

Accueil > Santé > Est-il dangereux de manger son placenta ?

SANTÉ

Le 29 janvier 2021

Est-il dangereux de manger son placenta ?



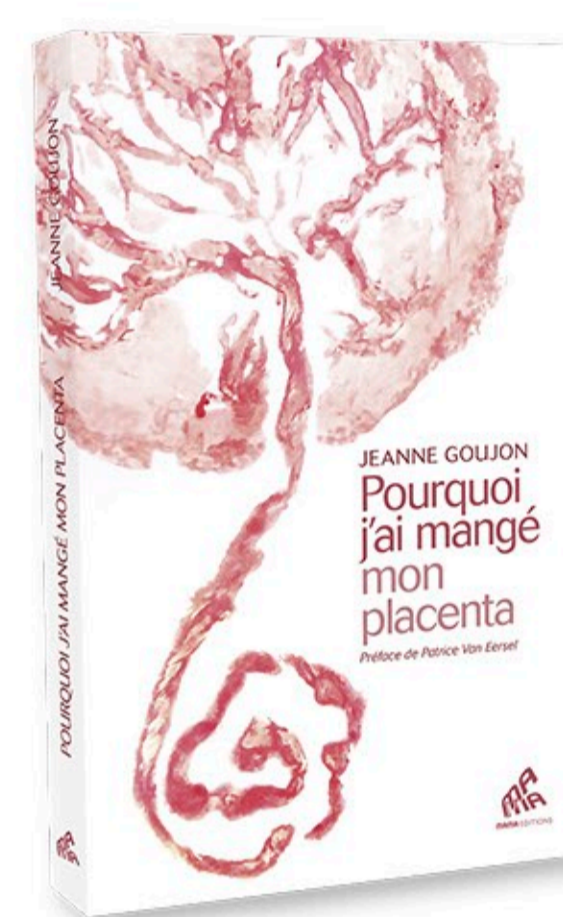
À lire plus tard



© Getty

À la mode aux Etats-Unis ou au Royaume-Uni, la placentophagie reste une pratique rare en France. Si ses adeptes évoquent de nombreux bienfaits pour la mère et l'enfant, les dangers de cette pratique inquiètent.

“Je mets de l’huile d’olive dans une poêle et lui fais faire un aller-retour. Je le place dans mon assiette avec ma petite salade.” Jeanne Goujon ne partage pas ses recettes de cuisine, mais témoigne du jour où elle a pris une décision peu courante : celle de **manger son placenta** après la naissance de son cinquième enfant. Dans son livre *Pourquoi j’ai mangé mon placenta* (Mama Editions), l’auteur raconte comment elle s’est un jour retrouvée atablée devant son organe sanguinolent. Fatiguée par ses précédents **accouchements déclenchés et médicalisés**, Jeanne Goujon décide de donner naissance à sa dernière fille, de manière naturelle, chez elle et sans aide médicale. Le lendemain, Jeanne attrape spontanément son placenta conservé au frigo, et en cuisine un morceau.



En gélules, cru, cuit... ou en smoothie ?

Si cette scène peut surprendre en France, elle est moins étonnante dans certains pays où la dégustation du placenta est remis au goût du jour depuis les années 1970. Cru, cuit et même en smoothie... l’organe se mange à toutes les sauces. Aux Etats-Unis ou encore au Royaume-Uni, la placentophagie est même devenue un vrai business pour certains laboratoires : récupéré à la naissance, le placenta peut être traité, cuit, séché puis mixé en une fine poudre avant de finir dans des gélules que la mère peut ingérer quotidiennement après son accouchement. Une pratique interdite en France où le placenta est considéré, dès son expulsion, comme un “déchet d’activités de soin”, qui doit être incinéré ou “qui peut être collecté à des fins thérapeutiques ou scientifiques, selon la loi bioéthique de 1994. **Seuls les accouchements à domicile**, qui ne représentent que 0,25% des naissances dans l’Hexagone, échappent plus facilement.

“Un shot d’énergie pure”

Mais pourquoi vouloir manger l’organe expulsé ? Soulagement des douleurs après l’accouchement, lutte contre le **“baby blues”**, stimulation de la lactation... Les femmes qui ont tenté l’expérience invoquent les nombreux bienfaits de cette pratique. Jeanne Goujon décrit, de son côté, “un shot d’énergie pure” dès la première bouchée : “Je ne me sens plus femme mais lionne, j’ai l’impression d’avoir les babines qui frétilent, je pourrais presque rugir,” écrit-elle. La maman ajoute par ailleurs qu’elle observe “un bon sommeil, une bonne digestion et une vitalité étonnante” chez son nourrisson.

Des nutriments identifiés, mais des bénéfices qui restent à prouver

Malgré les témoignages, aucune étude scientifique ne confirme à ce jour de tels bienfaits. “On sait que le placenta est riche en fer, en vitamines mais aussi en ocytocine, explique Pauline Bouchasson, sage-femme, et autrice d’un mémoire sur le sujet. **Cette hormone** joue en effet un rôle dans la lactation. Mais est-elle présente en quantité suffisante pour avoir un effet bénéfique ?” Même interrogation du côté de la progestérone qui pourrait jouer un rôle dans la lutte contre la dépression post-natale. “Garde-t-elle tous ses bénéfices lorsque le placenta se retrouve en gélule ou lorsqu’il est cuit ?” se demande à nouveau la sage-femme, pour qui l’effet placebo est tout autant possible. En 2015, **une étude parue dans la revue scientifique Archives of Women’s mental health** a passé en revue l’ensemble de la littérature scientifique existante à ce sujet avant d’arriver à la conclusion qu’aucune preuve ne permettait de dire que l’ingestion du placenta permettait de lutter contre la dépression, de gagner en énergie ou encore de favoriser la lactation.

Des risques d’intoxication et d’infection

Encore peu identifiés par la communauté scientifique, les risques potentiels provoqués par la placentophagie pourraient être dramatiques. “Pendant la grossesse, le placenta a bien sûr un rôle nutritif pour le fœtus mais il est aussi un organe barrière qui est censé retenir tous les éléments dangereux pour lui », explique Pauline Bouchasson. Celui-ci pourrait ainsi contenir des traces de substances toxiques comme du plomb ou du mercure. La présence de bactéries dans le placenta peut aussi poser question pour la santé du nourrisson en cas d’allaitement : en 2017, aux Etats-Unis, un cas d’infection bactérienne a ainsi été signalé par les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies chez un nourrisson allaité par une mère qui avait ingéré des capsules de placenta.

Par Marie Haynes