

ma Santé

MA PASSION BIEN-ÊTRE

ma Santé

N°99 • Octobre 2008

VICTORIA ABRIL
"L'ÂGE? JUSTE
UN NUMÉRO!"

ELLES VIVENT
EN SOLO
LA LIBERTÉ
AVANT L'AMOUR?

PARFUMS ET ÉMOTIONS
LE POUVOIR
DES ODEURS

POUR SCULPTER
VOTRE CORPS
CIBLEZ
VOTRE SPORT!

100%
BELGE
2,90 €

GAGNEZ
1 SÉJOUR
★★★★
EN ALSACE

ACIDE
FOLIQUE
LA VITAMINE
MIRACLE?



Max.
350 Kcal
par plat!

RÉGIME DÉLICIES

20

recettes légères
faciles et
succulentes

LA VIE EN ROSE

après la MÉNOPAUSE

Identifier et limiter la sexualité à la jeunesse est une hérésie. Ce n'est qu'après 40 ans, moment où la femme apprend vraiment à lâcher prise et à jouir de sa génitalité, qu'elle peut s'épanouir sexuellement.

Valériane Munoz Moles

EN SE PENCHANT SUR LA sexualité, il est inconcevable de faire abstraction de ses multiples dimensions, à la fois psychologique, physiologique, interpersonnelle et culturelle. Or, derrière chaque dysfonction sexuelle, se cachent souvent une désinformation, une imagerie négative, qui anticipent l'échec et dont la femme n'est pas toujours pleinement consciente. "Le corps et l'esprit vont donc s'influencer mutuellement, de façon négative, et leurs troubles respectifs vont s'en trouver renforcés", explique Florence Bierlaire, sexologue à la Clinique Antoine Depage.

Éclipsons les préjugés d'une vieillesse dans l'ombre des plaisirs charnels!

1001 visages

Cependant, la sexualité après la ménopause dépend de chaque individu. Tous les cas de figure sont envisageables! "Certaines femmes voient leur libido diminuer, d'autres la voient augmenter; certaines notent une diminution de la sensibilité du clitoris, d'autres affirment l'inverse; la réceptivité sexuelle peut croître comme elle peut décroître; les orgasmes peuvent être décrits comme plus longs à venir et d'intensité plus variable", relate la spécialiste. Et laisser son esprit être parasité par les changements naturels du corps, liés à l'âge, peut être quelque chose de particulièrement destructeur.



Dr Florence Bierlaire:
"Les femmes ménopausées sont victimes d'une image associant âge et asexualité."



Béatrice, 50 ans

"Le jour où je suis entrée dans le cercle des femmes ménopausées"

L'image de soi

L'insatisfaction sexuelle peut aussi voir sa source dans la non acceptation de son corps, ou plutôt de l'image que nous avons de notre corps.

Désir et imperfections

Le désir a aussi besoin d'être séduit par un corps sain et un esprit sain. Se montrer à son avantage (selon son propre cadre de référence), se soigner, être attentif à sa personne, être bien dans sa peau, ici et maintenant, préserver son territoire et sa part de mystère... "Tout cela jouerait un rôle incontestable dans le maintien du désir sexuel au sein d'une relation de couple à long terme. Se sentir désirante rend d'autant plus désirable. Coco Chanel ne disait-elle pas: "Personne n'est jeune après 45 ans, mais on peut être irrésistible à tout âge"?

Quelle que soit la dysfonction sexuelle, la femme apprendra à accepter ses imperfections et à reconnaître ses propres limites, sa vulnérabilité.

Au fil des ans

La sexualité à la maturité a toute sa place, même si certains symptômes liés à l'âge nécessitent un soutien médicamenteux. "Un esprit sain dans un corps sain", c'est aussi continuer à savourer les plaisirs de l'amour.

Et côté libido?

Ce n'est pas parce que nous passons le cap de la cinquantaine qu'il faut tourner le dos aux siestes canailles!

"Avec mon compagnon, nous avons redécouvert l'amour et le sexe, sans le stress de faire trop de bruit et de devoir étouffer nos gémissements sous la couette sous peine de faire ricaner les enfants. En plus, j'avoue que je suis plus gourmande qu'aparavant..."

SECONDE JEUNESSE

Béatrice a trouvé une porte ouverte aux fantasmes et à la redécouverte sexuelle, sous une autre forme de jouissance. "J'ai vraiment eu l'impression de vivre une seconde jeunesse insouciant", avoue-t-elle, souriante.



Pour elle, cela ne fait aucun doute: "Nous perdons de l'os, le cheveu grisonne, mais nos hormones capricieuses ne nuisent pas à la libido!"

"Vous n'avez pas chaud?", a lancé Béatrice à ses amis. Et j'ai ôté mon pull dans un restaurant à la limite du froid polaire, selon certains..." Sous le regard ébahi de convives emmitoufflés, Béatrice, habillée d'un top à fines bretelles, semblait être le phénomène de foire. Son voisin se pencha discrètement pour lui marmonner: "Les bouffées de chaleur, ça se soigne très bien." L'incivilité du gentleman était excusable: son "indélicate" remarque n'était que le conseil avisé d'un gynécologue de profession.

MAMIE NOVA CONTRE JULIA ROBERTS

De toute évidence, le retour d'âge pointait son nez, la ménopause allait faire doucement son nid. L'idée de ne plus pouvoir procréer n'était pas la crainte de Béatrice. Maman de quatre enfants, déjà en âge de pouponner, elle estimait que les biberonnages nocturnes et les négociations scolaires étaient désormais loin derrière elle. "Mais j'étais tétanisée à l'idée d'afficher un physique de Mamie Nova aux côtés des 1001 Julia Roberts qui balancent des hanches dans la rue... Allais-je me ratatiner, devenir obèse et desséchée?"

Et dépressive, acariâtre, véritable tue-l'amour?"

"Le corps change de forme, ou plutôt les formes changent de place!"

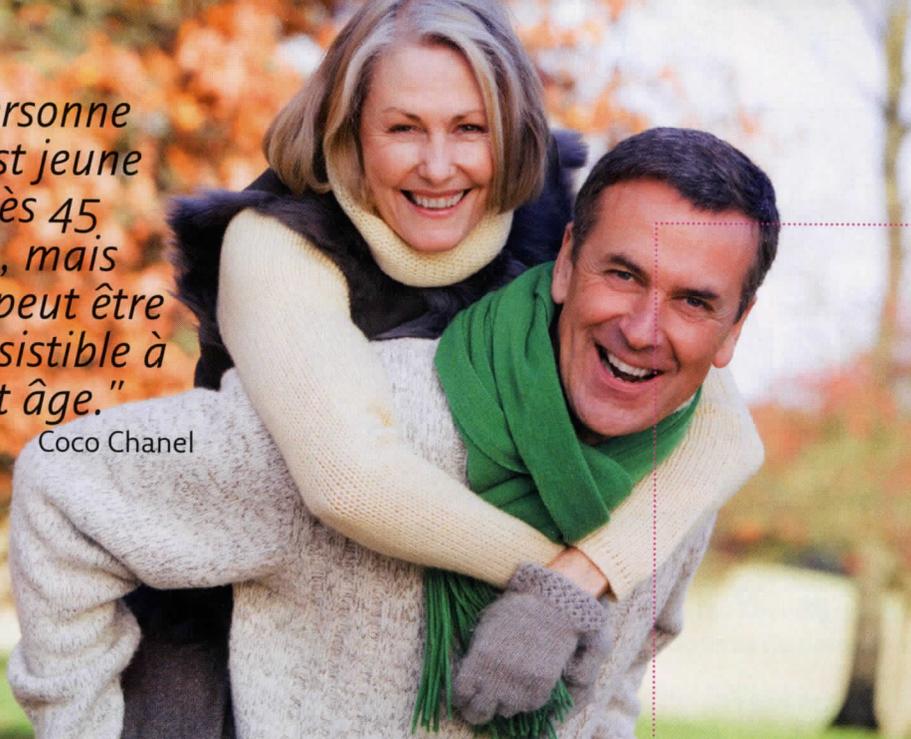
LA THS AU SECOURS

Plus de tableau catastrophe grâce au THS, paraît-il? Une visite chez le médecin s'imposait... "Vous preniez la pilule? Voici un patch... Et je le colle où? Sur le front? Ah! Sur la fesse ou la cuisse? Les câlins avec la rustine, c'est sexy." Une alternative? "Le gel: un barbouillage rapide sur les cuisses, et c'est parti. Il faut une bonne demi-heure pour que ça sèche, mais au moins vous n'êtes pas cachetée comme une vache."

Mais au-delà de l'incontournable visite médicale et de l'éventuelle prise d'hormones, des règles d'hygiène sont également conseillées afin de gagner en mieux-être. "Au petit-déjeuner, délices de compléments alimentaires en tous genres, l'anti-âge, l'anti-eau, les antioxydants. Et, gastronomiquement parlant, yaourts pour le calcium, mais 0% MG pour la prise de poids! Parce que le corps change de forme, ou plutôt les formes changent de place", conclut Béatrice.

"Personne n'est jeune après 45 ans, mais on peut être irrésistible à tout âge."

Coco Chanel



ADIEU SÉCHERESSE

Envie freinée
"L'aspect le plus désagréable, chez la majorité des femmes, concerne l'assèchement des parois vaginales qui rend les rapports douloureux, alors qu'elles éprouvent l'envie", pointe le Dr Florence Bierlaire.

TOUT EN DOUCEUR

Pour prévenir la sécheresse vaginale, utilisez des produits adaptés, doux, non irritants ou au pH neutre. "Évitez les bains hygiéniques parfumés ou produits de bain parfumés, qui peuvent irriter le vagin. Enfin, n'utilisez pas seule, sans prescription médicale, des traitements destinés à traiter démangeaisons, infections", met en garde la sexologue.

VIVE LES PRÉLIMINAIRES

Pendant vos rapports sexuels, accordez plus d'importance aux préliminaires, pour donner à votre organisme le temps de produire son propre lubrifiant. Gardez une activité sexuelle régulière, qui contribue à maintenir le vagin lubrifié.

Faire de vieux os

Avec une bonne santé et un désir intact, vous pouvez même faire l'amour jusqu'à la fin de vos jours! Mais que faire pour se sentir bien dans sa peau, quand du temps pour soi est en passe de se libérer? "Les conseils que je donne à mes patients sont les suivants. **Faites une liste de toutes vos envies, tentez de nouvelles expériences:** testez une nouvelle activité, découvrez de nouveaux plats, alimentez votre réseau de relations sociales, entretenez vos facultés intellectuelles, lisez, prenez des cours, confrontez-vous à des personnes plus jeunes, calculez, faites des mots fléchés... propose Florence Bierlaire, avant de reprendre. Devenez bénévole, voyagez, faites des sorties, des soirées entre amis... évitez les contraintes inutiles et trouvez un juste milieu entre le temps pour vous et celui consacré aux éventuels petits-enfants." Impossible de s'embêter!

"Entretenez votre corps: le sport peut augmenter le désir sexuel et vous aider à avoir une meilleure image de vous-même"



Exercices en solo

- 1 Contractez les muscles du vagin, comptez jusqu'à 5 et relâchez.
 - 2 Répétez 5 fois.
 - 3 Faites ces exercices au moins 10 fois par jour.
- Ces exercices dits de Kegel peuvent être pratiqués à tout moment de la journée et n'importe où! Ils permettent de renforcer les muscles pelviens, en particulier ceux de l'urètre, du vagin et de l'anus. Ils combattent l'incontinence urinaire et rendent les rapports sexuels plus agréables.

La flamme du désir

Un seul mot d'ordre: entretenir la flamme du désir! "Les stimuli sexuels, les fantasmes, les jeux et la masturbation sont d'autant plus nécessaires que vous avancez en âge... Favorisez-les!, confirme la sexologue. Je conseille toujours de favoriser la sensualité, prendre son temps, redécouvrir l'art des caresses, prolonger les préliminaires... Cultivez la complicité, retrouvez la joie de partager des activités communes. Dialoguez: parlez de vos sentiments, de vos craintes; soyez à l'écoute de votre partenaire. Évitez la routine: recherchez la diversité (positions différentes, lieux nouveaux...), stimulez votre imaginaire érotique, laissez votre imagination s'exprimer au quotidien... Entretenez votre corps: le sport peut augmenter votre désir sexuel et vous aider à avoir une meilleure image de vous-même."

Plusieurs études révèlent en effet que l'intimité (avec soi, comme avec l'autre) prédispose au bien-être psychologique et à la santé; veillons donc à prendre soin de nous, de notre corps, de notre relation. **Osons vivre le meilleur, quel que soit notre âge...**