



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 2018)

	μg -équivalents* par jour
Enfants et adolescents	
7 à moins de 10 ans	180
10 à moins de 13 ans	240
13 à moins de 19 ans	300
Adultes	300
Femmes enceintes	550
Femmes allaitantes	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 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.

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)

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