



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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

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
Graines de sésame, non décortiquées	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	94 µg	113 µg par portion de 120 g
Pois chiche, cuit	68 µg	102 µg par portion de 150 g
Œuf, cuit dur	60 µg	33 µg par œuf de 55 g
Carotte	59 µg	71 µg par portion de 120 g
Chou-fleur	56 µg	67 µg par portion de 120 g
Pâtes complètes, crues	40 µg	24 µg par portion de 60 g
Tofu soyeux	24 µg	29 µg par portion de 120 g
Raisin	16 µg	19 µg par portion de 120 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0



sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

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



Matériel d'information

www.sge-ssn.ch



Shop ssn

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Revue de l'alimentation

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



sge-ssn.ch

Savoir plus – manger mieux