

Plantes, pierres, position sexuelle... les légendes urbaines sur la fertilité passées au crible

- [Les décodeurs](#)

Manger des huîtres, boire des tisanes de trèfle rouge, faire le poirier... autant de croyances anciennes qui perdurent toujours sur les réseaux sociaux.

Par Mathilde Damgé et Léa Sanchez Publié le 28 janvier 2019 à 17h20, mis à jour hier à 07h44

Temps de Lecture 1 min.

Manger des huîtres, boire des tisanes de trèfle rouge, faire le poirier ou encore utiliser des pierres dites « de fertilité » : une personne en mal d'enfant peut trouver une profusion de recettes « miracle », supposées l'aider à concevoir.

« Ce sont des croyances très anciennes dont on a bien du mal à trouver l'origine précise », résume Emmanuelle Berthiaud, historienne de la médecine, spécialisée dans la famille.

La majeure partie d'entre elles dateraient d'avant la christianisation. Certaines ont disparu : jusqu'au XIX^e siècle, il arrivait ainsi que les femmes stériles raclent « *des statues de saints qui guérissaient la stérilité pour mettre la poussière dans un breuvage supposé les aider à devenir fertiles* », raconte la spécialiste.

Des pratiques archaïques qui perdurent

Mais de nombreuses pratiques perdurent aujourd'hui. Par exemple, certains groupes Facebook francophones spécialisés dans les minéraux et leurs « pouvoirs » cumulent plusieurs dizaines de milliers de membres. Pourtant, aucune preuve scientifique ne vient conforter ces superstitions, contestées par plusieurs études et par la majorité des spécialistes. Le désir de concevoir peut pousser les couples « à accepter des choses qu'on ne comprend pas très bien », suggère Pia de Reilhac, présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale.

A la lecture de nombreux sites Internet, forums et réseaux sociaux, nous avons relevé plusieurs « astuces » infondées, parmi les conseils les plus répandus pour favoriser l'arrivée d'un enfant. Si la majorité d'entre elles ne sont pas nocives pour la santé, elles risquent néanmoins d'entraîner les couples à « retarder les consultations » chez le médecin, s'inquiète

le docteur Pia de Reilhac. Or, « *plus les années passent, plus les couples ont des difficultés à avoir des enfants* », indique la gynécologue.

Des « régimes fertilité » bidon

« *Mangez des huîtres* », « *2/3 de légumes, 1/3 de féculents : c'est l'équation de l'assiette santé et fertilité* », « *évitez les produits industriels* », « *arrêtez le café* »... Des conseils partagés par des intervenants reconnus comme experts, comme le [site de Laurence Pernoud](#), autrice du célèbre guide *J'attends un enfant*, ou [celui de la revue Parents](#). Des conseils pourtant infondés. Tous les praticiens que nous avons interrogés sont formels : une alimentation équilibrée, pas de tabac et pas d'excès d'alcool sont les clés d'une préservation de la fertilité.

Par ailleurs, le surpoids (indice de masse corporelle entre 25 et 30) ou l'obésité (IMC supérieur à 30) nuisent à la fertilité, tant [chez les femmes](#) que [chez les hommes](#). A l'inverse, adopter un régime draconien, par exemple le régime « paléo » (qui n'autorise que les produits naturels et non transformés), risque d'induire des carences, en particulier concernant les produits laitiers, comme [l'ont souligné de nombreux diététiciens](#). Quant aux compléments de vitamines et de minéraux, on peut s'en dispenser, à condition qu'aucune anémie n'ait été diagnostiquée par des tests sanguins.

Qu'en est-il des études prétendues sérieuses comme celle [menée en 2007 par des chercheurs de l'université Harvard](#), recommandant un régime fertilité avec des produits laitiers entiers ? Les praticiens que nous avons interrogés soulignent deux difficultés, d'une part un problème méthodologique : « *En réalité, on ne saura jamais si de telles recommandations sont efficaces*, explique Pia de Reilhac, gynécologue médicale à Nantes et présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale (FNCGM). *Il faudrait comparer deux cohortes de femmes ayant le même fonctionnement ovarien, ce qui est très compliqué à mettre en place.* »

Par ailleurs, les praticiens soulèvent la question de la fiabilité des études présentées comme médicales, alors qu'elles sont dirigées par des nutritionnistes qui ne sont pas forcément médecins. Un mélange des genres problématique : ainsi, il y a quelques années, des chercheurs avaient sélectionné les cinquante ingrédients les plus utilisés dans un livre de recettes et regardé combien avaient été associés à un risque ou à un bénéfice face au cancer, dans diverses études publiées dans les revues scientifiques. La réponse était : quarante sur cinquante, une liste incluant sel, farine, persil... Cinq ans plus tard, ces mêmes chercheurs [continuent d'appeler à plus de rigueur dans les études de nutrition](#).

« *Beaucoup de médecins investissent des domaines qui ne sont pas dans leur champ de compétences direct, parfois de façon intéressante*, ajoute le gynécologue médical et obstétricien Nathan Wrobel. *Mais, dans les séminaires et les conférences scientifiques sur la fertilité, l'alimentation est un sujet totalement secondaire.* »

Cet article fait partie d'[une série d'idées reçues sur la fertilité](#).

Les plantes, vertus discutables et risques réels

Graines de nigelle, pollen de palmier, ginseng, sauge, trèfle rouge... Une rapide recherche suffit à récolter un bouquet de plantes « miracle » qui permettront de favoriser l'arrivée d'un enfant, seules ou en mélange, sous forme de gélules, de tisane ou d'huile. Des conseils souvent distillés sur des sites grand public, dans des articles prônant un « retour à la nature » et/ou une supériorité supposée des connaissances « millénaires » en la matière.

Rappelons d'abord que « naturel » ou « bio » ne signifie pas inoffensif : mal utilisées, les plantes aussi peuvent se révéler dangereuses. Par exemple, le millepertuis ou le ginkgo peuvent modifier l'effet thérapeutique d'autres médicaments avec lesquels ils pourraient interagir. C'est la raison pour laquelle certaines huiles essentielles ne peuvent [être délivrées que par un pharmacien – comme l'absinthe ou le thuya –](#), parce qu'elles peuvent être toxiques pour le système nerveux. Une étude publiée en mars 2018 a en outre montré que les huiles de lavande et d'arbre à thé pouvaient être des [perturbateurs endocriniens chez de jeunes hommes](#).

« Certaines huiles essentielles peuvent révéler une toxicité redoutable »

« *Certaines [huiles essentielles] peuvent révéler une toxicité qui peut être redoutable en raison de leur passage par voie transdermique et de leur impact sur certaines cibles de l'organisme* », notamment pour les enfants et les femmes enceintes, explique l'Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé (ANSM).

D'autant qu'on ne connaît pas toujours les origines et la composition des mélanges à base de plantes, couramment vendus en ligne, pas plus que les conséquences de leur utilisation. Pour trouver des informations fiables sur l'efficacité, scientifiquement prouvée, des plantes, il faut se référer à des sites officiels, comme ceux de l'ANSM ou de l'Agence européenne de médecine.

Certes, consommées avec prudence, les plantes peuvent procurer un certain bien-être. Mais elles ne peuvent en aucun cas représenter un traitement préventif à des problèmes de fertilité. « *La baisse de fertilité est un phénomène qui prend forme sur des années... Prescrire des plantes comme seul remède est une "fake news" médicale, en résumé* », tranche le gynécologue médical et obstétricien Nathan Wrobel. « *L'un des risques, c'est surtout de retarder une consultation et un diagnostic médical en cas de vrai problème* », abonde Pia de Reilhac, gynécologue médicale à Nantes et présidente de la Fédération nationale des collèges de gynécologie médicale.

Cet article fait partie d'[une série d'idées reçues sur la fertilité](#).

Des pierres magiques aux propriétés fictives

Porter des cristaux « *en pendentif* » ou encore les poser « *au niveau du bas-ventre 2 à 3 fois par jour* » : les conseils invitant les femmes à utiliser « *le pouvoir des pierres* » pour tomber plus facilement enceinte foisonnent sur certains sites, forums et réseaux sociaux. C'est le principe de la « *lithothérapie* », qui prône les vertus des pierres pour le corps. Il existe de

nombreux sites spécialisés dans la vente de ces gemmes, écoulées brutes ou bien transformées en bijoux, vendues de quelques dizaines à plusieurs milliers d'euros.

Bio Mineral Energy propose des « packs fertilité » de pierres pour « augmenter » ses « chances de tomber enceinte ». Capture d'écran du site de Bio Mineral Energy

Pourtant, aucune preuve scientifique ne permet d'affirmer qu'elles améliorent la fécondité des couples qui les utilisent. S'appuyant sur le [code de la santé publique](#), qui interdit la publicité pour des objets présentés comme bénéfiques pour la santé lorsque leurs propriétés ne sont pas établies, l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) a d'ailleurs interdit à plusieurs reprises des publicités pour des pierres. Ce fut [le cas, en 2010](#), d'une entreprise qui mettait notamment en valeur des bijoux en pierre de lune, un silicate aux reflets argentés ou bleutés décrit comme permettant de « *stimuler la fécondité* ». L'ANSM avait alors considéré que « *la réponse fournie par la firme* » ne contenait « *aucun élément scientifique permettant d'apporter la preuve* » des propriétés des bijoux présentés.

En effet, très peu de chercheurs ont travaillé sur les prétendues vertus de la lithothérapie, malgré son succès sur Internet. Seule une [étude s'intéressant au « pouvoir des cristaux »](#) est souvent citée. Elle a été menée en 2001 par le professeur Christopher French, de l'université londonienne Goldsmith's College, et ses collègues Hayley O'Donnell et Lynn Williams. La moitié des 80 volontaires ont reçu un cristal ; l'autre, une imitation. Le chercheur n'a pas trouvé de différence entre les deux groupes dans les sensations qui lui ont été rapportées. Une conclusion qui, selon Christopher French, remet en cause « *les mystérieux pouvoirs que ces cristaux prétendent avoir* ». D'autant plus que les prétendues vertus associées à chaque pierre peuvent varier grandement selon le lithothérapeute ou les sites prétendument spécialisés consultables sur Internet.

Cet article fait partie d'[une série d'idées reçues sur la fertilité](#).

La pleine lune, nébuleuse légende urbaine

La similitude entre la durée du cycle lunaire et celle du cycle menstruel des femmes est à l'origine de nombreuses superstitions très anciennes, selon « *lesquelles la lune et les étoiles, de manière générale, ont une influence sur les comportements* », raconte Emmanuelle Berthiaud, historienne de la médecine et de la naissance. « *On a plus de chances de tomber enceinte à la pleine lune* », peut-on ainsi lire sur de nombreux forums et sites féminins proposant de faire appel aux « *vieilles méthodes de nos grands-mères* ».

Sur ce site, les internautes sont invitées à plonger leur chambre dans l'obscurité et à dormir « les fenêtres ouvertes les jours de pleine lune ». Capture d'écran du site d'"astrocenter"

Une partie de ces croyances reposent sur l'idée que l'ovulation serait « *provoquée sous l'influence de la pleine lune* », comme l'affirment plusieurs d'entre eux. Or cet événement est important pour les couples cherchant à concevoir : [l'ovaire expulse à ce moment un ovocyte qui pourra ensuite être fécondé](#) par un spermatozoïde. « *La période de fécondité optimale se*

situe entre quatre jours avant l'ovulation et deux jours après l'ovulation », note d'ailleurs le [Collège national des gynécologues et obstétriciens français \(CNGOF\)](#).

« Il n'y a pas de preuve solide que la biologie humaine est régulée par le cycle lunaire »

Mais des scientifiques ont déjà écarté l'influence que pourrait avoir la lune [sur le cycle menstruel](#) et donc [sur la fécondité](#). [Une étude de 2008](#) recense la littérature scientifique publiée sur le sujet ; elle conclut que, malgré les croyances persistantes dans l'influence des phases lunaires, « *il n'y a pas de preuve solide que la biologie humaine est régulée par le cycle lunaire d'une quelconque façon* ».

Aucun lien de causalité n'existerait donc entre les cycles féminins et les phases de la lune. Avoir observé une corrélation entre ces données, c'est-à-dire une relation réciproque entre elles, est très différent. Ainsi, le lien remarqué par [certains chercheurs](#) – dont le professeur à l'université de Californie Philip Chenette en 2014 – entre le cycle lunaire et le cycle menstruel ne suffit pas pour établir que l'un influe sur l'autre. « *Nous avons besoin de faire plus d'études pour déterminer la causalité* », avait d'ailleurs reconnu [le blog de l'entreprise Glow](#), une application de suivi du cycle menstruel qui avait fourni ses données au docteur Chenette (celui-ci travaille également pour elle comme conseiller médical). En 2016, Clue, une société concurrente, a en outre [affirmé avoir analysé 7,5 millions de cycles](#) sans trouver de liens entre les cycles de la lune et ceux de ses utilisatrices.

Cet article fait partie d'[une série d'idées reçues sur la fertilité](#).

Faire la chandelle, acrobatique et peu probant

Que des positions particulières favorisent la grossesse n'est pas une idée neuve. Pierre Darmon, dans *Le Mythe de la procréation à l'âge baroque*, cite par exemple le chirurgien et anatomiste français du XVI^e siècle Ambroise Paré, qui recommandait :

« Quand les deux semences sont jetées, l'homme doit promptement se disjoindre et elle devra croiser et joindre cuisses et jambes les tenant doucement rehaussées... »

En réalité, aucune étude scientifique ne vient valider cette croyance. Pour la [majorité des gynécologues](#) et [spécialistes de la fertilité](#), il n'existe aucune corrélation entre la position pendant l'acte sexuel et la fertilité. La position pendant et après le sexe n'influence pas la fécondité, tout simplement parce que les spermatozoïdes peuvent survivre plusieurs jours dans le vagin et n'ont besoin que de cinq minutes pour remonter aux trompes de Fallope.

« Il est assez surprenant de trouver près d'un tiers de cette population qui est convaincue de l'influence des positions amoureuses sur la fertilité ; ce point n'apparaît nulle part ; ni dans les ouvrages grand public, ni dans les revues médicales et semble plutôt relever d'une conception populaire ou transmise par le bouche-à-oreille », s'étonne [Michel Briex, gynécologue-obstétricien](#), rapportant les résultats d'un questionnaire renseigné sur le site Gyneweb par 910 femmes enceintes.

« Un sujet rarement abordé en consultation »

L'une des raisons de cette croyance étant peut-être le manque de communication sur ce sujet, note le praticien :

« Le lien entre sexualité et procréation reste, à ce jour, un sujet rarement abordé en consultation, que ce soit pour le suivi des grossesses, où nous ne sommes pas habituellement informés par les parturientes sur ce point, mais aussi dans le cadre de l'assistance médicale à la procréation : les spécialistes de la prise en charge de l'infertilité s'attachent, eux, davantage à rechercher et traiter la pathologie. »

L'idée qu'un orgasme soit nécessaire chez la femme est une autre légende urbaine tenace : il est simplement souhaitable dans la mesure où il implique, en général, des rapports plus fréquents. Quant au fait que l'homme doive s'abstenir avant de concevoir, c'est une autre idée reçue, [démentie par une étude en 2009](#) : éjaculer régulièrement aiderait au contraire à prévenir la dégradation de l'ADN des spermatozoïdes et améliorerait leur mobilité.

Cet article fait partie d'[une série d'idées reçues sur la fertilité](#).

Des « miracles » proclamés, mais aucune preuve scientifique

Nombreux sont les gynécologues et spécialistes à reconnaître qu'il existe des conceptions inexplicables, un « insu », pour reprendre l'expression du gynécologue médical et obstétricien Nathan Wrobel. Autour de cette zone d'ombre scientifique gravitent de [nombreux rites et croyances religieuses](#). En France, au moins [cinq sites de pèlerinage dédiés à la fertilité](#) sont prisés par les catholiques.

« Vierge Marie, je suis venue trois fois dans cette chapelle te demander d'avoir un enfant. J'ai eu des triplés », écrit une femme dans le livre d'or de la chapelle Notre-Dame au [sanctuaire Notre-Dame de Rocamadour](#), dans le Lot. A Naples, [une « chaise miraculeuse » attire les couples en mal d'enfants](#). Bien sûr, aucune preuve scientifique n'existe sur l'efficacité des prières pour stimuler la fécondité.

Une étude peu fiable

En 2001, une [étude expérimentale](#) était parue dans le *Journal of Reproductive Medicine*. Ses conclusions : les patientes ayant subi une fécondation in vitro avec transfert d'embryon et pratiquant la prière auraient un taux de réussite deux fois plus important que pour celles ne priant pas. Mais cette étude, à l'origine d'un scandale, n'est pas fiable. Plusieurs chercheurs, et notamment le professeur américain Bruce Flamm, ont fortement [critiqué sa méthodologie](#). De plus, ses trois auteurs ont été discrédités. L'un d'entre eux – [condamné pour fraude dans une autre affaire](#) – n'était pas docteur en médecine, mais étudiait le domaine du paranormal et de la médecine alternative. Un autre a été [accusé de plagiat](#). Le prétendu [auteur principal, le docteur Rogerio Lobo, a, quant à lui, fait retirer son nom](#) de l'étude, ainsi que celui de son université, affirmant avoir appris l'existence de celle-ci plusieurs mois après qu'elle soit terminée et avoir uniquement fourni une aide éditoriale.