



## Se surpasser en solo ou en duo ?

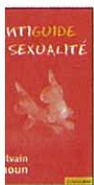
S'entraîner avec un partenaire qu'on estime meilleur que soi est un excellent moyen de se dépasser, selon une étude de l'Université d'État du Kansas. Les participants ont pédalé sur un vélo stationnaire en moyenne 10 minutes par séance pendant 10 séances. Au cours d'une nouvelle série, ils devaient rouler en même temps qu'un autre cycliste dans un labo à côté qu'ils voyaient sur un écran – en réalité, il s'agissait d'une vidéo. Ce « compétiteur » avait jusque-là performé mieux qu'eux, leur a-t-on dit. Tous ont redoublé d'ardeur : ils ont fait 19 minutes en moyenne par entraînement. Mais les meilleurs résultats ont été obtenus quand les cyclistes ont été encouragés à atteindre un objectif en équipe avec le participant supposément installé dans une pièce adjacente : une hausse de 200 %. Bref, qui vient pédaler avec moi ? [ JOHANNE LAUZON ]

## 2 IVRES

### Entre fantasme et réalité

*Deux experts décortiquent les clichés autour du sexe et de l'infidélité.*

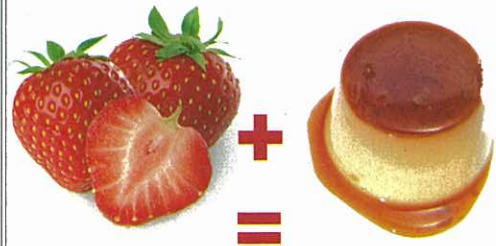
par LUC BOUCHARD



ANTIGUIDE DE SEXUALITÉ. Le couple est-il le tombeau du sexe ? Fantasmer est-il synonyme de tromper ? Deux questions parmi toutes celles que pose ce livre étonnant qui aborde les pratiques sexuelles, la vie eux, le plaisir et le désir. Bref, tout ce qu'on a toujours voulu savoir sur le sexe n'osera jamais le demander. « Où est-il dit qu'il faut jouir par tous les temps et dans toutes les positions ? Nulle part », affirme le Dr Sylvain Mimoun, directeur du centre d'andrologie de l'Hôpital Cochin, Paris, dans cet essai aussi pratique que ludique, enrichi d'extraits de poèmes, de proverbes, de croquis et de photos. Par une critique des médias et des mythes qui sont véhiculés, ce psychosomaticien reconstruit les idées reçues en matière de sexe, qui correspondent rarement à la réalité. Un livre rassurant qui apporte des réponses concrètes pour une sexualité renouvelée. PAR LE DR SYLVAIN MIMOUN, ÉDITIONS L'ÉVALUÉ, 34,95 \$.



L'INFIDÉLITÉ - UN TRAUMATISME SURMONTABLE. L'infidélité laisse toujours des traces, selon le docteur en psychologie François St Père. À travers le parcours de quatre couples, il repère de façon très concrète les moments où ils y sont le plus vulnérables. « L'insatisfaction relationnelle sur une période prolongée peut pousser à l'infidélité ; les gens cherchent alors à combler dans une relation parallèle ce qu'ils devraient recevoir dans leur relation d'origine », écrit-il. Pas moins d'une femme sur cinq et d'un homme sur trois iraient voir ailleurs au moins une fois dans leur vie. L'auteur explique qu'il est beaucoup plus difficile de surmonter une infidélité amoureuse que sexuelle, mais que les deux tiers des couples s'accorderont tout de même une nouvelle chance. À condition toutefois « de voir au-delà de l'épreuve pour retrouver confiance en l'avenir et en l'autre ». PAR FRANÇOIS ST PÈRE, LES ÉDITIONS DE L'HOMME, 24,95 \$.



## Oh là ! là !

Qui a le goût d'utiliser un lubrifiant bourré de composés chimiques sur les muqueuses de ses parties intimes ? Jusqu'à maintenant, on n'avait guère le choix : c'est tout ce qu'on trouvait en magasin. Heureusement arrive sur le marché BIOlala! de la québécoise Zorah biocosmétiques, qui propose des produits naturels, souvent bios. À base d'eau, il contient de la glycérine végétale, des prébiotiques, du stevia, de la poudre d'orme rouge et du maca, une plante péruvienne qui stimulerait la libido... BIOlala!, 110 ML, 29,99 \$ OU 70 ML, 24,99 \$, SAVEUR CRÈME Caramel ou fraise. [ J. L. ]