

## JOUR O

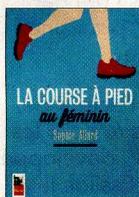
On connaît l'importance d'étudier son cycle menstruel pour concevoir un enfant. Mais on peut aussi en tirer des indices pour maximiser son plaisir au lit. Des chercheurs italiens ont mesuré la taille du clitoris (et des vaisseaux sanguins avoisinants) de 24 femmes à différents moments de leur cycle. Leur conclusion : autour de la période d'ovulation, l'organe gonfle de 20 % et se gorge davantage de sang, ce qui facilite l'excitation sexuelle. Une excellente raison de sortir son calendrier ! [C.F.-L.]  
SOURCE : THE JOURNAL OF SEXUAL MEDICINE



## 2 LIVRES

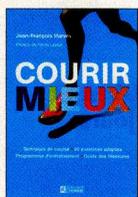
### Courir pour s'accomplir

*La course bat tous les records de popularité. Des bouquins pour s'y mettre ou pour perfectionner sa technique.* par JOHANNE LAUZON



**LA COURSE À PIED AU FÉMININ** La journaliste à *La Presse* Sophie Allard explore avec justesse la réalité des filles qui s'épuisent sur le bitume. Avec entre

autres l'épineuse question du soutien-gorge – en joggant, « nous soumettons notre poitrine à 5 000 rebonds par 30 minutes. Or, une poitrine de taille D peut peser plus de 9 kilos ». L'ouvrage est émaillé de touchants récits, dont ceux de Lysanne Goyer, qui a participé au redoutable Marathon de l'Everest, et de Mélanie Amyot, qui s'entraîne malgré la sclérose en plaques. S'y greffent des conseils pour trouver le temps de courir, se garder motivée ou contrer certains maux. Tout pour adopter ce sport « qui nous procure bien-être, bonne humeur et relaxation bénéfique », écrit en préface Jacqueline Gareau, la plus grande marathonnienne que le Québec ait produite. Des bémols : la mise en page est quelconque et les photos ne sont guère mises en valeur. Dommage. PAR SOPHIE ALLARD, LES ÉDITIONS LA PRESSE, 26,95 \$



**COURIR MIEUX** Le kinésologue et ostéopathe Jean-François Harvey connaît bien la course à pied, il s'y adonne depuis 30 ans. Il nous arrive avec un livre

fouillé et bien structuré. Bien sûr, trotter ou filer à vive allure relève de l'inné. Mais la technique de course se peaufine – on évite alors les blessures et on grignote secondes et minutes à ses meilleurs chronos. « De simples changements peuvent faire une énorme différence en peu de temps », écrit l'auteur. Les photos et les illustrations nous aident à bien saisir les bonnes et les mauvaises postures de course, les différents exercices (d'étirement, de renforcement, de respiration...) et les blessures qui peuvent survenir. Et c'est sans compter les nombreux encadrés et tableaux. Il y a là un réel souci du lecteur-coureur. Les rigoureux programmes d'entraînement que propose l'auteur valent aussi le détour. Un bouquin qu'on consultera souvent et longtemps. PAR JEAN-FRANÇOIS HARVEY, LES ÉDITIONS DE L'HOMME, 34,95 \$



D<sup>r</sup> MEHMET OZ

### FAIRE L'AMOUR DÈS CE SOIR

Qui ne rêve pas d'une vie sexuelle épanouie ? Ces dernières années, une certaine morosité minait l'indice de bonheur, menaçant même l'espérance de vie. Mais la sulfureuse trilogie *Cinquante nuances de Grey*, par E.L. James, semble avoir ravivé l'intérêt pour la chose. Comment ? En stimulant l'imaginaire sexuel collectif. Quand le cerveau se charge de pensées érotiques, il exerce un effet sur le système nerveux, qui à son tour active la circulation sanguine et fait naître le désir. Que l'on soit fan de la trilogie ou non, on trouve des façons de se rapprocher de son partenaire... Et du coup on déstresse, on brûle des calories, on soulage ses douleurs – tout cela en ayant du plaisir !