



Ce n'est peut-être pas nouveau pour certains mais pour ceux qui doutent encore savez-vous que faire l'amour permettrait de renforcer et de stimuler notre système immunitaire et ainsi de préserver notre santé?

Une récente étude européenne a conclu qu'il existe d'importants liens entre une sexualité active et un système immunitaire bonifié! C'est que les résultats démontrent que les participants qui avaient deux à trois rapports sexuels par semaine produisent 30% plus d'anticorps nommés immunoglobulines A (produits afin de lutter contre les toxines et les différents agents infectueux) que ceux se disant abstinents.

En plus d'être bon pour la santé physique, d'autres études parallèles démontrent que faire du sexe aurait aussi bien d'autres effets positifs tels que:

- Ça rend zen! Accompagné, on y apprend à définir ses valeurs et ses besoins aussi bien que ses limites personnelles.
- C'est bon pour le moral! Saviez-vous que pendant l'activité sexuelle, le corps sécrète des endorphines qui euphorisent le cerveau.
- C'est une agréable façon de garder la forme! Durant l'acte, la fréquence cardiaque augmente et de nombreux groupes musculaires (dont ceux du bassin, des cuisses, des fesses, du thorax et des bras) sont sollicités. Oui, vous l'avez compris, une partie de

jambes en l'air peut bien être considérée comme une séance d'activité physique modérée ou intense, suivant la performance physique des deux participants.

Minimiser les risques de contracter un rhume ou toute autre forme de maladie, pourquoi pas?