

A la recherche du désir perdu

Sexe Un complément alimentaire pour améliorer la libido féminine vient de sortir. Mais limiter la charge mentale serait déjà un premier pas

Pas envie, pas le temps, fatiguée, stressée ou ménopausée : une femme peut éprouver une baisse de libido. Et si les hommes peuvent en cas de besoin recourir à une petite pilule bleue, celle-ci n'a pas d'équivalent féminin, même si arrive sur le marché Libicare (laboratoires Procare Health), le tout premier complément alimentaire censé booster la libido féminine. Pour remédier aux troubles du désir sexuel (TDS), il faut tout d'abord « identifier la cause », indique le Dr Sylvain Mimoun, gynécologue et psychosomaticien à l'hôpital Cochin à Paris (14^e). « Il peut y en avoir plusieurs, au premier rang desquelles figurent la ménopause, l'allaitement, les suites d'un accouchement ou l'utilisation de contraceptifs », ajoute-t-il. Mais un complément alimentaire peut-il être efficace ? « En agissant

notamment sur la concentration endogène de testostérone libre, ce traitement peut significativement améliorer le désir, l'excitation, la lubrification, l'orgasme et la satisfaction », assure le Dr Mimoun. Mais pour Nathalie Giraud-Desforges, sexothérapeute, « aucun traitement ne peut donner envie de faire l'amour s'il n'y a pas de désir au départ ».

« Prendre du temps pour soi »

Il s'avère surtout que ces troubles du désir ont souvent une cause largement répandue : la charge mentale. Dans le schéma classique, une femme mariée depuis de nombreuses années, maman, qui gère son travail, la maison et les enfants, n'a pas toujours le temps d'avoir envie de faire l'amour alors qu'elle rêve juste d'une bonne nuit de sommeil.



Superstock / Sipa

Retrouver l'envie de faire l'amour peut passer par de petites attentions.

« Après le boulot, quand j'ai fait les courses, préparé à dîner, fait les devoirs des enfants, que je leur ai donné le bain et que je les ai couchés, j'ai juste envie de mater une série et de dormir », résume Annabelle, 36 ans. « Je rentre déjà fatiguée du travail, et là commence ma deuxième journée, où je dois gérer le petit et la maison, alors je me cantonne aux tâches essentielles. Je suis si épuisée physiquement que ça coupe court à toute envie », confie également Clémence. Dans ce contexte, comment retrouver du désir ? « Il faut commencer

par prendre du temps pour soi », répond Nathalie Giraud-Desforges, sexothérapeute. « Il n'y a pas de recette miracle pour booster la libido, ce sont toutes sortes de petits efforts et d'attentions qui sont à mettre en œuvre, complète Michelle Boiron, sexologue. Une épilation et de jolis sous-vêtements peuvent aider une femme à se sentir belle et désirable. Mais cela vaut aussi pour son partenaire : un peu de parfum et une haleine fraîche feront toujours meilleur effet dans une démarche de séduction charnelle. »

Anissa Boumediene

<p>Numéro de licence : IM075120087 Symbole Boursier : SNNN 華景假期 華景旅行社 Sinorama Voyages S.A.R.L. BUS Reservation Billets D'Avion 1 Rue Francois Bonvin 75015 Paris 01 81 69 49 20</p>		
<p>23-25 Rue de Berri 75008 Paris, France 01 81 70 96 20 SinoramaBus.com info@sinoramavoyages.fr</p>		
<p>5 jour en Provence Lavandes et côte d'azur au sud de la France Paris - Lyon - Vichy - Orange - Avignon - Le Plateau de Valensole - Dijon - Pont du Gard - Arles - Nice - Monaco - Grasse - Cannes - Annecy - Paris Date du départ (2018): tous les mercredis à partir de juin À partir de 358€ (Occup. double) 259€ P.P.</p>		
<p>Jardin de Claude Monet & Château de Chantilly 1 jours Date du départ (2018): samedis à partir de juin À partir de 29€ P.P.</p>		
<p>Zoo parc de Beauval une journée (Ticket d'entrée 29€ inclus) Date du départ (2018): dimanche à partir de juin À partir de 49€ P.P.</p>		
<p>Giverny - Étretat - Mont-Saint-Michel 2 jours Date du départ (2018): tous les samedis à partir de juin À partir de 99€ (Occup. double) 79€ P.P.</p>		
<p>Voyage aromatique - Provence Lavande 4 jours Date du départ (2018): tous les jeudis à partir de juin À partir de 299€ (Occup. double) 199€ P.P.</p>		
<p>Le charme de l'Europe 4 jours Paris - Bruxelles - La Haye - Amsterdam - Cologne - Bonn - Trèves - Luxembourg - Paris Date du départ (2018): tous les samedis À partir de 259€ (Occup. double) 149€ P.P.</p>		
<p>Suisse Liechtenstein en 4 jours Paris - Genève - Lausanne - Berne - Lucerne - Mont Titlis - Liechtenstein - Zurich - Paris Date du départ (2018): tous les jeudis à partir de juin À partir de 349€ (Occup. double) 219€ P.P.</p>		
<p>La fraîcheur du Mont Blanc et de la mer de glace en plein été 3 jours Paris - Annecy - Mont Blanc - Mer de glace - Genève - Paris Date du départ (2018): vendredi à partir de juin À partir de 268€ (Occup. double) 228€ P.P.</p>		
<p>Charme de L'Europe de l'Est 8 jours Paris - Heidelberg - Frankfurt - Munich - Salzbourg - Vienne - Budapest - Bratislava - Prague - Nuremberg - Frankfurt - Luxembourg - Paris Date du départ (2018): vendredis/samedis à partir de juin À partir de 499€ (Occup. double) 419€ P.P.</p>		
<p>Tomber amoureux de la Méditerranée 8 jours France, Suisse, Italie et Vatican Paris - Dijon - Genève - Milan - Vérone - Venise - Florence - Rome - Vatican - Pise - Savone/Genova - Nice - Cannes - Avignon Date du départ (2018): vendredis/samedis À partir de 549€ (Occup. double) 449€ P.P.</p>		
<p>Bain de soleil Espagnol et Portugais 9 jours Paris - Toulouse - Carcassonne - Barcelone - Zaragoza - Madrid - Toledo - Elvas/Badajoz - Cabo da Roca - Lisbonne - Sintra - Salamanca - San Sebastián - Dax - Paris Date du départ (2018): samedis à partir de juin À partir de 538€ (Occup. double) P.P.</p>		
<p>Balade dans les Balkans, 9 pays 10 jours Paris - Stuttgart - Salzbourg - Ljubljana - Zagreb - Belgrade - Budapest - Bratislava - Vienne - Prague - Heidelberg - Paris Date du départ (2018): tous les samedis entre juin et octobre À partir de 598€ (Occup. double) P.P.</p>		
<p>Prix comprend: autocar climatisé, hôtels de 3/4 étoiles (petit déjeuner inclus), guide en français Prix valable jusqu'au 15 juin 2018 Sinorama Voyages S.A.R.L. se réserve tous les droits de modifier les circuits et les hôtels.</p>		

La Française Mélina Boughedir échappe à la peine de mort en Irak

Terrorisme Elle risquait la peine capitale. Mais la Française Mélina Boughedir, 27 ans, a finalement été condamnée, dimanche à Bagdad, à la perpétuité pour avoir rejoint Daesh, une peine qui équivaut à vingt ans de réclusion au regard de la législation irakienne. Elle devient la deuxième Française condamnée à cette peine en Irak, moins de deux mois après Djamila Boutoutaou, 29 ans. Toutes deux ont plaidé avoir été dupées par leurs maris, aujourd'hui introuvables.

pour qu'elle rentre dans son pays. Dans une récente lettre ouverte au ministre des Affaires étrangères Jean-Yves Le Drian, ses avocats avaient dénoncé une « volonté à tout prix, et au sacrifice des principes fondamentaux, que (leur) cliente ne revienne pas », et fustigé une « ingérence inacceptable ».

Une « ingérence inacceptable » Les avocats français de Mélina Boughedir - William Bourdon, Martin Pradel et Vincent Brengarth - se sont dits « soulagés ». Mais leur cliente a l'intention d'interjeter appel, comme l'a indiqué M^e Bourdon. « Ce n'est pas la fin de l'histoire », a-t-il prévenu, jugeant qu'il existait « évidemment des raisons extra-judiciaires » à cette condamnation. Alors que Paris cherche à ce qu'elle « ne revienne pas de sitôt en France », selon M^e Bourdon, les conseils et la famille de Mélina Boughedir plaident



Stringer / AFP

Mélina Boughedir a comparu avec sa plus jeune fille dans les bras.