



Acide folique

L'acide folique prévient les malformations congénitales au niveau du cerveau et de la colonne vertébrale du bébé.

- S'il est possible que vous deveniez enceinte, prenez une multivitamine qui contient de l'acide folique tous les jours.
- Vous songez à fonder une famille? Commencez à prendre une multivitamine contenant de l'acide folique au moins trois mois avant de devenir enceinte.
- Vous êtes enceinte? Optez plutôt pour une vitamine prénatale.

Il est aussi très important de manger des céréales enrichies et des aliments riches en folate : épinards, lentilles, pois chiches, asperges, brocoli, pois, maïs et oranges.



Certaines femmes ont besoin d'une plus grande quantité d'acide folique.

**Parlez-en à un professionnel de la santé.
www.sante-avant-grossesse.ca**

***best start
meilleur départ***

by/par health **nexus** santé