



# Vitamine B9

Prendre de la **vitamine B9**  
avant et pendant  
le 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse  
prévient le risque de spina bifida

Je pense bébé,  
je pense B9 !

CENTRE ROYAL  
Spina-Bifida  
Dysraphismes  
CARVEN

Compte tenu de l'insuffisance d'apport en vitamine B9 dans la population, la HAS recommande 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.