



Le magazine  
de la Fondation  
Acide Folique Suisse  
Édition 2018

## Qualité du sperme

Où, les hommes  
peuvent accroître  
leur fertilité

## Un délice plein d'acide folique

Conçue par la  
blogueuse food  
Kathrin Toldo

Gagnez  
un week-end de ski  
avec  
Maria Walliser!

Sarina Arnold  
Elle se confie dans un  
entretien-fleuve

# jemalt



De l'énergie pour toute la journée!

Grâce à jemalt, vous et vos proches êtes en forme toute la journée. jemalt couvre 100% des besoins journaliers en **13 vitamines, en oligoéléments** et est riche en **sels minéraux essentiels**.

Pour encore plus de joie et de vitalité!



**Souhaitez-vous commander un échantillon gratuit?** Remplissez le formulaire de contact sur [jemalt.ch/fr/commandez-des-echantillons](http://jemalt.ch/fr/commandez-des-echantillons) et nous vous enverrons volontiers un sachet de jemalt ainsi que de jemalt calcium plus de 15g chacun.

## Fatigué? Flagada?

### NOUVEAU **AndreaFer® Fer**

Complément alimentaire contenant du fer, de l'acide folique, vitamine B6 + B12 et vitamine C.

- Contient 400 µg d'acide folique
- Prise sans eau, 1 fois par jour
- Goût délicieux, aromatisé à la framboise



*Les délicieux sticks fer*

Echantillon gratuit disponible sur [www.andreafer.ch](http://www.andreafer.ch) ou avec ce talon.

Talon: Je désire obtenir **gratuitement** un échantillon stick AndreaFer®.

Madame  Monsieur

Nom

Prénom

Rue

NPA Localité

A envoyer à: Andreabal SA, Binnergerstrasse 95, 4123 Allschwil



Andreabal SA, 4123 Allschwil  
[www.andreafer.ch](http://www.andreafer.ch)



SFSV2018

Chère lectrice, cher lecteur,

Aujourd'hui, la majeure partie de la population suisse a entendu parler de l'acide folique, cette vitamine essentielle à notre qualité de vie. Il y a 18 ans, lorsque la Fondation Acide Folique Suisse a vu le jour, c'était loin d'être le cas. Tout va donc pour le mieux dans le meilleur des mondes. Vraiment? Pas tout à fait. Les connaissances au sujet de l'acide folique restent souvent incomplètes ou relèvent d'idées préconçues.

À peu près tout le monde sait que les femmes qui souhaitent avoir un enfant doivent veiller à leur apport en acide folique. Mais à quel moment démarrer la prise d'acide folique à titre préventif? Pour tout savoir à ce sujet, rendez-vous page 9.

L'importance de l'acide folique reste sous-estimée. Cela peut se comprendre, dans la mesure où cette étonnante vitamine de la vie nous accompagne naturellement tout au long de notre existence et se révèle décisive à bien des égards: de la grossesse à la qualité des spermatozoïdes en passant par l'hyperactivité, les allergies, les maladies cardio-vasculaires, le vieillissement ou encore la mémoire.

Créée en 2000, la Fondation Acide Folique Suisse a pour but d'informer la population sur l'acide folique et de combler ses lacunes en la matière. À ce titre, ce magazine joue un rôle clé en développant vos connaissances au sujet de l'acide folique tout en vous divertissant.

Je vous souhaite bonne lecture et beaucoup de plaisir.

Cordialement

**Maria Walliser**

Présidente du Conseil de fondation

Parlez-en autour de vous!

L'information est le moyen le plus efficace d'éviter les carences en acide folique, véritable vitamine de la vie. Merci de contribuer à la diffusion de ce savoir!



[www.facebook.com/folsaeure](http://www.facebook.com/folsaeure)

**Impressum** Éditeur: Fondation Acide Folique Suisse, Zoug | **Directeur de la Fondation Acide Folique Suisse:** Erich P. Meyer | **Conception/Gestion de projet:** MADONNA Konzepte & Kommunikation GmbH, Steinhausen | **Texte:** avec le soutien du prof. Kurt Baerlocher | **Mise en page:** Velvet Creative Office GmbH, Lucerne | **Photos:** Raphaela Pichler (Sarina Arnold), Kathrina Lütcher (Maria Walliser), Kathrin Toldo (recette), Velvet (produits à l'acide folique), Davos Tourisme (concours) | **Traduction:** Versions Originales Sàrl, Neuchâtel | **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen | **Tirage:** 250 000 ex.



«Je ne voudrais plus avoir moins de 30 ans.»

Entretien: Urs Zwysig  
Photos: Raphaela Pichler

**M**annequin depuis 21 ans, Sarina Arnold défile sur les podiums du monde entier et est mère de deux enfants. Dans l'entretien qu'elle nous a accordé, elle évoque la grossesse, la vie de famille et nous raconte comment elle a rencontré son mari suite à un article du quotidien «Blick».

**Où sont vos enfants, Felice (10) et Lean (2)?**

Felice est à l'école. Et Lean est avec sa nounou.

**Les horaires de travail d'un mannequin sont très irréguliers. Comment vous organisez-vous?**

La nounou qui nous accompagne est très souple. C'est indispensable. Bien sûr, mon mari s'occupe des enfants le soir ou le week-end lorsque je suis en déplacement à l'étranger.

**Vous êtes souvent loin de chez vous pour d'assez longues périodes. Comment ça se passe?**

J'exerce le métier de mannequin depuis plus de vingt ans, c'est donc normal pour moi. Avec des enfants, c'est plus compliqué. Il faut toujours se demander jusqu'où chacun tient le coup. Pour le moment, deux semaines d'absence d'affilée sont le maximum. Plus, c'est trop.

**Avez-vous déjà envisagé d'abandonner le mannequinat pour votre famille?**

En fait, non. Mon mari m'a connue comme cela et pour les enfants aussi c'est tout à fait normal. Tant que je sais que tout va bien pour mes enfants, j'ai l'esprit tranquille pour travailler. Et lorsque je suis à la maison, je suis maman à 100 %.

**Vous portez de multiples casquettes: épouse, mère, mannequin, créatrice de bijoux, mais aussi ambassadrice de la fondation «Zuversicht für Kinder». Comment**

**parvenez-vous à concilier le tout?**

Cela semble plus contraignant qu'en réalité. Naturellement, il faut une bonne organisation et un esprit d'équipe. Mon agence joue un rôle important dans ce système.

**À quel niveau vous investissez-vous le plus?**

Dans la famille bien sûr! Mais j'aime toujours exercer mon métier de



«Lorsque je suis à la maison, je suis maman à 100%.»

mannequin, qui continue de me passionner. Lorsque je crée des bijoux, je peux laisser libre cours à mon imagination. Quant à la fondation, elle me tient énormément à cœur.

**Les premiers moments en famille n'ont pas été faciles, Felice étant née avec une fente labio-palatine. Comment avez-vous vécu cette période?**

Cela a été extrêmement difficile, pour toute la famille. D'abord en raison du handicap dont souffrait Felice, mais aussi parce qu'elle allait devoir subir de nombreuses opérations. Lorsque vous l'appre-

nez, le monde s'écroule. Même s'il y a pire, bien sûr.

**Votre notoriété a-t-elle été un poids à ce moment?**

Dans un premier temps, je m'en serais bien passée, en effet. C'est délicat: idéalement, on préférerait préserver ses enfants des médias, mais si nous n'avions pas diffusé de photos de Felice, on aurait sans doute dit que nous avions honte de notre fille. L'exposition médiatique nous a donné la possibilité de sensibiliser le public à ce handicap et nous avons voulu le faire. Plus les gens sont informés, plus les personnes affectées le vivront mieux.

**Comment va Felice aujourd'hui?**

Elle va très bien. Sa dernière opération remonte à novembre 2016, lorsqu'on lui a refermé la mâchoire. Il faut encore continuer à assurer la bonne évolution de sa dentition et une opération correctrice au niveau du nez sera nécessaire vers 14 ans. Elle a une enfance un peu plus compliquée que les autres enfants, mais j'espère que sa vie sera plus facile plus tard. Elle est très positive, elle a du caractère.

**D'habitude la deuxième grossesse est plus sereine que la première. Est-ce que cela a été le cas pour vous?**

J'étais plus inquiète, bien sûr. Mais je pense que l'on tire davantage d'enseignements de ce dont on a peur. J'essaie donc toujours de voir les choses avec optimisme.

**Vous avez communiqué de manière très ouverte au sujet de votre deuxième grossesse. N'aviez-vous pas envie de préserver votre vie privée?**

Tôt ou tard, les médias apprennent que l'on est enceinte et en parlent. Je préfère donc prendre les devants et contrôler ce qui se dit. Avec les médias, il faut instaurer un

équilibre entre ce que l'on donne et ce que l'on prend.

**Avez-vous vécu de mauvaises expériences avec les médias?**

À 24 ans, j'étais encore célibataire. Sans me demander mon accord, le quotidien «Blick» a publié un article à ce sujet, ce qui ne m'a pas plu du tout. Mais après, j'ai reçu beaucoup de courrier, notamment celui d'un homme avec qui je suis mariée depuis près de dix ans.

**C'est une belle histoire. Le «Blick» est au courant?**

Oui, j'en ai parlé par la suite.

**Revenons à votre deuxième grossesse. Avez-vous procédé différemment en termes de prévention à l'aide d'acide folique? En effet, la fente labio-palatine peut être une conséquence d'une carence en acide folique.**

Oui, j'ai commencé à prendre de l'acide folique avant même de

tomber enceinte, à une dose plus élevée.

**L'échographie a-t-elle apaisé vos craintes?**

Lorsque nous avons pu voir le petit visage de notre bébé à l'échographie en 3D, ce fut un immense soulagement. Cela ne voulait pas dire que tout se passerait bien à la naissance, mais comme je suis d'un naturel optimiste, je ne me suis plus tracassée outre mesure.

**Comment avez-vous vécu vos deux accouchements?**

Avec Felice, c'était un moment très fort en émotions, entre peur

«Cela ne me dérangerait pas que le temps s'arrête un peu.»

et espoir. Nous ne savions pas si elle avait seulement une fente labiale ou si ses mâchoires et son menton étaient aussi touchés. Au final, le handicap était assez lourd. Dès qu'elle est venue au monde, l'orthodontiste est venu lui faire un palais artificiel afin qu'elle puisse boire. Avec Lean, c'était plus relax. J'ai pu le prendre dans mes bras dès qu'il est né en sachant que tout allait bien.

**Qu'est-ce qui change le plus la vie: passer de zéro à un enfant ou de un à deux?**

De zéro à un. Mais il faut dire aussi que Felice avait déjà huit ans lorsque Lean est venu au monde.

**Vous avez repris vos activités de mannequin trois mois après avoir accouché. La majorité des mères se demande comment font les mannequins comme vous?**

Dans mon cas, c'est plus une question de chance et de génétique

que de sport ou de discipline. Je suis presque gênée de le dire, mais lorsque j'ai quitté l'hôpital après la naissance de Lean je rentrais déjà dans mes pantalons normaux.

**Rares sont les mannequins qui travaillent encore à votre âge. Quel est votre secret?**

Je pensais qu'à 25, voire 30 ans au plus tard, ma carrière serait terminée. Les temps ont changé. Aujourd'hui, les mannequins plus âgés sont plus demandés qu'avant. En plus, je continue à exercer mon métier avec beaucoup de passion.

**Pour un mannequin, est-il particulièrement difficile de vieillir?**

Que répondre? J'ai 37 ans et je trouve que c'est un âge formidable. Je ne voudrais plus avoir moins de 30 ans, mais ça ne me dérangerait pas non plus que le temps s'arrête un peu.

**Comment entretenez-vous votre forme?**

Je fais du fitness deux à trois fois par semaine et j'utilise une appli de fitness lors de mes déplacements. Mais mon sport préféré, c'est m'occuper de mes enfants, c'est tonifiant.

**Considérez-vous votre beauté comme une chance ou un fardeau?**

Plutôt comme une chance. La beauté est un atout dans bien des situations.

**Vous avez débuté dans le mannequinat à 16 ans. Qu'est-ce que ce métier vous a appris dans la vie?**

Énormément de choses. À être autonome, plus sûre de moi, persévérante, ouverte sur le monde. J'ai grandi en toute sécurité dans le canton d'Uri et, à 16 ans, j'ai été projetée dans le monde. C'était la première fois que je prenais l'avion, j'ai découvert Paris, New York. Tout était nouveau, et parfois excessif. Je me revois en train de traverser

New York avec ma valise, entourée de gratte-ciels, en larmes. Maintenant je peux en rire, mais sur le moment, ma vie n'était pas toujours drôle.

**À l'âge de 16 ans, vous avez été propulsée dans le monde adulte. Votre mère vous a inscrite en cachette au concours Elite Model Look. C'est elle qui a défini votre vie professionnelle en somme.**



«Je n'ai pas eu une jeunesse comme les autres.»

C'est un peu réducteur, mais en effet, si elle ne m'avait pas inscrite, je n'exercerais sans doute pas ce métier aujourd'hui. Par la suite, ma mère a un peu regretté son initiative. Elle n'avait pas anticipé ce qu'il allait se passer et ne se doutait pas que je quitterais la maison à 16 ans.

**Où en seriez-vous aujourd'hui, si vous n'étiez pas devenue mannequin?**

Juste avant de participer au concours Elite Model Look, je venais de signer un contrat d'apprentissage dans un salon de coiffure à Altdorf. Donc, je pense que je vivrais dans le canton d'Uri, que je me

serais mariée et que j'aurais une flopée d'enfants. (Elle éclate de rire.)

**Depuis l'adolescence, vous avez parcouru le monde entier. Votre cœur bat-il encore un peu dans le canton d'Uri?**

Sur le plan émotionnel, je reste très liée à mon canton, même s'il me serait impossible d'y vivre actuellement. Et n'oubliez pas que le symbole du canton d'Uri est le taureau dont j'ai certainement hérité la force de caractère, ce qui m'a bien aidée dans ma carrière.

**Où retrouverons-nous Sarina Arnold dans dix ans?**

Je ne me projette pas vraiment dans l'avenir. Ce serait évidemment génial de pouvoir encore travailler comme mannequin, mais il se pourrait que je m'oriente davantage vers la création de bijoux. Ma collection «Jewels for you» a bien évolué au cours des derniers mois et j'ai beaucoup de plaisir à exprimer ma créativité. Ma priorité absolue est et restera toutefois ma famille.

**Sarina Arnold nous parle des choses qui comptent:**

**Une naissance, c'est...** la plus belle des expériences

**Les enfants, sont...** une richesse

**La vie de famille, c'est...** le plus important

**Le secret d'une relation durable, c'est...** la tolérance, la confiance et l'amour

**La beauté, c'est...** éphémère

**Le mannequinat, c'est...** mon métier et ma passion

**Mon rêve, c'est...** avoir un troisième enfant





## Pour un bon départ dans la vie

La plupart des futures mamans sont conscientes de l'importance de l'acide folique pendant la grossesse. Malheureusement, l'effet préventif de l'acide folique n'est pas encore optimal, car elles commencent à en prendre trop tard.

Le test de grossesse est positif. À partir de cet instant, les futurs parents se concentrent sur le bien-être de leur enfant. Ils veulent tout bien faire et ne laissent rien au hasard. Presque rien. Car la majorité des femmes ne savent pas qu'en commençant à prendre de l'acide folique dès l'annonce de la grossesse, elles ont déjà un peu de retard.

### L'acide folique favorise la division cellulaire

La division des cellules embryonnaires est très rapide, de sorte que la mère devrait présenter un taux d'acide folique optimal dès le début de sa grossesse. C'est essentiel pour que ce processus se déroule parfaitement. Le moment a aussi son importance. La future mère devrait commencer à prendre des comprimés d'acide folique au plus tard un mois avant la conception et jusqu'à la douzième semaine de grossesse. Une carence en acide folique entraîne un risque accru de malformations du tube neural, le bébé risquant de naître avec une ouverture au niveau du dos appelée

Idéalement, les futures mamans devraient commencer à prendre de l'acide folique trois mois avant la conception.

spina bifida. Même s'ils sont opérés à la naissance, ces enfants restent souvent handicapés, condamnés à vivre en fauteuil roulant.

### L'essentiel en bref:

- Toute femme désirant tomber enceinte devrait commencer à prendre de l'acide folique à titre préventif trois mois avant sa grossesse.
- La dose de supplémentation recommandée est d'au moins 400 microgrammes par jour jusqu'à la douzième semaine de grossesse. Les besoins quotidiens en acide folique s'élèvent ensuite 550 microgrammes.
- La prise précoce d'acide folique à titre préventif réduit les risques de spina bifida.
- La prise d'acide folique réduit également les risques d'autres anomalies congénitales.

**Trois mois avant la conception**  
Idéalement, les femmes qui envisagent une grossesse devraient commencer à se supplémenter en acide folique non pas un, mais trois mois avant la conception, et prendre cette vitamine sous forme de comprimés à raison de 400 microgrammes par jour, en plus d'une alimentation saine et riche en folates. C'est le seul moyen d'assurer un apport suffisant en acide folique au cours des premiers jours et semaines de grossesse. C'est extrêmement important, car la spina bifida se forme entre le 18<sup>e</sup> et le 26<sup>e</sup> jour de grossesse, soit à un stade où, bien souvent, la mère ne sait même pas qu'elle est enceinte.

### Moins de naissances prématurées, moins de fausses couches

La prise préventive d'acide folique ne préserve pas uniquement des malformations du tube neural. Cette vitamine réduit aussi les risques de tumeurs du système nerveux central chez les nouveau-nés. Des études scientifiques ont par ailleurs démontré qu'un apport préventif en acide folique permettait de diminuer les risques de fausse couche ou de naissance prématurée. Il semblerait aussi que l'acide folique pourrait limiter l'apparition d'autres anomalies congénitales, comme la fente labio-palatine, les malformations cardiaques, le syndrome de Down ou encore les malformations des voies urinaires.

# Pour une prévention efficace grâce à l'acide folique

Les complexes multivitaminés suivants aident les femmes qui souhaitent avoir un enfant à combler leurs besoins accrus en acide folique avant et pendant la grossesse.



**actilife Pro Natal**  
Complément alimentaire contenant 0,6 mg d'acide folique, 11 vitamines et de l'iode. Pour les femmes souhaitant un enfant et au cours des trois premiers mois de la grossesse. L'acide folique est nécessaire au bon développement du tube neural de l'enfant à naître.

[www.migros.ch](http://www.migros.ch)



**Andreavit®**  
Complexe multivitaminé contenant 0,6 mg d'acide folique destiné à prévenir les carences avant, pendant et après la grossesse. Contient 11 vitamines, 9 minéraux et des oligoéléments. Andreavit® est généralement remboursé dans le cadre de l'assurance complémentaire des caisses maladie.

[www.andreavit.ch](http://www.andreavit.ch)



**Burgerstein Grosse et allaitement**  
Contient le plus grand nombre de vitamines (13), minéraux (10) et oligoéléments, ainsi que de l'iode et 0,6 mg d'acide folique, sans arômes artificiels, conservateurs ni colorants. Couvre l'ensemble des besoins accrus en micronutriments avant, pendant et après la grossesse.

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)



**elevit® Pronatal**  
Couvre les besoins accrus en vitamines, minéraux et oligoéléments avant et pendant la grossesse, mais aussi pendant l'allaitement. Généralement remboursé par les caisses maladie. Disponible en pharmacie. Cela est un médicament autorisé. Veuillez lire la notice. Bayer (Suisse) SA

[www.elevit.ch](http://www.elevit.ch)



**Pre-Natalben**  
Complément alimentaire conçu pour répondre aux besoins nutritionnels spécifiques pendant la période de préconception. Pre-Natalben contient 0,3 mg de vitamine B12 et 0,4 mg d'acide folique sous forme de Quatrefolic® (forme innovante, biologiquement active de folate).

[www.effik.ch](http://www.effik.ch)



**Gynefam® Plus**  
Complément alimentaire avec 11 vitamines, 2 minéraux, 5 oligoéléments et acides gras oméga-3 pour les besoins nutritionnels spécifiques des femmes enceintes. Gynefam® PLUS contient Quatrefolic®, une forme innovante et biologiquement active de folate. Gynefam® Plus devient prochainement Natalben Plus.

[www.effik.ch](http://www.effik.ch)



# Le lait maternel, le plus beau des cadeaux.

Un apport suffisant en acide folique n'est pas seulement important avant et pendant la grossesse. Une fois né, le bébé a encore besoin d'acide folique pour bien grandir. Grâce à l'allaitement, l'acide folique naturellement pré-

sent dans le lait maternel, qui est le meilleur aliment pour le nourrisson, est parfaitement assimilé par l'organisme. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un allaitement exclusif pendant les six premiers mois. Les tire-laits

haut de gamme de l'entreprise suisse Medela contribuent à ce que la période d'allaitement se déroule de manière optimale. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [medela.ch](http://medela.ch)



Tire-lait double électrique Freestyle



Medela est partenaire officiel de la Fondation Acide Folique Suisse

# Élargissez vos connaissances

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur l'acide folique...

**Les propriétés de l'acide folique sont incroyables:**

**Qu'est-ce que l'acide folique?**  
L'acide folique est une vitamine du groupe B (vitamine B9). Elle est présente naturellement sous la forme de folates dans les aliments, mais peut aussi être synthétisée.

**Pourquoi surnomme-t-on l'acide folique vitamine de la vie?**  
L'acide folique est essentiel au fonctionnement et à la division cellulaire. En bref, sans acide folique il n'y a pas de vie, d'où son surnom.

**Quels sont les aliments qui contiennent de l'acide folique?**  
Les aliments les plus riches en acide folique sont les légumes, les fruits et les légumineuses. Tous les produits portant le label «acide folique» contiennent une dose supplémentaire d'acide folique.

**Pourquoi l'acide folique est-il si important lorsque l'on souhaite concevoir?**  
L'acide folique réduit les risques de malformations chez l'embryon. C'est pourquoi toute femme qui envisage une grossesse devrait commencer à prendre de l'acide folique trois mois avant la conception.

Vous trouverez des informations détaillées au sujet de l'acide folique, vitamine de la vie, à l'adresse [stiftung-folsaure.ch/fr](http://stiftung-folsaure.ch/fr)

## Dépression

L'acide folique est de plus en plus utilisé dans le traitement de la dépression.

## Hyperactivité

L'acide folique peut contribuer à la concentration et à l'amélioration des performances cérébrales.

## Système cardio-vasculaire

L'acide folique contribue indirectement à prévenir les maladies cardio-vasculaires.

## Qualité des spermatozoïdes

L'acide folique concerne aussi les hommes: il améliore la qualité des spermatozoïdes.

## Démence/performances cérébrales

L'acide folique permet de ralentir les pertes de mémoire dues à l'âge.

## Allergies

L'acide folique réduit les risques d'asthme et d'allergies.

## Vieillesse en bonne santé

L'acide folique maintient la peau ferme et jeune plus longtemps.

## Grossesse

L'acide folique favorise la bonne santé de l'enfant dès trois mois avant la grossesse.



# Le sperme en crise

**En Suisse, de plus en plus d'hommes éprouvent des difficultés à concevoir. L'acide folique, ou vitamine de la vie, peut améliorer la qualité et la mobilité des spermatozoïdes.**

Les chiffres sont préoccupants: un article de la revue scientifique «Human Reproduction Update» indique que, depuis 1973, les hommes occidentaux ont vu le nombre de leurs spermatozoïdes réduire de plus de moitié. On est ainsi passé de plus de 100 millions à environ 50 millions par millilitre de sperme. La Suisse n'est pas une exception, au contraire. Dans un comparatif international entre onze pays, elle se classe à la 3<sup>e</sup> place depuis la fin (avec 44 millions de spermatozoïdes/ml). Dans notre pays, des études réalisées en 2007 et 2014 ont révélé qu'un homme sur six affiche une capacité reproductive réduite, ce qui signifie qu'il n'atteint pas le seuil établi par l'OMS, à savoir 15 millions de spermatozoïdes par millilitre de sperme.

## Des causes mal définies

Les recherches sur les raisons de cette diminution drastique du nombre de spermatozoïdes sont encore insuffisantes. On estime généralement qu'il s'agit d'une concordance de facteurs: polluants environnementaux absorbés via l'alimentation ou la peau, surpoids, stress, mais aussi consommation

**Depuis 1973, les hommes occidentaux ont vu le nombre de leurs spermatozoïdes diminuer de plus de la moitié.**

d'antidouleurs, emmaillotage trop chaud des nourrissons ou encore port du téléphone mobile dans la poche du pantalon. Seule l'influence du tabagisme a été bien étudiée, et son effet néfaste sur les spermatozoïdes est avéré.

**Davantage de spermatozoïdes de meilleure qualité grâce à l'acide folique**

## Mes spermatozoïdes sont-ils de bonne qualité?

Si vous voulez savoir précisément comment se portent vos spermatozoïdes, vous pouvez vous soumettre à un spermogramme. Cet examen consiste à analyser différentes caractéristiques des spermatozoïdes en laboratoire, au moyen d'un microscope: volume, nombre, mobilité, qualité. Tous ces facteurs ont une influence sur la fertilité.

L'acide folique, que l'on considère souvent comme la «vitamine de la grossesse», serait aussi bénéfique pour les spermatozoïdes. Des études scientifiques menées à l'université de Berkeley, en Californie, ont démontré que la prise d'acide folique, en particulier combinée à un apport en zinc, augmente le nombre de spermatozoïdes et leur qualité.

L'acide folique ne concerne donc pas que les femmes. Lorsque le désir d'enfant apparaît, les deux partenaires ont tout intérêt à garantir des apports précoces en acide folique.

## Conseils pour un sperme de qualité

Les mesures suivantes peuvent avoir un impact positif sur la qualité des spermatozoïdes:

- Adoptez une alimentation équilibrée, avec beaucoup de préparations maison, fruits et légumes.
- Assurez-vous de prendre suffisamment d'acide folique, d'autres vitamines et minéraux.
- Bougez beaucoup afin de garantir la mobilité des spermatozoïdes.
- Évitez toute surchauffe dans le pantalon (éteignez le chauffage des sièges en voiture, ne portez pas de pantalons trop serrés).
- Ne consommez pas trop d'alcool ni de café.
- Ne fumez pas.
- Si vous êtes en surpoids, perdez quelques kilos.
- Réduisez votre niveau de stress.



# Mon enfant ne tient pas en place!

Le TDAH est au cœur de l'attention depuis quelques années. On évoque rarement ses liens avec l'acide folique, et pourtant...

Le TDAH (trouble de déficit de l'attention / hyperactivité) fait l'objet de débats intenses depuis plusieurs années. Pour certains, le TDAH est un diagnostic à la mode dans notre société de la performance, visant avant tout à calmer des enfants bien éveillés par voie médicamenteuse. D'autres soulignent le risque de prendre le TDAH à la légère et de priver de traitement des enfants qui en auraient grand besoin. Comme souvent, la vérité est entre les deux.

## Le TDAH, déjà au XIX<sup>e</sup> siècle

Le TDAH est actuellement l'un des troubles du comportement les plus fréquemment diagnostiqués chez les enfants et les adolescents, et nettement plus chez les garçons que chez les filles. Le TDAH en soi n'a cependant rien de nouveau. En 1845, le neurologue Heinrich Hoffmann décrivait déjà dans son livre «Crasse-Tignasse» (ou «Struwwelpeter» en allemand), de nombreux symptômes longtemps rapportés au syndrome d'hyperkinésie ou d'hyperactivité, comme dans les histoires de «Philippe-qui-gigote» ou de «Jean-regarde-en-l'air». La notion de TDAH n'est apparue chez nous que dans les années 1990.

Des études révèlent que l'acide folique aurait un impact positif sur la concentration et les performances cérébrales chez l'enfant.

## Bon à savoir

- En Suisse, le diagnostic de TDAH touche 3 à 5 % des enfants.
- Les symptômes typiques sont un manque d'attention, une agitation constante, un besoin de bouger et l'impulsivité.
- Environ 60 % des enfants concernés présentent les mêmes symptômes à l'âge adulte.
- Le TDAH se présente sous de nombreuses formes et chez des enfants très différents.
- L'établissement du diagnostic de TDAH est fluctuant, il n'y a pas de limites bien définies.
- Le TDAH peut aussi se présenter sous une forme positive, par exemple une créativité accrue ou une grande serviabilité.
- Le traitement du TDAH doit être adapté à chaque enfant. Le recours aux médicaments doit être mûrement réfléchi.

Dans l'état actuel des recherches, un dysfonctionnement cérébral de nature essentiellement génétique est considéré comme cause principale du TDAH. Chez les personnes atteintes, le cerveau ne parvient pas à faire le tri entre les informations importantes et superficielles, entraînant des symptômes typiques du TDAH comme la distraction, l'impulsivité ou encore l'agitation. Le TDAH pouvant toutefois se présenter sous d'innombrables formes, le traitement doit être personnalisé. La nécessité et le bon moment d'administrer des médicaments tels que la ritaline demeurent controversés.

## Acide folique et TDAH?

Ce lien est rarement abordé. Pourtant d'une part, des études menées sur le long terme en Norvège, aux Pays-Bas et en Angleterre ont montré qu'un faible taux d'acide folique chez la mère en début de grossesse représentait un risque accru de problèmes comportementaux par la suite, notamment d'hyperactivité, de troubles émotionnels ou encore d'autisme. D'autre part, une carence en acide folique peut également entraîner des troubles comportementaux chez l'enfant en âge scolaire. Une étude suédoise a ainsi démontré que les enfants présentant un taux d'acide folique élevé étaient mieux à même de se concentrer et obtenaient de meilleures notes.



Recette riche en acide folique

# Le plein de saveur et de folates

**K**athrin Toldo est l'une des blogueuses food les plus célèbres de Suisse. Elle publie chaque semaine de délicieuses recettes inédites sur son site [kuisine.ch](http://kuisine.ch). Elle a concocté, spécialement pour Acide Folique Magazine, une exquise salade de lentilles à la truite, à la mangue et aux noix.



«J'adore les recettes pleines d'ingrédients durables, sains et frais!»

Kathrin Toldo

## Salade de lentilles à la truite, mangue et noix variées

Pour 4 personnes  
Préparation: env. 30 min  
Repos: env. 30 min

### Ingrédients

Vinaigrette  
4 cs de vinaigre balsamique  
4 cs d'huile d'olive  
1 échalote hachée finement  
2 cs de jus de citron frais  
1 cc de moutarde  
3 cs de persil plat haché finement  
Sel, à votre convenance  
Un peu de poivre fraîchement moulu

### Salade

5 dl de bouillon de légumes  
250 g de lentilles vertes  
300 g de filets de truite fumée, en morceaux  
2 mangues, taillées en lamelles d'env. 5 mm d'épaisseur  
150 g de doucette, lavée  
50 g de noix, hachées  
30 g de noisettes, hachées  
1 cs de sirop d'érable  
1 cs de germes de blé  
Sel, à votre convenance  
Un peu de poivre fraîchement moulu

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette dans un plat, assaisonner de sel et de poivre. Pour les lentilles, faire bouillir le bouillon de légumes dans une casserole, réduire le feu et ajouter les lentilles vertes. Les faire cuire à couvert pendant env. 30 min. Égoutter si nécessaire, laisser refroidir, mélanger avec la moitié de la vinaigrette et laisser reposer, à couvert, pendant env. 30 min. Faire revenir les noix et noisettes hachées dans une poêle sans matière grasse, y ajouter le sirop d'érable et laisser refroidir sur du papier sulfurisé. Ajouter les morceaux de filet de truite, les lamelles de mangue et la doucette aux lentilles et bien mélanger. Verser le reste de vinaigrette et rectifier l'assaisonnement. Dresser la salade et saupoudrer de noix, de noisettes et de germes de blé.

### Astuce

Servir la salade accompagnée de tranches de pain grillé. Remplacer les mangues par des papayes ou des oranges. Pour une version végétarienne/végane, supprimer les filets de truite ou les remplacer par du fromage ou du tofu.

### Envie d'aller plus loin?

Sur [stiftung-folsaure.ch/fr](http://stiftung-folsaure.ch/fr) vous trouverez de délicieuses recettes riches en acide folique. Et pour découvrir d'autres recettes de Kathrin Toldo, rendez-vous sur son site [kuisine.ch](http://kuisine.ch).

# Faites le plein d'acide folique

Partout en Suisse, on reconnaît les produits à haute teneur en acide folique au label «acide folique» sur l'emballage. Près de 200 articles portent ce label, et de nouveaux s'ajoutent chaque année.



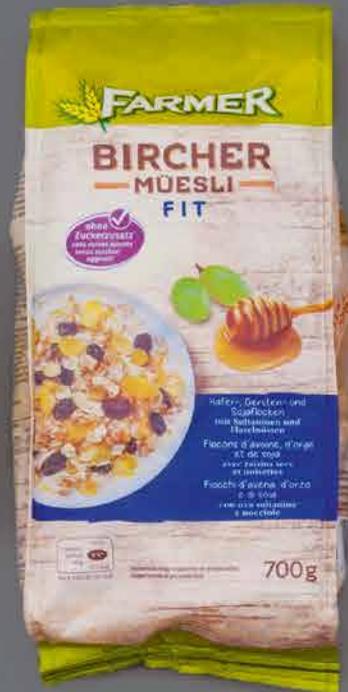
Découvrez davantage de savoureux produits à haute teneur en acide folique sur [stiftung-folsäure.ch/fr](http://stiftung-folsäure.ch/fr)



80 µg d'acide folique/100 g



200 µg d'acide folique/100 g



300 µg d'acide folique/100 g



60 µg d'acide folique/100 g\*



500 µg d'acide folique/100 g



300 µg d'acide folique/ comprimé



600 µg d'acide folique/ 2 comprimés



400 µg d'acide folique/ 3 comprimés



par portion 60 µg d'acide folique/100 g



400 µg d'acide folique/comprimé



200 µg d'acide folique/100 g



200 µg d'acide folique/100 g

\* Disponible uniquement dans les grandes surfaces

Nos partenaires

# Ensemble, allons plus loin

La Fondation Acide Folique Suisse peut compter sur de nombreux partenaires qui s'investissent pour combler les lacunes d'informations sur l'acide folique en Suisse.

Partenaire principal



Partenaires fabricants de complexes vitaminés avec acide folique en cas de désir de grossesse



Partenaire pour les produits d'allaitement



Partenaires fabricants de complexes multivitaminés et minéraux



Partenaire pour la santé



Partenaires pour les produits alimentaires



Partenaires médias



Organisations



Concours acide folique

# Gagnez une journée de ski à Davos Klosters en compagnie de Maria Walliser

Le prix comprend un forfait de ski et le séjour en demi-pension pour deux personnes à l'hôtel 5 étoiles Seehof à Davos.



Autres prix:



20x 1 boîte de snacks futés DAR-VIDA



20x 1 kit jemalt (boîte de 450g et comprimés)

Il vous suffit de remplir le bulletin de participation et de nous l'envoyer par courrier. Le délai de participation est le 28 février 2019. Les gagnants seront avisés par e-mail. Vous trouverez les conditions de participation à l'adresse: [www.stiftung-folsaure.ch/fr/concours](http://www.stiftung-folsaure.ch/fr/concours)

Veillez renvoyer le bulletin de participation dûment complété à: Fondation Acide Folique, Gartenstrasse 2, case postale, 6302 Zoug, ou participez en ligne à l'adresse: [www.stiftung-folsaure.ch/fr/concours](http://www.stiftung-folsaure.ch/fr/concours)

Prénom/nom

Rue/numéro

NPA/localité

E-mail



Concours santé  
3 offres santé à gagner  
sur [swica.ch/gagner](https://www.swica.ch/gagner)

## JULIEN OU JULIE

**Dans tous les cas, nous vous apportons plus.** Nous nous mettons au service de votre santé par le biais de solutions d'assurance personnalisées et de prestations étendues. A nos yeux, rien ne vaut une vie active et saine. Contactez-nous pour examiner votre couverture d'assurance. Téléphone 0800 80 90 80 ou [swica.ch/avantages](https://www.swica.ch/avantages)

VOTRE SANTÉ  
D'ABORD

**SWICA**