Repères: Folate

Effets de la carence

Une carence en folate (acide folique) au cours des premières semaines de la grossesse – avant même souvent que la femme se sache enceinte – entraînera chez l'enfant des défauts congénitaux. On a également constaté une relation entre cette carence et un risque élevé de prématurité et d'insuffisance pondérale à la naissance, mais sans que l'on sache si cela s'applique à toutes les populations. Enfin, une telle carence est un facteur contributif de l'anémie, notamment chez la femme enceinte ou allaitante.

Personnes affectées

Les quelques données réunies à ce jour font apparaître dans différents pays en développement des taux très élevés de carence en folate chez les femmes en âge de concevoir. Il semble probable que les jeunes enfants sont eux aussi au risque.

Action du folate

Cette vitamine B concourt à la formation des globules rouges. Elle régule aussi la formation des cellules nerveuses aux stades embryonnaire et fœtal, contribuant à prévenir des défauts importants du tube neural (encéphale et/ou moelle épinière).

Sources

On trouve du folate dans presque tous les aliments, mais surtout dans le foie, les rognons, le poisson, les légumes à feuilles vertes, les pois et les arachides.

Trousses d'examen du sel iodé

Des trousses simples ont aidé à faire de la vérification du sel l'affaire de la communauté. Tout le monde peut utiliser les petites bouteilles de plastique contenant une solution qui fait virer le sel au bleu s'il est iodé, et certains pays ont distribué ces trousses aux écoliers, aux enseignants et aux agents communautaires. Ces trousses ont néanmoins une durée de conservation limitée et ne permettent pas de distinguer avec précision les niveaux d'iodation du sel. Les chercheurs s'emploient maintenant à améliorer la trousse sur ces deux points pour en faire un outil d'évaluation encore plus utile.

Informatisation des enquêtes sur l'anémie

Les puces informatiques facilitent l'appréciation de l'anémie au niveau de la population. On dispose depuis un certain temps de méthodes pour évaluer le sang périphérique (prélevé au bout d'un doigt, par exemple) sans qu'il soit besoin d'envoyer les échantillons à un laboratoire, mais certaines d'entre elles sont lentes et imprécises.

Il existe maintenant des hémoglobinomètres électroniques portables qui permettent de prélever facilement du sang sur un doigt et de le déposer dans une petite cuvette insérée directement dans une machine qui donne en quelques secondes une lecture digitale précise du taux d'hémoglobine. L'emploi généralisé de ces machines dans les enquêtes parmi la population aidera à faire prendre conscience du formidable problème de l'anémie.

Nouveaux moyens d'enrichir l'alimentation

Il y a de nombreuses façons de compléter les aliments afin d'améliorer leur contenu en vitamines et minéraux, si importants pour le bien-être des enfants et de leur famille. L'enrichissement des aliments est à cet égard un moyen de valeur qui a déjà aidé à vaincre des carences en micronutriments dans de nombreux pays industrialisés et quelques pays en développement.

Mais beaucoup des populations les plus pauvres du monde consomment des aliments produits sur place, qui ne peuvent être enrichis. Les agronomes montrent aujourd'hui qu'on peut modifier de plusieurs façons les cultures de base en créant de nouvelles variétés, au grand avantage de la nutrition.

Les céréales et les tubercules dont dépend l'alimentation d'une grande partie du monde en développement présentent certaines lacunes sur le plan nutritionnel. D'une part, ils n'apportent généralement pas tous les minéraux et vitamines nécessaires à une bonne nutrition. De l'autre, les céréales, compte tenu de plusieurs facteurs et notamment de leur degré de raffinage, renferment des substances bloquant la «biodisponibilité» de certains minéraux importants – leur aptitude à être absorbés et utilisés par le corps; celle qui joue le plus grand rôle, une molécule contenant du phosphore, est connue sous le nom de phytate. Les micronutriments proviennent habituellement de sources autres que les aliments de base – produits d'origine animale, légumes et fruits. Mais les plus pauvres sont souvent incapables de se procurer ces denrées coûteuses et dépendent pour leur survie des céréales et des tubercules qu'ils ont les moyens d'acheter. Ce fait aide à expliquer la forte prévalence de certaines carences en micronutriments.

La recherche agricole s'est tournée vers la création de nouvelles variétés de plantes pour améliorer la situation. L'objectif est de produire des variétés d'aliments de base contenant de plus grandes quantités de micronutriments essentiels – ou moins de phytate.

On travaille actuellement aux Etats-Unis à mettre au point des produits céréaliers à faible teneur en phytate pour la consommation