



**INCLUS
1 mois**
de menus & recettes
SPÉCIAL GARÇON
SPÉCIAL FILLE

SANDRA IFRAH
CRÉATRICE DU SITE MYBUBELLY
&
RAPHAËL GRUMAN
NUTRITIONNISTE

AVOIR UN GARÇON / AVOIR UNE FILLE LA LIBERTÉ DE CHOISIR !

LE COACHING POUR CHOISIR
LE SEXE DE VOTRE BÉBÉ
ET BOOSTER VOTRE FERTILITÉ



Avec les conseils de : **Gwen Rassemusse** - Agence de création culinaire

D' Véronique Bied Damon - Gynécologue-endocrinologue, spécialiste de la médecine reproductive

Valérie Grumelin - Psychologue et psychothérapeute • **D' Alain Aknin** - Gynécologue • **D' Sylvain Mimoun** - Sexologue

Isabelle Luquet - Naturopathe • **D' Joëlle Tubiana** - Endocrinologue, spécialiste de la nutrition

D' Richard Sion - Pédiatre • **Emmanuelle Barrali-Golstenne** - Radiologue spécialisée en imagerie pédiatrique et fœtale



« Je regarde mon fils et je pense aux gens qui me disaient que ça ne marcherait pas. » **Carole**

« J'ai trouvé des réponses à toutes mes questions. » **Violette**

« Bénéficier d'un accompagnement était important pour moi. » **Justine**

Oui c'est possible ! Ce livre propose une méthode naturelle et universelle, devenue la référence mondiale pour toutes celles qui souhaitent choisir le sexe de leur bébé et booster leur fertilité.

Sandra Ifrah s'est entourée de spécialistes renommés (nutritionnistes, gynécologues, médecins) pour vous proposer une méthode simple, moderne et efficace. Elle a aussi obtenu les témoignages de personnalités liées à la médecine de la reproduction, à la bioéthique et même au monde religieux.

Vous rêvez d'une petite princesse ou d'un petit prince ? Ou tout simplement vous aimeriez être accompagnée dans cette période très importante de préconception. Bonne nouvelle, vous n'êtes plus seule ! **Voici une méthode clé en main pour vous aider à réaliser votre rêve.** Un livre qui contient **les bases et les fondamentaux** du programme diététique et du suivi de votre cycle pour concevoir aux bonnes dates. Alors rejoignez la communauté des mamans *MyBuBelly* !

**Objectif : choisir le sexe de son bébé et booster sa fertilité.
Bienvenue dans la communauté MyBuBelly !**

Sandra IFRAH est maman d'un petit garçon et d'une petite fille. Elle a fondé *MyBuBelly* en partant de son expérience personnelle.

Raphaël GRUMAN est nutritionniste, spécialiste des régimes personnalisés. Il a élaboré le programme diététique de la méthode *MyBuBelly*, en collaboration avec Gwen Rassemusse de l'agence S'Cuiz in.

ISBN : 979-10-285-1049-7



9 791028 510497

18 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : MaGwen
photos de couverture : © S'Cuiz in,
Tatiana Shepeleva, Goodluz
RAYON : SANTÉ

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Nina Jules, Yu Xiao, Delétraz et Nicolas Trève

© 2018 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1049-7

SANDRA IFRAH
CRÉATRICE DU SITE MYBUBELLY
&
RAPHAËL GRUMAN
NUTRITIONNISTE

**AVOIR UN GARÇON / AVOIR UNE FILLE
LA LIBERTÉ DE CHOISIR !**

LE COACHING POUR CHOISIR
LE SEXE DE VOTRE BÉBÉ
ET BOOSTER VOTRE FERTILITÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Sommaire

Première partie. La naissance d'une communauté

UNE IDÉE DANS L'AIR DU TEMPS	11
La méthode <i>MyBuBelly</i>	12
On ne changera pas le monde	13
Un désir qui ne date pas d'hier	17
Le déterminisme du sexe du bébé : un phénomène étudié depuis un siècle par de grands scientifiques	19
Une méthode en phase avec notre époque	24
POURQUOI CE CHOIX ?	30
La déception, un sentiment paradoxal	31
D'ailleurs, le papa il en pense quoi ?	40
Coache-moi, s'il te plaît !	44
Pourquoi je me lance ?	51
ET L'ÉTHIQUE DANS TOUT ÇA ?	60
La question que tout le monde se pose	60
L'avis des sages	63
Focus sur les religions : elles sont toutes d'accord entre elles	70
Les témoignages des responsables religieux	73
Une aventure collective formidable : les spécialistes <i>MyBuBelly</i>	84
La communauté <i>MyBuBelly</i> : les témoignages des mamans	169

Deuxième partie. La méthode MyBuBelly

QUE TROUVE-T-ON DANS CETTE MÉTHODE ?	208
La méthode <i>MyBuBelly</i> est basée sur 2 principes complémentaires et 100 % naturels	208

La méthode <i>MyBuBelly</i> se suit en 2 phases	208
La méthode se décline donc en 2 grandes parties	209
POURQUOI ÇA MARCHE ? COMMENT ÇA MARCHE ?	211
Pourquoi l'acidité du milieu vaginal joue le rôle de sélection des spermatozoïdes X et Y ?	211
Pourquoi l'alimentation a une influence sur la fertilité ?	212
Modalités	215
Comment bien mesurer son pH ?	224
ET MAINTENANT LA DIÉTÉTIQUE. ALORS ON MANGE QUOI ?	226
Le programme diététique qui vous donne toutes les chances d'avoir une petite fille	228
Le programme diététique qui vous donne toutes les chances d'avoir un petit garçon	251
APRÈS LE RÉGIME, LES CÂLINS. ET ON LE FAIT QUAND CE BÉBÉ ?	275
Comprendre le fonctionnement de votre cycle	276
Le suivi du cycle : connaître son jour d'ovulation	283
Bien choisir ses dates de conception	291
ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ? LE COACHING EN LIGNE MYBUBELLY	299
Le coaching personnalisé <i>MyBuBelly</i>	300
Qu'est-ce que l'on y trouve ?	303
PROGRAMME FILLE / PROGRAMME GARÇON	306
Programme fille	306
Programme garçon	338
ANNEXES	373
REMERCIEMENTS	390
INDEX DES RECETTES	391
TABLE DES MATIÈRES	393

Merci à Nicole, Laurent, Jérémie, Raphaël et Deborah.

Avant-propos

C'est l'histoire d'une maman...
par Sandra Ifrah, fondatrice de *MyBuBelly*

Bien sûr, j'aurais pu laisser le hasard faire son travail. Fièrement campée sur l'évidence qu'avoir un bébé en bonne santé était le plus important. Bien sûr, si j'avais eu une fille lorsque je désirais un fils, ou un fils lorsque je préférais avoir une fille, j'aurais été une maman heureuse et comblée par la vie. Seulement je fais partie de ces personnes qui pensent que la première des libertés est celle d'avoir le choix. Mais pourquoi donc vouloir choisir le sexe de son bébé ? Et comment le faire d'une façon naturelle ? Car il était bien évident que toute manipulation extérieure était entièrement exclue et contraire à mes convictions.

Ces deux questions, elles se sont posées à moi juste après mon mariage. Mon époux Jérémie et moi-même avons toujours baigné dans un milieu très traditionaliste. Un milieu dans lequel avoir un garçon comme aîné apportait le réconfort d'une dynastie préservée. Ah ! la bonne vieille tradition patriarcale qui consiste à la préservation du nom de famille en le transmettant de père en fils. C'était la tradition dans laquelle nous nous sentions bien. C'était notre liberté. Et nous verrons plus loin dans ce livre que l'envie de choisir le sexe de son bébé peut avoir autant de raisons qu'il existe de femmes et de couples voulant faire ce choix. Chacun sa liberté, chacun son histoire. La nôtre démarrait par l'envie d'avoir un petit garçon.

Restait à savoir comment.

C'est l'objet de ce livre. Partager avec vous la finalité d'une expérience incroyable qui m'a permis d'avoir mon petit garçon. Puis quelques années plus tard ma petite fille. Une expérience qui a permis à mon entourage, à l'entourage de mon entourage, et désormais à de nombreuses femmes, de réaliser leur rêve de désir de petite fille ou de petit garçon.

La première impression lorsque je me suis lancée dans l'aventure fut la solitude. Certes, des méthodes existaient, plus ou moins efficaces. Des études à Londres, à Oxford, à Paris, des livres, des forums de discussions sur le Net, des blogs, des conseils en tous genres. Mais aucun accompagnement sérieux qui vous rassure et vous montre la bonne voie. Il fallait en tracer une. Et grâce à une équipe merveilleuse de professionnels, c'est ce que nous avons fait. Nous n'avons à la fois rien inventé et tout créé. À partir d'un principe bien connu qui consiste à adapter son alimentation pour favoriser la pénétration des spermatozoïdes « filles » ou « garçons », nous avons élaboré un coaching moderne, personnalisé, facile et efficace.

8

Celui qui s'adapte à chacune d'entre nous.

Alors vous rêvez d'une petite princesse ou d'un petit prince ? Ou tout simplement vous aimeriez être accompagnée dans cette période très importante de préconception ? Afin de mieux connaître votre corps, votre ovulation et de vous préparer à la grande aventure de la vie. Bonne nouvelle, vous n'êtes plus seule !

Première partie

*La naissance
d'une communauté*

COMPRENDRE POURQUOI LA MÉTHODE EXISTE

Lorsque je me suis lancée dans l'aventure qui consistait à concevoir mon petit garçon, j'étais loin d'imaginer ce qu'il allait se passer par la suite. Pour moi, il s'agissait juste d'un désir partagé avec mon mari, celui de respecter les traditions familiales. Bien sûr, quel que soit le sexe de notre premier enfant, nous aurions été les plus heureux du monde. Nous verrons plus loin que ce n'est malheureusement pas ainsi pour toutes les femmes. Mais j'étais tout de même bien décidée à ce que mon premier enfant soit un garçon.

10 Renforcée par mes convictions et ma certitude que j'allais y arriver, je me suis mise à parcourir un peu tout ce que je pouvais trouver à partir de la recherche « avoir un petit garçon ». Et le moins que l'on puisse dire, c'est que je fus très surprise de mes découvertes ! Non seulement les sites, forums, blogs et autres magazines en ligne qui traitaient du sujet étaient très nombreux, mais en plus, l'envie de choisir le sexe de son bébé ne datait pas d'hier. Moi qui pensais que seuls quelques médecins spécialisés avaient traité du sujet.

Quelques années plus tard, même si une communauté de plus en plus importante se forme autour de la méthode que vous trouverez dans ce livre, le fait de vouloir choisir le sexe de son enfant est toujours soumis aux réactions les plus diverses et aux croyances les plus folles. Voire les plus inquiétantes.

Alors voici un petit état des lieux de la question.

Une idée dans l'air du temps

Un célèbre gynécologue, qui a passé toute sa carrière à aider des couples pour avoir un enfant du sexe qu'ils désiraient, me confiait récemment ceci : « *Lorsque nous avons commencé à suivre la toute première patiente qui voulait avoir une petite fille, le principe était considéré comme surréaliste. Nous étions tous vus comme des savants fous et la patiente comme un cobaye.* » Cette première patiente, dans les années 1970, avait réussi à avoir sa petite fille. Elle avait tenté la démarche pour des raisons de santé et de survie du bébé. Puis plusieurs milliers de femmes ont suivi son exemple, rien que dans notre pays, durant les vingt années qui suivirent.

Malgré cet engouement, les méthodes naturelles aidant à choisir le sexe de son bébé sont encore aujourd'hui peu connues, peu reconnues, voire pointées du doigt par certains. Et pourtant, le principe est d'une modernité absolue et se marie particulièrement bien avec l'époque dans laquelle nous vivons.

L'objectif de cette partie n'est pas de vous dresser un cours magistral sur la démographie et la maternité mondiale, ce serait pompeux, prétentieux et pas franchement intéressant. Mais de répondre le plus directement possible aux questions que l'on me pose fréquemment. Qui sont tout simplement les questions que je me suis moi-même posées lorsque j'ai voulu me lancer dans l'aventure de concevoir mon petit garçon.

LA MÉTHODE MYBUBELLY

Il est tout d'abord utile d'expliquer ce qu'est cette fameuse méthode dont je vous parle, et que vous retrouverez en détail dans la 2^e partie du livre, puis en pratique dans la 3^e partie.

Cette méthode, je l'ai appelée *MyBuBelly*. Un mot qui évoque l'appartenance, le ventre, mais aussi les surnoms que je donne à mes enfants.

La méthode *MyBuBelly* est basée sur l'orientation du pH vaginal par l'alimentation ainsi que sur le suivi du cycle. C'est tout simplement un accompagnement de la nature pour aider les spermatozoïdes X (fille) ou Y (garçon) à atteindre l'ovule en premier. Et donc à avoir une petite fille ou un petit garçon.

12

Comment ? De la manière la plus naturelle possible.

- *L'alimentation* permet d'orienter son pH (acide pour avoir une fille, alcalin pour avoir un garçon).
- *Le suivi du cycle* permet de définir les dates de conception qui maximisent les chances d'avoir un enfant du sexe désiré.

En effet, les spermatozoïdes X et Y n'ont pas les mêmes caractéristiques et l'on peut jouer ainsi sur leur vitesse ou leur résistance.

La méthode *MyBuBelly* est la première à combiner ces deux pratiques qui ont fait leurs preuves depuis des lustres. Tout en les modernisant et en les rendant faciles et accessibles.

À l'image de notre époque, qui se nourrit des traditions pour innover tout en cherchant à revenir au naturel. À noter qu'en plus d'aider à choisir le sexe du bébé, la méthode est excellente pour la fertilité. Mais nous détaillerons tout cela un peu plus tard.

Vue ainsi, la méthode *MyBuBelly* ne devrait présenter aucun problème particulier aux consciences éclairées. On veut la suivre, ou on ne veut pas la suivre.

Et pourtant, j'ai vu et lu des critiques à la limite de la névrose nous concernant. Là aussi, c'est symbolique de notre époque. Tout le monde donne son avis, même sans y connaître grand-chose. Un avis renforcé par l'anonymat des réseaux sociaux grâce auxquels on peut crier très fort des contre-vérités trouvées sur des blogs approximatifs.

Donc, si vous le voulez bien, revenons-en aux faits.

ON NE CHANGERA PAS LE MONDE

Oui, je préfère mettre fin aux fantasmes apocalyptiques dès le début de ce livre.

Non, la marche du monde ne sera pas bouleversée par la possibilité de choisir le sexe de son enfant. Et non, ce n'est pas de l'eugénisme. Nous ne parlons pas de manipulations génétiques permettant de choisir la couleur des yeux ou des cheveux. Je vais le rappeler très certainement de nombreuses fois tout au long du livre, mais la méthode *MyBuBelly* est entièrement naturelle. Elle est basée sur l'alimentation et le suivi du cycle. On mange sain, équilibré et on choisit les bonnes dates pour les galipettes. L'objectif est d'aider le spermatozoïde vainqueur dans sa course vers l'ovule. Aider les X (filles) ou aider les Y (garçons), en fonction de son choix. La méthode ne marche pas à 100 %, il s'agit d'un (gros) coup de pouce à la nature. Donc il n'est pas nécessaire de crier à la fin du monde. Vous faites peur à tout le monde pour rien.

L'équilibre amène l'équilibre

Premier constat pour rassurer : depuis le lancement de *MyBuBelly*, nous avons eu très exactement le même nombre de méthodes « fille » que de méthodes « garçon ».

Et il y a une logique à cela. Le sex-ratio au niveau européen indique une quasi-égalité de naissances de filles et de garçons. Pour être plus précise, 106 garçons naissent pour 100 filles. Au niveau de la population mondiale, ce rapport est de 102 garçons pour 100 filles. L'expérience, confirmée par de nombreuses études, montre que la grande majorité des couples souhaitent harmoniser leur famille. C'est-à-dire avoir le choix du roi (une fille et un garçon) ou avoir autant de filles que de garçons pour les familles nombreuses.

14

Oui, il y a un réel désir d'équilibre. Les motifs d'un tel choix sont aussi nombreux et aussi respectables que le nombre de couples et de familles qui les formulent.

Parmi ces raisons de vouloir choisir, voici les deux plus fréquentes :

- *Le couple qui projette déjà d'avoir deux enfants, un de chaque sexe, et qui souhaite commencer par l'un ou l'autre.* Le futur papa veut son petit gars pour lui transmettre ses valeurs et la future maman souhaite sa petite fille qui sera son prolongement, son mini-elle. Non ce n'est pas une caricature, nous-mêmes, mon mari et moi, l'avions ressenti ainsi.
- *La famille recomposée, qui symbolise tant notre époque.* On y trouve l'envie de concrétiser cette nouvelle histoire d'amour par un enfant en commun. D'ailleurs les futurs demi-frères et demi-sœurs ont souvent leur mot à dire. On veut une petite sœur pour jouer à ci, on veut un petit frère pour jouer à ça.

Vous verrez dans les témoignages un peu plus loin différentes histoires. Chaque désir, chaque choix a ses raisons. Et je suis certaine que dans votre entourage vous aurez des histoires similaires.

Mais le manque d'équilibre amène aussi à l'équilibre

Il existe des pays où l'on peut choisir le sexe de son bébé par assistance médicale. Aux États-Unis, par exemple.

Au départ, l'objectif était d'éviter au futur bébé tout risque dans le cas de maladie génétique chez les parents. Certaines maladies se retrouvent davantage chez les bébés filles ou chez les bébés garçons. Le principe, qui existe depuis les années 1980, consiste donc à trier les embryons. Ceux dont le genre n'est pas touché par la maladie génétique en question sont réimplantés dans l'utérus de la maman sous le procédé de la fécondation *in vitro*.

Ce procédé a été détourné ensuite pour les parents souhaitant choisir le sexe de leur bébé, mais pour des raisons personnelles et non plus médicales. Je vous avoue que même s'il faut comprendre chaque personne, chaque couple, le principe ne me plaît que très moyennement. Je préfère évidemment les méthodes naturelles.

Mais quoi qu'il en soit, et pour revenir au sujet, la demande là aussi a été parfaitement équilibrée ces vingt dernières années : les couples ayant recours à cette méthode ont voulu autant de filles que de garçons.

Je vous entends d'ici me parler aussi des pays asiatiques, qui sont censés privilégier les garçons. Eh bien figurez-vous que dans des pays comme la Chine ou l'Inde, la possibilité de choisir le sexe de son bébé n'est pas une chose légère. Aussi bien économiquement que socialement. En Chine parce que l'on y manque de femmes

aujourd'hui après des décennies de politique de l'enfant unique. Et en Inde car la naissance d'un garçon est souvent vitale pour les familles. Qui souhaitent aussi avoir une fille pour aider à la maison. Oui, vous allez trouver cela un peu d'un autre âge, mais chaque société a ses codes. Et pour les respecter, des dizaines de milliers de couples du monde entier utilisent chaque année les méthodes médicales qui leur permettent de choisir le sexe de leur futur enfant.

Avec une mention spéciale pour trois pays du Moyen-Orient. En Israël, la composition familiale a son importance puisqu'il est possible de faire une demande de Fécondation *in vitro* (FIV) à partir du quatrième enfant du même sexe et ainsi retrouver un certain équilibre. Alors qu'en Égypte et en Jordanie la Procréation médicalement assistée (PMA) laisse le libre choix du sexe de l'enfant. Là aussi pour une harmonisation de la famille dans la grande majorité des cas.

16

Revenons-en à nous. Ce que je peux dire des retours d'expériences de nos abonnées, c'est qu'on ne changera pas le monde mais qu'il est bon de participer à notre modeste niveau au bonheur qu'ont ces couples à avoir la liberté de choisir leur vision de la famille idéale.

La méthode *MyBuBelly* ne risque donc pas de déséquilibrer le ratio filles/garçons. Bien au contraire, il s'agit de rééquilibrer les familles dans un besoin qui est tout à fait naturel et pour lequel il est temps de lever le tabou.

D'ailleurs, des méthodes similaires existent depuis la nuit des temps. Et particulièrement depuis ces dernières décennies dans des hôpitaux ou des cabinets médicaux. Et à ce que je sache, le monde n'en a pas été bouleversé.

UN DÉSIR QUI NE DATE PAS D'HIER

On ne cessera de le dire, vouloir choisir le sexe de son bébé est un désir universel. Et depuis bien longtemps, comme vous pourrez le voir ci-dessous.

Si je dresse ainsi une petite liste non exhaustive des diverses techniques plus ou moins efficaces pour orienter le sexe de son futur bébé, ce n'est pas pour me moquer ou ajouter une touche ludique à ce livre, c'est pour démontrer que cette liberté de choisir est inscrite dans notre histoire et dans nos gènes depuis toujours. Elle est naturelle, aussi naturelle que l'envie même de bébé.

La première question que l'on pose à des nouveaux parents, c'est : « *Alors, garçon ou fille ?* » Autant j'entends l'argument « *l'essentiel est d'avoir un bébé en bonne santé* », autant le fait de dire que le sexe du bébé n'a aucune importance, en tant que maman, je n'y crois pas trop. Depuis toujours, avoir une petite fille ou avoir un petit garçon n'a pas la même conséquence dans l'histoire d'une famille.

Les théories populaires depuis la Grèce Antique

À la fin du XIX^e siècle, Laurent Drelincourt (poète et pasteur français) estimait qu'il y avait 256 théories sur l'acquisition du sexe. En voici un petit échantillon :

- Concevoir lorsque le vent souffle du Sud ou du Nord.
- Penser fortement au sexe désiré pendant la grossesse.
- Faire fonctionner l'un ou l'autre des testicules.
- Procréer selon des mois mâles/des mois femelles ou selon des jours pairs/impairs.
- Pincer fort le testicule droit pendant le coït si l'on désire une fille.
- S'allonger (la femme) sur le côté droit pour concevoir un garçon.

- Avoir ou non un orgasme.
- Avoir un rapport par temps sec après une bonne récolte pour concevoir un garçon.
- Manger des testicules de lapin pour avoir un garçon ou un utérus de lapine pour avoir une fille...

Des théories qui sont aussi populaires au-delà de nos frontières. Puisqu'en Papouasie, par exemple, il était coutume pour la future mère de manger des boutons de fleurs dont la forme rappelle celle des testicules pour avoir un garçon.

Les théories scientifiques et philosophiques

Les scientifiques ont eux aussi, de tout temps, essayé de comprendre comment était déterminé le sexe de l'enfant.

18

- Aristote pensait que le sexe de l'enfant dépendait du moment du cycle où s'opère la conception (il avait du bon sens ce monsieur).
- Hippocrate conseillait de procréer par beau temps pour avoir un garçon car le mauvais temps altérerait la semence ce qui donnait lieu à la naissance d'une fille.
- Enfin, Liébault (célèbre médecin français du XVII^e siècle) estimait que les mâles se concevaient entre 1 et 5 jours après les menstruations et les femelles entre 5 et 8 jours.

Les préceptes religieux

Si l'on se penche sur la religion juive, voici quelques instructions évoquées dans la Torah.

- Un passage évoque le fait de prier pour le sexe d'un enfant à venir pendant les 40 premiers jours de la grossesse.
- Il est recommandé à ceux qui souhaitent avoir des garçons de dormir immédiatement après la relation.
- Le lit doit être placé dans la direction nord-sud pour avoir un garçon (et sud-nord pour avoir une fille).

Mais concernant la religion, nous développerons un peu plus loin avec les témoignages des différents responsables religieux qui nous ont fait l'honneur d'intervenir dans ce livre.

Le calculateur chinois Koua

En Chine, toute personne est associée à un nombre Koua dès sa naissance, selon sa date de naissance et son sexe. Le nombre Koua est comparable aux signes astrologiques en Occident. Une méthode de calcul a été élaborée mettant en lien les influences de la lune et le nombre Koua. Cette équation permettrait ainsi de connaître le sexe du bébé à naître.

Et à partir du résultat obtenu, les couples pourraient choisir une période de conception propice pour avoir un enfant du sexe qu'ils désirent.

LE DÉTERMINISME DU SEXE DU BÉBÉ : UN PHÉNOMÈNE ÉTUDIÉ DEPUIS UN SIÈCLE PAR DE GRANDS SCIENTIFIQUES

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser au sujet, dans l'optique de concevoir ce que j'espérais être mon petit garçon, j'ai vu que ce souhait existait depuis toujours et constaté qu'il ne risquait pas de déséquilibrer le monde. Mais surtout je voulais savoir si le principe de choisir le sexe de son bébé était sérieux, d'un point de vue scientifique. Si cela allait au-delà de simples méthodes de grands-mères ou de croyances populaires.

Et j'ai découvert alors les histoires de ces nombreuses personnalités du monde des sciences qui ont travaillé sur le sujet. C'était rassurant.

J'ai découvert aussi qu'il existait deux écoles : celle que l'on va appeler « l'école du cycle » et celle que nous appellerons « l'école de la diététique ».

Deux écoles qui ne semblaient pas d'accord entre elles. Mais les deux m'intéressaient beaucoup, puisqu'elles étaient naturelles. Alors j'ai approfondi mes recherches.

« Attrape-moi si tu peux ! »

C'est comme ça que l'on pourrait résumer la première méthode naturelle qui aide à choisir le sexe de son enfant. Parce qu'elle établit un lien entre le sexe du bébé et la différence de caractéristiques entre les spermatozoïdes X et les Y. Les premiers étant plus résistants et les seconds plus rapides. Nous verrons les détails dans la deuxième partie du livre.

20

L'un des tout premiers à travailler sur le sujet était une femme (eh oui), une scientifique américaine, le docteur Kleegman. C'était dans les années 1940. Elle fit l'expérience suivante sur 100 femmes, réparties en deux groupes : une insémination unique de sperme, d'une façon naturelle ou artificielle, à deux dates différentes entourant l'ovulation (une date par groupe). Le résultat fut incroyable : 73 % des femmes qui ont été inséminées 36 heures **avant** l'ovulation eurent des filles ; 78 % des femmes qui furent inséminées 24 heures **après** l'ovulation ont eu des garçons.

Quelques années plus tard, toujours aux États-Unis, dans les années 1960, le docteur Shettles parvient à démontrer la différence significative entre les spermatozoïdes X et les spermatozoïdes Y. Une différence dans la forme et dans la taille, qui expliquerait la résistance des spermatozoïdes X (« filles ») et la rapidité des spermatozoïdes Y (« garçons »).

Démonstration confirmée quelques années plus tard par l'utilisation d'une substance fluorescente qui permit dans les années 1970 et 1980, lors de plusieurs expériences, de comprendre comment cette différence entre les X et les Y avait toute son importance lors du passage à travers la glaire cervicale. La glaire cervicale ? Si vous avez un vagin, vous devez connaître. C'est la substance un peu blanche que l'on trouve dans votre intimité lors de la période de l'ovulation (là aussi je vous explique tout cela dans la deuxième partie du livre).

Le docteur Shettles publia un livre sur sa méthode, qui démontre scientifiquement les bonnes périodes pour concevoir lorsque l'on veut un garçon ou une fille. Méthode suivie par des milliers de femmes, avec un taux de réussite allant de 75 à 90 %.

En France, dans les années 1970, le docteur Séguy réalise la même étude, obtient les mêmes conclusions, rédige un livre lui aussi et évoque également un taux de réussite avoisinant les 80 %. Aujourd'hui encore, de nombreux gynécologues pratiquent cette technique.

Face à l'école « du cycle », on retrouve donc celle « de la diététique »

Au départ, les premiers soupçons de lien entre l'alimentation et la naissance d'un petit garçon ou d'une petite fille sont plutôt vagues. Ce sont des observations ou des constats à travers l'histoire. Comme l'influence des mauvaises récoltes ou des grandes guerres sur le sexe des bébés (observations faites en Angleterre). Par exemple, les observations montrent d'une façon significative que les conflits favorisent la naissance de garçons. Et de quoi manque-t-on lors d'une guerre ? Et bien de laitages et de produits frais.

Une base de réflexion était là, qui sera approfondie par la suite.

La première étude sérieuse a eu lieu dans les années 1930. Curt Herbst, un biologiste allemand se rend compte que le sexe des vers marins est influencé par la composition minérale de leur milieu aquatique. Lorsqu'il y a beaucoup de potassium, les mâles sont majoritaires. Et lorsque le milieu aquatique est surtout concentré en magnésium, ce sont les vers femelles qui prédominent. Vous allez me dire que vos points communs avec des vers marins sont très limités. C'est ce qu'a pensé le docteur Joseph Stolkowski dans les années 1960. Ce bon docteur parisien a conduit le même genre d'étude, mais avec des bovins de Normandie. Une étude significative puisqu'elle a concerné 25 653 naissances dans 134 fermes.

Les résultats confirment l'étude de Curt Herbst. À savoir qu'une alimentation équilibrée donnait naissance à autant de mâles que de femelles. Mais une alimentation riche en calcium et magnésium favorisait la naissance de femelles, et une alimentation riche en potassium favorisait la naissance de mâles. Une deuxième étude sur un échantillon de bovins plus restreint, mais avec une alimentation plus étudiée, est venue quelque temps plus tard valider ces résultats. C'est à Montréal qu'ont eu lieu les premières études sur notre espèce. Les docteurs Jean Lorrain et Robert Gagnon partent de l'étude de Joseph Stolkowski et réalisent la même expérience sur 150 couples. La conclusion est très exactement la même.

Une alimentation riche en sodium et potassium favorise la naissance de garçons et une alimentation riche en calcium et magnésium donne essentiellement des filles. Match retour à Paris, Joseph Stolkowski étudie à son tour le principe sur des êtres humains. Mais cette fois, sur des mamans n'ayant eu que des garçons ou que des filles, en analysant leur alimentation. Et bingo ! les conclusions sont encore les mêmes.

Nous sommes dans les années 1970 et 1980, l'époque des grandes expériences démarre alors.

Celle de Joseph Stolkowski, encore lui, associé cette fois à son confrère canadien Jean Lorrain : ils réunissent 281 femmes, en deux groupes. Les unes devant suivre un régime « fille » et les autres devant suivre un régime « garçon ». Les résultats montrent alors que 212 femmes eurent le bébé du sexe désiré, soit 80 % de réussite.

On retrouvera ensuite le même genre d'expérience à l'hôpital Antoine Bécclère (Professeur Émile Papiernik : 74 % de réussite), à l'Inserm (en 1986 : 74 % de réussite), à l'hôpital Rothschild de Paris (1988 : 85 % de réussite), à l'hôpital Cochin (années 1970 à 1980, sur 4 000 femmes, à l'hôpital même et en cabinet médical : 85 % de réussite). En 2008, c'est à l'Académie Royale des sciences de Londres qu'une étude est publiée par des chercheurs de l'université d'Oxford : une étude scientifique sur 740 femmes confirme une fois de plus l'importance de l'alimentation dans le déterminisme du sexe du bébé.

Et le plus important de tout, des bébés et des mamans en bonne santé après avoir suivi les divers régimes étudiés.

De l'art de tirer le meilleur des deux

Lorsque je me suis renseignée pour établir quelle méthode était la plus efficace pour concevoir mon petit garçon, j'ai donc découvert deux méthodes qui m'ont paru complémentaires. Les deux semblaient fonctionner. Mais les deux nécessitaient un suivi très poussé au quotidien.

- *La méthode diététique* pour apprendre à bien s'alimenter.
- *La méthode du suivi du cycle* pour apprendre à bien connaître son corps.

L'idée de combiner les deux dans un véritable coaching personnalisé et quotidien m'est venue ainsi. Il s'agissait de bien m'entourer, avec plusieurs spécialistes. Du nutritionniste au gynécologue, en passant par un psychologue pour les moments de doutes (que je n'ai pas eus finalement, mais qui peuvent survenir).

Il n'y avait plus qu'à essayer le concept sur moi.

UNE MÉTHODE EN PHASE AVEC NOTRE ÉPOQUE

On en arrive au fondement même du sujet.

24

Certes, on vient de voir que la question de choisir le sexe de son bébé ne datait pas d'hier et que de nombreux scientifiques ont déjà travaillé sur les mécanismes qui permettent ce choix, avec un taux de réussite plutôt rassurant.

Seulement dans les années 1930, lorsque les scientifiques commençaient leurs observations, ou dans les années 1960 lorsqu'ils commencèrent les expériences, ou à la fin du xx^e siècle avec la multiplication des patientes suivant des méthodes similaires, choisir le sexe de son bébé n'était pas un sujet très populaire. Il existait un sérieux tabou sur la question, comme nous l'ont confirmé certains médecins qui proposaient à l'époque ces méthodes à leurs patientes.

Je ne vais pas dire qu'aujourd'hui, une femme suit la méthode *MyBuBelly* en toute transparence et le crie sur tous les toits, pas encore. Mais l'époque va dans ce sens. Dans le sens de la liberté du choix, de la liberté de l'action et des décisions assumées. Pourquoi ?

C'est la lutte prénatale !

D'abord parce que la parole de la femme se libère enfin. La conception, la grossesse, la maternité sont des thématiques aujourd'hui ultra-médiatisées.

Presse, programmes TV, réseaux sociaux, blogs, forums Internet... la femme qui veut un enfant est partout, la femme enceinte est omniprésente et la femme qui vient tout juste d'être maman bénéficie d'une couverture médiatique digne d'un plan de communication gouvernemental. Ces sujets sont devenus ce que l'on appelle des marronniers, avec l'ultra-classique « envie de bébé » au printemps par exemple, lorsque les slips se réchauffent un peu et que l'on peut enfin enlever ses trois couches superposées de pyjamas.

Quel bonheur ! Enfin un sujet qui nous appartient ! Et cette libération de la parole des femmes, dans des domaines qu'elles seules peuvent revendiquer, est une victoire morale méritée. Car c'est un coup de projecteur permanent sur ce qu'est notre vrai quotidien, sur des aspects de notre vie que l'on préférerait cacher avant.

C'est aussi un moyen de communiquer avec nos moitiés. En lisant la presse, les hommes ont la possibilité de se rendre compte des épreuves que peuvent traverser leurs compagnes, qui n'osaient pas forcément leur en parler. Grâce aux témoignages des autres, ils peuvent comprendre davantage les réactions de leurs femmes. Oui Messieurs, nous souffrons aussi avant la grossesse, car concevoir un bébé n'est pas simple. Oui Messieurs, bien connaître son corps n'est pas une chose si évidente que cela. Et oui messieurs, il arrive parfois que le sexe du bébé ait une signification particulière pour nous, comme peut-être pour vous, et que d'en parler ne serait pas inutile. Il semblerait que les hommes soient de plus en plus attentifs à ce genre de messages. Touchés par un article de presse, une contribution dans un blog, un post sur les réseaux sociaux.