

LA VITAMINE B9

La vitamine B9 nommée également folate ou acide folique ne doit pas être négligée, encore moins en cas de projet de bébé. Pourquoi devons-nous en consommer ? Combien ? Quelles sont les meilleures sources ?

Qu'est-ce que la vitamine B9 ?

L'acide folique est une vitamine dite hydrosoluble, c'est-à-dire soluble dans l'eau.

Indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, elle est impliquée dans de nombreuses réactions chimiques et participe à de nombreuses fonctions :

- Formation des globules rouges,
- Fonctionnement du système nerveux,
- Fonctionnement du système immunitaire,
- Formation des cellules (notamment dans le processus de cicatrisation des blessures et des plaies)
- Fermeture du tube neural chez le fœtus (prévenant ainsi des malformations congénitales)

Elle est particulièrement importante lorsqu'on veut tomber enceinte (un apport adéquat de vitamine B9 protège l'enfant de certaines malformations (spina bifida, bec-de-lièvre-malformation cardiaque)), pendant l'enfance et l'adolescence.

Comme le corps ne la synthétise pas, il est nécessaire de l'apporter par l'alimentation.

La Nutrition préconise un apport de 400 µg/j pour l'homme et la femme, et 600 µg/j pour la femme enceinte.

Les meilleures sources alimentaires de B9

Les abats

Les abats, surtout les foies de volaille, de veau et de porc, sont riches en vitamine B9 avec une teneur comprise entre 300 et 700 µg/100 g.

Attention aux abats si vous êtes enceinte : ils sont certes riches en vitamine B9 mais aussi en vitamine A. Et cette vitamine, à haute dose, est dangereuse pour le fœtus.

Le foie de morue

Le foie de morue apporte 188 µg/100 g de vitamine B9. C'est aussi une bonne source de vitamines A et D ainsi que d'oméga-3 !

Les lentilles cuites

Les lentilles sont d'excellentes sources d'antioxydants, mais aussi de fer, de zinc et de vitamine B9 ; elles contiennent 181 µg/100 g de cette dernière.

Le jaune d'œuf

L'œuf est un aliment facile à préparer et une excellente source de protéines. On y trouve également de la vitamine B9 (166 µg/100 g) de la choline, une excellente vitamine pour la femme enceinte, et des caroténoïdes qui protègent les yeux et la vision.

Les épinards cuits

Les épinards sont d'excellentes sources de vitamine B9 : ils en contiennent 125 µg/100 g. Ils renferment aussi de la vitamine C, vitamine A, vitamine K ainsi que des antioxydants puissants.

Les noisettes

Les noisettes sont de bons « compléments alimentaires » par leur richesse en minéraux et leur facilité d'utilisation au quotidien (en cas de fringales, à l'apéro, dans des salades...). Comme les épinards, elle contiennent 125 µg de vitamine B9 /100 g.

Les pois cassés

Les pois cassés font partie des légumineuses et s'ils contiennent pas mal de fer, ils sont intéressants aussi pour faire le plein de vitamine B9 avec une teneur de 119 µg/100 g.

Les choux de Bruxelles

Les choux de Bruxelles sont riches en vitamine C, en antioxydants, et sont également de bons pourvoyeurs de vitamine B9 : ils en contiennent 113 µg/100 g.

Le pollen frais

Issu de la ruche, le pollen fait partie des aliments « magiques » grâce à sa richesse en en minéraux et en vitamine, dont la B9 : il en contient 993 µg/100 g.

La farine de châtaigne

Grâce à sa richesse en minéraux, la châtaigne présente de nombreux bienfaits. Mais elle contient également des vitamines du groupe B dont 215 µg/100 g de vitamine B9. C'est une bonne raison de la cuisiner plus souvent !