



Sexualité



## Envie d'avoir envie !

Alors que la dernière journée mondiale de la santé sexuelle avait pour thème « Parlons du plaisir », une récente étude menée à Hambourg (Allemagne) sur 8 000 personnes a confirmé qu'à partir de 40 ans, les femmes éprouvaient moins de désir pour leur compagnon. Les hormones seraient impliquées (le désir féminin étant plus important les années où la femme est fertile), mais pas seulement : les chercheurs relèvent l'effet du manque de communication

et l'installation d'une routine qui transformerait les hommes en « paresseux sexuels », réduisant ainsi le plaisir – et le désir – chez leur compagne. Un chiffre à rapprocher au fait que la moitié des femmes (46 % selon l'Ifop) disent parvenir plus facilement à l'orgasme seules qu'avec leur partenaire. N'oublions pas qu'une vie sexuelle harmonieuse, malgré le temps qui passe, exige de l'implication et du soin.  
Source : Archives of Sexual Behaviour, août 22.

## 3 livres pour dépenser moins

On aime !



### ESSENTIALISME

Vive le beau, pratique et durable ! Ce guide-plaidoyer inspirant pour une écologie intérieure propose des changements qui sont autant de pas pour fuir la pollution (visuelle, mentale et environnementale).  
« *L'Écologie d'intérieur - Vivre mieux avec moins* », de Marie Quéro, éd. Eyrolles, 25 €.



### UPCYCLING

Mettez un vrai coup de frein à vos dépenses vestimentaires ! Cet ouvrage pratique permet de valoriser et transformer le « vieux » en « neuf et original », grâce à 20 tutos (schémas, photos et vidéos). Plus de style, moins de frais !  
« *Atelier upcycling !* » du collectif Resap Paris, éd. Larousse, 15,95 €.

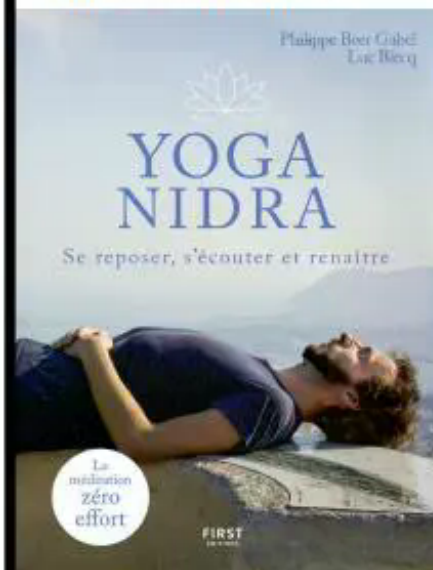


### MINIMALISME

Ex-surconsommatrice, l'auteure trouve sa tranquillité et sa liberté dans la frugalité. Ses astuces, des plus simples aux plus extrêmes, sont autant de pistes pour un vrai pas vers l'autonomie... et les économies !  
« *Faire plus avec moins* », de Vicky Payeur, éd. De L'Homme, 16,90 €.

## INSTANTS SUSPENDUS

Pratique ancestrale, mais encore peu connue, le yoga nidra permet de faire une pause de ressourcement bénéfique. Plus accessible qu'une séance de méditation, cette pratique d'écoute ne demande aucun effort, et offre une merveilleuse sensation de sécurité et de détente profonde (du corps comme du mental) en nous emmenant dans un « voyage immobile » pour accéder en douceur à notre inconscient. À mi-chemin entre veille et sommeil, l'esprit se libère, le corps s'apaise, la créativité refait surface, l'intuition surgit... Ce livre d'experts, très accessible, présente avec rigueur la pratique, ses indications, bénéfiques et limites, et offre, via des QR codes, une vingtaine de séquences audio pour s'initier à ce vrai lâcher-prise.  
« *Yoga nidra, se reposer, s'écouter et renaitre* », de Philippe Beer Gabel et Luc Biecq, éd. First, 18,95 €.



600 000

C'EST LE NOMBRE DE PODCASTS TÉLÉCHARGÉS EN UN MOIS (JUILLET 2022) SUR « AIR ZEN RADIO » : VIVE LA SÉRÉNITÉ !