



bien-être

FORME / SANTÉ / NUTRITION

1 MOIS POUR...
souffler

On vit plus vieux - et mieux - quand on est détendu. A nous donc de savourer ces moments où l'on ne fait rien, justement...

PAR CÉCILE ABDESSELAM



Partager

... Les tâches domestiques, voici le meilleur moyen d'avoir une sexualité épanouie! C'est le résultat d'un sondage mené par l'université de Floride sur 1100 couples (moyenne d'âge 55 ans et mariés depuis 27 ans). L'étude, publiée dans le magazine médical *Special Forces*, précise que ces couples ne feraient pas davantage l'amour, mais que leur satisfaction sexuelle serait plus élevée. La raison? Le sentiment d'équité qu'ils partagent.

Etre tranquille

Et ne plus redouter les mycoses, grâce au *Lactobacillus crispatus*, la souche de lactobacilles la plus présente dans l'écosystème vaginal. Les Laboratoires Iprad ont trouvé le moyen d'isoler et de breveter cette bactérie drôlement utile, utilisée en probiotique vaginal. Impec en prévention. Physioflor, en gélules ou comprimés, 9,20 €.

Savourer

Un roman feel good où l'héroïne, Stella, quadra attachante qui ne sort jamais de chez elle à cause de son agoraphobie, se révèle peu à peu à elle-même et ose prendre des risques... C'est drôle, c'est tonique, ça se déguste comme un chocolat, et ça a le même effet: ça rebooste le moral! *Dépêche-toi, ta vie n'attend plus que toi!*, de Sandrine Catalan-Massé, éditions Eyrolles, 16 €.

Se détendre

Avec « Une balade à Concarneau », le nom d'un massage spécial que l'on prodigue à la thalasso du même nom. Pendant 1 heure, l'hydrothérapeute cale ses mouvements sur une bande-son et une voix off qui évoquent les marées, le retour de pêche, les tempêtes bretonnes, et même les fest-noz! Etonnant... et super relaxant! Concarneau-thalasso.com.

