

Qu'est-ce qu'un baiser ? « Un secret qui prend la bouche pour oreille [...]. Une façon d'un peu se respirer le cœur. Et d'un peu se goûter, au bord des lèvres, l'âme ! », écrivait joliment Edmond Rostand dans *Cyrano de Bergerac*. Échanges passionnés des premiers temps de l'amour, nos effusions labiales s'espacent quelquefois avec les années. Pourtant, s'embrasser, c'est bon pour le moral mais aussi pour la santé, assurent les spécialistes de la philomatologie, la science du baiser. Voici cinq bonnes raisons de cultiver l'art des embrassades au quotidien.

Plus belle la vie

Voici une étude qui a dû inspirer les scénaristes de la série *Mad Men*... Réalisée dans les années 1970 par des chercheurs allemands et publiée dans le très sérieux magazine médical *Selects*, elle arrivait à une conclusion pour le moins vintage : les maris qui embrassent leur épouse chaque matin avant de partir au travail (sic) vivent plus longtemps (cinq ans de plus en moyenne) et gagnent mieux leur vie que ceux qui oublient cette attention salutaire. Professeur de psychologie à l'université de Kiel (Allemagne), le Dr Arthur Szabo, qui a coordonné ces recherches, précise que c'était pour les valeureux chasseurs-cueilleurs des Trente Glorieuses une manière de « commencer la journée avec une attitude positive et un sentiment d'harmonie, ayant

des répercussions psychologiques et mentales. » En tout cas, une chose est sûre : un baiser matinal à l'être aimé (quel que soit son sexe...) est source de bien-être et augmente la confiance en soi. Une délicieuse invitation à donner le meilleur de soi-même pour la journée à venir.

La santé sur le bout de la langue

Se bécoter pour booster ses défenses immunitaires ? L'idée manque certes de romantisme mais les scientifiques s'accordent sur cette vertu inattendue du baiser. Un *french kiss* de dix secondes favoriserait le partage de quatre-vingts millions de bactéries, selon une étude néerlandaise publiée dans la revue *Microbiome* en 2015. Ce chiffre peu ragoûtant constitue en réalité une bonne nouvelle : s'embrasser à bouche ouverte permet ainsi aux amoureux d'élaborer des anticorps contre des types de bactéries bien plus diversifiés. Autre avantage de nos échanges

salivaires : ils réduiraient les allergies. C'est ce que révèle une étude menée en 2006 par le chercheur Hajime Kimata dans une clinique japonaise. Après s'être « léchouillés » pendant trente minutes (ce qui constitue tout de même un très long baiser), les 24 couples participants ont vu chuter leur niveau d'immunoglobulines E (IgE), ces protéines qui peuvent, à taux élevé, causer des symptômes irritants (gorge qui gratte, nez qui coule, yeux qui pleurent...).

Un régime qui donne le sourire

Plus agréable que la gym faciale mais non moins efficace, le bisou peut vous offrir un petit lifting naturel... à condition de le pratiquer régulièrement et avec suffisamment d'ardeur. De la bouche à la mâchoire en passant par la langue et le cou, il active pas moins d'une trentaine de muscles faciaux. L'occasion de tonifier différentes parties du visage et de combattre les rides...



Le french kiss, une spécialité bien française ?

L'origine du baiser serait liée à la relation mère-enfant : autrefois, les mamans mâchaient la nourriture avant de l'introduire entre les lèvres de leur bébé. Le *french kiss* n'est pas si répandu qu'on pourrait le croire, selon une étude menée par l'université de l'Indiana auprès de 168 cultures différentes en 2015. Le baiser romantique serait ainsi monnaie courante au Moyen-Orient mais inexistant en Amérique centrale. En Europe, 70% de la population le pratique, contre 73% en Asie, 55% en Amérique du Nord et 17% en Afrique.

© ISTOCK/GETTY IMAGES, DR.



Selon les chercheurs, un baiser d'une minute permettrait également de brûler vingt-six calories, ce qui en fait un (modeste) atout pour notre ligne. Dans le dictionnaire *1 001 Petites choses que vous ignoriez sur la sexualité* (éd. Larousse), les auteurs affirment même que se « becqueter » goulûment pendant une minute permet de dépenser autant de calories que si on courait un cent mètres... Pour mémoire, une simple tablette de chocolat représentant au minimum cinq cents calories, il faudrait donc bougrement se bécoter pour avoir une chance d'atténuer les effets de notre gourmandise.

La dent dure avec le stress

Les baisers nous apaisent, c'est tout simplement chimique ! Ils libèrent une hormone nommée ocytocine, qui ralentit le rythme cardiaque et abaisse la tension artérielle. Par ailleurs, ils diminuent également le niveau d'une autre hormone : le cortisol, lié au stress. Wendy Hill, professeur de psychologie au Lafayette College, en Pennsylvanie, a observé ces variations hormonales chez des couples d'étudiants en train de s'embrasser. Ses recherches concluent que l'effet du baiser ne serait pas tout à fait le même chez les hommes et les femmes. La chercheuse avance que le deuxième sexe aurait besoin, en plus, d'un environnement feutré (musique d'ambiance, lumière douce, fleurs, sofa, etc.) pour que son taux de cortisol se décide à baisser. Attention cependant aux

stéréotypes sur le prétendu besoin de romantisme des jeunes filles en fleurs ! Car seuls une quinzaine de couples ont participé à cette étude.

Le cœur... au bord des lèvres

Le « palot » favoriserait également la survie de l'espèce. Le baiser profond aiderait ainsi les deux partenaires, via les substances biologiques qu'ils échangent, à analyser leur état de santé respectif et à déterminer si, oui ou non, ils sont faits pour se reproduire ensemble, d'après une étude menée par Rafael Wlodarski et Robin Dunbar, spécialistes de psychologie expérimentale à l'université d'Oxford (Grande-Bretagne).

Et même lorsque la procréation n'est pas à l'ordre du jour, le bisou langoureux reste un indicateur précieux pour évaluer la compatibilité avec le nouveau partenaire. « Les femmes s'en servent clairement pour jauger leur compagnon. S'il les embrasse mal, elles refuseront de faire l'amour car le baiser est riche en informations », assure Susan M. Hughes, chercheuse en psychologie à l'Albright College, en Pennsylvanie.

Manière d'appréhender l'autre dans sa vérité, s'embrasser aide également à entretenir la flamme par-delà les années. Selon Helen Fisher, anthropologue à l'université Rutgers, dans le New Jersey, la salive augmente le désir sexuel car elle contient de la testostérone, particulièrement excitante pour les femmes. « On sait que

20 000 MINUTES passées à nous embrasser au cours de notre vie, soit environ deux semaines*.

13 ANS ET DEMI POUR LES GARÇONS, 14 ANS POUR LES FILLES C'est l'âge moyen** du premier bécot avec la langue.

1896 Le premier baiser sur grand écran, d'une durée de quatre secondes, date du tout début du cinéma. Il apparaissait dans le film *The Kiss* et a fait scandale. Il faudra attendre 1927 et le film *Les Ailes* pour le premier bisou homosexuel.

58 HEURES ET 35 MINUTES Le plus long baiser du monde. Ce record a été établi par un couple thaïlandais en 2013.

16 TYPES DE BAISERS différents sont comptabilisés dans le *Kamasutra*. De quoi largement nourrir notre créativité.

*ARCHIVES OF SEXUAL BEHAVIOR, 2013.

**ENQUÊTE SUR LA SEXUALITÉ EN FRANCE, 2008, INSERM/INED/ANRS.

les hommes préfèrent les baisers avec la bouche ouverte, ce qui suggère qu'ils essaient inconsciemment de transférer de la testostérone, afin de stimuler l'appétit sexuel chez leur partenaire », explique la chercheuse. Les bécots libèrent aussi un cocktail de substances chimiques et d'hormones qui nous rendent plus heureux – dopamine, endorphines, sérotonine, etc. –, tout cela créant un cercle vertueux qui alimente la bonne santé du couple. Vous savez ce qu'il vous reste à faire ! ●