

## Acide folique, comprimés de 0,4 mg, 1 mg, 5 mg

### Qu'est-ce que l'acide folique?

L'acide folique est une vitamine du groupe B, la B9. Elle joue un rôle essentiel dans la synthèse de l'ADN. On la retrouve dans certains aliments tels que les épinards, le brocoli, les pois, les choux et les oranges. Au Canada, les farines, pâtes alimentaires et semoules de maïs sont enrichies d'acide folique.

### Mode d'utilisation et conseils

Au cours de la grossesse, l'acide folique est nécessaire à la croissance des tissus maternels et fœtaux. Les études démontrent que la prise d'un supplément d'acide folique débuté avant la fécondation et poursuivi au moins pendant les trois premiers mois de grossesse diminuent grandement les risques de malformations majeures, notamment les malformations du système nerveux (anomalies du tube neural), les malformations cardiaques, les malformations urinaires, les malformations oro-faciales (« bec de lièvre » appelées aussi fentes palatines), les malformations des membres et certaines malformations du tubes digestif.

Il est donc recommandé de prendre un supplément d'acide folique si vous désirez tomber enceinte car les apports par votre alimentation sont souvent insuffisants. Votre médecin vous prescrira une supplémentation en acide folique en fonction de vos facteurs de risque (ex. antécédents personnels ou familiaux de malformation, si vous souffrez de diabète ou d'épilepsie, etc).

Vous devez débuter l'acide folique **avant** de tomber enceinte et le poursuivre tout au long de votre grossesse.

### Dose oubliée ou surdosage

En cas d'oubli, prenez la dose dès que vous constatez l'oubli. Ne prenez pas de double dose sans que votre médecin ne vous l'ait indiqué.

La vitamine B9 est facilement éliminée dans les urines, le risque de surdosage est peu probable.

### Effets secondaires

L'acide folique prise seule est bien toléré. Certaines patientes présentent parfois de la constipation, des nausées et du reflux gastro-oesophagien. Ces effets sont souvent associés aux minéraux et éléments contenus dans les multivitamines à base d'acide folique tels que le fer et le calcium. Si vous ne tolérez pas votre multivitamines avec acide folique, vous pouvez suspendre les multivitamines quelques jours mais poursuivez les comprimés contenant seulement de l'acide folique.

### Interactions médicamenteuses

Des interactions avec d'autres médicaments et des produits de santé naturels sont possibles mais rares. Demandez conseils à votre pharmacien ou à votre médecin avant de débuter tout autre médicament, y compris les médicaments en vente libre, les vitamines et les produits de santé naturels.

### Conservation

Conserver à température ambiante (maximum 25°C), à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité dans des contenants fermés hermétiquement.

Gardez les médicaments hors de la portée des enfants.