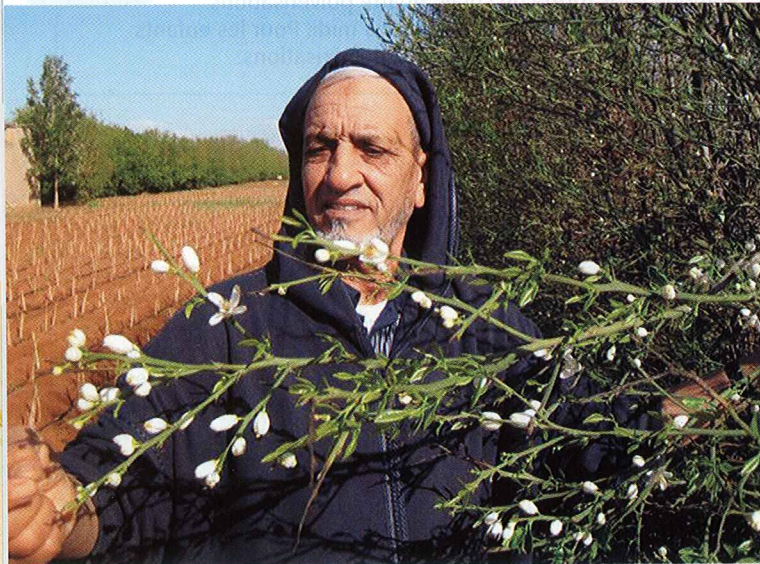


Du bigaradier et des hommes

PAR JEAN-JACQUES DESCAMPS, PHYTOTHÉRAPEUTE

Si vous avez déjà été témoin ou acteur d'une conversation entre hommes sur leurs performances sexuelles, vous avez certainement remarqué que le sujet ne laisse pas indifférent. Il donne l'occasion à certains de vanter leurs capacités à rendre une femme heureuse. A grand renfort de plansanteries souvent douteuses, ces fanfarons ne cessent d'humilier «ceux qui ne sont pas à la hauteur», tandis que les moins vaillants se sentent obligés de se justifier.



Sa couleur est celle de la lumière et de l'or. Ses formes arrondies sont le symbole de la fécondité. Son efficacité est inversement proportionnelle à sa taille. Les abeilles ne s'y trompent pas puisqu'elles transforment son nectar en un miel de goût incomparable.

Le bigaradier est un arbre de 5 à 10 mètres

Il s'est répandu au début de l'ère chrétienne en Inde et fut introduit en France par les croisades. Les Maures le cultivèrent intensivement en Espagne. On le trouve aujourd'hui essentiellement dans les pays du Maghreb, dans le sud de la France et en Espagne. Les feuilles sont ovales, luisantes et persistantes. Le bigaradier porte un fruit, la bigarade, également nommé orange sauvage. Sa chair est acide, peu juteuse, très amère et contient beaucoup de pépins.



Les hommes ont-ils besoin de se positionner sur leurs «performances» pour prouver leur identité virile? Le sujet est délicat.

Oublions un instant les réactions féminines. Pourtant, si les hommes viennent bien de Mars et les femmes de Vénus, ces dames vous diront certainement que leur épanouissement en couple passe par l'écoute, la tendresse et d'autres échanges au-dessus de la ceinture; mais le sujet mérite qu'on prenne en considération les frustrations, les complexes, les douleurs psychiques et autres conséquences sur la confiance en soi que peuvent entraîner des problèmes d'ordre sexuel.

Plus fréquemment évoquée en consultation médicale que le dysfonctionnement érectile, l'éjaculation précoce (statistiquement moins de quatre minutes après la stimulation sexuelle) concernerait au moins un homme sur quatre.

S'il est difficile d'agir directement sur les causes de ce handicap, il est important de trouver des solutions efficaces pour réconcilier les hommes souffrant d'éjaculation précoce avec leur propre virilité. La correction la plus souvent proposée est une rééducation par des exercices. Mais cela demande du temps et

beaucoup de patience. Certains médicaments permettent de ralentir l'arrivée de l'éjaculation. Ils doivent être prescrits en association avec l'approche psychodynamique et comportementale et vus comme une aide temporaire. Les antidépresseurs, et notamment les inhibiteurs de recapture de la sérotonine, semblent efficaces. Mais comme tout

«Peut-on s'imaginer qu'il faille ramasser un à un plus de trois kilos de boutons de bigaradier pour n'en obtenir qu'un tout petit kilo lorsqu'ils auront séché?»

médicament, le recours à des antidépresseurs peut avoir des effets secondaires et doit se faire dans le cadre d'un suivi médicalisé.

Il existe pourtant au cœur de la nature une petite fleur qui peut se vanter de rétablir l'harmonie sexuelle de nombreux couples et par conséquent la fierté de beaucoup d'hommes: le bouton de bigaradier (ou orange sauvage), un véritable régulateur du système nerveux. La prise d'un bouton de bigaradier sous la langue pendant dix minutes, trois ou quatre fois par jour, permet de se libérer d'angoisses et de tensions nerveuses qui freinent souvent l'épanouissement de l'acte sexuel.

Doté d'un petit goût agréable qui rappelle l'ensoleillement marocain sous lequel il a probablement poussé, le bouton de bigaradier est à ce jour une solution naturelle et efficace qui renforce la confiance des hommes victimes de problèmes d'éjaculation précoce et rétablit le fonctionnement harmonieux d'une intimité partagée.