

Le mythe des plantes qui aident à tomber enceinte

Par **la rédaction**

L'efficacité des remèdes de grand-mère pour tomber enceinte, comme la consommation de certaines plantes, n'est pas prouvée scientifiquement. Ce qui n'empêche pas d'en suivre certains car ils peuvent participer à la relaxation des femmes.



BASILICO STUDIO STOCK/ISTOCK

Publié le 23.04.2022

L'ESSENTIEL

En 2020, 100 femmes âgées de 25 à 29 ans donnaient naissance à 10,6 enfants.

En 2010, ce ratio était de 12,9 enfants et, en 2000, de 13,4.

Y-a-t'il vraiment des remèdes de grand-mère pour tomber enceinte ? La réponse est non pour Rachel Lévy, cheffe du service de biologie de la reproduction - CECOS, à l'hôpital Tenon à Paris, interrogée par l'Agence France Presse (AFP) : il n'y aurait, selon elle, "*aucun élément de preuve d'efficacité*" scientifique.

"Aucune étude scientifique n'a montré d'effet positif des plantes sur la fertilité"

Une observation que partagent beaucoup de ses confrères. [Joëlle Belaisch-Allart](#) est gynécologue et présidente du Collège national des gynécologues et obstétriciens français ([CNGOF](#)), et elle assure à l'AFP qu'"*aucune étude scientifique n'a montré d'effet positif des plantes sur la fertilité*".

La naturopathie, une idée reçue ?

Autre technique remise en cause : la naturopathie. Cette médecine douce non conventionnelle est pourtant de plus en plus connue et appréciée par les consommateurs. Elle regroupe un ensemble de méthodes naturelles et biologiques qui sont généralement utilisées pour lutter contre certains maux comme la fatigue, le stress, les troubles du sommeil, etc.

En revanche, certains médecins sont plus sceptiques quant à la fertilité : *"Je n'ai pas connaissance d'étude scientifique qui prouve l'efficacité de la naturopathie"*, estime Marie de Crécy, gynécologue et membre de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale ([FNCGM](#)). *"Si [les femmes] veulent le faire [consommer des plantes], elles peuvent le faire mais il ne faut pas qu'elles attendent que ça booste" leur fertilité.*

La fécondité des femmes diminue en France

"La population des femmes de 20 à 40 ans, âges où elles sont les plus fécondes, diminue depuis le milieu des années 1990, selon l'[Assurance maladie](#). Leur fécondité diminue aussi et cela est, en 2019 et 2020, le principal facteur expliquant la diminution du nombre de naissances". La fertilité peut être définie comme la capacité biologique d'une femme, d'un homme ou d'un couple à concevoir un enfant.

Il s'agit donc d'un véritable problème, qui aurait différentes causes : le fait que les femmes et les hommes fassent des enfants à un âge plus avancé, le tabagisme, la consommation de drogues et d'alcool, la sédentarité, l'alimentation, l'obésité, l'anorexie ou encore les polluants présents dans beaucoup de produits de consommation courante comme la nourriture ou les cosmétiques.

Un lien indirect avec la fertilité des femmes

"Il faut insister sur le fait que le stress impacte l'ovulation, estime Marie de Crécy. Donc on peut voir des bénéfices indirects si on prend des tisanes pour s'apaiser, être moins anxieuse, là, je dis 'pourquoi pas'. Il n'y a pas que les plantes, citons aussi la relaxation, la sophrologie, le yoga... qui peuvent permettre de mieux dormir par exemple".