



FORME NUTRITION

# L'assiette libido

## Je mange donc je jouis ?

Il n'y a pas que le gingembre et les fruits de mer pour faire chavirer nos sens. Les chercheurs ont découvert des vertus insoupçonnées à bien d'autres aliments. Place à la cuisine 100% plaisir.

LAURA CHATELAIN



© ISTOCK/GETTY IMAGES.





**O**n en plaisante volontiers, mais certains aliments (et surtout les micronutriments qu'ils apportent) donnent bel et bien un coup de fouet à nos ardeurs. Et pas seulement ceux réputés les plus *hot*. Ainsi, des hommes âgés de 67 ans en moyenne ont enrichi leur alimentation d'au moins neuf cuillères d'huile d'olive par semaine pendant plusieurs mois (en parallèle d'un régime sain, riche en fruits et légumes). Résultat : leur risque de problème érectile était réduit de 40 % par rapport à ceux qui n'en consommaient pas ou peu. Un véritable Viagra naturel ! Rien de mystérieux, puisque ses acides gras impactent la fabrication de testostérone. Maïa Baudelaire, nutritionniste et experte en micronutrition\*, explique comment, chez nous aussi, l'assiette peut huiler la machine.

### OUI AU FRUIT DÉFENDU

« Mangez des pommes » : ce vieux slogan est aussi un vrai conseil sexe ! En interrogeant plus de 700 femmes, des chercheurs italiens ont constaté que celles qui croquaient au moins une pomme par jour avaient des rapports sexuels plus réguliers et plus de satisfaction au lit. En réalité, tous les fruits sont à mettre dans le même panier du désir, notamment les fruits rouges et noirs (grenade, cassis, myrtille, framboise...). Leur forte concentration en antioxydants participe à une bonne santé cardio-vasculaire et circulatoire. Or, qui dit bonne microcirculation sanguine dit meilleure vasodilatation et afflux de sang au niveau des parties génitales, et donc lubrification au rendez-vous. Et rien n'empêche de forcer la dose avec des légumes colorés : tomate, épinard, blette, brocoli, chou kale...

### CHAUD, LE CACAO

Le chocolat (noir à 70 % de cacao minimum) est pour sa part un bon stimulant. Il apporte du magnésium antistress et antifatigue (surtout s'il est associé à quelques amandes en collation) et favorise le sommeil. Or, une étude a montré que bien dormir augmente de 14 % la fréquence des rapports sexuels chez les femmes. Détendue et reposée, on répondra plus volontiers oui à une invitation coquine. Autre atout de cette gourmandise : sa teneur en phényléthylamine, un micronutriment qui

a le don d'induire des sensations agréables et d'augmenter les niveaux de sérotonine et d'endorphine dans le cerveau. De quoi doper positivement notre humeur et nos sens !

### PROTÉINES ANTI-PANNE

On trouve dans la viande rouge, la volaille ou les œufs de l'arginine, un acide aminé qui augmente le taux d'oxyde nitrique, indispensable pour une bonne vasodilatation. Des études montrent qu'il joue un rôle dans la fréquence des rapports sexuels et aide les hommes en cas de soucis d'érection. Le fer réduit également la fatigue et permet une bonne oxygénation des tissus, notamment au niveau génital. Végétarienne ? Pour ne pas rester en rade sur l'autoroute de l'amour, on compense avec des céréales complètes et des légumineuses type lentilles.

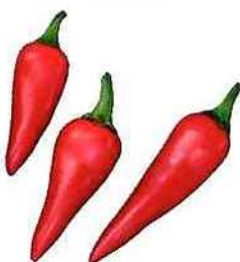
### C'EST L'AMOUR À LA PLAGE

Les huîtres et autres fruits de mer, riches en zinc et sélénium, ont des effets réellement aphrodisiaques. En soutenant les glandes surrénales, les coquillages agissent sur la production d'hormones sexuelles (œstrogènes, progestérone, testostérone) qui commandent notre libido. Mais ne boudons pas non plus les crevettes et crustacés, riches en phénylalanine, ainsi que le thon et le saumon qui apportent de la vitamine B6 : ils favorisent la sécrétion de dopamine, hormone du bien-être qui donne l'envie d'avoir envie et fait « planer » (c'est une brusque décharge de dopamine qui déclenche l'orgasme). Euphorisant ! ●

\* FONDATRICE DU SITE MAIBAUDAELAIRE.COM, QUI PROPOSE ENTRE AUTRES UN PROGRAMME « LIBIDO ».

### DES ORGASMES ALLÉGÉS EN SUCRE !

Si le sucre met nos papilles en éveil, il aurait aussi pour effet d'endormir notre libido. En excès, il affaiblit nos reins, lieu de contrôle de l'énergie sexuelle. Et un taux de sucre déséquilibré dans le sang n'annonce rien de bon côté plaisir. On sait ainsi que le diabète de type 2 peut altérer la vie intime des malades.



### Plus c'est gras, moins c'est bon ?

Les acides gras non saturés des poissons (saumon, sardine, maquereau, hareng...), des huiles végétales (olive, colza, avocat...) et des oléagineux tels les noix nous veulent du bien car ils aident à conserver des artères en pleine forme et un afflux sanguin correct pour ne pas s'essouffler sous la couette. En plus, les oméga-3 régulent la production d'hormones sexuelles. En revanche, gare aux excès de graisses saturées dans la viande rouge et dans les produits transformés : non seulement elles favorisent les kilos qui peuvent peser sur notre confiance en nous, mais elles perturbent aussi les sécrétions hormonales.