

Sexe en été: pourquoi ça nous démange?



de l'été

L'été s'ra chaud, dans les t-shirts dans les maillots", chantait Éric Charden en 1979. Trente ans après, le refrain est le même: l'été, la libido des vacanciers augmente au rythme de la température extérieure. En cause: farniente, baignade et soleil. Selon les experts, ce serait d'ailleurs les principales vertus aphrodisiaques qui poussent les couples à batifoler. Un autre phénomène, plus scientifique celui-là, pourrait expliquer ce regain de sensualité pendant la saison estivale. Notre système immunitaire et hormonal serait sensible à la chaleur qui stimulerait notamment la sécrétion de testostérone, l'hormone de la libido. De plus, chez la femme, les jours précédant l'ovulation la production d'œstrogènes booste le désir (sauf en cas de prise de pilule).

Si l'été est donc la saison préférée des Français pour les galipettes, ce n'est pas une raison pour faire n'importe quoi. Avant de tirer des plans sur la comète, sachez que certains comportements pourraient vous donner "chaud aux fesses". À commencer par les ébats dans un lieu public comme la plage. Ils sont interdits et

"L'été, c'est 25 % d'augmentation d'infections sexuellement transmissibles chez les 19-29 ans."

passibles d'une amende (15 000€) et d'un risque d'un an d'emprisonnement. Cependant, le plus grand danger viendrait, non pas du gardarme, mais des grains de sable. Ces derniers, qui s'immiscent partout, provoquent des irritations, voire des infections, comme l'indique Méline Raylet, gynécologue à Marseille. Si malgré tout cela, vous vous sentez une âme câline, pensez à apporter une grande serviette de plage.

L'eau de mer n'a rien à envier au sable. Le sel qu'elle contient peut être aussi à l'origine d'irritations, de mycoses et brûlures. La piscine, ce n'est pas mieux. Le chlore n'est pas l'ami des couples. Il détruit la flore vaginale. Sans compter les bactéries qui pourraient attaquer les muqueuses génitales. Si vous êtes plutôt rivière ou lac, oubliez cette idée. Là aussi, c'est bactéries

garanties. Pour ceux qui préfèrent la douche ou la baignoire, vérifiez qu'elle dispose de surfaces antidérapantes. Sinon, la glissade est assurée (on y pense peu, mais gare à la fracture de verge survenant lors d'un rapport "sportif". La douleur est intense, le sexe gonfle, prenant une couleur violacée, il faut immédiatement se rendre aux urgences pour être opéré). Si vous utilisez un préservatif, mettez-le et retirez-le hors de l'eau.

Le ton est badin mais la réalité plus tranchée. Les gynécologues appellent cette période la "saison des salpingites" (inflammation des trompes qui relie l'utérus aux ovaires). "Les jeunes sont plus touchés", souligne le Dr Raylet. *Le laisser-aller étant plus important, on s'expose plus facilement aux risques. On note plus de 25 % d'augmentation d'infections sexuellement transmissibles chez les 19-29 ans comme les condylomes génitaux, aussi appelés verrues génitales.*

De quoi refroidir les âmes vagabondes. C'est quand la saison du ski?

Florence COTTIN

L'EXPERT

Prenez soin de vos testicules en cas de fortes chaleurs

L'été, on évoque souvent le coup de chaleur, les boutons de chaleur ou encore les coups de soleil. Mais il est d'autres parties du corps, plus intimes celles-là, qui redoutent ces excès de température. Entendez par là, les zones de plis et les testicules de ces messieurs... Sous l'effet de la chaleur, elles seraient sujettes à des symptômes dérangeants voire malodorants. Loin d'être glamour, le sujet mérite d'être évoqué car nul n'est à l'abri de connaître cet épisode inflammatoire dans sa vie.



"Les températures caniculaires augmentent la transpiration et l'apparition de mycoses cutanées", confirme Élodie Archier, adjointe au chef de service de Dermatologie de l'hôpital Saint-Joseph (photo). "Les parties chaudes et humides du corps sont propices au développement d'organismes microbiens et notamment des champignons. Ces derniers, lorsqu'ils se développent dans les zones de macération, notamment au niveau des plis, provoquent des intertrigos qui se caractérisent par l'inflammation de la peau." Rougeur, démangeaisons, dépôts blanchâtres et un suintement du fond du pli, ces symptômes sont le plus souvent bénins bien que gênants notamment sur le plan esthétique. Dans de rares cas, les lésions peuvent être colonisées par des bactéries qui entraînent des odeurs nauséabondes. "Le seul moyen préventif est de porter des sous-vêtements en coton et aérés plutôt que ceux en matière synthétique. Ils permettent d'éviter l'apparition des mycoses."

Au niveau du traitement, les antifongiques locaux sont principalement prescrits. "La durée de l'application des crèmes doit être assez prolongée. Au moins trois semaines pour que cela soit efficace. Il faut en revanche penser à bien sécher toutes les zones susceptibles de macérer." Enfin, les bains de mer n'aggravent, ni n'améliorent les symptômes. Et surtout, rassurez-vous, ces mycoses ne sont pas contagieuses.

F.C.

LE CONSEIL

Œufs et yaourt contre la peau qui se relâche

On ne peut pas arrêter les effets du temps sur la peau mais au moins les ralentir... Il y a bien sûr ces crèmes "miraculeuses" qui inondent les rayons des magasins. Celles qui se vantent de redonner une seconde jeunesse à notre visage. Devant une telle abondance, comment s'y retrouver? Le plus simplement, en optant pour une recette naturelle qu'utilisaient nos grands-mères, à base de yaourt et d'œuf... Il suffit

de battre un blanc d'œuf en neige et de le mélanger à un yaourt nature et un jus de citron. Appliquer sur le visage et laisser agir une quinzaine de minutes puis rincer à l'eau minérale. Votre peau paraît plus lisse. L'idéal est de renouveler ce masque chaque mois.

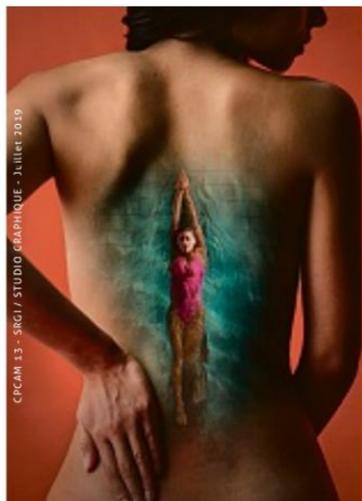


L'ALIMENT DE L'ÉTÉ

Un bijou nommé concombre

Très peu calorique, le concombre contient plus de 96% d'eau. Ainsi, grâce à lui, notre organisme est bien hydraté. Ce légume est également riche en phosphore, calcium et magnésium. Véritable atout beauté, le concombre s'utilise souvent en masque puisqu'il permet de décongestionner la peau et ainsi de réduire les cernes et les rougeurs. Par ailleurs, il contient des antioxydants qui préviennent la propagation de tumeurs cancéreuses ou de maladies cardio-vasculaires. Si on le colle au palais en le pressant avec la langue pendant 30 secondes, il combat la mauvaise haleine.

Un bijou de bien-être et d'efficacité fortement recommandé!



MAL DE DOS ?

LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT.

Maintenir une activité, c'est éviter que le mal de dos ne s'installe durablement et/ou revienne. Parlez-en à votre médecin, qui pourra vous conseiller sur l'activité physique la plus adaptée.

Pour en savoir plus sur la lombalgie et entretenir votre santé et celle de votre dos :

► Rendez-vous sur ameli.fr

► Téléchargez gratuitement l'application mobile Activ'Dos de l'Assurance Maladie



ameli.fr

SECURITE SOCIALE
L'Assurance
Maladie
BOUCHES-DU-RHÔNE