

Sexe et immunité : le lien surprenant

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Et si votre système immunitaire était influencé par votre vie sexuelle ? Entre hormones, sommeil et gestion du stress, la science a observé des effets assez étonnants.

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenue dans ce nouvel épisode de **Futura Santé**. Aujourd'hui, on va parler de l'impact réel de la sexualité sur notre système immunitaire... et de ce que la science en dit vraiment.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Pourquoi une activité sexuelle régulière peut vraiment donner un coup de boost au système immunitaire ? Alors attention, le sexe ne vous rend pas invincible contre les virus ou les bactéries. Mais plusieurs études montrent qu'il provoque des réactions physiologiques qui peuvent renforcer nos défenses naturelles. D'abord, des rapports sexuels réguliers semblent stimuler la production d'anticorps. Une étude menée en 2004 par des chercheurs de l'Université de Wilkes, aux États-Unis, a montré que les personnes ayant des rapports une à deux fois par semaine présentaient un taux plus élevé d'immunoglobuline A, qu'on appelle aussi les IgA. Ce sont des anticorps très importants pour notre organisme, notamment parce qu'ils protègent les muqueuses des voies respiratoires, le nez, la bouche, les bronches ou encore les poumons, contre plusieurs infections courantes. Autre effet intéressant : le sexe aide à réduire le stress. Et ça, c'est important parce qu'un stress chronique affaiblit le système immunitaire. Quand on est stressé pendant longtemps, le corps produit davantage de cortisol, la fameuse "hormone du stress". Résultat : nos défenses immunitaires fonctionnent moins bien. Le problème, c'est qu'un taux de cortisol trop élevé fatigue l'organisme. Mais il existe des moyens simples de le faire baisser, et le sexe en fait partie. Pendant et après l'activité sexuelle, le cerveau libère plusieurs hormones liées au bien-être : des endorphines, de la dopamine et de l'ocytocine. Ces hormones favorisent la détente, diminuent le niveau de cortisol dans le sang et permettent donc aux cellules immunitaires d'être plus efficaces. Une étude récente menée par l'Université d'Édimbourg, en Écosse, a d'ailleurs observé un lien entre des rapports sexuels fréquents et un profil de cortisol plus favorable le lendemain. Et puis il y a aussi le sommeil. Beaucoup de gens remarquent qu'ils dorment mieux après un rapport sexuel, surtout avant de se coucher. Une étude publiée dans la revue *Sleep* a même suggéré que faire l'amour pouvait être plus efficace que certains somnifères contre les insomnies. L'explication est assez simple : au moment de l'orgasme, le corps libère de l'ocytocine et de la prolactine, deux hormones qui favorisent l'endormissement et un sommeil plus profond. Or, le sommeil joue un rôle essentiel dans la régulation du système immunitaire. Des recherches publiées dans *Nature Reviews Immunology* ont montré qu'un bon sommeil stimule notamment la production de cellules immunitaires comme les cytokines et les lymphocytes. Bref, maintenant vous comprenez

peut-être mieux pourquoi, quand on est épuisé ou qu'on dort mal, on tombe plus facilement malade.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande... . Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous.