

1 - Votre bien-être intime, une priorité à tous les âges

Vous pensez que la vie intime, c'est « plus de votre âge » ? Détrompez-vous.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes :

- 91 % des seniors en couple éprouvent du désir pour leur partenaire
- 52 à 72 % maintiennent une activité sexuelle régulière
- 51 % demandent que la société parle davantage de ce sujet

La réalité ? La sexualité senior n'a jamais disparu. Elle s'est simplement cachée derrière le tabou, la honte, l'idée reçue que « ce n'est pas de notre âge ».

Chez Esprit Retraite, nous pensons différemment.

Pourquoi parler de vie intime ?

Parce que c'est important pour votre santé. Une vie intime épanouie n'est pas un luxe, c'est un investissement en prévention :

- Cœur plus fort : diminution des risques cardiovasculaires
- Cerveau mieux protégé : diminution des risques de troubles cognitifs
- Moral plus stable : diminution des risques de dépression et d'anxiété
- Sommeil de meilleure qualité : repos plus profond et réparateur
- Système immunitaire renforcé : meilleure résistance aux maladies

Ce n'est pas de la frivolité. C'est de la santé préventive.

Le problème : un tabou qui bloque tout

Malgré ces bénéfices avérés, 70 % des seniors n'osent pas consulter leur médecin sur ces sujets. Avec quelles conséquences ?

- Souffrance silencieuse
- Isolement émotionnel
- Complications médicales non traitées
- Risque accru de dépression

C'est inacceptable.

Notre engagement

Esprit Retraite s'engage à :

- Parler ouvertement, sans tabou
- Informer scientifiquement, avec rigueur
- Rassurer constamment, normaliser les situations
- Proposer un accompagnement concret et des ressources fiables
- Respecter votre intimité, sans jugement