LETTRE TRIMESTRIELLE N°121 - JUILLET 2026

17 rue Dupin - 75006 Paris
contact@famille&liberte.org
Tél. : 03 74 47 28 18
www.famille&liberte.org
Association selon la loi de 1901

A l'heure où la natalité devient un sujet majeur dans nos sociétés et les naissances devenues inférieures aux décès en France en 2025, Famille & Liberté est heureux de présenter et mettre en avant cette méthode de restauration de la fertilité pour les couples qui peinent à avoir l'enfant qu'ils désirent.

Cette méthode est encore peu connue et mérite qu'on s'y penche pour son caractère naturel et ses très intéressants résultats.

La NaProTechnologie : pour une restauration de la fertilité et une alternative à la PMA

Laurent Aventin

L'infertilité et l'hypofertilité en France

En France, l'infertilité est aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique. Selon les dernières données, près d'un couple sur quatre renonce à obtenir une grossesse après 12 mois de rapports sexuels réguliers et non protégés ; c'est la définition de l'infertilité donnée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cette proportion s'élève à un couple sur trois après 35 ans et à plus d'un couple sur deux après 40 ans, du fait du vieillissement des gamètes et du recul de l'âge de la maternité.

L'infertilité affecterait environ 3,3 millions de personnes en France, soit 15 % de la population adulte en âge de procréer, dont une part importante de couples en désir d'enfant. En 2025, l'indicateur conjoncturel de fécondité (ICF) atteint son niveau le plus bas depuis 1917, avec 1,56 enfant par femme, contre plus de 2,4 en 1970, ce qui traduit une baisse de fécondité de 37 % sur un demi-siècle[1].

Il serait inexact d'attribuer cette baisse uniquement à l'hypofertilité car bien d'autres causes sont à l'œuvre : recul de l'âge du 1er enfant - 26 ans en 1990 à 29 ans en 2025 (et donc un déclin normal de la fertilité avec l'âge), volonté des femmes de privilégier leur carrière et l'air du temps qui les y encourage, désengagement politique de l'aide publique à la famille depuis 2010[2], précarité de l'engagement des hommes et des femmes en couple, conditions de vie modifiées (tabagisme, surpoids, sédentarité…) auxquelles on peut ajouter la dégradation de l'environnement devenu plus nocif (perturbateurs endocriniens).

Mais revenons à notre sujet de l'infertilité ; les causes en sont multiples :

- **40 % des cas** sont liés à des causes féminines (troubles de l'ovulation, endométriose, obstruction des trompes, réserve ovarienne insuffisante).

- **40 % des cas** sont liés à des causes masculines (anomalies du sperme : oligospermie, asthénospermie, tératospermie, azoospermie, varicocèle).

- **20 % des cas** sont mixtes ou inexpliqués (cause médicale non expliquée).

[1] Insee. Bilan démographique 2025 : En 2025, le solde naturel en France est négatif pour la première fois depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Insee Première n°2087, 13 janvier 2026.

[2] UNAF. Comment stopper 10 ans de politique défavorable aux familles ? Publication de l'étude inédite Unaf-OFCE. 25.06.2020 www.unaf.fr/ressources/comment-stopper-10-ans-de-politique-defavorable-aux-familles-publication-de-letude-inedite-unaf-ofce/

Les causes les plus fréquentes chez la femme incluent le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), l'endométriose, les tubographies obstruées et la baisse de la réserve ovarienne liée à l'âge. Chez l'homme, les anomalies du sperme prédominent, souvent aggravées par le tabac, l'alcool, les aliments ultra transformés, l'obésité et les perturbateurs endocriniens.

La baisse de la natalité française, avec 645 000 naissances en 2025 (contre 888 000 en 1970 et 678 000 en 2023), est donc attribuable à une combinaison de causes sociales (report des maternités, incertitudes économiques, choix de vie) et médicales (infertilité, hypofertilité).

Dans ce contexte, la procréation médicalement assistée (PMA) est de plus en plus sollicitée, mais elle ne restaure pas la fertilité, elle la contourne artificiellement. Face à cette logique, la NaProTechnologie[3] propose une approche radicalement différente, visant à rétablir la fertilité naturelle du couple.

Qu'est-ce que la NaProTechnologie ?

La NaProTechnologie (Natural Procreative Technology) est une méthode médicale de restauration de la fertilité naturelle, développée dès 1976 par un gynécologue obstétricien américain, le Dr Thomas Hilgers aux États-Unis. Il a passé six années à étudier la corrélation entre les signes indicateurs de fertilité, les taux hormonaux, l'occurrence de l'ovulation, les examens gynécologiques, et les analyses des différents types de glaire cervicale.

Cela lui a permis de mettre au point un système précis et standardisé d'observations et d'annotations. La méthode ne se substitue pas à l'acte procréateur, mais cherche à en favoriser l'efficacité en identifiant et en traitant les causes de l'infertilité. La première mission des médecins formés à la méthode est de faire un diagnostic en recherchant les causes de l'infertilité aussi bien masculines que féminines, ce qui implique un bilan d'infertilité[4] pour l'homme et la femme.

Avec les résultats du bilan, les médecins peuvent commencer à prendre en charge les couples afin de faciliter une conception naturelle. Ils s'appuient sur la méthode d'observation du cycle FertilityCare™, qui permet d'apporter des informations précises sur les anomalies du cycle féminin. Ce tableau d'observation sert pour une prise en charge personnalisée au cas par cas et au fil des mois.

FertilityCare™ est une méthode d'observation du cycle permettant la compréhension au quotidien de la fertilité de la femme à partir de l'observation de biomarqueurs du cycle notamment la glaire cervicale, laquelle change de consistance, d'abondance et de texture tout au long du cycle menstruel . Cette méthode permet ainsi à chaque couple de connaître ses phases naturelles de fertilité et d'infertilité.

Il est alors possible de choisir à quel moment avoir un rapport sexuel, en fonction de son intention d'éviter ou de favoriser une grossesse. Cela encourage le couple à partager la responsabilité dans le domaine de la fertilité.

Le bilan masculin n'est pas pour autant laissé de côté, il peut viser à optimiser le spermogramme par des examens, des traitements médicaux, des mesures hygiéno-diététiques, et parfois une chirurgie si une cause réparable est identifiée[5]. La NaProTechnologie ne cible pas seulement la restauration de la fertilité féminine, mais bien celle du couple.

Quelles différences avec la PMA ?

Dans l'objectif de permettre une conception naturelle au sein du couple, la NaproTechnologie consiste à agir directement sur la physiologie reproductive, alors que la fécondation in vitro ou l'insémination artificielle se substitue à l'acte naturel.

La NaProTechnologie présente plusieurs avantages par rapport à la PMA, tant sur le plan médical qu'éthique :

[3] Site officiel en France : https://napro.fr/

[4] Le bilan d'infertilité femme débute par un entretien médical détaillé : régularité des cycles, douleurs pelviennes, antécédents gynécologiques, infections, interventions chirurgicales ou fausses couches. L'âge et le mode de vie sont également pris en compte (parmi les principaux examens pouvant être prescrits : bilan hormonal, échographie pelvienne, évaluation des trompes, hystéroscopie). Pour l'homme l'entretien médical s'oriente vers les antécédents d'infections génitales, les traumatismes testiculaires, la chirurgie, l'exposition à la chaleur ou à des toxiques, les troubles de l'érection ou de l'éjaculation (principaux examens : spermogramme et bilan hormonal, plus rarement échographie testiculaire, examens génétiques).

[5] Une cause sévère non réversible, comme une azoospermie avérée, ne peut pas être prise en charge avec la Naprotechnologie.

1. Restauration de la fertilité naturelle

La NaProTechnologie vise à réparer la fertilité, tandis que la PMA la contourne artificiellement. Elle permet un acte procréateur naturel, sans séparation des gamètes, sans manipulation d'embryons, sans fécondation en laboratoire.

2. Pas de manipulation des gamètes ni production d'embryons surnuméraires

La PMA est particulièrement intrusive et ne respecte pas toujours la dignité de la personne. La Naprotechnologie n'utilise pas les gamètes, ces dernières ne font pas l'objet d'une manipulation. La NaProtechnologie ne produit pas non plus d'embryons surnuméraires qui sont congelés puis détruits en étant destinés à la recherche ou par simple abandon du projet parental.

3. Respect de l'union conjugale

La NaProTechnologie ne sépare pas les conjoints, contrairement à la PMA, qui nécessite souvent une séparation des gamètes et une intervention technique externe des blouses blanches. La PMA permet la procréation en dehors du processus naturel, elle est ouverte depuis 2021 aux femmes seules et aux couples de femmes.

4. Moins d'effets secondaires et de risques

La NaProTechnologie évite certains risques inhérents à la PMA :

- Stimulation ovarienne (syndrome d'hyperstimulation ovarienne) ;
- Ponction d'ovocytes (risques hémorragiques, infectieux) ;
- Grossesses multiples (5,8 % après transfert d'embryon frais).

5. Accessibilité économique

Le coût de la PMA est élevé, malgré la prise en charge partielle par la Sécurité sociale et les mutuelles. La NaProTechnologie, bien que peu remboursée, est souvent moins coûteuse dans la durée, car elle vise à éviter des cycles répétés de PMA.

6. Éthique

La NaProTechnologie est compatible avec l'éthique religieuse (catholique notamment), car elle ne manipule pas les embryons ni les gamètes, ne crée pas d'embryons surnuméraires, ne sélectionne pas les embryons, et ne permet pas le don de gamètes ou d'embryons.

7. Résultats comparables ou supérieurs

Dans certaines populations, la NaProTechnologie montre des taux de réussite supérieurs à la FIV. Aux États-Unis et en Irlande, les taux de 25-40 % pour les couples de moins de 35 ans sont comparables ou supérieurs aux 30 % de la FIV en France. Une étude en France auprès de 66 instructrices Fertility Care montre que parmi les 547 femmes qui ont fait l'objet de l'étude sur deux ans (2022-23), 204 (37 %) sont tombées enceintes. Parmi celles-ci, 75 % ont accouché d'un enfant vivant ou étaient enceintes à la fin de l'étude[6].

Le développement de la NaProTechnologie en France[9]

La NaProTechnologie est arrivée en France en juillet 2010, avec une première formation de médecins à Paris. Elle est aujourd'hui portée par l'association Napro France[7], qui forme et certifie des médecins et des instructrices (accompagnatrices) en méthodologie *« NaPro »*. En 2024, l'association comprenait 89 instructrices et 16 médecins[8].

- **Formation des médecins :** elle s'échelonne sur une session de 10 jours en Europe (à Paris en 2021) et une session de 10 jours aux États-Unis, incluant un examen final pour le diplôme.

- **Formation des instructrices :** dispensée en anglais, avec une session de 10 jours en Europe et une autre aux États-Unis. Une session 2025/2026 est programmée en Pologne à Cracovie (13–21 octobre 2025 et 20–25 avril 2026).

6 Bernot G et al. Participation of general practitioners and therapeutic patient education in the care of infertile couples. European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology, vol 310, june 2025.
7 https://napro.fr/
8 Ibid
9 Ibid

Depuis son arrivée en France en juillet 2010, les consultations de naprotechnologie sont limitées et le volume de cette technique reste très réduit face à la PMA qui enregistrait 22 800 demandes de premières consultations fin 2022.

Napro France indique avoir formé plusieurs dizaines de médecins et instructrices sur la période 2010–2024, avec des formations continues régulières. La formation en anglais est exigeante et nécessite un investissement personnel et financier, ce qui explique un nombre de praticiens encore limité.

La formation n'est pas financée par l'Etat au contraire de la PMA qui coûte bien plus au système de santé – et donc au contribuable – que la formation en NaProtechnologie.

La NaProTechnologie offre des résultats très positifs

Les résultats de la NaProTechnologie varient selon les études, les pays et les profils des couples. Aux États-Unis et en Irlande, où la méthode est suivie depuis plus longtemps, le taux de réussite est de 25 à 40 % pour les couples de moins de 35 ans. Certaines sources rapportent des taux de 40 à 50 % de grossesse pour les femmes d'environ 35 ans, sans tentative de FIV, et 25 à 40 % après échec de FIV.

Comparativement, la PMA (FIV) affiche des taux de réussite plus modestes : en France, le taux d'accouchement est de 30 % par ponction d'ovocytes suivie de transferts d'embryons frais et/ou congelés, avec 25,4 % d'accouchements après un transfert d'embryon frais et 23,6 % après un transfert d'embryon congelé-décongelé[10].

Certaines sources affirment que la FIV affiche des taux de réussite bien inférieurs à la NaProTechnologie, notamment pour les couples de moins de 35 ans.

Conclusion

La NaProTechnologie est une approche médicale, éthique et naturelle de la restauration de la fertilité. Elle s'adresse à tous les couples en attente d'enfant, sauf en cas de contre-indications médicales, et trouve un écho favorable auprès de ceux qui, pour des raisons éthiques ou de santé, ne souhaitent pas avoir recours à la PMA.

En France, bien que le nombre de médecins et d'accompagnatrices formés reste limité, la NaProTechnologie est en développement depuis 2010. L'absence de communication de cette approche par les autorités publiques ne facilite pas son déploiement malgré des résultats très positifs. La popularité de cette technique devrait s'accroitre dans les années à venir.

Brèves infos :

Le congé de naissance voté début 2026 entre en application au 1er juillet et s'applique à tous les enfants nés depuis le 1er janvier.

Voir les détails sur https ://www.service-public.gouv.fr/particuliers/actualites/A18939

[10] Agence de la biomédecine. Quel est le taux de réussite/d'échec de l'AMP ? 13 janvier 2025. www.agence-biomedecine.fr/fr/don-de-gametes-et-assistance-medicale-a-la-procreation/quel-est-le-taux-de-reussited-echec-de-l-amp

La Lettre de Famille et Liberté - 17 rue Dupin 75006 Paris - Tél. : 03 74 47 28 18
Mail : contact@familleliberte.org - Site Internet : www.familleliberte.org - X : https://x.com/FamilleLiberte
Directeur de la publication : Arabelle Conte. Dépôt légal : avril 2026 - Impression : ARCOS