

## **En forme avec les folates et l'acide folique :**

Une conférence organisée en commun avec  
l'association pour le Spina-bifida Asbl et le Ministère de la santé  
le jeudi 21 juin 2007 à 20 heures à la Villa Louvigny - Luxembourg

### **Folates et acide folique : indispensable avec le désir d'enfant.**

Folates et acide folique sont des vitamines essentielles qui ne sont pas produites par le corps. Elles jouent un rôle important dans le processus de la croissance et du développement et sont spécialement importantes durant la grossesse. C'est pourquoi, par amour pour leur bébé, toutes les femmes qui souhaitent être enceintes devraient prendre des folates et de l'acide folique. Au moins quatre semaines avant la conception et durant les trois premiers mois de grossesse ces femmes devraient prendre 400 microgrammes de vitamines B9 (folates), et ce, de préférence sous forme synthétique (acide folique).

On est certain qu'un manque de folates lors du développement du fœtus entraîne des malformations au niveau de la colonne vertébrale et du cerveau. Un manque de folates et/ou d'acide folique chez la mère est la conséquence du spina-bifida.

### **Folates et acide folique : vitamines essentielles pour la croissance**

Les folates sont présentes dans toutes les cellules qui se développent ou qui se renouvellent. Aussi chez les adultes, certains tissus se renouvelant continuellement, - ces derniers sont donc "en croissance" - et ont, par conséquent, besoin de folates. Le besoin s'en fait particulièrement ressentir lorsque le corps est en phase de reconstitution après des brûlures ou de grandes opérations.

### **Folates et acide folique : protection pour le cœur et contre les maladies cardio-vasculaires.**

Lorsque l'apport de folates est insuffisant, il s'ensuit un taux élevé d'homocystéine dans le sang, ce qui entraîne un risque amplifié des maladies cardiaques et cardio-vasculaires. L'homocystéine est un acide aminé qui endommage les tissus et dont on cherche toujours à réduire rapidement le niveau dans le sang, notamment par l'apport de folates, de vitamines B6 et B12.

De plus, l'apport suffisant de folates n'est pas uniquement une "affaire de femmes" : les hommes ont très souvent un taux d'homocystéine plus élevé que les femmes.

### **Folates et acides folique : une protection contre la démence ?**

Des études ont démontré que les personnes avec un taux d'homocystéine élevé dans le sang ont deux fois plus de risque d'être atteintes de la maladie d'Alzheimer que celles qui ont un taux plus bas.

Ces personnes dont l'apport de folates était déficient, souffraient, par ailleurs, plus souvent de dépression.

## **Bien se soigner à tous les âges avec des folates et de l'acide folique ?**

Si vous êtes intéressés à en savoir plus sur les folates et l'acide folique, venez à notre conférence, le jeudi 21 Juin 2007, Villa Louvigny, Luxembourg.

La conférence sera présentée par le Professeur Docteur Klaus Pietrzik, de l'Université de Bonn et détenteur du prix des vitamines 2006.