

La vitamine B₉, autre nom de l'acide folique (folate, *folacine* ou vitamine M, acide pteroyl-L-glutamique, pteroyl-L-glutamate et acide pteroylmonoglutamique), est une vitamine hydrosoluble.

L'acide folique est le précurseur métabolique d'une coenzyme, le tétrahydrofolate (FH₄ ou THF⁴), impliquée notamment dans la synthèse des bases nucléiques, purines et pyrimidines, constituant les acides nucléiques (ADN et ARN) du matériel génétique. Le THF intervient également dans la synthèse d'acides aminés tels que la méthionine, l'histidine et la sérine.

La vitamine B₉ (folate) est impliquée dans le métabolisme des acides aminés et dans le processus de division cellulaire

La vitamine B₉ contribue :

- à la formation des tissus maternels pendant la grossesse,
- à la formation des cellules du sang,
- au fonctionnement normal du système immunitaire, au fonctionnement psychologique normal et à la réduction de l'état de fatigue.

Seuls les folates sont naturellement présents dans l'alimentation tandis que l'acide folique est une forme synthétique présente uniquement dans les aliments enrichis et les compléments alimentaires. Les sources alimentaires de folates sont notamment les légumineuses, les légumes à feuilles, et les foies (agneau, veau, bœuf, canard) mais la levure alimentaire est la plus riche en vitamine B₉.

Une carence en vitamine B₉ se traduit par une anémie et des signes généraux comme des troubles de la mémoire et du sommeil, de la fatigue et une irritabilité. Pendant la grossesse, une carence peut être à l'origine d'une malformation du système nerveux du fœtus.

Il n'existerait pas de risque associé à la consommation élevée de folates, forme naturelle de la vitamine B₉. La vitamine B₉ étant une vitamine soluble dans l'eau, les risques d'excès sont limités. Toutefois, des doses d'acide folique élevées ont été associées à des troubles gastro-intestinaux, des allergies et des troubles du sommeil.