

3. L'acide folique

MODULE 5

Prendre de l'acide folique avant de devenir enceinte et pendant les trois premiers mois de la grossesse aide à prévenir certains problèmes chez votre bébé. Le problème le plus courant qu'il aide à prévenir est le spina-bifida. Puisque le corps ne peut pas emmagasiner l'acide folique, vous devez alors vous assurer d'en prendre une quantité suffisante chaque jour.

Il est recommandé pour toutes les femmes qui sont en âge d'avoir des enfants (c'est-à-dire du début des menstruations jusqu'à la fin de la ménopause) de :

- Manger tous les jours des aliments qui fournissent de l'acide folique;
- Prendre un supplément de 0,4 mg d'acide folique par jour (les suppléments qui contiennent plus de 1 mg d'acide folique ne sont pas recommandés)

Le tableau suivant vous propose des trucs faciles pour ajouter plus d'acide folique dans votre alimentation.

TRUCS FACILES POUR AJOUTER PLUS D'ACIDE FOLIQUE	
	<ul style="list-style-type: none">• Préparer une salade aux épinards ou ajouter des épinards à vos salades.• Remplacer la laitue par des épinards ou mettre un peu des deux dans les sandwiches.• Ajouter les épinards aux soupes, aux ragoûts et aux plats au four.
	<ul style="list-style-type: none">• Manger du brocoli, du chou-fleur, des carottes et des poivrons verts crus, accompagnés d'une trempette.• Ajouter des fruits et des légumes à vos salades. Les tomates sont bonnes dans presque toutes les salades, et les oranges sont délicieuses avec les épinards.
	<ul style="list-style-type: none">• Préparer un ragoût avec du jus de tomate.• Ajouter des tomates aux plats tels que le macaroni au fromage.• Ajouter une boîte de tomates de plus à votre recette préférée de chili ou de sauce à spaghetti.
	<ul style="list-style-type: none">• Mélanger du jus d'orange, qui est toujours un bon choix, au jus de pamplemousse ou d'ananas pour varier.
	<ul style="list-style-type: none">• Mettre du germe de blé sur vos salades et vos céréales et en ajouter à vos pains de viande et plats au four, et lorsque vous faites du pain, des muffins ou des biscuits.

	<ul style="list-style-type: none"> • Ajouter de la farine de blé entier, des flocons d'avoine et du germe de blé lorsque vous faites des biscuits, des croustades aux fruits, des muffins ou des pains aux fruits.
	<ul style="list-style-type: none"> • Manger du beurre d'arachide, des arachides, des amandes ou des noix de Grenoble comme collation. • Ajouter des noix aux salades, aux biscuits et aux muffins.
	<ul style="list-style-type: none"> • Essayer la soupe aux pois, aux haricots ou aux lentilles, les salades de haricots, les fèves au lard en boîte ou faites maison.

La chaleur, l'air et l'eau détruisent l'acide folique. Assurez-vous de conserver les fruits et les légumes au réfrigérateur. Autant que possible, mangez les fruits et les légumes crus. Si vous les cuisez, utilisez le moins d'eau possible. Essayez de cuire vos légumes à la vapeur plutôt que de les faire bouillir.

