



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

La vitamine B9 réduit le risque d'autisme

La prise d'acide folique pendant la grossesse est très importante pour le développement neurologique du futur enfant. Une étude récente suggère que cette vitamine pourrait aussi diminuer le risque d'autisme.

On estime que 1 enfant sur 150 souffre de troubles envahissants du développement (TED), le plus connu de ces troubles étant l'autisme.

TED

Cette affection, qui se manifeste généralement vers l'âge de 18 ou 24 mois, touche principalement les garçons (4 à 5 fois plus que les filles) et perturbe en profondeur le développement et le fonctionnement de l'enfant. Les symptômes autistiques peuvent varier considérablement d'un enfant à l'autre, mais ils se caractérisent globalement par des problèmes de communication, par des interactions sociales déficientes, ainsi que des intérêts et comportements restreints ou répétitifs.

UN TROUBLE COMPLEXE

L'autisme est un trouble complexe dont les causes demeurent mal comprises. Une composante génétique héréditaire est clairement établie puisque les jumeaux identiques sont simultanément touchés par ce trouble, et que les frères et sœurs d'un autiste sont également plus à risque. Les travaux réalisés jusqu'à présent suggèrent que des mutations dans certains gènes responsables de

Un facteur de risque d'autisme peut être modulé par le mode de vie

la communication entre les neurones au niveau des synapses peuvent participer au développement de l'autisme. L'influence exacte de ces gènes demeure cependant difficile à établir étant donné que jusqu'à 1000 gènes distincts pourraient être impliqués, interagissant entre eux sous l'influence de différents facteurs du mode de vie pour favoriser le développement de ce trouble. De plus, certains gènes soupçonnés de causer l'autisme apparaissent fréquemment en absence de gènes parentaux défectueux, suggérant que l'altération de ces gènes s'est produite lors du développement de l'enfant. L'autisme est donc une maladie complexe, dont le développement peut être influencé par une panoplie de facteurs.

INFLUENCE IN UTERO

On soupçonne depuis plusieurs années que l'autisme se développe très tôt, possiblement lors de la formation du système nerveux au cours du premier mois de grossesse. Il est donc possible que certains facteurs reconnus pour influencer sur le développement neurologique de l'enfant puissent également exercer un impact positif sur le risque d'autisme.

L'acide folique (vitamine B9), présent en grandes quantités dans les légumes verts, est essentiel à la croissance des neurones et au développement du système nerveux. Comme l'apport de cette vita-



PHOTO FOTOLIA

■ Une étude récente montre qu'un apport quotidien d'acide folique (présent dans les légumes verts) supérieur à 600 micro g au cours du premier trimestre diminue de 40 % le risque d'autisme chez l'enfant à naître.

mine est souvent trop faible dans l'alimentation moderne, on conseille aux femmes enceintes de prendre des suppléments d'acide folique pour réduire le risque de malformations du tube neural comme l'anencéphalie et le spina-bifida. Cette recommandation a d'ailleurs eu une influence extraordinaire sur l'incidence de ces malformations, les études montrant une réduction de 70 % des défauts du tube neural depuis son implantation.

Pour déterminer la relation entre l'apport en acide folique et le risque d'autisme, des chercheurs ont analysé l'alimentation et la supplémentation de 429 mères d'enfants d'âge préscolaire atteints d'autisme et de 278 mères d'enfants dont le développement était normal. Ils ont observé que les mères d'enfants normaux ont eu des apports plus importants d'acide folique durant leur grossesse que les mères d'enfants autistes. Globalement, les données indiquent qu'un apport moyen d'acide folique quotidien supérieur à 600 micro g au

cours du premier trimestre est associé à une diminution de 40 % du risque d'autisme¹.

Ces observations sont capitales, car elles identifient pour la première fois un facteur de risque d'autisme qui peut être modulé par le mode de vie. Il faut toutefois se rappeler que la demande du fœtus en acide folique est la plus élevée au cours du premier mois de grossesse, une période où la future mère ignore souvent qu'elle est enceinte. Pour les femmes qui tentent de tomber enceinte, l'adoption d'une alimentation riche en acide folique (légumes verts, légumineuses) pourrait constituer une excellente façon de veiller au maintien de leur santé... et de celle de leur futur enfant.

¹ Schmidt RJ et coll. « Maternal periconceptional folic acid intake and risk of autism spectrum disorders and developmental delay in the CHARGE (CHILDhood Autism Risks from Genetics and Environment) case-control study ». *Am J Clin Nutr*, 2012;96:80-89.

RECETTE ANTICANCER

ASPERGES AU FOUR

Si vous n'avez pas de sel de Guérande sous la main, le sel ordinaire fera l'affaire. Vous pouvez conserver la partie dure des asperges pour les incorporer ultérieurement dans un potage aux légumes.

4 portions

1	botte d'asperges bien fraîches
1 c. à s.	d'huile d'olive
	Sel de Guérande et poivre du moulin

1. Préchauffer le four à broil.
2. Nettoyer les asperges à l'eau froide courante. Casser les tiges à la jonction entre la partie dure et la partie tendre. Bien éponger.
3. Mettre les pointes d'asperge dans un sac de plastique à fermeture hermétique. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le sac et bien remuer pour les enrober parfaitement.
4. Sortir les asperges du sac et les ranger sur une plaque à pâtisserie sur une seule couche.
5. Cuire sur la grille supérieure du four environ 8 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir légèrement, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson.
6. Sortir la plaque du four. Saler et poivrer les asperges au goût et servir immédiatement.

DR RICHARD BÉLIVEAU

Tiré du livre :

