

# L'amour est-il bon pour la santé ? Vraies et fausses allégations.

*André Corman, médecin sexologue (Toulouse)*

## La sexualité préserve la santé

*Dans sa pratique, tout médecin rencontre des patients qui inspirent la curiosité et le désir de comprendre car le scientifique ne saurait se satisfaire de la loi du hasard.*

*Ainsi en est-il de Jeanne venu consulter le sexologue débutant que je suis. Elle est âgée de soixante-dix-neuf ans et vient avec René qu'elle a rencontré lors d'un voyage que ses enfants lui ont conseillé d'entreprendre pour sortir de la solitude dans laquelle son veuvage l'avait figée depuis trop longtemps. Le motif de leur consultation est de leur permettre de retrouver une sexualité dont leur relation amoureuse naissante leur donne l'envie.*

*Jamais je n'oublierai l'enthousiasme « juvénile » de Jeanne lorsqu'elle m'annonça, à la fin des conseils et des traitements prodigués à tous deux, le premier orgasme d'une vie qui lui apparaît désormais comme un nouveau départ. Rencontrer le regard émerveillé de cette femme amoureuse m'a rappelé une autre patiente du même âge. C'était il y a vingt-cinq ans et j'entends encore la question désespérée par laquelle Marie m'accueillait rituellement chaque fois que je la visitais dans la maison de retraite où elle résidait : « Docteur quand vais-je mourir ? ». Seule et résignée, sa fatigue de la vie résistait à toutes mes tentatives thérapeutiques. Ainsi, grâce à l'amour, le désir revenu et la reprise de sa sexualité, Jeanne vivait cet enthousiasme d'un commencement alors que Marie, au même âge, vivait cette attente résignée de la fin. C'est la première fois que j'étais confronté à cette illustration clinique où la reprise de la sexualité s'accompagnait d'une formidable amélioration de l'état de santé. De quoi me donner envie de mieux approfondir ce lien.*

## Sexualité et santé : un lien aujourd'hui étudié

C'est en 1974 que le concept de santé sexuelle apparaît sous les auspices de l'OMS. Pour la première fois, une organisation internationale prestigieuse entérine l'association entre la sexualité non reproductive et l'épanouissement personnel, promouvant ainsi l'idée selon laquelle la sexualité contribue au bien-être et, par là même, à une meilleure santé. Depuis, de nombreuses études sont venues confirmer cette affirmation, attribuant à la sexualité de nombreuses vertus sanitaires.

Parmi ces nombreuses études, je citerai trois exemples :

**Prévention du cancer du sein :** l'hypothèse d'une diminution du risque de cancer du sein sous l'effet de la libération d'ocytocine a été émise dès 1995 par le Pr Murrell <sup>1</sup>.

**Prévention du cancer de prostate :** une étude épidémiologique<sup>2</sup> menée sur près de 32 000 hommes documente qu'ils pourraient réduire leur chance de développer un cancer de la prostate d'un tiers en éjaculant plus de cinq fois par semaine.

---

<sup>1</sup> Murrell, T.G.C. Breast Cancer Res Tr (1995) 35: 225. doi:10.1007/BF00668213

<sup>2</sup> J Rider et al. Ejaculation frequency and prostate cancer: A large, prospective study with 16 years of follow-up. J Clin Oncol 31, 2013

**Santé générale :** une étude publiée en 1997 dans le British Medical Journal<sup>3</sup>, montre que les hommes déclarant la plus grande fréquence d'orgasmes présentent un taux de mortalité deux fois moindre que les plus abstinentes.

**Comment aborder ces études et qu'en déduire pour le clinicien :**

En clinique, c'est l'articulation entre l'émetteur d'infos (média) et le récepteur qui les consomme qui peut poser problème. Réagir en scientifique, c'est évaluer la validité d'un phénomène et repérer les erreurs de jugement qui vont contribuer à l'élaboration de fausses croyances.

**Sexe et médias : un peu d'histoire**

Historiquement, la relation entre le discours médiatique et le sexe peut se décliner en trois périodes : l'arrivée de la contraception orale propulse, dans les années 60, la sexualité féminine au premier plan, de façon soft et émancipatrice. On parle d'intimité féminine qui n'est pas encore explicitement sexuelle en terme de pratiques. C'est le début de la dénonciation de la femme objet et, devenue sujet, elle peut construire son plaisir à elle. L'apparition du discours sur l'érotisme dans les années 70 lui succède, toujours dans un esprit émancipateur et pédagogique. Le sexe et ses pratiques sortent explicitement du silence : comment exciter son homme ? Comment exciter sa femme ? Le film « Emmanuelle » devient un phénomène de société : on prône un sexe plus libre et l'espérance d'une relation plus harmonieuse où les attentes de l'homme et de la femme devraient s'harmoniser. Enfin, nous arrivons au discours sur la performance, ce que j'appelle la sexualité « flamboyante », dans les années 85-90, phénomène qui ne fait que s'amplifier aujourd'hui avec les progrès de la technologie numérique et le besoin d'informations. C'est le reflet d'un phénomène de société qui s'applique sur tous les sujets. Tout le monde aujourd'hui doit donner une image de bonheur et de réussite. Dès cet instant, on est forcément en quête de chiffres et de barèmes pour se situer et se comparer à l'autre. Pas de sujet de société sans chiffres, sondages ou études et, là, on peut tomber dans le piège de la surenchère en recherchant l'excellence. Et à vouloir toujours vouloir dire plus, dire mieux, on rentre progressivement dans un discours où la recherche du sensationnel, du trash, du buzz va prendre le pas sur une information équilibrée.

**Médias et... fausses allégations**

Réfléchir aux médias, c'est tenir compte de leur mode de fonctionnement. Trois phénomènes peuvent illustrer leur contribution à la création de fausses croyances : la recherche de nouvelles tendances (new trends), de l'info qui accroche (scoop), et du retentissement sur le web (buzz). *"Mon job consiste à élaborer à tour de bras des "tendances". Or, en matière de sexe, l'exercice est difficile..."* nous dit une journaliste spécialisée dans les rubriques sexe<sup>4</sup>. Elle explique à quel point pendant ses cinq ans de rubrique, « elle a exagéré, amplifié, déformé la réalité ». Le scoop est largement suspendu à des études ou des sondages. Ce ne sont pas les journalistes qui sont forcément responsables et une étude parue dans le BMJ<sup>5</sup> montre que les scientifiques ont souvent

---

<sup>3</sup> Davey Smith G, Frankel S, Yarnell J. Sex and death: are they related? Findings from the Caerphilly Cohort Study. BMJ : British Medical Journal. 1997;315(7123):1641-1644.

<sup>4</sup> Anne Steiger, La Vie sexuelle des magazines, Michalon, 2006.

<sup>5</sup> Pr Petroc Sumner, Pr Christopher D Chambers et All, The association between exaggeration in health related science news and academic press releases: retrospective observational study, BMJ 2014; 349: g7015

tendance à rédiger des communiqués de presse qui exagèrent ou embellissent les résultats des études qu'ils promeuvent lors de communiqués de presse. Le buzz, c'est souvent un détail qui grossit à la puissance dix et qui devient alors une évidence : l'exception devient la norme.

Il Reste que l'amour est au centre des mécanismes de résistance au vieillissement, capable à lui seul parfois de faire échec à la maladie.

**Le meilleur des médicaments : le bonheur.** Une autre étude sociologique de l'Université américaine de Colorado Boulder, réalisée à partir de l'analyse des données d'un sondage mené de 1993 à 2006 auprès de 15 386 personnes qui décrivaient leur vie et leur niveau de bonheur montre que plus on fait l'amour, plus on se dit heureux. Le chercheur a contrôlé et comparé de nombreux autres facteurs, dont le revenu, le niveau d'éducation, le statut marital et la santé. Ceux des sondés qui avaient fait l'amour deux ou trois fois par mois étaient à 33% plus enclins à se déclarer heureux que ceux n'ayant pas eu de relation sexuelle durant les douze mois précédents. Or, il est bien connu que les gens heureux vivent plus longtemps et en meilleure santé que les gens malheureux.

#### **Pour conclure**

Une médecine moderne est une médecine globale qui doit tenir compte de l'importance d'une bonne santé sexuelle. Il nous faut avoir à l'esprit que la sexualité est un passeport contre la solitude et qu'elle met le plaisir au centre de l'existence. La libido entretient l'envie d'agir et l'estime de soi qui sont deux des piliers fondamentaux du « bien vieillir ». Entretenir sa sexualité, c'est aussi faire un pari sur son avenir et sachez que quand on fait l'amour, on construit une confiance, on aime et est aimé, on réfléchit, pense et crée, on maintient la vie et sa qualité même après l'âge... Notre santé ne peut en retirer que des bénéfices.

Reste que le clinicien doit mettre à plat les fausses allégations et aider à modifier ces fausses croyances. Il ne doit pas hésiter à s'opposer aux affirmations des médias. Si ces derniers ont contribué à libérer la parole sur la sexualité, il faut démystifier l'idée de sexualité flamboyante. Car on a fait d'un objectif idéal un impératif. Et cette idée a fini par s'imposer.