Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 6

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

FAIRE L'AMOUR «Le risque de crise cardiaque existe-t-il?»

Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

J'ai entendu que la sexualité aide à se maintenir en bonne santé… J'avais cru qu'après un certain âge, il fallait diminuer pour éviter de trop se fatiguer ou d'avoir une crise cardiaque.
Josiane, 67 ans

Chère Josiane,

L'activité sexuelle a effectivement de nombreux bénéfices tant sur les plans affectifs que physiologiques:
Sur le plan physique, des études montrent que les hommes qui éjaculent fréquemment que ce soit à l'occasion d'un rapport sexuel ou de pratiques masturbatoires, courent moins de risques de développer un cancer de la prostate. D'autres études indiquent que le risque de cancer du sein semble diminuer chez les femmes qui ont des orgasmes fréquents et des caresses érotiques sur les seins. En effet, lorsqu'ils sont satisfaisants, les rapports sexuels procurent une sensation de bien-être liée à la production de plusieurs substances chimiques durant l'orgasme dont les endorphines, qui apaisent la douleur et l'ocytocine qui renforce le lien d'attachement (elle est d'ailleurs aussi produite durant l'allaitement). Comme l'excitation sexuelle et l'orgasme diminuent le seuil de perception de la douleur, une activité sexuelle régulière peut bénéficier aux personnes souffrant de migraines ou de douleurs articulaires. En outre, l'activité sexuelle facilite l'endormissement et diminue le risque d'insomnie.
Longtemps on a déconseillé, à tort, aux personnes cardiaques de continuer à avoir des rapports sexuels. Ce conseil reposait sur un préjugé: les cas de mort coïtale sont très rares et il s'agit la plupart du temps d'hommes qui font l'amour dans de très fortes tensions musculaires et dans un effort physique intense pour pouvoir maintenir leur érection. Or la recherche montre que les hommes qui ont des orgasmes réguliers ont moins de risques cardiaques! Il est donc préférable de donner des informations sur comment bouger différemment durant le rapport sexuel afin d'augmenter l'excitation, et donc maintenir l'érection, que de proscrire les rapports!
Sur le plan affectif, la notion de satisfaction sexuelle ou de bonheur sexuel est essentielle. Pour que la sexualité soit bénéfique à l'organisme, elle doit être vécue comme épanouissante et pas comme une contrainte. Les personnes qui sont dans une relation affective stable et active sexuellement voient non seulement leur longévité augmenter mais aussi leur système immunitaire être renforcé. Là aussi, beaucoup d'études ont montré que les personnes engagées dans une relation de couple ou ayant un réseau familial affectivement investi s'en sortaient mieux face à la maladie et avaient un taux de mortalité moins élevé. L'amour et l'affection sont de bons protecteurs face à la maladie. En conclusion, pour rester en bonne santé, il n'y a que des bénéfices à cultiver une relation de couple tant sur le plan relationnel que sexuel!