

FUTURA

Manger des sardines fait accoucher d'une fille, manger salé d'un garçon, vrai ou faux ?

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.

[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]

[Une auditrice curieuse :] Hé Melissa, est-ce que c'est vrai que manger des sardines fait accoucher d'une fille, et manger salé d'un garçon ?

On a beaucoup de croyances autour de la grossesse, et notamment certaines qui établissent un lien entre l'alimentation et le sexe du bébé. Il semblerait que ce que nous mangeons influencerait la naissance d'une fille ou d'un garçon. Reste à voir ce que la science en pense réellement.

[L'auditrice :] Bah, au premier abord, faut reconnaître que ça semble un peu farfelu, quoi. Ça voudrait dire qu'on pourrait « tricher » sur les naissances ? D'où ça vient franchement cette idée ?

Vous l'aurez peut-être deviné : ces croyances autour de l'alimentation et du sexe du bébé remontent à des temps anciens. Des temps où la science n'existait pas pour expliquer les mystères de la conception. De nombreuses cultures ont tenté d'établir un lien entre ce qu'une femme enceinte mange et le sexe de son enfant, en se basant sur des observations empiriques ou des coïncidences. Dans le deuxième cas, on appelle ça l'apophénie, la tendance à créer des liens de causalité entre deux choses qui, en réalité, ne sont pas interdépendantes. Du genre « ma femme jouait au ping pong pendant sa grossesse et a accouché d'un garçon, donc le ping pong fait avoir des garçons. »

C'est comme ça qu'on a établi un drôle de lien entre le fait de manger des sardines et d'accoucher d'une petite fille. On dit que comme les sardines sont riches en oméga-3 et autres nutriments bénéfiques, cela favoriserait la naissance d'une fille. Cette idée pourrait venir de croyances populaires selon lesquelles les aliments légers et riches en nutriments dits « féminins », augmenteraient la probabilité d'avoir une fille.

[L'auditrice, en pouffant de rire :] Des nutriments féminins ? Ce... Ça veut dire quoi ça ?

Ben, pas grand-chose justement. En fait, dans ces croyances, les aliments légers ou riches en calcium, comme les produits laitiers ou les poissons comme les sardines, sont jugés « féminins », alors que des aliments plus salés ou protéinés peuvent être associés à des attributs « masculins ». Alors, je clarifie bien, je ne fais que vous expliquer la croyance, il n'y a aucune base scientifique ou nutritionnelle derrière tout ça. Quoi qu'il en soit, du coup, d'autres poissons gras, comme le saumon, sont aussi parfois cités dans ce contexte. Pourtant, comme on peut s'y attendre, aucune étude scientifique n'a pu établir un lien direct entre la consommation de poissons spécifiques et la détermination du sexe.

[L'auditrice :] Bah ouais, c'est bien ce qui me semblait. Et du coup, j'imagine que c'est pareil pour les garçons et le fait de manger salé ?

C'est l'une des croyances les plus courantes, celle-ci, en effet. On dit que manger salé favoriserait la conception d'un garçon, et parfois on entend aussi que les aliments sucrés encourageraient la naissance d'une fille. Cette théorie vient de l'idée que le régime alimentaire pourrait altérer le pH, donc l'acidité du corps ou l'environnement vaginal. Apparemment, ça créerait des conditions plus propices aux spermatozoïdes portant un chromosome Y (donc garçon) dans le premier cas ou X (donc fille) dans le deuxième cas. Mais une fois encore, et j'ai cherché hein, il n'y a aucune donnée scientifique qui soutienne cette idée. Je pense surtout qu'on avait des croyances profondément ancrées (et un peu sexistes), et que quand la science a débarqué, on a essayé de s'en servir tant bien que mal pour les justifier. Ce serait pas la première fois...

Une variante de ce mythe propose d'ailleurs qu'un environnement vaginal plus acide favoriserait les filles, tandis qu'un environnement plus alcalin serait propice aux garçons. Alors dans ce cas, certes, des régimes spécifiques sont parfois recommandés pour modifier le pH du corps, mais là encore, il n'existe pas de preuves tangibles. En plus des théories alimentaires, de nombreuses personnes se réfèrent à des méthodes telles que le calendrier chinois de conception, qui prétend prédire le sexe du bébé en fonction de l'âge de la mère et du mois de conception. Il existe également des croyances selon lesquelles certaines positions lors des rapports sexuels influenceraient le sexe du futur enfant. Comme les théories alimentaires, ces méthodes sont largement non prouvées.

[L'auditrice :] J'étais sûre que c'était du bidon ! Tiens, d'ailleurs, comment on fait pour déterminer le sexe d'un bébé ?

Ça tient en un mot : génétique ! Et pas alimentation, calendrier, position ou je ne sais quoi d'autre. La détermination du sexe d'un enfant est un processus purement génétique, qui se produit au moment de la conception. Pour faire un petit rappel : nous possédons 23 paires de chromosomes, dont une paire de chromosomes sexuels : XX chez les femmes et XY chez les hommes. Ce sont en fait les spermatozoïdes du père qui vont déterminer le sexe de l'enfant, puisqu'ils contiennent soit un chromosome X, soit un chromosome Y.

[L'auditrice :] Ah bon, mais ça change quoi ?

Eh ben, l'ovule de la mère est toujours X. Donc si un spermatozoïde Y le rencontre, ça sera un garçon, puisqu'on aura alors une paire de chromosome XY. Par contre, si c'est un spermatozoïde X qui rencontre l'ovule, on donnera naissance à une petite fille puisqu'on aura une paire XX de chromosomes sexuels. Après, ça, c'est dans la majorité des cas. On

peut aussi avoir des variations du développement sexuel chez les personnes intersexes, avec un seul chromosome X, une combinaison XXY, du mosaïcisme, l'absence de certaines enzymes, etc. Bref, ce n'est pas le sujet de cet épisode, mais c'est quand même important de mentionner qu'il n'y a pas juste les filles et les garçons, même si on parle d'un point de vue purement biologique.

Mais donc voilà, pour faire simple : le sexe de l'enfant est déterminé uniquement par des mécanismes génétiques, et aucune étude scientifique sérieuse n'a prouvé que l'alimentation ou d'autres facteurs environnementaux pouvaient influencer ce processus.

[*L'auditrice* :] Oook ! Franchement, c'est super intéressant de voir que même le concept garçon-fille est en fait vachement plus riche que ça ! Mais alors, du coup, est-ce que tu aurais quand même des recommandations alimentaires pour les personnes enceintes ? Pour rester en bonne santé, hein, j'entends, pas pour influencer le sexe.

Effectivement, malgré ce qu'on vient de se dire, l'alimentation joue quand même un rôle crucial dans le bon déroulement de la grossesse et dans le développement du fœtus. Évidemment, le mieux est d'en discuter avec un professionnel de santé, mais il est toujours bon de consommer des aliments contenant du calcium, du fer, et des oméga-3. C'est à la fois bon pour le futur parent et l'enfant. Et bien entendu, dans les aliments à bannir : l'alcool, mais ce n'est pas une nouveauté. Je me permets quand même de le rappeler parce que, d'après le ministère de la Santé, 40 % des personnes enceintes continuent de boire après l'annonce de la grossesse. Pas terrible... Pour rappel, la consommation d'alcool durant cette période est toxique pour le fœtus et peut conduire à de graves troubles du développement. Attention aussi aux produits crus ou mal cuits : les viandes, œufs, fromages non pasteurisés, poissons ou fruits de mer par exemple. Il vaut mieux les éviter pour réduire les risques de toxoplasmose et de listériose, de graves maladies qui pourraient impacter le développement du bébé. Enfin, attention à la caféine en excès, elle peut augmenter le risque de fausse couche.

Bref, manger des sardines ou des aliments salés n'a aucun effet sur le sexe du futur enfant, c'est la génétique qui fera son travail, mais ça n'empêche pas d'adopter une alimentation équilibrée et riche en nutriments, essentielle pour la santé !

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !