



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

## Les folates



# Les folates

## Propriétés

- Font partie des vitamines hydrosolubles du groupe B.
- Sensibles à la chaleur et à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire s'élèvent à 35%.
- Se trouvent dans les denrées animales ou végétales.

## Fonctions

- Participent à la synthèse de l'ARN et de l'ADN
- Jouent un rôle déterminant dans la division, la différenciation et la régénération des cellules.

# Les folates

## Symptômes de carence

- Modification de la formule sanguine, anémie.
- Durant la grossesse, risque augmenté pour le nouveau-né de malformations congénitales, de naissance prématurée et d'un faible poids de naissance.

## Surdosage

- Aucun risque de surdosage n'est connu avec les folates alimentaires.

# Les folates

## Apports quotidiens recommandés (DACH 2015)

	$\mu\text{g}$ -équivalents* par jour
<b>Enfants</b>	
7 à 10 ans	180
10 à 13 ans	240
13 à 15 ans	300
<b>Adolescents</b>	300
<b>Adultes</b>	300
<b>65+</b>	300
<b>Femmes enceintes</b>	550
<b>Femmes allaitantes</b>	450

\* Les folates représentent l'ensemble des composés alimentaires ayant une activité vitaminique de folates

## Les folates

### Remarque

Afin d'éviter le risque de malformation du tube neural chez le nouveau-né, les femmes qui envisagent une grossesse devraient prendre quotidiennement un complément d'acide folique de 400  $\mu\text{g}$  en plus d'une alimentation riche en folates. Ce complément devrait être pris au moins 4 semaines avant la conception et durant le premier trimestre de grossesse.

## Les folates

**La dose quotidienne pour un homme adulte (300 µg) est contenu dans:**

- 90 g de pois chiches, secs
- 200 g d'épinards, à la vapeur
- 215 g de noix
- 475 g de brocolis, à la vapeur
- 1.4 kg de pain graham

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur [www.valeursnutritives.ch](http://www.valeursnutritives.ch))

Société Suisse de Nutrition SSN  
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN  
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-f@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-f@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Revue de l'alimentation  
Rédaction T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test nutritionnel  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Retrouvez-nous sur Facebook

**Savoir plus – manger mieux** 