



Pour vivre heureux, vivons tout nus

Bien planquées sous nos habits, nous nous cachons des autres et un peu de nous-mêmes aussi. Au risque de garder sous le manteau quelques-uns de nos plus beaux atouts. Vite, on lève le voile.

SÉGOLÈNE BARBÉ

Nu je suis né, nu je mourrai», écrivait le poète grec antique Palladas. Et si, entre ces deux moments cruciaux, la nudité prenait davantage de place dans notre vie? Selon les chercheurs, se balader fréquemment dans le plus simple appareil peut être un atout pour notre couple, notre santé, notre estime de soi et même notre espérance de vie. Le point sur les études scientifiques qui devraient convaincre même les plus pudiques d'entre nous de tomber, de temps en temps, la chemise... mais aussi tout le reste.

Fougue préservée

Oubliez les nuisettes affriolantes. Il existe un moyen de booster votre couple bien plus simple et qui ne vous coûtera pas un centime: zapper le pyjama ou la chemise de nuit au lit. 57% des couples qui dorment nus baignent dans le bonheur conjugal, contre seulement 48% de ceux qui restent couverts sous la couette, d'après une étude menée auprès de 1 004 Britanniques. Le contact avec les draps et, surtout, le peau contre peau avec son cher et tendre stimulent la libération d'ocytocine, la fameuse hormone de l'attachement, et encouragent l'ouverture, l'intimité et les rapprochements sexuels. Qu'on se le dise!

Longévité augmentée

Laisser tomber le pyjama permet aussi de maintenir une température corporelle peu élevée, qui favorise le

flux sanguin et la circulation veineuse. Autre avantage: une meilleure régulation de la mélatonine (l'hormone du sommeil) et de la production d'hormone de croissance, qui participent à la lutte contre le vieillissement de la peau et préservent une bonne santé générale. Se balader de temps en temps en tenue d'Ève ou d'Adam stimule aussi les défenses immunitaires et la vitalité.

« Lorsque la peau est exposée à la lumière, la production de globules rouges augmente et assure mieux le transport de l'oxygène des poumons vers les principaux tissus de l'organisme. En restant nu, on tire un profit maximal des bienfaits du soleil et on synthétise davantage la vitamine D, pour combattre la fatigue, la dépression, la faiblesse musculaire, etc. », assure ainsi la D^{re} Catherine Feldman dans *Le Quotidien du médecin**. Et ce n'est pas tout. Prendre le temps de s'observer, débarrassée de tous ses atours, peut même avoir un impact sur notre espérance de vie: selon le D^r David B. Agus, un éminent oncologue américain**, cela nous



donne tout simplement l'occasion de repérer des taches suspectes ou des grains de beauté à surveiller.

Confiance en soi renforcée

Alors que la société nous incite plutôt à repérer les imperfections de notre corps, et la façon dont nous pourrions améliorer celles-ci, il est possible de changer de regard en s'observant dévêtu. « Cela normalise l'expérience. Vous allez être désensibilisé en quelque sorte et, peu à peu,

vous aurez une vision moins négative de votre corps », affirme ainsi la psychologue américaine Amy Lee Flowers, qui conseille aussi de nommer chaque jour une partie de son corps qu'on aime bien. La nudité a un effet bénéfique sur l'estime de soi, selon une étude menée en 2017 par le chercheur britannique en psychologie sociale Keon West. Il a soumis les participants, scindés en deux groupes (l'un déshabillé, l'autre pas), à un questionnaire sur leur image. Les réponses de ceux qui avaient quitté leurs oripeaux se sont révélées bien plus positives que celles du groupe qui les avait gardés (et aussi que leurs propres réponses initiales).

Dans une étude plus récente, Keon West a également prouvé que la vision de la nudité des autres est très bénéfique pour notre moral. Notre esprit nourrit instinctivement des complexes à l'égard de ce qui est invisible: cachés sous des vêtements,

les corps des autres nous semblent souvent beaucoup plus séduisants qu'ils ne le sont en réalité. La vue de leurs imperfections nous permet de relativiser les nôtres.

Fertilité protégée

Dormir nu présente un autre avantage pour ces messieurs: la préservation de leur fertilité. En 2015, une équipe de chercheurs américains a ainsi étudié, durant douze mois, les habitudes de 500 hommes. Le résultat est formel: ceux qui se couchent sans rien et qui portent des dessous amples la journée présentent 25% de fragmentations d'ADN spermatique en moins que ceux qui vont au lit couverts et privilégient les sous-vêtements plus serrés. Et alors? Eh bien, il faut savoir que cette fragmentation d'ADN est synonyme de lésions dans le matériel génétique du spermatozoïde. Un risque évitable en gardant ses testicules « au frais »! Les Écossais sont d'ailleurs particulièrement fertiles grâce au port du kilt (surtout lorsqu'ils ne portent rien en dessous!), d'après une étude néerlandaise publiée en 2013 dans le *Scottish Medical Journal*.

Visibilité améliorée

Parfois, la nudité choque et interpelle. En dévoilant leurs seins, les Femmes donnent une meilleure audience à leurs revendications féministes; en organisant des manifestations où les participants se retrouvent dans le plus simple appareil ou des rassemblements « cyclonudistes » (parfois

Les Français, champions du naturisme?

Nous sommes 54% à avoir déjà testé les vacances « à poil », contre seulement 47% des Espagnols, 41% des Allemands et 16% des Anglais. Les motivations: le souhait d'un bronzage uniforme, le besoin de se reconnecter à la nature et le désir de s'accepter tel que l'on est. Les plus jeunes sont les plus frileux pour se dévêtir: 60% des plus de 55 ans et 57% des 35-44 ans ont déjà tenté l'expérience, contre 28% des 18-24 ans.

SOURCE: SONDAGE ONEPOLL POUR LASTMINUTE.COM (2019).

interdits), les militants écologistes font parler d'eux... Poser en tenue d'Ève pour la bonne cause (sauver son emploi, récolter des fonds pour une association, etc.) est aussi une pratique en plein essor. « La nudité caritative est une façon d'interpeller les consciences par le contraste avec les artifices de la société, de ressourcer les valeurs de l'humanisme. [...] La nudité est notre condition commune quand nous sommes dépouillés de nos attributs sociaux », résume le sociologue Christophe Colera***. Envoyer valser ses vêtements, c'est également une façon de se rapprocher de ses semblables, de se sentir appartenir à une communauté. Nus, nous sommes tous égaux. ●

* SANS VÊTEMENTS: VIVRE NU POUR VIVRE PLUS VIEUX?, 1^{er}/08/2017.

** AUTEUR DE LA FIN DE LA MALADIE (ÉD. DE L'HOMME).

*** AUTEUR DE LA NUDITÉ, PRATIQUES ET SIGNIFICATIONS (ÉD. DU CYGNE).