

Vitamine B9

Prendre de la **vitamine B9**
avant et pendant
le 1^{er} trimestre de la grossesse
prévient le risque de spina bifida

Je pense bébé,
je pense B9 !

CENTRE ROYAL
Spina-Bifida
Dysraphismes
C-ARTEN

Compte tenu de l'insuffisance d'apport en vitamine B9 dans la population, la HAS recommandé une supplémentation systématique en folates en raison de 400 microgrammes/jour.

Pour être efficace, cette supplémentation doit débuter plusieurs semaines avant la conception.

Ainsi, la prescription est recommandée dès que la femme a un souhait de grossesse et au moins jusqu'aux trois premiers mois de grossesse.