

# Pourquoi l'amour est bon pour la santé

Sentiments tendres et harmonie sexuelle ne suffisent donc pas. Les scientifiques l'affirment: l'amour est aussi une mécanique biologique. De nouvelles découvertes démontrent que chaque passage à l'acte déclenche une multitude de chamboulements, aussi bénéfiques qu'insoupçonnés pour l'ensemble du corps. En somme, une pratique vieille comme le monde qui, entre autres plaisirs, permet de vivre vieux...

Il a fallu des millénaires pour admettre ce qui, aujourd'hui, nous paraît évident - et qui est désormais prouvé par la science: l'amour est bon pour nous. Longtemps, très longtemps, on a en effet séparé le plaisir de la procréation, la santé de la sexualité, bref, le corps de l'âme, comme si l'un menaçait l'autre. Or des quantités d'études médicales, épidémiologiques, biologiques ou psychologiques réalisées ces dix dernières années aux quatre coins du monde tendent à prouver que le sexe - et l'amour au sens large - est aussi important pour notre équilibre physiologique et mental que l'eau fraîche, une nourriture saine ou l'exercice physique. Les scientifiques confirment ainsi les théories libertaires des hippies des années 1960, des adeptes du New Age et des disciples du Kama-sutra: les relations intimes avec nos semblables dissipent les tensions, calment les angoisses, renforcent nos défenses immunitaires et allongent de façon spectaculaire notre espérance de vie. Pour vivre vieux, c'est désormais prouvé, il ne faut pas vivre solitaire.

La copulation bestiale n'est pas seule responsable de ces bienfaits. L'empathie joue aussi son rôle, de même que la bienveillance et l'attention réciproques, le sentiment de sécurité procuré par la proximité de celui ou de celle avec qui on partage sa vie. En étudiant les rouages biologiques de la sexualité, les chercheurs ont découvert des mécanismes de l'attachement qui font de l'homme un animal social incapable de vivre sans les autres. La molécule qui procure une sensation de plaisir pendant l'orgasme - l'ocytocine - est aussi celle qui favorise le lien unissant la mère et l'enfant au moment de la tétée et la fidélité dans le couple: des rats polygames auxquels on injecte de l'ocytocine dans le cerveau deviennent monogames...

Suite de l'article : L'Express

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le mercredi 18 août 2004**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/4731-1039amour-bon-pour-sante.html>