

## L'acide folique,

### élément essentiel pour une division cellulaire optimale

Étant donné que peu de personnes dans notre société consomment suffisamment de fruits et de légumes frais, une carence en acide folique n'est pas rare. Pourtant, cette vitamine B remplit des fonctions très importantes dans l'organisme, notamment au niveau de la division cellulaire. Il est donc intéressant de prendre un complément avec la forme correcte de cette vitamine au début de la grossesse. Mais elle est également utile dans d'autres domaines.

#### Introduction

L'acide folique (également appelé: vit B9, vit B11, vit M) appartient au complexe B et est une vitamine que l'on trouve principalement dans les fruits et légumes frais. Les légumes à feuilles (épinards, brocolis, choux de Bruxelles, luzerne...), les champignons, les tomates et l'avocat en sont particulièrement riches. En termes de fruits, nous pensons principalement aux agrumes, aux kiwis et aux bananes. Étant donné que très peu de personnes dans notre société consomment au moins 5 à 9 portions de fruits et légumes, les carences en acide folique ne sont pas rares.

#### Des divisions cellulaires optimales

La principale fonction de l'acide folique - notamment en synergie avec la vitamine B12 - est sa contribution au fonctionnement optimal des divisions cellulaires intensives dans l'organisme. Comme pendant la grossesse, notamment pendant les 28 premiers jours, où l'acide folique est essentiel, entre autres, au développement du cerveau et de la moelle épinière du fœtus. Chez l'homme, l'acide folique est à son tour nécessaire à la production d'un nombre suffisant de spermatozoïdes de qualité. Dans la moelle osseuse, l'acide folique contribue à la production de globules rouges et blancs et les divisions cellulaires se produisent également de manière intensive dans toutes les muqueuses. D'où l'importance de l'acide folique:

- pendant la grossesse pour une croissance optimale des tissus et la **prévention** chez le fœtus de : **la spina bifida, la schisis (" bec-de-lièvre " et " fente palatine ")**, **les malformations cardiaques congénitales, la trisomie 21, la prématurité, le poids trop faible à la naissance....**
- dans la prévention et la gestion de l'**altération de la fertilité masculine** causée par un nombre insuffisant de spermatozoïdes et un trop grand nombre d'erreurs d'ADN dans les spermatozoïdes.
- en cas d'"**anémie mégaloblastique**" ou d'anémie avec de gros globules rouges immatures due à une carence en acide folique.
- en cas de **faiblesse de l'immunité** due à un manque de globules blancs
- en cas de **frottis anormal** du col de l'utérus

- dans la **prévention du cancer du côlon, des maladies inflammatoires de l'intestin (colite ulcéreuse, maladie de Crohn)** et d'autres troubles de la muqueuse gastro-intestinale

### **Inhiber l'homocystéine**

L'acide folique est élémentaire dans le métabolisme de l'acide aminé homocystéine. En effet, l'acide folique - en synergie avec les vitamines B6 et B12 - favorise la conversion de l'homocystéine en acides aminés soufrés utiles, la cystéine et la méthionine. Une carence en acide folique peut donc entraîner une élévation trop importante du taux d'homocystéine dans le sang, où elle agit comme un radical libre et peut affecter les tissus cardiovasculaires, osseux et cérébraux. Éliminer une carence en acide folique peut donc contribuer à **prévenir les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et la démence.**

### **Le métabolisme du cerveau**

L'acide folique n'est pas non plus négligeable pour le fonctionnement du système nerveux. Non seulement parce qu'il inhibe l'effet néfaste de l'homocystéine, mais aussi parce qu'il contribue directement - et indirectement via la S-adénosylméthionine dérivée de la méthionine - à la production harmonieuse de neurotransmetteurs ou de substances de signalisation. Comme la sérotonine, nécessaire à une disposition positive et calme, la dopamine, nécessaire pour ressentir du bonheur, de la motivation, du dynamisme et de l'intérêt, et la noradrénaline qui contribue à la vigilance et à une bonne mémoire. En outre, si l'on note que l'acide folique participe également à la production de mélatonine, il contribue à la **prévention et au traitement des problèmes suivants : dépression, troubles de l'humeur, manque de joie de vivre, irritabilité, nervosité, infections nerveuses, agitation, anxiété, troubles de la mémoire et de la concentration, démence, maladie d'Alzheimer et troubles du sommeil.**

### **D'autres effets bénéfiques:**

L'acide folique est évidemment important dans d'autres parties du corps également.

Les principales sont:

- associé à la vitamine C et soutenu par un régime pauvre en fructose (sucre !) et en purines (viandes transformées), l'acide folique aide à **contrôler les niveaux d'acide urique.** Il contribue ainsi à la **prévention de la goutte.**
- l'acide folique, par son rôle dans le métabolisme des protéines et des acides aminés, contribue également à la croissance globale des tissus de l'organisme et donc à la **prévention des troubles de la croissance.**
- avec la vitamine B12 et la vitamine C, l'acide folique contribue à prévenir ou à inhiber le **vitiligo (perte de pigments dans la peau)**
- l'acide folique aide également à prévenir et à inhiber la **parodontite (inflammation des racines et des alvéoles des dents)** et la **gingivite (inflammation des gencives).**

- En raison de son impact sur le métabolisme, l'acide folique peut aider à lutter contre la **fatigue et la léthargie**.

### **Choisissez la forme bioactive**

L'acide folique "ordinaire" et les folates provenant de compléments alimentaires moins bien formulés doivent encore subir respectivement trois et une conversions dans l'organisme pour être transformés en "acide 5-méthyltétrahydrofolique" bioactif. Pour un complément alimentaire à l'efficacité optimale, il est donc logique de choisir cet acide 5-méthyltétrahydrofolique directement actif, qui est obtenu par fermentation. Une forme encore plus absorbable est son sel de glucosamine.

### **N'oubliez pas la synergie**

Dans bon nombre des actions susmentionnées, l'acide folique n'est pas seul. Il agit très souvent en synergie avec les vitamines B12 et B6. Un complément alimentaire équilibré contenant de l'acide folique bioactif est donc le meilleur moyen d'apporter ces vitamines. Mais là encore sous leurs formes bioactives, respectivement la méthylcobalamine (pas la cyanocobalamine, ni l'hydroxycobalamine !) et le pyridoxal-5'-phosphate (pas le chlorhydrate de pyridoxine !).