

“Le plaisir, allié de la femme”

Santé, sexualité, maternité... Les metronautes ont posé leurs questions au docteur Sylvain Mimoun, organisateur du salon **Direction** santé au féminin, à Paris ce week-end

Sylvain Mimoun est gynécologue, andrologue et psychosomatien.

Regime : La pilule Alli aide-t-elle vraiment à maigrir ?

Si on se limite à ce qui est dit, c'est-à-dire une perte de kilos associée à une bonne hygiène de vie, cela peut être une aide. Mais attention, parmi les effets secondaires connus d'Alli, il y a les diarrhées : si celles-ci sont importantes, elles peuvent éliminer la pilule contraceptive qui vient d'être ingérée. Il vaudrait donc mieux associer Alli à d'autres moyens contraceptifs comme l'anneau vaginal ou le patch.

Marguerite : La libido change-t-elle forcément après l'arrivée d'un enfant ? Comment faire pour ressentir à nouveau l'envie de faire l'amour ?

Non, la baisse de libido n'est pas obligatoire, même si cela arrive assez souvent. Il n'y a pas de recette, même s'il y a des solutions. Il faudrait tout d'abord avoir envie d'avoir envie. Ensuite, s'appuyer sur le seul vrai allié de la femme qui n'a pas de désir, à savoir son propre plaisir. Si celui-ci survient



“Masser les jambes est un très bon élément drainant contre la cellulite.”

régulièrement, il y a de fortes chances pour que, progressivement, l'appétit sexuel, donc le désir, revienne.

Bayibabi : Est-il vrai que se masser les jambes tous les jours élimine la cellulite, et que l'effet des crèmes “miracles” n'est que psychologique ?

Oui, masser les jambes est un très bon élément drainant et les crèmes sont “miracles” parce qu'elles sont agréables à mettre et qu'elles facilitent ce massage en associant (c'est leur but) des produits drainants.

Gigi : Quels sont vos conseils de rééducation du périnée ?

Le périnée revient à la mode, ce qui est une bonne chose, car il rend fortement service pour les petites et moyennes fuites urinaires (en particulier quand on fait

du sport, tennis, jogging, etc.) mais aussi pour renforcer la tonicité des muscles autour du vagin, donc la satisfaction sexuelle pour la femme comme pour son partenaire. Les exercices sont en général à voir avec des kinésithérapeutes ou sages-femmes spécialisés. Ils consistent à prendre conscience des muscles à tonifier puis, à l'aide d'une sonde intra-vaginale et des exercices de contraction-relaxation, à renforcer cette tonification.

METRO
Le salon
Direction santé au féminin se tiendra du 12 au 14 juin, de 10 h 30 à 19 h 30 au Parc floral de Paris. Entrée gratuite. Il abordera les questions de santé (cardiologie, dermatologie, psychologie, gynécologie, sexualité, etc.) que se pose la femme sur elle-même et sur sa famille.

www.directionsante.fr

Pudiques mais pas prudes

Les Françaises n'aiment pas se mettre à nu, du moins pas devant n'importe qui. 88% d'entre elles se considèrent pudiques, révèle une étude Tena/Ifop*. Si 95% des sondées acceptent que leur conjoint les voie nues, 59% ne se montrent jamais dévêtues devant leurs enfants, ni devant leurs amies femmes (63%), ni dans un vestiaire (67%). Les moins cachottières sont les femmes mûres, qui associent davantage la

nudité au naturel et à la liberté que leurs cadettes, qui l'assimilent plutôt au désir. Autre enseignement de cette enquête : 52% des femmes n'aiment pas leur corps. Même dans l'intimité, celles qui ont du mal à s'accepter se cachent : 45% d'entre elles préfèrent rester dans le noir quand elles font l'amour (contre 29% pour l'ensemble des Françaises), 37% ne

dorment jamais nues (alors que 73% des Françaises s'assoupissent sans rien porter), 20% gardent quelques vêtements pendant l'amour, et 15% déclarent ne pas avoir de relations sexuelles (contre 7% du total des sondées). En public, la nudité provoque des réactions partagées. Sur une plage, une femme nue va déranger 48% de femmes. Dans un jardin, une paire de seins nus en gêne 57%.
* Etude réalisée auprès d'un échantillon de 1 000 personnes en avril.

La réaction de Sylvain Mimoun : **Pourquoi beaucoup de femmes ont-elles un problème avec leur corps ?** Certains psychanalystes disent que c'est la “femme” qui est à l'intérieur de chacune d'entre elles qui les regarde de manière critique et leur pardonne peu de choses. C'est ce qui pousse l'adolescente à ne pas sortir parce qu'elle a un point noir, ou la ronde à éteindre la lumière quand elle se déshabille. La plupart du temps, le copain ne sera pas gêné par ces points de détail et ne les jugera pas mal.

