

Meal food

Vital food

ÉTÉ
JUN/JUILLET/AOÛT 2018
N° 15

*
"THE MAGAZINE
AUGUREL ON
NE RÉSISTE PAS!"

+ de
120
RECETTES

3⁹⁵€
PRIX D'ÉTÉ
4,50€

Les beurres
végétaux en
cuisine

Le régime pour
choisir le sexe de BB,
ça marche ?

Je me mets
à la Yogi food

SALADES À GOGO
HOUMOUS
BBQ (BARBECUE)
SOUPES FROIDES
CONFITURES

yeah!

c'est l'été et on a
la pêche!

MONDADORI FRANCE

11, rue de Valenciennes, 92099 Paris Cedex 18, France
Tél : 01 47 33 10 00 - Fax : 01 47 33 10 01
www.monadori.com

L 47219 - 15 - F. 3,95 € - RD



POUR OU CONTRE

LE RÉGIME FILLE ou GARÇON

» Avoir un bébé, on y pense. Et même, on aimerait bien une petite fille à qui faire de jolies couettes. Mais peut-on vraiment influencer la nature avec un régime alimentaire spécifique ? L'avis de nos deux experts sur les régimes fille ou garçon.

Julie Martiny

POUR

RAPHAËL GRUMAN

diététicien-nutritionniste, a élaboré le programme nutritionnel de MyBuBelly, méthode permettant de choisir naturellement le sexe de son bébé

Sur quelles réalités physiologiques sont basés les régimes fille et garçon ?

Ils reposent sur ce fait prouvé scientifiquement : le spermatozoïde mâle, c'est-à-dire porteur d'un chromosome sexuel Y, est plus fragile que le spermatozoïde femelle porteur d'un X. Un milieu vaginal acide, plus hostile, va donc favoriser les spermatozoïdes filles et ainsi augmenter les chances d'avoir une fille.

En pratique, que doit-on manger pour avoir une fille ? Et un garçon ?

Le principe est d'avoir une alimentation qui induise un pH vaginal acide si l'on veut une fille, alcalinisant si l'on veut un garçon. Schématiquement, le régime fille privilégie les aliments acidifiants (lait, eaux minérales calciques, tous les produits laitiers sauf les fromages fermentés) et proscriit les éléments alcalinisants (légumes secs, par exemple) et le sel. À l'inverse, le régime garçon est alcalinisant : pas de produits laitiers, etc. Dans le détail, la liste est très stricte. À ce régime s'ajoutent, en première phase, des compléments alimentaires, afin de modifier plus rapidement le pH. Pour une fille, ils contiennent du calcium, du magnésium et de la vitamine B6 ;

pour un garçon, du sodium et du potassium. La femme peut vérifier elle-même son pH à l'aide d'une bandelette urinaire.

Est-ce efficace à 100 % ?

Non, la méthode ne marche pas à 100 %. Cela dépend des femmes, de l'observance du régime qui doit être suivi tous les jours et débuter au moins 3 mois avant la conception. Il faut plus voir cela comme un coup de pouce naturel et se rappeler que la nature conserve une part de mystère... Et fille ou garçon, une naissance reste toujours un événement heureux !

Ce régime comporte-t-il des risques ?

Aucun, car l'on reste dans une fourchette de pH raisonnable, sans risque pour la santé. Les menus sont par ailleurs pensés pour être équilibrés et n'induire aucune carence. Toutefois, avant de commencer il est fortement conseillé de consulter son médecin car il existe un certain nombre de contre-indications : hypertension artérielle, insuffisance rénale, diabète, néphrite, hypercalciurie, problèmes cardiaques... À prendre en compte également : certains médicaments peuvent interférer avec le régime alimentaire.

On sait que pour faire un bébé, il faut un ovule et un spermatozoïde. On sait aussi que c'est que le futur bébé est uniquement formé par le spermatozoïde grand vainqueur de la course à la fécondation. L'explication ? Il apporte tout un chromosome sexuel X, tandis qu'il n'existe que deux spermatozoïdes certains porteurs du chromosome d'autres d'un autre. Fécondant l'ovule, le bébé aura soit le chromosome X - une petite fille - soit le chromosome Y - un petit garçon ! Et qu'une alimentation adaptée puisse aider la

bonne
to be a
Unicorn

AL...
« Je veux un garçon, je veux une fille, la nature choisit pour moi le sexe de mon enfant », dit-il et Gruman lui a dit : « Le...

CONTRE

DR GILLES GRANGÉ

gynécologue-obstétricien à la Maternité Port-Royal, à Paris

Sur quelles réalités physiologiques sont basés les régimes fille et garçon ?

Des médecins ont montré que les spermatozoïdes X étaient plus actifs dans un milieu acide (pH inférieur à 7) et que les spermatozoïdes Y préféraient un milieu basique (pH supérieur à 7). Or, l'alimentation de la femme avant et pendant la conception peut influencer sur le pH de la glaire cervicale, qui sera alors plus perméable à certains spermatozoïdes. L'idée du Dr François Papa (obstétricien de la maternité Port-Royal dans les années 70) a donc été, il y a déjà quarante ans, de proposer un régime alimentaire qui apporte certains sels minéraux dans des proportions bien définies afin de modifier ce pH.

En pratique, que doit-on manger pour avoir une fille ? Et un garçon ?

Pour concevoir une fille, le régime doit être riche en calcium et en magnésium, et pauvre en sel, pour favoriser un pH acide. Alors que pour avoir un garçon, une alimentation riche en potassium et en sodium est à privilégier. Les viandes, les poissons, les charcuteries, les viandes et poissons fumés, les boissons gazeuses, le beurre salé, le sel... peuvent être consommés à volonté. À l'inverse, les laitages sont proscrits.

Est-ce efficace à 100 % ?

Nous sommes loin des 100 % ! Les Drs Papa, Henrion et Breart ont étudié 58 patientes; 45 ont accouché d'un bébé du sexe désiré, soit un pourcentage de réussite de 77,6 %. Mais sur les 200 patientes initiales, 75 % ont abandonné en raison des restrictions et du caractère expérimental de la méthode. La seule technique permettant de choisir le sexe du bébé est le diagnostic pré-implantatoire (DPI) : après une fécondation in vitro, on sélectionne l'embryon du sexe désiré. En dehors de maladie génétique liée au sexe, cette méthode n'est pas autorisée en France.

Ce régime comporte-t-il des risques ?

Il y a de forts risques de carences alimentaires. Mieux vaut demander conseil à un diététicien ou à son médecin avant de se lancer. Même les complications observées par les initiateurs de la méthode les ont découragés de continuer leur travail ! Ils racontent notamment l'histoire d'une femme ayant suivi un régime sans sel durant sa grossesse et qui a dû aller en réanimation pour des troubles métaboliques graves. De plus, cette méthode a été mise en doute par les Néozélandais Roche et Lee en 2007 dans la très sérieuse revue « Reproduction, Fertility and Development ».

On sait que pour faire un bébé, il faut un ovule et un spermatozoïde. Ce qu'on sait moins, c'est que le sexe du futur bébé dépend uniquement du spermatozoïde, grand vainqueur de la course à la fécondation. **Petite explication** : l'ovule apporte toujours un chromosome sexuel X, tandis qu'il existe deux sortes de spermatozoïdes : certains porteurs d'un chromosome X, d'autres d'un Y. Selon le spermatozoïde fécondant l'ovule, le bébé aura donc soit la paire de chromosomes XX - une petite fille - soit la paire XY - soit un petit gars ! Et il paraît qu'une alimentation adaptée pourrait aider la nature !


À LIRE

« Je veux un garçon, je veux une fille, la méthode de référence pour choisir naturellement le sexe de son enfant », de Sandra Ifra et Raphaël Gruman, sortira en juin aux éditions Leduc.s.

YOU ARE OUR GREATEST ADVENTURE

744 697

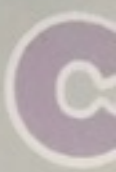
C'EST LE NOMBRE DE BÉBÉS NÉS EN 2016 EN FRANCE
PARMI EUX, 381 310 ÉTAIENT DES GARÇONS ET
363 387 DES FILLES. SOIT 104,9 GARÇONS POUR 100 FILLES.



On sait que pour faire un bébé, il faut un ovule et un spermatozoïde. Ce qu'on sait moins, c'est que le sexe du futur bébé dépend uniquement du spermatozoïde, grand vainqueur de la course à la fécondation. **Petite explication** : l'ovule apporte toujours un chromosome sexuel X, tandis qu'il existe deux sortes de spermatozoïdes : certains porteurs d'un chromosome X, d'autres d'un Y. Selon le spermatozoïde fécondant l'ovule, le bébé aura donc soit la paire de chromosomes XX - une petite fille - soit la paire XY - un petit gars ! Et il paraît qu'une alimentation adaptée pourrait aider la nature !

À LIRE

« *Je veux un garçon, je veux une fille, la méthode de référence pour choisir naturellement le sexe de son enfant* », de Sandra Ifra et Raphaël Gruman, sortira en juin aux éditions Leduc.s.



DR GILLES G

gynécologue-obstétricien à la Ma

Sur quelles réalités physiologiques sont basés les régimes fille et garçon ?

Des médecins ont montré que les spermatozoïdes X étaient plus actifs dans un milieu acide (pH inférieur à 7) et que les spermatozoïdes Y préféraient un milieu basique (pH supérieur à 7). Or, l'alimentation de la femme avant et pendant la conception peut influencer sur le pH de la glaire cervicale, qui sera alors plus perméable à certains spermatozoïdes. L'idée du Dr François Papa (obstétricien de la maternité Port-Royal dans les années 70) a donc été, il y a déjà quarante ans, de proposer un régime alimentaire qui apporte certains sels minéraux dans des proportions bien définies afin de modifier ce pH.

En pratique, que doit-on manger pour avoir une fille ? Et un garçon ?

Pour concevoir une fille, le régime doit être riche en calcium et en magnésium, et pauvre en sel, pour favoriser un pH acide. Alors que pour avoir un garçon, une alimentation riche en potassium et en sodium est à privilégier. Les viandes, les poissons, les charcuteries, les viandes et poissons fumés, les boissons gazeuses, le beurre salé, le sel... peuvent être consommés à volonté. À l'inverse, les laitages sont proscrits.

YOU