Avoir un orgasme trois fois par semaine réduit les risques de crise cardiaque de 50 %



Une étude scientifique récente affirme que la fréquence des orgasmes pourrait avoir un impact direct sur la santé cardiovasculaire. Alors, plaisir et santé font-ils réellement bon ménage ?

Une découverte étonnante sur les bienfaits de l’orgasme

Les bienfaits du sexe sur la santé ne sont plus à prouver : réduction du stress, amélioration du sommeil, renforcement du système immunitaire… Mais une étude menée par des chercheurs britanniques suggère que l’orgasme aurait également un rôle clé dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Selon leurs résultats, les personnes ayant trois orgasmes ou plus par semaine réduiraient leur risque de crise cardiaque de 50 %.

© Activité-Paranormale 2009-2026

Cette conclusion repose sur une observation de plusieurs années auprès de milliers de volontaires. L'équipe scientifique a analysé leur activité sexuelle et leur état de santé général, constatant une corrélation frappante entre la fréquence des orgasmes et la réduction des incidents cardiovasculaires.

Pourquoi l'orgasme protège-t-il le cœur ?

Le lien entre orgasme et santé cardiaque s'explique par plusieurs mécanismes biologiques :

- Une meilleure circulation sanguine : Lors de l'orgasme, le rythme cardiaque s'accélère, stimulant la circulation et favorisant une meilleure oxygénation des tissus.
- Une baisse de la pression artérielle : L'activité sexuelle et l'orgasme contribuent à la relaxation des vaisseaux sanguins, réduisant ainsi l'hypertension, un facteur de risque majeur des maladies cardiovasculaires.
- Une diminution du stress : Le plaisir sexuel libère des endorphines et de l'ocytocine, des hormones qui favorisent la détente et réduisent les niveaux de cortisol, hormone du stress qui, en excès, peut nuire au cœur.
- Un effet anti-inflammatoire : L'orgasme joue un rôle dans la régulation des marqueurs inflammatoires impliqués dans le développement de l'athérosclérose (rétrécissement des artères).

Un impact à nuancer

Si ces résultats sont impressionnants, les spécialistes mettent en garde contre une interprétation trop simpliste. D'autres facteurs entrent en jeu dans la protection cardiovasculaire, comme une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière et l'absence de tabagisme.

De plus, le lien entre orgasme et santé cardiaque pourrait aussi être lié au mode de vie global des participants à l'étude. En effet, une vie sexuelle épanouie est souvent le reflet d'un bon équilibre général : moins de stress, un partenaire stable, une bonne condition physique…

Science - 16 mars 2025 - Wakonda - CC BY 2.5

 © Activité-Paranormale 2009-2026