

ACIDE FOLIQUE

De quoi s'agit-il et pourquoi est-ce important ?



1

L'acide folique est une vitamine B que l'on retrouve dans certaines multivitamines et certains aliments étiquetés comme enrichis.

Supplement Facts		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

Assurez-vous d'avoir un apport de 400 microgrammes d'acide folique chaque jour ! Cela demande un petit effort, mais fait une grande différence.

2

3

La consommation d'acide folique avant, pendant et après la grossesse peut prévenir de nombreuses malformations congénitales graves du cerveau et de la colonne vertébrale.



4

Le folate est une forme de la vitamine B, l'acide folique. On le trouve naturellement dans certains aliments, comme les légumes à feuilles vert foncé, les agrumes et leurs jus, ainsi que les haricots.



5

Un moyen simple de vous assurer que vous avez un apport suffisant d'acide folique consiste à prendre quotidiennement une multivitamine contenant de l'acide folique. La plupart des multivitamines contiennent la quantité d'acide folique dont vous avez besoin.

Pour plus d'informations, visitez notre site Web à birthdefects.in.gov