

LES ALIMENTS ENRICHIS D'ACIDE FOLIQUE PRÉVIENNENT LES ANOMALIES CONGÉNITALES

par Heather Pengelley

Cela ne fait aucun doute, la prise de comprimés d'acide folique au début de la grossesse aide à prévenir de graves anomalies du tube neural telles que le spina-bifida et l'anencéphalie, un retard de croissance du cerveau. Le fœtus a besoin d'acide folique de 22 à 28 jours après la conception, une période où de nombreuses femmes ne savent pas encore qu'elles sont enceintes. En janvier 1998, le Canada a commencé à ajouter de l'acide folique à certains aliments de base afin de réduire le taux d'anomalies congénitales graves. Le jeu en valait-il la chandelle?

De nos jours, le Canada enrichit la plupart de ses produits céréaliers d'acide folique, ajoutant ainsi 0,2 mg/jour à l'alimentation des Canadiens. Cette mesure rapporte : une étude sur 336 963 Ontariennes a démontré que, depuis son introduction, le taux d'anomalies du tube neural a chuté de près de la moitié, passant de 1,13 à 0,58 par 1 000 grossesses.

Dirigée par le Dr Joel G. Ray, clinicien-chercheur au *St. Michael's Hospital* de Toronto, cette étude recense le taux moyen d'anomalies du tube neural pour les naissances vivantes, les enfants mort-nés et les interruptions de grossesse qui ont eu lieu en Ontario de janvier 1994 à mai 2000.

« Nous avons observé une baisse statistiquement significative de près de 50 % entre la période sans enrichissement et celle avec enrichissement », mentionne le Dr Ray. « Nous croyons que cette baisse est reliée à un événement au début de 1998, soit le Programme canadien d'enrichissement à l'acide folique. »

« Est-ce possible? » s'interroge le Dr Christine Derzko, endocrinologue de la reproduction au *St. Michael's Hospital* et professeur agrégé d'obstétrique et gynécologie et de médecine interne à l'Université de Toronto.

« Ce ne sont pas les résultats qui sont surprenants, mais le fait que ce niveau d'enrichissement suffit à prévenir les anomalies du tube neural. Ces quelques milligrammes font toute une différence. Un apport quotidien de 0,3 à 0,4 mg d'acide folique suffit à prévenir le spina-bifida et d'autres anomalies du

la conception, il s'avère plus pratique d'assurer un apport en acide folique en enrichissant un aliment courant comme la farine », constate le Dr Ray.

Dans les pays sans programme d'enrichissement, la baisse des anomalies du tube neural est minime comparativement aux résultats obtenus par le Canada, ajoute le Dr Derzko. « En apportant un léger changement, nous avons obtenu des résultats importants. »

L'étude ontarienne révèle qu'un programme d'enrichissement peut faire toute

« Un apport quotidien de 0,3 à 0,4 mg d'acide folique suffit à prévenir le spina-bifida et d'autres anomalies du tube neural, mais de nombreuses femmes ne savent pas quand il faut prendre des suppléments d'acide folique ou quelle dose prendre »

tube neural, mais de nombreuses femmes ne savent pas quand il faut prendre des suppléments d'acide folique ou quelle dose prendre », ajoute-t-elle.

Le moment idéal se situe dans les 28 jours suivant la conception. « Après, c'est trop tard, vous avez manqué le bateau », note-t-elle. Pour les grossesses non planifiées, la prise de suppléments peut survenir trop tardivement.

« Quoique la plupart des femmes canadiennes planifient leur grossesse, nous devons tenir compte du 25 % de femmes qui ne l'ont pas planifiée. Étant donné les contraintes de la planification familiale et le risque d'ignorer

une différence, même là où des campagnes publicitaires et des programmes d'éducation populaire ont sensibilisé les femmes à l'importance de prendre des comprimés d'acide folique en début de grossesse.

Au Canada, ces résultats ont augmenté le soutien au Programme d'enrichissement à l'acide folique. À l'échelle internationale, ils ont convaincu d'autres pays du bien-fondé d'un tel programme. 🦋

Réf. : Ray JG, Meier C, Vermeulen MJ, Boss S, Wyatt PR, Cole DEC. Association of neural tube defects and folic acid food fortification in Canada. *Lancet* 2002;360(9350):2047-2048.