

dossier



Sexe, amour et éti

Hier on voyait la vie en rose, aujourd'hui beaucoup la conçoivent en vert. Côté cœur, la conversion n'est pas toujours facile. La tendance fleur bleue a parfois du mal à se concrétiser sous la couette. Peut-on marier écologie et plaisir ? Est-il possible d'envisager des ébats érotico-responsables.

Quelle Santé vous dévoile tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sexe bio sans jamais oser le demander.

Par Amel Bouvyer et Héléne Binet

Emmanuelle et Laurent se sont rencontrés à l'occasion d'un stage de yoga en Inde. Tous les deux passionnés de bio, d'écologie, de spiritualité partagent désormais leur vie. « Avant, j'étais avec un homme qui n'adhérait pas du tout à ces valeurs, rapporte Emmanuelle, il me fallait chaque jour batailler pour pouvoir imposer une galette de tofu sans avoir à subir les sarcasmes. Aujourd'hui avec Laurent, le quotidien est beaucoup plus simple. Manger bio, respecter le vivant n'est plus un sujet de discussion. Du coup, cela nous permet d'aller vers d'autres choses plus intéressantes, comme la recherche du sacré par exemple. » « Avec ce socle commun, ajoute Laurent, nous pouvons passer à autre chose. En couple, on s'ennuie lorsque l'on stagne. Si nos valeurs profondes sont communes, nous ne sommes pas pour autant identiques. Manger de la même façon, avoir les mêmes types de préoccupations simplifie la vie, c'est tout. Pour le reste, il y a tout à inventer ! »

Dénicher l'âme sœur verte pour ne plus avoir à concocter deux repas, ne plus cacher ses tickets de caisse Naturalia, ne plus avoir à supporter des vacances à Center Parcs, voilà ce que recherchent aujourd'hui les bourreaux des cœurs d'artichaut bio.

Rencontres bio sur la toile

Pour simplifier leur quête, les sites de rencontre verts se multiplient sur la toile. La plupart sont anglophones : www.green-passions.com, www.greensingles.com, www.ewsingles.com... mais comptent dans leurs fichiers quelques célibataires français. En France, le site majeur se nomme www.amoursbio.com et se définit comme un outil « de rencontres bio pour rechercher l'amour ou des amis ayant les mêmes affinités pour le bio, la protection de la nature et des animaux, le bien-être naturel ou la vie à la campagne ». Les fondateurs du site sont partis du constat qu'aujourd'hui, malgré l'engouement pour l'écologie, « il est encore difficile de rencontrer des personnes ayant ces mêmes objectifs de vie ».

Après une année d'existence, Amours bio affiche un joli succès et enregistre plus de 5 000 membres aux profils assez divers, végétariens bio, randonneurs ou plus simplement amoureux de la nature. Combien de couples durables ? Le site ne le dit pas. Sans doute assez peu selon Jean-Claude Kaufmann, auteur de « L'étrange histoire de l'amour heureux » (Armand

Colin éd.). « Être bien en couple aujourd'hui dépasse largement la question d'être ou de ne pas être bio, précise le sociologue. Si l'on a besoin de plus en plus de repères pour chercher l'âme sœur, si l'on a l'impression que le tandem fonctionne mieux avec une personne qui partage les mêmes



teintes bio



» **Menus aphrodisiaques**
Comment exciter ses papilles ?
Voici trois recettes extraites
de l'ouvrage « Sexy Cuisine »,
d'Isabelle Schaff et Stéphanie
de Turckheim (De Vecchi éd.)
pour un repas chaud bouillant.

Recette classée X

QUELQUES D'ARTICHAUTS POIVRADE SAUCE MOUTARDE

Quoi de plus agréable qu'une
petite trempette à deux. Tout
se mange dans l'artichaut,
du cœur à la queue...

Ingédients 6 artichauts poivrade •
1/2 citron • 1 c. à soupe de moutarde
forte • 1 c. à s. de vinaigre de Xérès •
2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de
ciboule ciselée • sel et poivre

1. Lavez les artichauts.
2. Tranchez les queues, enlevez les feuilles dures et coupez la pointe des feuilles.
3. Faites chauffer de l'eau avec le jus du demi-citron et cuisez les artichauts une vingtaine de minutes.
4. Préparez une vinaigrette en émulsionnant la moutarde, le vinaigre, l'huile, le sel et le poivre.
5. Servez les artichauts tièdes avec la vinaigrette froide et la ciboule ciselée.



Saint-Valentin

Je vous ai apporté des fleurs bio

L'enjeu « En 2003, explique le site www.mescoursespourlaplanete.com, 43 % des roses européennes venaient du Kenya, 19 % d'Équateur et 16 % du Zimbabwe ; 91 % des orchidées venaient de Thaïlande ; 71 % des glaïeuls étaient importés de Colombie. Pire encore, pour le feuillage, qu'on imagine issu

de la forêt voisine, 36 % étaient importés d'Inde, 21 % de Chine et 15 % d'Afrique du Sud. »

La parade Se tourner vers les fleurs de saison produites localement. Au mois de février, vous trouverez auprès de votre fleuriste des plantes à bulbe qui durent plus longtemps. Si

vous souhaitez un bouquet de roses, vous pourrez opter pour celles labellisées Max Havelaar issues du commerce équitable (mais encore trop souvent cultivées en Afrique, notamment au Kenya) et vendues en grandes surfaces. Mais le mieux sans doute sera d'offrir des fleurs en pot. Chez Botanic, toutes les compositions portent le sceau MPS, l'écolabel international pour les productions ornementales.

seuls sur une île déserte

Les amants du nouveau monde

Si vous deviez partir pour une île déserte avec votre bien-aimé(e), emportez avec vous ce kit d'amour intégral.

MASSAGE COQUIN

Humm, elle sent tellement bon qu'on en mangerait. L'Huile très aphrodisiaque composée par Hevea dégage des fragrances d'épices, de cannelle, de caramel, de rhum, de rose, d'œillet, de jasmin. 100 % des ingrédients sont d'origine naturelle, 99,85 % d'origine biologique (huile de sésame, huiles essentielles d'ylang-ylang, de cannelle de Ceylan, de patchouli, extraits naturels de vanille, de romarin...). On s'en badigeonne partout (sauf sur les muqueuses) et on se laisse aller. **Huile très aphrodisiaque**, Hevea, 50 ml, 26 €, www.labo-hevea.com

UNE TISANE ET AU LIT !

Avec la Tisane des amoureux du Carré des Simples, vous ne devriez pas vous endormir tout de suite. L'écorce de cannelle, la sarriette, les baies de cynorrhodon, la racine de gingembre, mêlés à de véritables

boutons de rose pâle du Maroc se chargent de réveiller vos sens. **Tisane des amoureux**, le Carré des Simples, 100 g, 9 €, www.lecarredessimples.com

LIEURS BADINES

Un soupçon de lumière pour enflammer les sens ? Les bougies de Pomax, en cire biologique, brûlent moitié plus longtemps que leurs consœurs paraffinées. 50 % d'étreinte en plus ?

Bougie en cire de soja, Pomax, 11,99 €, www.pomax.com

SENTEURS ENIVRANTES

« Je m'en enivre tous les jours, j'en ai toujours en poche », écrivait Mme de Sévigné à sa fille en parlant de l'eau de romarin. Les plantes, c'est connu, ont un pouvoir enivrant. Pour envoûter votre partenaire, diffusez dans l'air un mélange de 3 gouttes d'huile essentielle de vanille, avec 3 gouttes d'essence de bergamote et 3 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang.



☞ *idées, il ne faut pas tomber dans l'illusion que l'amour permet de rester soi-même tout en ajoutant l'autre. À la base de l'amour, il y a une mise en mouvement de soi. Il faut changer sa personnalité, faire un pas vers l'autre.* »

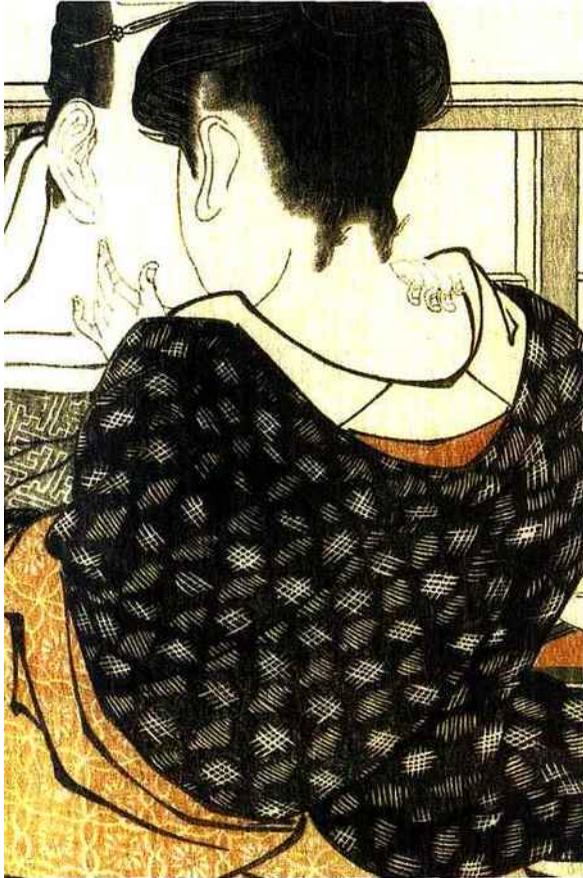
Rien ne sert donc de chercher le parfait clone de soi-même. Un végétarien et un mangeur de steak ne sont pas incompatibles. En revanche, si l'on aime les mêmes plats, si l'on partage les mêmes activités, il y a moins d'efforts à fournir. « *Le risque cependant est de s'endormir sur cette relation facile et d'oublier la nécessité de toujours faire un pas vers l'autre* », conclut Jean-Claude Kaufmann.

Savez-vous draguer bio ?

Pour cheminer vers l'autre, que vous l'ayez rencontré sur la toile ou au détour d'un jardin potager, il est préférable de respecter certaines règles. Faute de quoi le vernis vert risquerait de s'écailler au premier baiser et l'idylle de tourner au jetable. D'abord se constituer un vestiaire à la fois écologique et sexy. Rassurez-vous c'est aujourd'hui plus facile qu'au début des années 2000, même du côté des sous-vêtements (voir notre test page 47). Coton biologique, soie, fibres de bois, tous les coups sont désormais permis pour écologiser et érotiser soutien-gorge et boxer.

Une fragrance envoûtante pour l'hypnotiser et l'attirer dans vos bras ? C'est souhaitable à condition de bien la choisir. Pour que votre parfum ne prenne pas un goût de scandale au premier collé-serré, assurez-vous qu'il ne se trouve pas dans la liste établie en 2005 par Greenpeace pointant muscs de synthèse et phtalates – des substances dangereuses et persistantes dans l'organisme – dans 36 parfums et eaux de toilette (le précieux guide se télécharge sur le site www.greenpeace.org). Là encore, les alternatives 100 % végétales existent. Honoré des Prés (la marque fétiche de Laetitia Casta), Patyka, L'Artisan Parfumeur, Senke ou en-

bio



core Shantar. Toutes ces marques ont réussi les tests des organismes certificateurs. Vous pouvez aussi tester la goutte d'huile essentielle dans le cou. Celles d'ylang-ylang, de cannelle, de baie rose, de patchouli ou de faux poivrier ont un formidable pouvoir attirant.

Show devant !

Vous êtes beaux, vous sentez bon, il (ou elle) est prêt(e) à vous dévorer. Il est temps de prendre des forces. Restaurant ou repas aux chandelles dans votre *home sweet home* ? À vous de voir. Pour la première option, piochez dans les restaurants biologiques nouvelle gène-

ration, ceux qui ont troqué leur assiette de boulgour contre un pot-au-feu végétarien ou une moussaka au seitan. Sur www.guide-restaurant-bio.com, 415 restos bio ont été recensés dans toute la France mais les critiques restent encore peu fournies. Difficile donc de se faire un avis. Surfez plutôt sur celui de L'Internaute (www.linter-naute.com), 341 enseignes bio ont été identifiées et font davantage l'objet de commentaires. Pour éviter la déception fatale, n'oubliez pas de passer un coup de téléphone préalablement pour vous assurer que le lieu est encore ouvert.

Si vous avez plutôt envie de mitter un bon petit plat à votre chéri(e), profitez-en pour ajouter une pincée d'ingrédients aphrodisiaques ici et là (*voir nos idées de recettes en encadré*). Elda Tomasini dans son livre « *Hot cuisine* » (De Vecchi éd.) présente les aliments les plus excitants et décrypte leurs stratégies érotiques. Parmi les potions incontournables qu'on trouve facilement sur nos étals : cannelle, céleri, curcuma, gelée royale, gingembre, clou de girofle, guarana, moutarde, noix de muscade, poivre, romarin, safran, sarriette, vanille, verveine, ylang-ylang... Parmi les espèces excitantes empruntées à d'autres cultures : les feuilles de damiana, l'échinacée, l'éleuthérocoque, le fêrule persique, le galanga, le kava, la noix de kola, la sal-

separeille, le yohimbe. Comment ces ingrédients se transforment-ils en philtre d'amour ? Cela dépend, chacun y va de sa tactique. « *La prérogative du gingembre, par exemple, comme presque toutes les épices, est de porter un intense afflux de sang aux organes périphériques. Cette bouffée de chaleur enflamme le désir sexuel* », précise l'auteur. Pour la moutarde ce sont ses substances piquantes qui causent une hyperhémie. Cette augmentation de l'afflux du sang artériel provoque, par une action irritante, une stimulation des organes génitaux et des nerfs afférents, ce qui exalte l'érection. La vanille quant à elle fait partie des aphrodisiaques dits encéphaliques ou psychogènes, qui agissent sur le système nerveux central et sur la stimulation sexuelle par le biais de l'odorat. La sarriette, elle, exerce une action spécifique sur la bile qui influence le fonctionnement des glandes sexuelles. « *Elle aide l'homme à surmonter les difficultés de concrétisation de l'acte sexuel car elle possède de plus des propriétés qui stimulent l'agressivité* », précise Elda Tomasini. L'éleuthérocoque possède des phytohormones capables de combattre l'impuissance d'origine endocrinienne ou psychique. Le céleri, par ses vertus diurétiques, provoque une action irritante sur les voies génito-urinaires qui entraîne une stimulation érotique... ➔

Recette hot

POËLÉE DE RIZ SALVAGE NOIR AUX ÉPICES

Riz noir, riz blanc ? Quel qu'il soit, la recette est délicieuse. Une chose est sûre, il va falloir choisir.

Ingredients 1 oignon • 1 c. à soupe d'huile • 1 carotte jaune • 1 carotte noire • 1 carotte orange • 2 boîtes de lait de coco • 2 gousses de cardamome • 1 c. à soupe de curry • 1 gousse d'ail • 1 pincée de cannelle • 1 bouquet de coriandre • sel, poivre

1. Émincez l'oignon. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
2. Faites chauffer une grande poêle avec un peu d'huile et faites revenir l'oignon et les carottes.
3. Ajoutez ensuite le curry, la cannelle, la cardamome et faites cuire 2 minutes.
4. Ajoutez le lait de coco, l'ail écrasé, le riz et laissez cuire une trentaine de minutes.
5. Si nécessaire, ajoutez de l'eau en cours de cuisson.
6. Salez et poivrez.
7. Juste avant de servir, parsemez de coriandre ciselée.

dossier



noces bio

La mariée était en vert

Le Green Wedding est follement tendance. Des cartons d'invitation à la lune de miel en passant par le repas, la robe, les dragées et le décor, le plus beau jour de votre vie offre mille façons d'agir pour l'environnement.

QUAND ON SAIT QUE LA FABRICATION D'UN ANNEAU EN OR 18 CARATS engendre jusqu'à 20 tonnes de déchets et que l'exploitation d'une mine d'or est dévastatrice pour l'environnement (rejet de cyanure et de mercure).

Quand on sait que le diamant et les autres pierres précieuses, dont les conditions d'extraction sont souvent peu humaines, financent des conflits armés, particulièrement en Angola, en Sierra Leone et en République démocratique du Congo, et que des enfants sont toujours employés dans les mines on se dit

qu'il y a peut-être des alternatives. Pour vos alliances, vous pouvez opter pour des bijoux ayant reçu le label du Responsible Jewellery Council (Conseil pour des pratiques joaillières responsables).

CHOISISSEZ UN LIEU FACILE D'ACCÈS

pour réduire l'impact des déplacements. Organisez le covoiturage de vos invités pour réduire la facture CO₂. Et faites en sorte que ce soit un lieu compatible avec vos convictions : un espace sans but lucratif, un restaurant, ou une ferme bio, un hôtel vert,

un gîte écologique, un jardin botanique. Arrivez à la cérémonie en calèche, en pousse-pousse, en tandem ou en voiture hybride...

DÉNICHEZ UNE ROBE en chanvre, fibres de soja, de maïs, de bambou, coton ou soie bio : Christel Siderer, Caroline Moritz, Caroline Lindenlaub et d'autres encore sauront vous dessiner la robe écologique qui vous sublimerait... Et si vous êtes une adepte du recyclage, dénicher une robe de mariée vintage. Enfin, vous pouvez louer ou acheter votre robe sur Robedunjour.com.

CÔTÉ ORGANISATION, soit vous gérez tout vous-même (dans ce cas, allez chercher de l'inspiration sur des sites comme Monplusbeaujour.com ou Piecemontee.com), soit vous décidez de tout confier à un organisateur comme Mariage sans soucis (mariage-sans-soucis.com) ou encore [Histoires d'envies \(histoiresdenvies.com\)](http://Histoiresdenvies.com).

COMMENCEZ VOTRE NOUVELLE VIE PAR UNE LUNE DE MIEL LÉGÈRE POUR LA TERRE :

découvrez votre région, faites de l'écotourisme et si vous devez passer par une agence de voyages, optez pour celles qui font l'effort de respecter une charte de tourisme responsable. Sur Tourismeresponsable.org, vous pourrez dénicher un voyageur solidaire.

POUR AVOIR LA GREEN ATTITUDE,

optez pour des invitations en papier recyclé, en bambou, fibres de kénaf, lin, abaca, ou chanvre. Pour des créations sur-mesure et sur papier 100 % recyclé, confiez vos faire-part à des spécialistes comme Kardamome.fr. Vous pouvez aussi opter pour des invitations virtuelles. Le site E-invitation.com en propose de très originales. Et pourquoi pas créer un blog dédié au plus beau jour de votre vie ?

On ne badine pas avec l'amour

Le fondant au chocolat, gingembre et tofu soyeux commence à faire effet ? Vous voilà dans de beaux draps (en chanvre). Enivrés à la tisane romarin-sarriette, n'oubliez pas pour autant les précautions d'usage. Car aujourd'hui en France, le sida circule encore. En 2008, 6 500 personnes ont découvert leur séropositivité. Parmi celles-ci 60 % ont été contaminées par rapports hétérosexuels, 37 % par des rapports homosexuels et 2 % par usage de drogues

injectables. Les MST font aussi un grand retour. Ou plutôt les IST, infections sexuellement transmissibles, selon la nouvelle appellation imaginée par l'OMS pour inciter au dépistage même en l'absence de symptômes. Pour éviter les charmantes blennorragies gonococciques, chlamydioses, syphilis, herpès ou papillomavirus, un seul remède : la bonne vieille capote anglaise.

« Le meilleur moyen de vous protéger du VIH et autres IST est d'utiliser un préservatif pour la fellation et un préservatif avec un gel à base d'eau pour la pénétration », martèle l'Institut

national de prévention ou d'éducation pour la santé qui voit le nombre de ces infections grimper en flèche jusqu'à atteindre plusieurs millions en France aujourd'hui.

Mais comment se couvrir lorsque l'on bannit le plastique ? Se tricoter des capotes en bambou ? Oubliez ! Tout comme les préservatifs en membrane naturelle (boyaux de mouton) qui, malgré leur immense avantage d'être biodégradables et de ne pas alourdir encore la poubelle des 4 milliards de capotes annuelles, ne protègent pas des IST.

Interview Gérard Leleu, sexologue

“La libido est un instinct de vie”



Quelle Santé Les sex toys sont à la mode. Peut-on doper sa libido sans artifices ?

Gérard Leleu Bien sûr car, en réalité, depuis l'homme de Cro Magnon, rien n'a changé, on continue à faire l'amour nu. En Occident, nous n'avons pas de tradition érotique et manquons d'éducation sur le sujet. Notre langue est pourvue de 24 muscles ultra-fins, comment un jouet pourrait-il la remplacer ? Sans artifice, il nous faut tirer parti des potentialités de notre corps, constamment chercher, tester l'effet érotique d'une nouvelle caresse ou d'un baiser. La seule concession que je ferai à la science, c'est le Viagra. Pour

un homme, la perte d'érection peut être redoutable. Mais cette molécule ne fonctionne que s'il y a du désir...

Q.S. Vos recettes pour attiser le désir ?

G.L. C'est souvent du côté de l'Orient qu'il faut dénicher les ingrédients qui augmentent le désir. Poivre, gingembre, ginseng, cannelle, cardamome... la plupart des épices ont des vertus aphrodisiaques. Certains légumes comme le céleri, le poivron, la roquette peuvent également agir sur la libido.

En revanche, il semblerait que les régimes végétariens soient moins excitants que les régimes carnés car ils développent moins d'agressivité, moteur de la sexualité des hommes. Mais certains poissons et fruits de mer riches en fer, iode et zinc restent de formidables stimulants : coquilles Saint-Jacques, huîtres, langoustines, oursins, poulpes, anchois... Aussi, en remplaçant une côte de bœuf par un poisson aux épices, on devrait pouvoir continuer à stimuler le désir tout en préservant la planète.

Q.S. Deux personnes qui partagent les mêmes idées, le même mode de vie, le même régime alimentaire ont-elles plus de chances de s'entendre sous la couette ?

A.L. Voilà l'éternelle question, faut-il être

jumeaux ou différents pour mieux faire l'amour ? *A priori*, il vaut mieux être semblable à 70 % que parfaitement clone pour éviter l'ennui. Si l'un des membres du couple est très écolo et l'autre non, pour que le tandem fonctionne jour et nuit, les deux partenaires doivent faire preuve d'ouverture et d'humour. L'harmonie à table facilite la vie de tous les jours, y compris les relations sous la couette. Mais ce n'est pas une condition *sine qua non*. En cuisine, comme au lit, il faut savoir rester ouvert et curieux...

Q.S. 2009, année de la crise, 2010, année érotique ?

A.L. La crise, dans certains cas, peut avoir des retombées érotiques et dans d'autres stopper complètement la libido. Cela dépend en réalité de la hiérarchie des valeurs que l'on s'est fixée. Dans mes consultations, je rencontre des hommes dépressifs à cause de la perte de leur emploi. Or la dépression est tout sauf aphrodisiaque. À l'inverse, je croise des couples solides qui, dans l'adversité, ont choisi de se recentrer sur leur bonheur, leur sexualité. La libido est un instinct de vie, résumait Freud. En temps de crise, c'est sans doute le meilleur moyen de se prouver que l'on est encore en bonne santé. ●

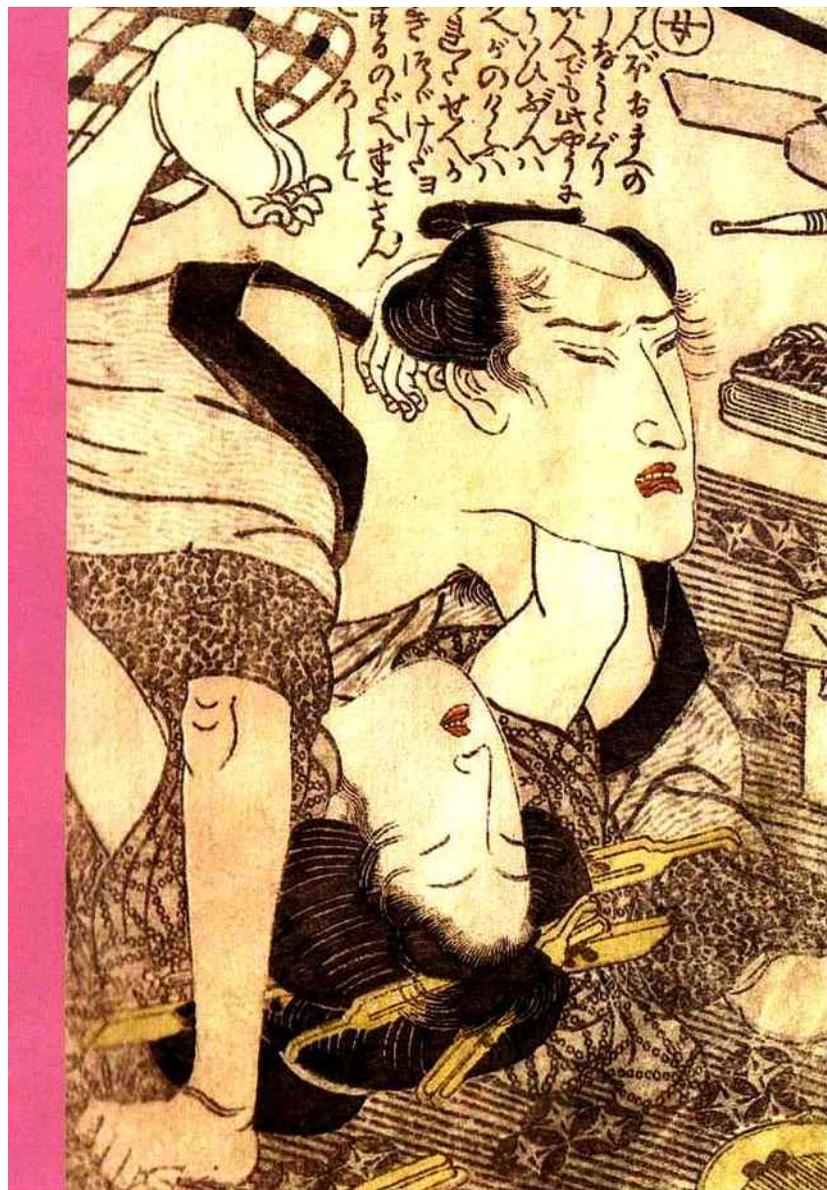
À LIRE SUR L'OREILLER



Soyez une bombe sexuelle au lit sans faire sauter la planète : voilà le leitmotiv d'« Osez... le sexe écolo », de Marc Dannam, aux éditions La Musardine. Précis et ludique, l'auteur livre mille et une astuces pour draguer, faire l'amour et même se marier version écolo.

☞ Dans la série des préservatifs classiques, il existe deux modèles. Le premier est conçu en polyuréthane, donc pas franchement naturel, le second en latex. *A priori*, plus écologique, celui-ci est souvent traité. On y ajoute des conservateurs, des stabilisants chimiques, des lubrifiants, des parfums et parfois même des saveurs plus proches de la fraise Tagada que de la mara des bois. Il existe cependant des préservatifs bio. La plupart portent l'estampille RFSU du nom d'une ONG suédoise qui, depuis 1933, propose un dialogue ouvert sur la sexualité. Le label RFSU garantit que « toutes les substances ajoutées au caoutchouc de base pour obtenir le latex sont naturelles » et que

« tous les traitements et lavages sont effectués avec des produits naturels pour éviter toutes irritations et allergies. » Parmi les marques au label suédois : Profil, Okeido, Birds'n Bees, Nam Nam... que l'on trouve facilement sur les sites internet de vente en ligne de produits biologiques. Pour les puristes, les capotes French Letters devraient faire un tabac : le latex est issu du commerce équitable. Et pour les végétariens, les préservatifs Glyde sont garantis sans produit de traitement issu du monde animal. Du côté des lubrifiants, c'est souvent avec la même vigilance qu'il faut scruter les étiquettes. La plupart contiennent des dérivés du pétrole et, pour y échapper,



mieux vaut se tourner vers les marques bio. Sylk propose un gel à base d'eau, de kiwi, d'extrait de graines de pamplemousse. Sensua Organics préfère l'aloë vera et la gomme de guar. Star glide offre une formule avec 100 % d'extraits issus de l'agriculture biologique...

Joujoux chics pour orgasmes éthiques

Si vous êtes plutôt du genre joueur et que vous aimez les gadgets, il vous faudra avoir étudié de près votre attirail sous peine de vous faire plus de mal que de bien. Car contrairement aux jeux pour enfants, la réglementation ne

semble pas se soucier du badinage des grands. La plupart des *sex toys* sont en PVC et contiennent une flopée de phtalates. Si vous interdisez à votre enfant de mordiller une girafe en plastique, adoptez la même attitude avec votre canard vibrant et choisissez des joujoux en silicone, en verre ou en métal, et si possible rechargeables sur le secteur. Les marques Babeland, Soft-Paris, Lelo proposent des modèles sans toxiques. Le site www.mybioshop.fr garantit des jouets érotiques sans phtalates. Plus écolo encore, le *sex toy* solaire Solar Vibe (de la société Blow Fish) ou la dernière trouvaille de Chris et Janice O'Connor, de l'entreprise irlandaise Camden Enterprises. Les deux

amoureux ont conçu un vibromasseur qui se recharge en 4 minutes à l'aide d'une manivelle (comme les lampes de poche). Mieux, pour chaque achat d'un vibro écolo, l'entreprise reverse 25 % des bénéfices à Greenpeace. Une exception dans ce secteur car, comme pour le reste de l'industrie du jouet, les *sex toys* n'échappent pas aux cyniques règles de la main-d'œuvre chinoise bradée et des conditions de travail au rabais (70 % des *sex toys* sont fabriqués en République populaire de Chine).

Aussi, pour prendre du plaisir sans culpabiliser, tournez-vous vers les enseignes responsables. La marque californienne Good Vibrations fait fabriquer ses modèles localement et intervient auprès des populations défavorisées. Dans le même esprit, Coco de Mer, créée par la fille d'Anita Roddick, fondatrice de The Body Shop, défend des valeurs humaines et écologiques. « *Tous nos produits sont réalisés dans le respect des droits de l'homme comme de l'environnement. Nous faisons appel au talent des artisans locaux. Lorsque nous devons produire à l'étranger, nous travaillons dans les règles du commerce équitable ou de l'industrie artisanale.* » Jouir équitablement, on n'en demandait pas tant ! ●

Recette sensuelle

TOFU SOYEUX AU CHOCOLAT NOIR ET BLANC ÉPICÉ

Je te l'avais promis, ce feu d'artifice, chéri(e). Prépare-toi pour le bouquet final, ça va être grandiose.

Ingédients : 400 g de tofu • 50 g de chocolat blanc • 1 pincée de poivre rose • 50 g de chocolat noir • 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce • 1 pincée de poivre noir

1. Faites fondre le chocolat blanc au bain-marie et laissez tiédir légèrement. 2. Mixez le tofu afin qu'il devienne liquide. 3. Divisez-le en deux. Dans une moitié, incorporez le chocolat blanc et le poivre rose. Répartissez dans deux verres. 3. Faites fondre ensuite le chocolat noir en y ajoutant les gouttes d'huile essentielle d'orange amère. 4. Ajoutez-le à l'autre moitié du tofu avec la pincée de poivre noir. 5. Mixez à nouveau et versez sur le chocolat blanc. Laissez reposer quelques heures au frais avant de consommer.