

Acide folique : un problème de carence des régimes habituels



[1]

L'acide folique¹ est connue comme vitamine qu'on recommande en Suisse généralement à toutes les femmes à l'âge de procréation. Ceci notamment pour éviter des malformations chez le nouveau-né. Or cette vitamine contenue principalement dans les aliments végétaux et que beaucoup de Suisses absorbent par des aliments enrichis est beaucoup plus important qu'on ne l'avait estimé autrefois.

Carence répandue

La population Suisse mange principalement des produits cuits d'origine animale. Les fruits, les légumes et d'autres aliments végétaux ne viennent souvent qu'en deuxième lieu. **La conséquence : une carence en acide folique répandue.**

Même la campagne fédérale des « 5 par jour », qui fait appel à consommer plus de fruits et de légumes, n'a pas pu y changer grand-chose : les produits laitiers sont encore et toujours les aliments les plus consommés. Un Suisse moyen ne mange ni même un tiers des 5 portions journalières recommandées. Ainsi, ces habitudes alimentaires excluent les sources les plus importantes d'acide folique comme les fruits, les noix, les légumes et la salade. Une autre raison pour la carence chronique en acide folique, c'est la sensibilité à la chaleur de cette vitamine. Vu que les produits d'origine animale contiennent en général peu d'acide folique et qu'ils sont presque toujours consommés cuits, un apport suffisant en acide folique sans comprimés ou d'aliments enrichis ne peut guère être atteint par le régime moyen des Suisses.

Recommandations aux femmes enceintes

Par le passé, c'était pour éviter le risque de malformations cérébrales de l'embryon qu'on avait recommandé aux femmes enceintes de prendre des comprimés d'acide folique. Cette recommandation est encore et toujours valable, surtout pour les femmes sans alimentation végétane complète et saine (avec une grande quantité de crudités).

L'acide folique pour les hommes également

Le Prof. Dr. med. Kurt Bärlocher, conseiller scientifique de la fondation Folsäure Offensive Schweiz, écrit à propos de la vitamine : «Als Lebensvitamin hat die Folsäure eine immense Breite an Wirkungen. [...] Eine ausgewogene und folsäurehaltige Ernährung wirkt sich positiv auf Gesundheit und Beweglichkeit der Spermien aus. Männliche Samenzellen sind sehr empfindlich und reagieren sensibel auf Umwelteinflüsse. Umso wichtiger ist es, dass jeder Mann durch die Einnahme von genügend Folsäure seinen eigenen Beitrag zur Spermienqualität leistet. [...] Studien haben auch belegt, dass eine folatreiche Ernährung die Anzahl Spermien mit einem Defekt im Erbgut merklich reduziert. Folsäure wirkt also positiv auf Beweglichkeit, Konzentration und Qualität der männlichen Samenzellen und sollte auch beim Mann niemals zu kurz kommen.»

Démence et acide folique

Le Dr Bärlocher par aussi du fait que les personnes âgées, pour prévenir l'Alzheimer et la démence, devraient se supplémenter en acide folique et en vitamine B12. Lors d'une alimentation végétane équilibrée, le problème se réduit dans la plupart des cas à la vitamine B12.

Et l'alimentation végétane ?

Regardons les faits : Les produits d'origine animale ont peu d'acide folique ; en mangeant trop de ces produits, la population suisse est chroniquement carencée d'acide folique. Pourquoi alors les médias ne parlent-ils jamais de possibles carences suite à des alimentations riches en produits carnés et laitiers ? Ceux qui ont reconnu que l'alimentation habituelle omnivore entraîne une carence chronique en acide folique, ne devraient-ils alors pas être les premiers à en conclure qu'il faudrait promouvoir une alimentation basée sur des végétaux à grande teneur en crudités ?

Le lobby de l'acide folique

Le lobby suisse de l'acide folique se compose surtout des membres de la fondation mentionnée ci-dessus² dont Migros est le sponsor principal. D'autres sponsors, ce sont des entreprises pharmaceutiques (des fabricants de comprimés d'acide folique), des producteurs de lait (produisant des aliments enrichis d'acide folique) et des fabricants de suppléments alimentaires. Si la fondation recommandait une alimentation saine à base de végétaux (riche en aliments végétaux crus), elle ruinerait l'affaire d'une partie de ses sponsors.

Folsäuretabletten natürlich?

Ce qui étonnant, c'est les réactions du public au problème de l'acide folique : pour les régimes habituels (=omnivores), on juge tout à fait normal de prendre des comprimés afin d'éviter le risque d'accoucher d'un enfant handicapé. Personne ne parle alors d'alimentation carencée. Or si on recommande aux personnes véganes de supplémenter la vitamine B12, cela donne lieu à refuser l'alimentation végétane dans son ensemble et de l'appeler malsaine. Même si on recommande aux personnes âgées avec une alimentation centrée sur les produits d'origine animaux de prendre des suppléments d'acide folique et de vitamine B12, cela ne semble pas encore une raison de remettre en question la bonne cuisine bourgeoise (omnivore).

Il est grand temps de thématiser en public les problèmes des alimentations courantes. Le mode d'alimentation pratiqué par la majorité de la population ne devrait pas être exclu de critique légitime. Une alimentation riche en crudités, basée sur des végétaux (=végane) n'est profitable non seulement à la propre santé et à celle de nos descendants, mais favorise également un environnement sain et un meilleur comportement envers les animaux..

Renato Pichler

Aliments riches en acide folique en microgrammes / 100g ³	
Haricots blancs	300
Foie de veau, cru	240
Graines de tournesol	230
Lentilles	200
Farine de soja, entière	190
Épinards, crus	190
Mâche	160
Pousses de soja	160
Noix	155
Chou de Bruxelles	132
Asperges	128
Noisettes	113
Broccoli	110

Endives	109
Melon	100
Roquette	97
Fraises	62
Avocats	54
Mangue	51
Raisins	43
Framboises	40
Boudin blanc	8
Poulet, cru	8
Lait	5
Viande de porc, crue	3
Hachis de boeuf, cru	2
Côtelette de porc, crue	2

Dernière mise-à-jour: 02.01.2017

Notes de bas de page:

1. En principe, le terme d'acide folique se réfère à la vitamine artificielle. La vitamine contenue dans les aliments naturels s'appelle folate. Le texte reprend le terme d'acide folique, celui-ci étant plus connu.
2. www.folsaeure.ch [2]
3. Source : Schweizer Nährwertdatenbank

Source URL (modified on 02.01.2017 - 20:06): https://www.swissveg.ch/acide_folique?language=fr**Links**[1] https://www.swissveg.ch/acide_folique?language=fr[2] <http://www.folsaeure.ch>