

## Pourquoi une alimentation adaptée peut vous permettre de choisir le sexe de son enfant (mais il vaut mieux l'éviter)



De nombreux conseils diététiques fleurissent pour, soi-disant, influencer sur le sexe d'un enfant à naître. Le point sur ce qui est scientifiquement prouvé.

Avec Odile  
Buisson

### **Atlantico : Plusieurs méthodes présentées comme plus ou moins infaillibles prétendent que l'on peut influencer sur le sexe de son enfant à naître en suivant un régime bien particulier. Concrètement, ce que l'on mange joue-t-il sur le sexe de son futur enfant ? Selon quels mécanismes ?**

**Odile Buisson** : Depuis les années 70, plusieurs études semblent montrer qu'un régime alimentaire peut orienter la détermination du sexe lors de la conception de l'embryon. On pense qu'en changeant l'équilibre ionique des prises alimentaires (sodium, potassium, calcium, magnésium), on peut modifier l'acidité des sécrétions vaginales (PH vaginal) qui sélectionneront soit des spermatozoïdes porteurs du chromosome Y (pour les garçons) soit des spermatozoïdes porteurs du chromosome X (pour les filles). Toutefois ceci n'est pas formellement prouvé en raison de biais méthodologiques. Une étude anglaise de 2008, portant sur 740 cas, a montré un lien entre un régime pré-conceptionnel très énergétique et la probabilité d'avoir un garçon.

### **Quels sont les régimes conseillés ? Quelles sont les probabilités d'avoir un enfant du sexe désiré selon ces méthodes ?**

Pour augmenter les chances de concevoir un garçon, il faut un régime riche en sodium et potassium mais pauvre en calcium et magnésium. Pour une fille c'est l'inverse. Concrètement **pour un garçon, il faudrait favoriser les viandes, la charcuterie, les poissons, les crustacés, les pommes de terre, les fruits, le thé et le café**. Les laitages sont à proscrire ainsi que les légumes riches en calcium comme la salade, le chou, les épinards. **Pour augmenter les chances de concevoir une fille, il faudrait favoriser les produits laitiers tels que les yaourts, le lait, certains fromages peu salés comme le gruyère, le comté ou l'emmental**. Le régime doit être riche en magnésium, on peut donc consommer certains fruits (pommes, poires, fraises, framboises), des fruits secs (non salés) et du chocolat en quantité raisonnable mais surtout il faut éviter le sel. L'étude française de 1983 donnait un taux de réussite de 77% et une étude Hollandaise de 2010 portant sur le régime fille a donné une probabilité de succès de 81%. Ceci dit, il faut débiter le régime plusieurs mois avant la conception, de 10 semaines à 4 mois selon les auteurs, et l'observer de façon stricte. Comme les contraintes alimentaires sont toujours désagréables, les écarts de régime ou les abandons ne sont pas rares...

---

## **Les régimes efficaces peuvent-ils influencer sur d'autres facteurs que le seul sexe de l'enfant ?**

Ces régimes très déséquilibrés ne doivent être proposés qu'à des femmes en bonne santé. Les femmes hypertendues, ayant une insuffisance rénale ou une maladie cardiovasculaire ne peuvent manger trop salé, de même que certains aliments comme le chocolat et les fruits en grande quantité sont interdits aux femmes diabétiques. Et puis **il faut rappeler que d'une manière générale, la grossesse nécessite un bon équilibre alimentaire car les excès ou carences de certaines molécules alimentaires peuvent être responsables de malformation embryonnaire**. A titre d'exemple, une carence en acide folique ou une hyperglycémie peuvent générer des malformations fœtales.

## **L'homme peut-il lui aussi suivre des régimes particuliers ou est-ce seulement du ressort de la femme de pouvoir modifier la probabilité qu'un enfant soit de tel ou tel sexe ?**

La conception s'effectuant en dehors du corps masculin il paraît difficile d'agir sur l'homme à moins de découvrir un ou plusieurs nutriments dont la prise régulière favoriserait la production de spermatozoïdes X ou bien celle de spermatozoïdes Y...