## Rôles de la vitamine B9

La vitamine B9 a un**rôle essentiel** : la production de matériel génétique (ADN et ARN) et des acides aminés nécessaire à la croissance des cellules. Les vitamines sont des nutriments indispensables à la vie de l’organisme mais ils sont acaloriques.

Cette vitamine intervient notamment au moment du **développement du fœtus** : elle permet la fermeture du tube neural (bas de la colonne vertébral). En cas de carences de la mère pendant la grossesse, l’enfant peu développer un **spina bifida** – (anomalie de fermeture en bas de la colonne vertébrale). Cette pathologie concerne environ 1 grossesse sur 1 000 environ.

## Sources alimentaires de vitamine B9

Tout d’abord, il est important de savoir que l’acide folique est très sensible à l’air, la lumière, la chaleur et l’eau. Une eau bouillante détruira donc une très grande partie de la vitamine.

### Les aliments les plus riches en acide folique :

* Levure boulangère déshydraté : 2340 µg (jamais consommé de cette manière-ci)
* Foie de volaille cuit : 1440 µg
* Farine de soja : 573 µg
* Terrine de canard : 343 µg
* Pâté de foie de volaille : 321 µg
* Epinards cru : 207 µg
* Persil séché : 187 µg
* Lentilles cuite : 181 µg
* Jaune d’œuf cuit : 166 µg
* Persil frais : 134 µg
* Epinards cuits : 125 µg
* Brie : 115 µg

Les valeurs citées ci-dessus sont données pour 100 grammes d’aliment

## Recommandations d’apport en acide folique

Aujourd’hui, l’**ANSES recommande** :

* Hommes et les femmes de plus de 18 ans : 330 µg/j
* Femmes (8 semaines avant conception et 8 semaines après conception = 16 semaines) à 440 µg/j
* Moins de 18 ans à valeurs en cours d’évaluation par l’ANSES

## Risque d’une carence en acide folique

La vitamine B9 jouant un rôle prépondérant dans le **développement cellulaire**, en cas de carences, cela induit nécessairement un ralentissement du développement et de la multiplication cellulaire (cellules sanguines, de l’intestin, du foie et de la peau). Cette carence sera détectable par une anémie, des troubles digestifs et une atteinte des muqueuses comme la gencive par exemple.

Vous l’avez compris cette **vitamine est indispensable au quotidien** et elle l’est d’autant plus pour les femmes enceintes. Une carence peut freiner le développement du placenta, peut entraîner des**malformations**(spina bifida), un retard de croissance, une faible réserve en acide folique chez le nourrisson. Enfin, une carence augmente le risque de naissance prématurée.

## Risque d’un excès d’acide folique

Les excès sont plus rares. Néanmoins, ils peuvent exister et avoir de graves conséquences : masquer une carence en vitamine B12. Cela peut entraîner des lésions neurologiques irréversibles.

