

## Renseignements au sujet du folate

- Le folate est une vitamine hydrosoluble du groupe B. Le folate est naturellement présent dans les aliments. Notre organisme ne peut pas emmagasiner cette vitamine. Vous devriez consommer chaque jour des aliments riches en folate.
- Le folate est important pour tous. Il aide à produire les globules rouges. Si vous ne consommez pas assez de folate, vous risquez de souffrir d'un type d'anémie. Certains signes d'anémie sont la fatigue, la faiblesse et la difficulté à se concentrer.
- Le folate est très important pour les bébés, les enfants et les femmes enceintes. Il aide à prévenir certaines anomalies congénitales.
- L'acide folique est une forme de folate. C'est la forme de folate dans les suppléments de vitamines.
- Folacine est le terme générique donné à l'acide folique et aux substances apparentées à l'acide folique. Il peut être utilisé comme synonyme des termes « acide folique » ou « folate ».

## De quelle quantité ai-je besoin?

- Utilisez le tableau suivant pour déterminer la quantité de folate dont vous avez besoin chaque jour.
- Les femmes susceptibles de devenir enceintes, sont enceintes ou qui allaitent ont besoin d'une plus grande quantité de folate. Elles devraient prendre un supplément quotidien d'acide folique contenant 400 microgrammes (mcg) / 0,4 milligrammes (mg).

Âge	Visez un apport de*	Ne pas dépasser*
	mcg/jour	mcg/jour
Hommes et femmes 19 ans et plus	400	1 000
Femmes enceintes 19 ans et plus	600	1 000
Femmes qui allaitent 19 ans et plus	500	1 000

\*Ceci inclut les sources de folate provenant de l'alimentation et des suppléments



## Teneur en folate de quelques aliments usuels

Les légumes vert foncé tels que le brocoli et les épinards, ainsi que les légumineuses comme les pois chiches, les haricots et les lentilles sont de bonnes sources naturelles de folate. Au Canada, la farine blanche, les pâtes alimentaires enrichies et la semoule de maïs sont enrichies d'acide folique.

Le tableau suivant vous indique les aliments sources de folate.

Aliments	Portion	Folate (mcg ÉFA)
<b>Légumes et fruits</b>		
<i>Légumes</i>		
Edamames/fèves de soya, cuits	125 ml (½ tasse)	106 – 255
Okra/gombo, congelé, cuit	125 ml (½ tasse)	97
Épinards, cuits	125 ml (½ tasse)	121 – 139
Artichaut, cuit	125 ml (½ tasse)	79 – 106
Feuilles de navet ou chou cavalier, cuits	125 ml (½ tasse)	68 – 93
Brocoli cuit	125 ml (½ tasse)	89
Asperges, cuits	4 tiges	128 – 141
Choux de Bruxelles, congelés, cuits	6 choux	83
Laitue (romaine, mesclun)	250 ml (1 tasse)	65 – 80
Scarole ou endive, crue	250 ml (1 tasse)	75
Betteraves, cuites	125 ml (½ tasse)	72
Pomme de terre, cuite avec la pelure	1 moyenne	48 – 66
Épinards, crus	250 ml (1 tasse)	61
<i>Fruits</i>		
Avocat	½ fruit	81
Papaye	½ fruit	56



Jus d'orange	125 ml (½ tasse)	25 – 39
Produits céréaliers		
Nouilles aux œufs, enrichies, cuites	125 ml (½ tasse)	138
Pâtes alimentaires, blanches, enrichies, cuites	125 ml (½ tasse)	88 – 113
Bagel, nature	½ bagel (45 g)	86
Pain, blanc	1 tranche (35 g)	64
Pain, blé entier	1 tranche (35 g)	11
Lait et substituts	Ce groupe alimentaire contient très peu de cet élément nutritif	
Viandes et substituts		
<i>Substituts de la viande</i>		
Haricots canneberges/romains, cuits	175 ml (¾ tasse)	271
Lentilles, cuites	175 ml (¾ tasse)	265
Pois (chiches, dolique à œil-noir, cajan), cuits	175 ml (¾ tasse)	138-263
Haricots (mungo, adzuki), cuits	175 ml (¾ tasse)	234 – 238
Haricots (roses, pinto, petits blancs, noirs, blancs, rouges, “great northern”), cuits	175 ml (¾ tasse)	157-218
Graines de tournesol, sans écales	60 ml (¼ tasse)	77 – 81
Simili-viande (bâtonnets de poisson, boulettes de viande, poulet), cuite	75 g (2 ½ oz)	59 – 77
Burger de soya, pain de viande/galette végétarien, cuit	75 g (2 ½ oz)	59
Graines de soya	60 ml (¼ tasse)	59
<i>Abats</i>		
Foie (dinde, poulet), cuit	75 g (2 ½ oz)	420 – 518
Foie (agneau, veau), cuit	75 g (2 ½ oz)	262 – 300



Foie (bœuf, porc), cuit	75 g (2 ½ oz)	122 – 195
<i>Divers</i>		
Tartinade d'extrait de levure (Vegemite ou Marmite)	5 ml (1 c. à thé)	360

Source: "Fichier canadien sur les éléments nutritifs – version 2015"

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php)

[Consulté le juin 2016].