



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

Les folates



2022

Savoir plus – manger mieux [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	µg DFE* par jour
Enfants et adolescents	
7-10 ans	200
11-14 ans	270
15-17 ans	330
Adultes	
18-65 ans	330
66 ans et plus	300-400
Femmes enceintes	550 et une supplémentation de 400 µg/jour d'acide folique**
Femmes allaitantes	450

*Équivalents de folates alimentaires

** Pour plus d'explications, voir la diapositive suivante

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 μg 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.

Teneur en folates de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Graine de sésame, non décortiquée	171 µg	17 µg par cs (10 g)
Noix	112 µg	28 µg par portion de 25 g
Chicorée frisée	109 µg	131 µg par portion de 120 g
Epinard, cru	104 µg	125 µg par portion de 120 g
Chou-fleur, cru	83 µg	100 µg par portion de 120 g
Pois chiche, cuit	68 µg	136 µg par portion de 200 g
Œuf de poule, cuit dur	60 µg	33 µg par œuf de 55 g
Tofu, soyeux, nature	44 µg	48 µg par portion de 110 g
Raisin, cru	43 µg	52 µg par portion de 120 g
Pâtes alimentaires au blé complet, sèches	40 µg	30 µg par portion de 75 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.3

Société Suisse de Nutrition SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Revue de l'alimentation

Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test nutritionnel

www.sge-ssn.ch/test



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

Retrouvez-nous sur



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch