

## L'amour et le sexe pourraient augmenter votre espérance de vie, voici comment



Outre toutes ses vertus (et vices), l'amour est bon pour la santé. Mieux encore, il pourrait influencer sur notre espérance de vie.

### SOMMAIRE

- [L'amour laisse des traces dès l'enfance](#)
- [Pourquoi faut-il faire des câlins ?](#)
- [Les bienfaits du sexe sur la santé](#)
- [Faire l'amour, c'est du sport](#)
- [Le pouvoir de l'orgasme : quels effets sur la santé ?](#)
- [Les bienfaits de la masturbation](#)

Il est le thème de toutes les chansons, tous les films, et oriente une bonne partie de la majorité de nos vies... L'amour, en plus d'être bon pour le moral, le serait aussi pour la santé. Mieux encore, il augmenterait notre espérance de vie ! C'est en tout cas ce que nous affirme [Valérie Leduc](#), docteur en médecine et co-fondatrice de la [Maison Epigenetic](#).

### L'amour laisse des traces dès l'enfance

« Il a été prouvé que l'amour physique et émotionnel reçu pendant la petite enfance laisse une trace sur nos gènes », affirme notre experte, qui travaille notamment sur l'épigénétique (autrement dit, [comment notre environnement influence notre ADN](#))



). « *L'affection reçue par un bébé laisse une signature épigénétique propice à son développement, visible 4 ans plus tard dans son ADN. A l'inverse les enfants privés d'amour présentent un profil moléculaire sous-développé pour leur âge et ainsi une immaturité biologique* », précise Valérie Leduc.

## Pourquoi faut-il faire des câlins ?

Quand on s'aime, on se touche, on se caresse, on s'enlace... Cet éveil des sens provoque un cocktail d'émotions, mais aussi d'hormones. En premier plan : l'ocytocine, alias l'hormone de l'attachement ! C'est notamment grâce à elle que vous ressentez une sensation de plénitude après un rapport sexuel ou une étreinte. En plus d'être fondamentale dans les relations humaines, l'ocytocine a aussi des propriétés anti-stress, puisqu'elle régule la pression sanguine et le taux de cortisol (connue comme l'hormone du stress). En outre, elle dope le système immunitaire.

## Les bienfaits du sexe sur la santé

Le sexe, c'est la santé ! Faire l'amour joue sur le moral, mais aussi sur la forme physique. « *Une vie sexuelle épanouie diminue les risques de diabète, d'hypertension et de maladies cardio-vasculaires !* » Mieux encore, **faire l'amour à raison de 3 fois par semaine** augmenterait l'espérance de vie de 10 ans selon une étude menée en 2007 par le neuropsychologue britannique David Weeks, du Royal Edinburgh Hospital.

## Faire l'amour, c'est du sport

L'amour, c'est physique, dans tous les sens du terme ! « *Le french kiss permet de brûler 12 calories, et 30 minutes d'ébats sexuels vous feront perdre entre 200 et 500 calories. De plus, lors de l'orgasme, le rythme cardiaque grimpe. C'est du cardio !* »

## Le pouvoir de l'orgasme : quels effets sur la santé ?

- **Jouir contre le mal de tête**

Le zénith du plaisir, lui aussi, a de nombreuses vertus. Encore une fois, il s'agit d'une explosion d'hormones qui nous veulent du bien : l'ocytocine, la dopamine, hormone de la récompense ayant un effet significatif sur les douleurs et l'endorphine, qu'on considère comme la morphine naturelle du corps. Aussi, la jouissance favorise l'oxygénation du cerveau et la circulation sanguine, ce qui aurait un effet bénéfique sur les migraines. « [L'orgasme aurait le même effet que deux aspirines sur le cerveau](#) », appuie Valérie Leduc.

- **L'orgasme pour prévenir le cancer de la prostate**

Jouir, c'est aussi se prémunir de certaines maladies ! Ainsi, une étude publiée dans [la revue European Urology](#) met en avant

que des orgasmes réguliers réduiraient de 30% l'incidence du cancer de la prostate.

## Les bienfaits de la masturbation

L'amour qu'on se fait à soi-même n'est pas en reste. [Se masturber présente de nombreux bienfaits](#). « Cela permet de lutter contre le stress par la libération d'endorphines, et favorise également le relâchement musculaire, et donc un état de calme. » Notre experte ajoute que la masturbation améliore le sommeil, [soulage les douleurs menstruelles](#), tonifie le coeur, et peut même prévenir l'éjaculation précoce. Un petit plaisir personnel fait donc du bien au corps et à la tête !