

LA VIE AU SOLEIL

N° 62 Oct. - Nov. - Déc. 1998

le nouveau
Naturiste

BANCS D'ESSAI/REPORTAGES



LEVANT : Une île rebelle

ECONAT : Une entrée harmonieuse en naturisme

MONTALIVET : Nature et culture

LA TOURNÉE SPECTACLE
D'ALIZE



des jeunes licenciés naturistes

UNE JOURNÉE AU CIRQUE DE PARIS

AUTOMNE

HIVER

Les bienfaits

DU SAUNA



• **ADOLESCENTS** : la peur de se montrer nu

• **ENFANTS** : la sécurité en voiture

• **SANTÉ** : les rythmes naturels de notre corps

• **BEAUTE** : combattre le vieillissement de la peau

CADEAUX DE FIN D'ANNEE

Les CD Rom/nature

Les beaux livres

La Musique classique

28 FF

204 FB - 8 FS - 10 \$ CAN

M 3001 - 62 - 28,00 F - RD



DOMAINE RÉSIDENTIEL NATURISTE

LA JENNY

La Nature...



...au naturel



Pour recevoir une documentation LOCATION VENTE
retournez ce bon à l'adresse suivante :

DOMAINE RÉSIDENTIEL NATURISTE DE LA JENNY
Route de Lauros 33680 LE PORGE - FRANCE - Tél. (33) 56 26 55 90 - Fax 56 26 56 51

NOM : Prénom :

Adresse :

Ville :

Tél. domicile : Tél. bureau :



EST EDITEE PAR
 ARYS SARL
 8 RUE DARWIN - 75018 PARIS
 Tél. 01.42.59.83.60.
 Fax 01.42.59.66.11.

*Revue fondée en 1949
 par Christiane et Albert Lecocq

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION
 ET DE LA REDACTION
 Gérard Sakon

SECRETARIAT DE REDACTION
 Nicole Deboudaud
 Françoise Ferreira

MAQUETTE
 Olivier Troude
 Françoise Ferreira

ONT COLLABORE À CE NUMERO
 Hélène Barbier
 Maxime Dufour
 Bernard Klein
 Jan Kristiansen
 Ludovic Lemoine
 Jean-Baptiste Loin
 Marie-Lou Mauser
 Olivier Nicolas
 Nicolas Ponse
 Claude-Gérard Sarrazin
 Harry Stark
 Noëlle Verbois
 Alex Vicq

PHOTOS
 Bertrand Guy
 LOG

J.M. Mabileau
 La Jenny
 Le Cro Magnon
 Michel Pivert
 Joël Bui
 Jean-Louis Cremont

PUBLICITE
 Joëlle Billat
 LA FERME DE GAUTRE
 88 RUE DU BIEF DU LAC
 79270 VALLANS
 Tél. 05.49.04.94.28.
 Fax 05.49.04.94.29.

ABONNEMENTS
 FRANCE
 1 an (5 numéros) : 120 F
 2 ans (10 numéros) : 220 F
 ETRANGER
 1 an (5 numéros) : 160 F
 2 ans (10 numéros) : 280 F

PHOTOGRAVURE
 LCAG - Paris
 PRE-PRESSE - Paris

IMPRESSION
 4ABN - Athanassopoulos (Grèce)
 Dépôt légal : novembre 1996
 Commission Paritaire n°75 230
 Dif NMPP
 octobre/novembre/décembre 96

Tous droits de reproduction réservés
 dans tous les pays.
 La reproduction, même partielle,
 des articles, illustrations et
 photographies
 parus dans La Vie au Soleil et
 Le Nouveau Naturiste est soumise
 à autorisation écrite
 du Directeur de la Publication
 et/ou du Directeur de la Rédaction.
 La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste
 décline toute responsabilité pour les
 documents qui lui sont remis et ne
 peut s'engager à les restituer
 (sauf accords exceptionnels écrits et
 signés du Directeur de la Publication
 ou/et du Directeur de la Rédaction).

S O M M A I R E

COURRIER P.4

La plage d'Hossegor envahie par les textiles
 El Portus, meilleur centre naturiste espagnol
 Le Gymno-Club du Thelle ouvre ses portes à de nouvelles activités
 4ème Salon Art et Nature organisé par les naturalistes Orléanais

POINT DE VUE P.5

La Filozofie dans le bungalow

ACTUALITE P.6

La dernière heure de l'heure d'été
 La sécurité des enfants en voiture.

SOCIETE P.9

La peur de se montrer nu

LOISIRS P.10

Une journée au cirque proposée par le Cirque de Paris

P.11

La tournée spectacle d'Alizé : *des jeunes licenciés naturistes
 organisent, chaque été, la fête de la culture.*

BANCS D'ESSAI/REPORTAGES P.14

Econat - Gites du Soleil. *Une découverte harmonieuse du naturisme*

P.16

Levant Une ile rebelle inondée de soleil, arrimée

à quelques miles du continent.

P.26

Nature et culture à Montalivet. *De nombreuses manifestations artistiques,
 littéraires et des conférences.*

SANTE P.20

Le sauna

*Quoi de plus agréable qu'une séance de sauna,
 moment de plaisir intense.*

P.30

Les rythmes naturels

Leur respect favorise grandement la santé.

ENVIRONNEMENT P.24

Brocéliande

Ce site magnifique est menacé d'être englouti à jamais sous les flots.

P.36

Le système Plocher

Un procédé révolutionnaire pour purifier l'eau.

PEDAGOGIE P.34

La dyslexie

Bien des enfants éprouvent des difficultés à lire ou à écrire.

La kinésiologie peut y remédier en quelques séances.

BEAUTE P.33

Prévenir le vieillissement de la peau

Des cosmétiques végétaux stimulent la régénération cellulaire.

DES CADEAUX DE FIN D'ANNEE P.41

Les CD ROM «verts». *Pour connaître la nature.*

P.45

Les beaux livres

P.44

La musique classique

ET ENCORE... P.13

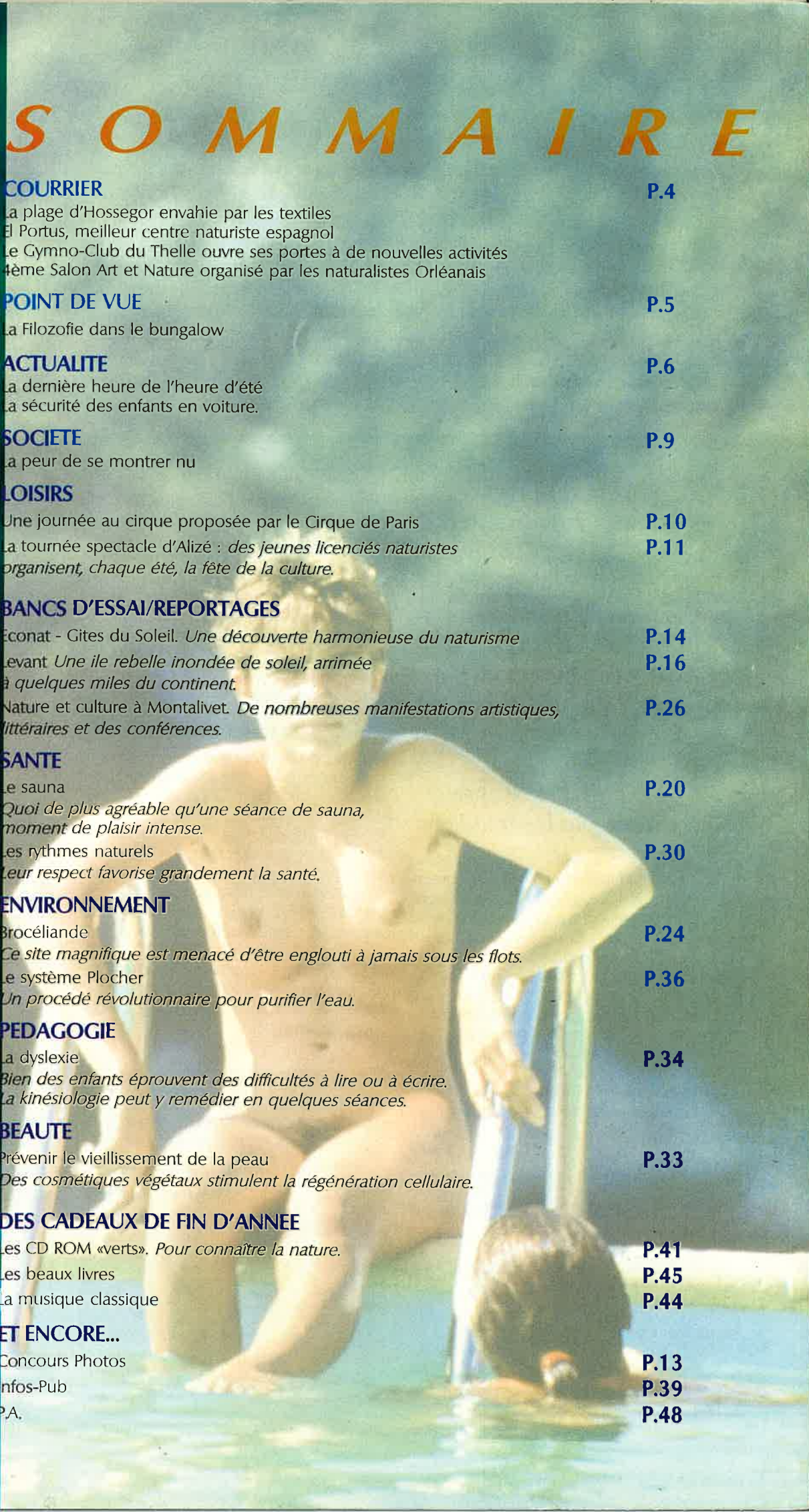
Concours Photos

P.39

Infos-Pub

P.A. P.48

P.A.



AVIS A NOS LECTEURS

Nous prions nos lecteurs de nous excuser du peu d'informations communiquées dans cette page courrier ainsi que de l'impossibilité de constituer le traditionnel «Journal des Lecteurs».

Nous demandons à tous ceux qui nous ont écrit pour nous faire part, comme d'habitude, des observations de la période d'été pouvant servir à d'autres lecteurs, et qui auraient adressé leur lettre au 3 Impasse de la Ferme à La-Varenne-St-Hilaire, de se manifester directement auprès de la rédaction du journal au 8 rue Darwin, 75018 Paris, et de nous envoyer au plus vite copie des informations adressées pendant cette période. Au moment du «bouclage» du journal, il nous a été impossible de récupérer les infos reçues à La-Varenne-St-Hilaire.

COURRIER

Plage du Layet et Calanque du Rossignol

Depuis plusieurs années, je relève une erreur dans le guide des plages. Page 12 du guide 96/97, 83 Var, vous indiquez Plage du Rossignol et Calanque du Layet. En fait, il s'agit de la Plage du Layet classée naturaliste et de la Calanque du Rossignol. Elle est située entre le Lavandou et Cavalière et non Cavalaire. Elle fait partie de la commune du Lavandou.

M. et Mme Julien G.
Aulnoy-les-Valenciennes

La plage d'Hossegor envahie par les textiles

Il y a quelques années, la plage naturaliste d'Hossegor dans les Landes était fréquentée par des naturalistes qui se retrouvaient en famille, vivre le temps d'un week-end ou de vacances, quelques moments de liberté. Un grand panneau annonçait clairement plage naturaliste. Depuis deux ou trois ans, le panneau n'existe plus, une simple inscription sur des marches menant à la plage. Conséquence, cette plage est envahie par des textiles qui sont maintenant en majorité.

Peut-on faire quelque chose avant que cette plage naturaliste ne disparaisse à jamais ?

Claude S. - Gelos

COMMUNIQUÉ

El Portus vous informe

L'Association Naturaliste de Madrid (A.D.N.) a choisi à l'unanimité de tous ses membres le *Camping Naturista El Portus* comme meilleur centre naturaliste espagnol.

Pour cette élection, ont été considérés les aspects suivants : l'attention au client, la propreté du camping et la qualité des services et facilités.

Le Camping El Portus est aussi le premier

centre naturaliste d'Espagne à présenter la demande pour obtenir la norme européenne ISO 9.002.

Le 15 octobre prochain commenceront les travaux de couverture de la piscine d'hiver qui ouvrira normalement le 1er novembre au public.

El Portus, 30313 Cartagena (Murcia) Espagne. Tel. 00-68-553052/553036. Fax.00-68-553053.

ASSOCIATIONS

Le Gymno-Club du Thelle (60) a participé cette année à des activités conjointes avec la commune d'Ully-St-Georges qui héberge son terrain.

Ces activités ont été enrichissantes car elles ont permis de créer des liens avec les autres associations et de mieux faire connaître le club dans la région.

Le Rallye VTT a intégré leur terrain dans son circuit ; cette manière de faire a paru aux responsables du Gymno-Club du Thelle plus intéressante qu'une classique journée «Portes ouvertes».

Nous saluons cette initiative pour qu'elle serve de modèle.

Les naturalistes Orléanais et de la Loire moyenne

L'association des Naturalistes Orléanais organise son 4ème Salon Art et Nature d'Orléans et de la région Centre du 29 novembre au 8 décembre 1996, en partenariat avec la ville d'Orléans. Cette manifestation biennale se déroulera dans le cadre prestigieux de la Collégiale St-Pierre-le-Puellier. Les oeuvres d'une trentaine d'artistes venus de toute la France seront exposées. Leur interprétation personnelle de la faune et de la flore s'exprimera en de magnifiques peintures et sculptures. Des milliers d'amateurs d'art et d'amoureux de la nature sont attendus. Ce Salon 96 sera également marqué par le rassemble-



ment exceptionnel des oeuvres de l'opération «Des artistes pour la Loire» qui constitueront les invités d'honneur. Cette initiative originale est menée par la Fondation internationale des Artistes pour la Nature (A.N.F.), qui a placé dernièrement le fleuve sauvage au coeur de son travail. Les ventes réalisées permettront d'aider de grands organismes de protection de la nature (WWF et LPO) dans le financement d'actions de sensibilisation sur la Loire et ses richesses. Les productions artistiques présentées ont fait l'objet d'un livre qui sera proposé au public. Plusieurs activités animeront ce Salon : artistes au travail, ateliers enfants, visites commentées et projections vidéo.

Ouverture du mardi au vendredi, de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h, le samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h, le dimanche de 14 à 19h. Entrée libre.

VACANCES/VOYAGES

Nous recevons le catalogue Hiver/Printemps/Eté 96/97 de Natur Club qui annonce une promotion sur ses tarifs et présente des images pour rêver.

**Natur Club "Croisières" - 3 rue Séverine - 92400 Courbevoie.
Tél. 01.47.88.15.25. Fax. 01.44.85.33.23.**



LA FILOZOFIE DANS LE BUNGALOW

NOUS SOMMES TOUS DES NUDISTES !

OLIVIER NICOLAS

Ce titre un peu provoc pour proposer d'en finir avec une certaine hypocrisie qui voudrait qu'il y ait deux sortes de «culs-nus» : d'un côté, nous aurions donc les «purs», les bons, bref, les «naturistes orthodoxes», et de l'autre, les vulgaires «nudistes et à-poilistes», des mal élevés qui ne s'embarrassent pas d'une quelconque «philosophie».

«agréés et encartés», méprisons ces gens-là -comme il est parfois de bon ton de le faire dans les clubs et centres FFN ? Après tout, qu'avons-nous à craindre des «nudistes» qui n'ont pour seule philosophie que le plaisir de bronzer, de se baigner nus et de profiter de la caresse des éléments sur la peau ? La «philosophie naturiste» ne se ré-

faire partager le plaisir de vivre nu au plus grand nombre. Pas question donc qu'un «naturisme pur et dur», à force de sectarisme un peu bêta, finisse par tuer chez les novices l'envie de nous rejoindre. Les jeunes, surtout, que nous aimerions tous voir plus nombreux dans les centres, sont méfiants vis-à-vis de querelles de chapelles qu'ils considèrent comme désuètes, voire ridicules. Soyons plus simples, apprenons à nous respecter les uns les autres, surtout lorsque nous partageons la même passion : vivre nus au soleil. Si onze millions de Français (source IFOP toujours) se déclarent prêts à « tenter l'expérience naturiste », l'on ne peut que s'en réjouir, même si nombre d'entre eux seront de simples « nudistes » qui préféreront sans doute lézarder sur une plage libre plutôt que d'aller prendre une licence ou adhérer à un club.

En définitif, le nombre croissant des «culs-nus» de tous poils ne peut que servir notre cause, la seule et vraie grande cause «naturiste» : celle qui rêve d'un monde plus tolérant, c'est-à-dire débarrassé des hypocrisies et petites mesquineries humaines, et où l'Homme peut vivre en harmonie non seulement avec la Nature, mais aussi, et sans doute d'abord, avec l'Autre.

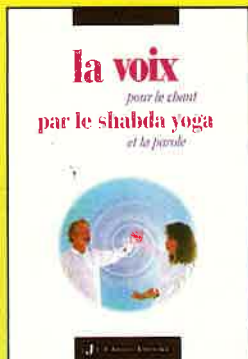
34 ans, adepte du naturisme depuis l'âge de 13 ans, Olivier Nicolas est un «ancien», pas encore trop vieux, qui nous apporte son regard parfois décapant sur des sujets qui nous concernent.



Il me semble que cette distinction est aujourd'hui parfaitement dépassée. Pire, elle est sectaire -l'on sait d'ailleurs que les sectes s'abritent toutes derrière des philosophies mystiques fumeuses !-, et donc, à mon avis, néfaste pour le développement de notre mouvement. En effet, à en croire l'IFOP, près de cinq millions de Français pratiquent occasionnellement le «nudisme» chaque année sur les plages. Deux millions de «culs-nus» qui ont l'outrecuidance de ne pas posséder de licence FFN ! Faut-il pour cela que nous, naturistes

sume-t-elle pas tout simplement elle aussi et avant tout à profiter de ces simples plaisirs élémentaires ? Bien sûr, nous avons le goût de la communion avec la nature, le respect et l'amour de celle-ci. Mais, à notre époque, où l'écologie est devenue une préoccupation essentielle de notre société, qui donc n'aspire pas à une réconciliation de l'homme avec la nature ? Pourquoi alors persévérer à critiquer ou regarder avec condescendance et méfiance ces malheureux (pas tant que ça, d'ailleurs) «nudistes» ? Notre but, à La Vie au Soleil, est de

le temps de la rentrée pour renouer avec le succès !



LA VOIX PAR LE SHABDA YOGA

NILS DAUM
Pour le chant et la parole

Par le son de la voix, il est possible de persuader, de convaincre, d'amener la paix ou d'allumer la guerre. Cultiver sa voix devrait donc être une priorité pour tous. Une méthode complète qui concerne aussi bien le langage parlé que le chant. Car une voix doit être chantante, même lorsqu'elle ne fait que parler. Et une voix qui chante communique la joie de vivre. 176 pages - 96 FF

TIMIDE, MOI ? PLUS JAMAIS !

MARIE-FRANCE MULLER

Retrouver la confiance en soi

Vous avez quinze ans, trente ans, soixante ans, qu'importe ! Vous souffrez d'un mal paralysant qui vous obsède, de cette timidité qui jette un voile opaque sur le monde qui vous entoure. Cet ouvrage vous aidera à retrouver assurance, aisance et confiance en vous pour mieux réussir votre vie. 208 pages - 96 FF



GUIDES DES ASSOCIATIONS

L'IMPATIENT

Gérer son capital-santé, développer ses potentialités vitales...pour arriver à ces fins, nous sommes bien souvent démunis. Il existe une ressource, et parfois à notre porte : les associations.

Grâce à l'Impatient sont nés ces livres-service à mettre dans toutes les poches et qui répondront à l'attente de tous ceux qui portent sur la santé et le bien-être un autre regard.

TOME 1 : SANTÉ

600 adresses

128 pages - 78 FF

TOME 2 : BIEN-ÊTRE

800 adresses

144 pages - 78 FF



Offre spéciale : les 2 tomes
156 FF 148 FF



des livres pratiques à prix sympa !

Format 10.5 x 17.5 - 96 pages
Prix 29 FF

KOUSMINE AU QUOTIDIEN

DR A. DENJEAN - L. SERRE

TERRAIN ACIDIFIÉ

JACQUES FONTAINE

EQUILIBREZ VOTRE POIDS

DÉSIRÉ MÉRIEN

MAIGRIR DURABLEMENT

DÉSIRÉ MÉRIEN

LA PAUSE DE 90 SECONDES

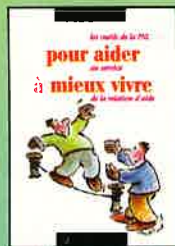
ROLF HERKERT

POUR AIDER À MIEUX VIVRE

CHRISTIANE GRAU

Les outils de la PNL au service de la relation d'aide

Les professionnels de l'éducation, de la santé et du travail social savent combien il est parfois difficile d'aider l'autre à combler ses lacunes et à développer les ressources nécessaires à réaliser ses buts. La PNL propose des outils pédagogiques simples et efficaces qui peuvent aider chacun à évoluer et progresser. 208 pages - 130 FF



INVENTEZ VOTRE MÉNopause

VÉRONIQUE HARMEL

La cinquantaine au féminin

Réviser, corriger et régénérer les idées communément admises sur la cinquantaine pour les femmes, tel est

l'objectif de ce livre.

Un message vrai, tonique, dynamisant et concret qui aidera toute lectrice concernée par cette étape et apportera à tous des renseignements utiles pour mieux saisir l'intrication psycho-physiologique de ce cap de vie encore tabou aujourd'hui. 192 pages - 96 FF



SUCCÈS: DITES OUI !

JUSTIN BELITZ

Les pouvoirs de la visualisation et de la pensée positive

Nous avons tous en nous des pouvoirs potentiellement illimités; car la vie est le résultat des choix que nous faisons. Une voie simple vers la paix intérieure et l'équilibre harmonieux entre succès matériel et succès intérieur. 144 pages - 85 FF



DECOUVRIR LES VRAIES RICHESSES

PIERRE PRADERVAND

Pistes pour vivre plus simplement

Existons-nous d'abord par les signes extérieurs de richesses et de prestige? ou par notre capacité à aimer, à partager et manifester la joie de vivre ?

Cet ouvrage très complet indique avec clarté et humour qu'il existe des alternatives au stress d'une société prise au piège d'elle-même. 256 pages - 96 FF

EN VENTE ÉGALEMENT EN LIBRAIRIES ET DIETETIQUES

Pour toute commande de 3 articles nous vous offrons

- OSER LA TENDRESSE + OSER VIVRE DES RELATIONS VIVANTES AVEC LES ENFANTS par Jacques Salomé (2 recueils de 16 cartes détachables - valeur 64 FF)
 - OU
 - SANTÉ ET VITALISME ORIGINEL par Robert Masson (valeur 73 FF)
- (Cocher le cadeau souhaité)

Bon de commande à retourner à :
EDITIONS JOUVENCE - BP 7
74161 ST JULIEN-EN-GENEVOIS CEDEX

Je commande les ouvrages suivants :

.....
.....
.....

Nom, Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Participation aux frais de port : 25 FF
Gratuit dès 5 articles commandés
Paiement par chèque à la commande.

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

LA DERNIÈRE HEURE DE L'HEURE D'ÉTÉ ?

L'heure d'été se meurt, mais l'heure d'été n'est pas morte !

A l'occasion du passage à l'heure d'hiver, un rapport officiel préconise que la France s'en tienne désormais toute l'année à elle, soit GMT+1 (heure universelle plus une). Ce qui signifierait que nous n'aurions plus à adapter nos horloges et montres à la loi du moment, mais aussi que nous serions encore en avance d'une heure sur l'heure solaire. Cependant, même si le gouvernement suit l'avis de la commission, le passage à l'heure d'hiver qui a eu lieu dans la nuit du 26 au 27 octobre dernier ne sera pas le dernier pour cause de directive européenne. L'heure d'été reviendra au printemps 1997, pour la dernière fois... peut-être.

Outre que changer de base horaire en un même lieu est tout à fait illogique, obligeant à un nouveau réglage de diverses machines, cela agit sur la santé. Tous ceux qui, en voyage, ont connu des change-

ments de fuseaux horaires, savent que cela cause des perturbations psychiques et physiques. Certes il s'agit là d'un décalage d'une heure seulement, mais qui touche l'ensemble de la population, des enfants, des vieillards...

Et puis pourquoi s'éloigner tant de l'heure naturelle, l'heure du soleil ? Notre heure officielle ne correspondra toujours pas à l'heure solaire de Paris ou du centre de la France mais, à peu près, à celle de Berlin.

Il y a quarante ou cinquante ans, les horloges des clochers de villages en Bretagne étaient décalées d'une unité par rapport à l'heure officielle, celle de Paris, pour que les paysans de cette région située très

à l'Ouest disposent d'un repère horaire proche de ce qu'indique le soleil.

C'est à la suite des «chocs pétroliers» que l'on a décidé d'imposer le changement d'heure, pour des raisons d'économie d'énergie. Ces prétendues économies ont toujours été contestées, et aucune statistique n'est venue clairement les démontrer.

Il existe bien des méthodes pour consommer moins d'énergie, dans des proportions bien plus importantes, qui ne sont pas mises en oeuvre !

Les diverses associations qui militent depuis des années pour que l'heure légale corresponde à l'heure naturelle, par conséquent, ont encore du pain sur la planche.



ESPAGNE

1.000.000m2 de nature au bord de la mer.
Plage autorisée, Piscines chauffées,
Tennis, Pétanque, Planche à voile,
Parc avec jeux pour enfants.
Bar, Restaurant, Supermarché,
Discothèque

**OUVERT
TOUTE
L'ANNEE**

**PRIX SPECIAUX HORS SAISON
ET LONGS SEJOURS
NOUVEAUX AMENAGEMENTS
SANITAIRES**

**NOUVEAUX BUNGALOWS
ENTIEREMENT EQUIPES**




**CAMPING NATURISTA EL PORTUS
30393 CARTAGENA (ESPAGNE)**

TÉL. 34/68.55.30.52. FAX 34/68.55.30.53.

Aphrodite Village

Des Vacances autrement Venez comparer.

IMMO NAT la  de vos vacances au bord de la Méditerranée

ALAIN CATHALA IMMOBILIER - Locations - Transactions

Centre Commercial - APHRODITE VILLAGE - 11370 LEUCATE

Tel : 68.40.96.82. - Fax : 68.40.62.10.

LA SÉCURITÉ EN VOITURE

NOELLE VERBOIS

Près de 150 enfants meurent chaque année dans des accidents de la route et 150 000 d'entre eux restent handicapés à vie. De nouvelles normes européennes pour les sièges renforcent encore leur sécurité depuis le 1er septembre.

Ce n'est qu'en 1992 que le législateur a imposé que **tout enfant de moins de dix ans soit installé dans un dispositif de retenue (siège ou réhausseur) et attaché**. En effet, pour l'enfant, le fait de ne pas être attaché multiplie par dix les risques d'être tué. Malheureusement, encore aujourd'hui, on constate qu'un enfant sur deux n'est pas attaché et que, s'il l'est, dans un cas sur deux il ne l'est pas correctement.

Des sièges pour chaque âge

À chaque âge correspond une conception différente de ces matériels.

Le bébé

Chez le bébé, la tête est proportionnellement lourde et la colonne vertébrale très fragile. Adoptez pour lui la coque placée dos à la route, disponible depuis janvier 1992. La nouvelle norme européenne, entrée en vigueur le 1er septembre 1996, impose aux fabricants d'utiliser pour le dossier de ces sièges des matériaux capables d'absorber l'énorme énergie développée au cours du choc. Le système dos à la route étant interdit en cas d'air-bag à l'avant, il faut alors l'installer sur le siège arrière.

Mais surtout, pas de bébé dans les bras de sa maman, qu'elle soit correctement attachée par sa propre ceinture ou non et même pour un court trajet. Il est impossible de retenir le bébé au cours d'un choc ou simplement d'un freinage violent. Quant aux dispositifs ressemblant à des petits lits, à placer à l'arrière, ils sont à écarter car ils ne présentent pas suffisamment de sécurité.

L'enfant de un à trois ans

Il existe aujourd'hui plusieurs modèles de sièges baquets avec harnais ou de réhausseur avec dossier.

N'utilisez jamais la ceinture adulte pour un enfant de cet âge, elle peut entraîner des lésions graves au niveau cervical ou abdominal du fait de sa mauvaise position.

Pas de bricolage non plus. Dans tous les cas, la seule garantie de sécurité totale est de se **conformer strictement** aux indications du fabricant.

La nouvelle norme exige une sangle d'entrejambes pour éviter que l'enfant ne glisse sous la ceinture. Elle fixe également la taille et la surface des ailes latérales. Jusqu'à trois ans, on peut très bien aussi

Il faut impérativement placer l'enfant dans un **réhausseur** avec ou sans dossier qui permet d'adapter la ceinture pour adultes à sa morphologie et grâce auquel il peut admirer le paysage.



continuer à utiliser le siège dos à la route, qui reste la solution optimale.

L'enfant de trois à dix ans

Les ceintures pour adultes utilisent la morphologie du squelette : la sangle ventrale se situe au niveau des os iliaques et du bassin, très solides, mettant ainsi les organes internes de l'abdomen (intestins, foie, reins, rate) hors de danger. Or, entre trois et dix ans, ces parties du squelette sont encore peu développées. La ceinture d'origine peut donc causer des blessures internes sérieuses.

Le réhausseur, grâce à sa conception adaptée, maintient la sangle dite ventrale au niveau des cuisses. De même, des encoches dans le dossier garantissent le bon emplacement de l'autre sangle.

La fixation du réhausseur se fait obligatoirement avec une **ceinture 3 points**.

La nouvelle norme européenne exige que les marquages sur le siège, indiquant les emplacements de fixation, soient plus clairs, et que la tension d'ouverture de la boucle des ceintures de sécurité soit augmentée afin que l'enfant ne puisse l'ouvrir lui-même. Elle oblige aussi à prévoir et marquer l'emplacement des points d'ancrage dans le véhicule (en particulier dans le cas de sangles ventrales avancées) pour que l'installation d'un système de retenue soit toujours possible.

Une homologation universelle de la longueur maximale de la ceinture est envisagée.

Constructeurs automobiles et fabricants de sièges enfants vont donc modifier leurs productions.

Ne négligez jamais ces règles de sécurité, même pour aller faire des courses en ville. Les accidents n'arrivent pas toujours qu'aux autres...

POUR EN SAVOIR PLUS

On retrouvera tous ces principes concernant la sécurité de l'enfant passager dans l'exposition consacrée à l'automobile à partir du 7 novembre à la Cité des Sciences de La Villette à Paris. On pourra notamment consulter une borne électronique interactive, intitulée *Attache-moi*, entièrement consacrée aux meilleures façons d'assurer la sécurité de l'enfant en voiture.

TROIS TYPES DE DISPOSITIFS

La nouvelle norme 03, publiée le 12 septembre 1995, succède à la norme 02. Les articles homologués 02 sont autorisés à la vente pendant trois ans à partir de cette date, donc jusqu'en septembre 98. Mais les nouveaux produits doivent, à dater du 1er septembre 96, être homologués 03.

La mention «universel» indique que le dispositif convient en principe à tous les véhicules, «semi-universel» aux véhicules d'une même marque, par exemple, et «spécifique» pour tel ou tel modèle de voiture. Attention donc, surtout si vous envisagez de changer de voiture dans les mois suivant l'achat.

LA PEUR DE SE MONTRER NU

CLAUDE-GÉRARD SARRAZIN (1)

Bien des adolescents de sexe masculin craignent de se déshabiller et de déambuler ensuite nus parmi des nudistes connus ou inconnus et il en va d'ailleurs de même pour les adultes aussi néophytes. Il semble même que l'appréhension soit plus profonde à l'idée de se montrer à des intimes ou à des gens déjà connus.

La peur de l'érection

La première crainte est bien de montrer une excitabilité sans équivoque ; on craint une érection incontrôlable fort embarrassante.

Si c'est une première, chacun vit la même émotion que connaît l'invité retardataire arrivant dans un groupe déjà réuni pour discuter.

Le retardataire, s'il est habitué au public, entre, se glisse, s'insère, et fait immédiatement partie du grand groupe. S'il est un peu timide, s'il n'a pas l'habitude de paraître en public, il se voit face «aux autres» ; il voudrait passer inaperçu mais il «sent» qu'il est le point de mire et ne sait plus quelle contenance adopter.

Il est évident que l'arrivant est, pendant un instant, le point de mire. On regarde, on suit des yeux et on revient où on en était. Si l'arrivant est naturel, «les autres»

ne lui jettent qu'un coup d'oeil, un coup de sonde psychologique et l'oublient. Se déshabiller fait vivre une situation analogue. Vont-«ils» me regarder ? Comme on regarde le retardataire. Si tous sont des néophytes qui se dévêtent en même temps, chacun vivra la situation. Chacun pourra donc penser : «les autres» aussi se demandent si je les regarde, donc...

Et si l'érection se manifestait ?

Si notre civilisation était moins hypocrite, elle accepterait le corps tout entier comme une évidence. L'enfant élevé par des parents nudistes ne voit pas le corps de ses parents comme coupé par des zones indécentes mais bien comme un tout cohérent. Telle devrait être idéalement l'attitude spontanée des néophytes. Malheureusement, leur conditionnement les fera peut-être tiquer en voyant une manifestation qu'en d'autres temps et lieux ils honorent, apprécient, souhaitent.

Au point de vue énergétique, il s'agit d'un «branchement» sur le réservoir universel et cette énergie circule dans tout le corps pour le recharger. Le phénomène se répète toute la nuit selon un rythme connu (environ une heure et demie entre deux manifestations) pour maintenir le lien avec le «réservoir» énergétique. Le bénéficiaire, en public pourra toujours s'isoler et atten-

dre, sourire et trouver un moyen. La gêne ne ferait qu'accroître l'excitation (en fait, il s'agit d'un afflux de sang, tout comme le fait de rougir ; le timide rougit du visage ou du sexe ; dès que le calme revient, la rougeur disparaît... aux deux endroits). Il faut donc apprendre à rester détendu en cas de «rougeur».

Théoriquement, le bénéficiaire devrait être heureux et personne ne devrait rien remarquer. Du reste, cette situation ne se produit presque jamais.

La peur d'avoir un petit sexe

La deuxième raison ne s'avoue jamais directement. La majorité des hommes pense que le volume de leur sexe est insuffisant ; tant que le maillot de bain est garant de l'honneur, tout va bien ; on accepte de montrer des membres grêles ou un ventre proéminent, des varices ou une calvitie avancée, ou tout à la fois, mais un sexe insuffisant est humiliant.

L'être entier se recroqueville et souffre en profondeur à l'idée de montrer «ça». Surtout si «les autres» s'en aperçoivent : «Oh ! ils ne diront rien, mais ils n'en penseront pas moins.» En réalité, «les autres» regarderont le sexe du nouveau comme une mèche de cheveu volant au vent. Seuls les enfants, entre eux, sont sadiques (ils ont besoin d'affirmer leur supériorité).

Le néophyte doit savoir que sa crainte d'être «insuffisant» est très rarement fondée. Il s'évalue :

- enfant, il avait vu d'autres enfants plus âgés, donc plus développés ;
- il a vu des photos dans des revues explicites (où on aime bien mettre en relief des attributs hors normes) ;
- il a pu, enfant, être moins rapide dans sa croissance et avoir largement rattrapé ensuite (c'est courant) ;
- il croit, sans avoir comparé.

Dans tous les cas, on ne se connaît pas sans s'être vu en photo. Le miroir ment, la photo, non.

De plus, le volume varie d'un homme à l'autre, tout comme celui du nez ou de l'oreille, ce qui ne signifie rien au point de vue de l'efficacité sensorielle ; seule la morphopsychologie peut dire ce que signifie tel détail ; par exemple, on ne déclare pas obligatoirement super-intelligent celui qui possède un très grand front. Tout est vraiment très simple : c'est le conditionnement qui a créé ces terreurs illogiques mais bien tenaces. Chacun devrait pouvoir être «bien sans sa peau», donc dans son corps, et dans son corps tout entier.

(1) Dont les Ed. Encre publieront sous peu un ouvrage.



UNE JOURNEE AU CIRQUE

MARIE-LOU MAUSER

Avec les clowns, les trapézistes, les jongleurs, les magiciens... Le Cirque de Paris propose depuis dix ans une formule originale qui permet aux spectateurs novices de tous âges d'entrer en piste pour s'initier aux métiers du cirque.

Dans le parc départemental des Chanteraines, à Villeneuve-la-Garenne, près de Paris, le Cirque de Paris dresse son chapiteau d'octobre à juin, le mercredi, le dimanche et certains jours de congés scolaires.

Depuis dix ans, Francis, Danielle et Arthur Schoeller proposent une formule unique en Europe qui offre aux spectateurs de tous âges l'occasion de passer «derrière le décor» d'une forme de spectacle des plus anciens, des plus fascinants et des plus vivants qui soient, et d'y participer activement.

L'idée maîtresse de cette initiative originale est de fournir une approche concrète de la réalité quotidienne d'un cirque ; elle s'intitule «Une journée au cirque» et se déroule de 10h 15 à 17h.

Une journée bien remplie

Le premier temps fort de cette journée se déroule le matin et donne aux spectateurs le choix entre trois possibilités d'expérimenter «de l'intérieur» les métiers du cirque. L'art clownesque, le maquillage, la magie, l'acrobatie, le jonglage, le dressage, le trapèze comptent parmi les disciplines qu'adultes et enfants approcheront dans un groupe appelé «Je m'entraîne avec les artistes».

Les deux autres sont plus spécialisés et s'adressent à tous à partir de sept ans. «Je deviens clown» permettra à chacun de s'initier à ce métier, ses numéros, ses accessoires, le maquillage, le jonglage.

Enfin, les participants du troisième groupe auront l'occasion de s'entraîner avec les magiciens ; tout en découvrant l'histoire de la magie, ils apprendront les rudiments des manipulations et des grandes illusions de cet art à part entière. Ainsi le spectacle de la matinée proposé par le Cirque de Paris représente-t-il une expérience unique où les spectateurs se trouvent conviés à profiter de l'expérience et de l'envie de partager des artistes professionnels ; l'occasion, peut-être, de se découvrir



des talents cachés, voire une vocation enfouie. Le partage ne s'arrête pas là puisqu'à 12h 30, le déjeuner est pris en commun, à l'issue duquel on pourra visiter la ménagerie des lamas, des zèbres, des chameaux, des ânes et des poneys, faire un tour de carrousel ou encore visiter les deux musées (sur réservation) : musée de la musique mécanique, qui offre un large éventail d'appareils, et musée du cirque et des arts forains, où se côtoient affiches, tableaux, gravures, photos anciennes, loterie et fête foraine.

La journée se termine en beauté avec les deux heures d'un spectacle qui allie la grande tradition du cirque aux techniques les plus modernes, avec une mise en piste originale et, bien sûr, de l'émotion et du spectaculaire.

Une journée au cirque : Parc départemental des Chanteraines - 115 Bd Charles de Gaulle. 92390 Villeneuve-la-Garenne.

Tél. 01.47.99.40.20. Fax. 01.47.99.02.22.



LA TOURNÉE SPECTACLE D'ALIZÉ

MAXIME DUFOUR

Cette tournée est une fête, mais aussi un projet éducatif permettant aux jeunes d'organiser, autour de la vie quotidienne des centres naturistes visités, une dynamique culturelle de la façon la plus autonome qui soit.



SPECTACLE JEUNES NATURISTES

«Le naturisme de demain se prépare avec les jeunes d'aujourd'hui». Ce leitmotiv favori des 15/25 ans est loin d'en rester au stade de l'affirmation puisque, çà et là, naissent aujourd'hui de nombreuses initiatives artistiques, destinées à redynamiser notre mouvement en quête de son second souffle. La créativité est donc à l'ordre du jour. C'est ainsi que le mouvement Alizé, ouvert à tous les jeunes naturistes âgés de 15 à 25 ans, a créé voici deux ans une tournée-spectacle sous l'égide de Roselyne et Jean-François. Elle regroupe chaque année près de 25 jeunes licenciés, venus de toutes les régions de France et ayant suivi préalablement une formation d'animateur. Au cours de leur séjour itinérant, les jeunes sont acteurs d'un spectacle de la nudité, porteur de joie de vivre, de liberté, où les valeurs du naturisme sont respectées. Ils animent également des activités pour tous en informant les vacanciers de l'existence de la vie associative naturiste.

Trois jours de rencontre

Dans les sept centres visités chaque été, le planning reste toujours le même. Le premier jour, l'arrivée s'effectue entre

12 et 15 heures. Les tentes et la cuisine sont installées. Un groupe se charge de lancer l'animation dès 18 heures par une parade informant les vacanciers du pro-



gramme des jours suivants, tandis que les autres préparent la scène. Suit le spectacle, qui débute généralement aux alentours de 21 heures.

La matinée du deuxième jour est consacrée à l'information, au débat avec les adolescents présents sur les centres. Nombreux sont en effet les jeunes qui ignorent que «naturisme» ne rime pas exclusivement avec «vacances d'été» ou «loisirs», mais qu'une multitude d'activités les attend, tout au long de l'année, dans le contexte de la vie associative : rencontres internationales, sports, possibilité de passer son BAFA ou un autre brevet (voir encadré)... L'après-midi, des jeux sont organisés en correspondance avec les activités du centre et la journée se termine par une veillée de chants où chacun, jeunes et moins jeunes, peut se retrouver dans l'atmosphère chaleureuse d'un feu de camp. Le troisième jour est officiellement destiné au tourisme, mais c'est généralement le repos qui est de mise. Puis le départ vers un nouveau centre a lieu à l'aube du quatrième jour. L'investissement personnel aux tâ-

ches de la vie collective (montage et démontage des tentes, préparation des repas, vaisselle et rangement), à celles de la technique du spectacle et de l'animation contribue à un équilibre plus juste et plus convivial.

Ce genre d'organisation a l'avantage de permettre aux jeunes de se découvrir en acceptant les différences de chacun. Ainsi se construit, au fil des jours, une véritable dynamique de groupe.

Un re-crédation du monde

Le spectacle proprement dit est une véritable création artistique où les 25 jeunes offrent aux vacanciers, la plupart du temps éberlués, un florilège acidulé de danse, de théâtre et d'expression corporelle.

Cette année, il présentait les grands moments de la vie, qui montrent que seules comptent la tendresse, l'amitié et la tolérance. Une création du monde particulièrement réussie partageait la vedette avec un Adam et une Eve qui n'avaient rien à envier au mime Marceau, un serpent Pop-Art, un gendarme, une actrice volubile, un remake naturiste de «Chorus Line», un trip-tique du Père, du Fils et du Saint Esprit et tutti quanti.

Tout débute de la façon la plus classique qui soit. Une pièce bien écrite, des acteurs bien classiques, qui s'interrogent sur la cosmogonie et la relativité des choses. Un mélange de Godard, de Duras et de Kundera : digeste, donc.

Un metteur en scène hystérique n'arrivant pas à contrôler ses acteurs finit par se faire interpellé par une équipe de sages éclairés. Non contents de leur prouver que leur jeu, trop conventionnel, n'a aucune saveur, ni aucun relief, ils finissent par leur donner la recette de la réussite en leur expliquant tout depuis le commencement. De la nuit noire jaillit donc un torrent de lumière bleue, allégorie inspirée de l'océan.

Ensuite, au son d'une musique solennelle, apparaissent les premiers êtres vivants, animaux monocellulaires en forme de mains, de pieds. La nuit revient, pour quelques instants seulement, afin de mieux laisser le spectateur apprécier la naissance d'un Adam particulièrement expressif. Puis le serpent et la pomme nous condamnent tous à vivre ce que nous vivons aujourd'hui : l'enfer. Eve, dont l'expression et la présence sur scène n'ont rien à envier à Adam a également sa minute de gloire avant que tout deux ne soient chassés par la Divine Trinité parée de togas romaines.

Banni définitivement du Paradis Divin, l'Homme va devoir se trouver des paradis terrestres : les centres naturistes !

Le «Chorus Line» naturiste, avec chapeaux et paillettes, termine le tout en apothéose. Autant dire qu'il y a matière à réflexion, mais, avant tout, cette création répond au



premier commandement du spectacle : la fête.

Vérité des émotions, liberté de l'imagination, le gendarme de la troupe eut bien raison de conclure qu'il faut vivre libre et heureux comme le sont la plupart des adeptes du naturisme.

Starmania

Pour ceux qui ne la connaîtraient pas encore, l'histoire de Starmania met en scène une cité futuriste qui ressemble pourtant de plus en plus à la réalité, une dizaine de personnages exposant leurs difficultés à vivre leur quotidien : Marie-Jeanne la serveuse qui préférerait cultiver des tomates. Ziggy, l'androgynisme oedipien. Zéro-janvier, le milliardaire qui rêve de show-bizz, Johnny-Rock-Fort, le voyou au grand cœur, etc.

Tout ce petit monde se croise, s'entre-déchire, meurt aussi sur des faux-semblants de Dallas ou de Santa Barbara.

Au départ, les jeunes naturistes de Regain, qui sont à l'origine de ce projet, avaient prévu de ne reprendre que quelques extraits de l'opéra-rock de Michel Berger et Luc Plamondon. Mais, l'enthousiasme aidant, c'est la totalité de l'oeuvre qui fut reprise. Après de nombreuses démarches, ils décidèrent de se débrouiller seuls.

Le succès de chaque représentation les a bien récompensés de tant d'acharnement

puisque les trois représentations ont rassemblé plus de 500 personnes.

Récemment, les jeunes de la troupe, réunis autour de Stéphane Femandes, ont été contactés par le Lion's Club afin de donner une représentation, dans un cadre non-naturiste cette fois, pour une oeuvre de charité parrainée par Catherine Deneuve.

Couronnement de ce succès concrétisé par une ouverture sur le reste de la société.

Toutes ces initiatives concluantes prouvent non seulement que les jeunes naturistes sont de plus en plus impliqués dans la vie de notre mouvement, mais également que le naturisme n'en est pas encore réduit à un simple objet de consommation durant les vacances d'été.

Certains jeunes d'Alizé achèvent une plaquette d'information de l'année 1997.

Spécialisés par leurs formations respectives dans la communication, la photocomposition et la PAO, ils fonctionnent comme une véritable agence de publicité.

Bon nombre de clubs et de centres de vacances ne s'y sont d'ailleurs pas trompés et ont déjà investi dans des insertions publicitaires.

Gageons que cet esprit d'initiative économique et naturiste ne restera pas sans suite et que d'autres penseront à faire appel à leurs services.

Disponible dès la mi-décembre, le document récapitulera la totalité des activités proposées aux jeunes naturistes : rencontres régionales, nationales et internationales, stages de formation au BAFa (Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur), au SB (Brevet de Surveillant de Baignade) et au BNSSA (Brevet National de Secourisme et de Sauvetage Aquatique), listing des délégués jeunes des régions les plus actives... et toutes les fiches d'inscription des activités présentées.

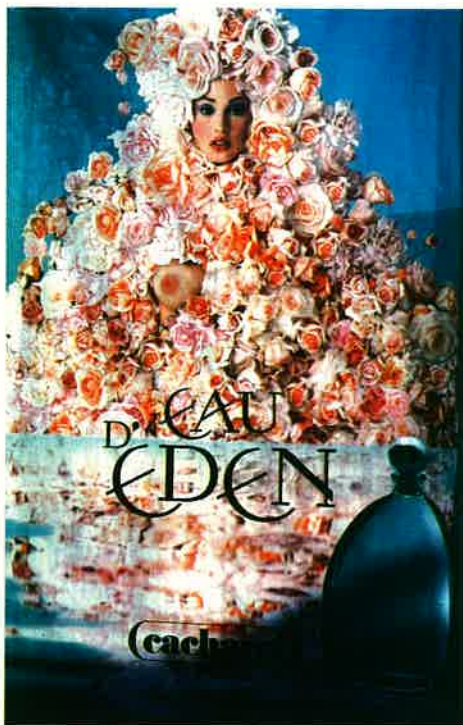
Pour plus d'information, contacter :
Maison du Naturisme - 65, rue de Tocqueville,
75017 Paris. Tél. : 01.47.64.32.82.

CONCOURS PHOTOS ETE/AUTOMNE 96

autour de 3 thèmes



1. Nus insolites



2. Nus qui s'affichent



3. Nus symboles

**Il s'agit bien sûr de trois concours différents
qui seront chacun dotés de prix spéciaux
(séjours, ouvrages d'art, abonnements, gadgets)**

- Pour concourir, il suffit d'envoyer avant le 30 novembre 1996, délai de rigueur, à Concours photos La Vie au Soleil, 8 rue Darwin, 75018 Paris, les photographies que vous souhaitez soumettre à notre appréciation accompagnées d'une autorisation écrite pour publication, du photographe et des personnes photographiées (ou de leur représentant légal). Les compétiteurs mineurs doivent obligatoirement joindre une autorisation parentale.
- Les documents doivent se présenter sous forme de diapositives (de préférence) ou de tirages sur papier de bonne qualité.
- Les «nus insolites» doivent mettre en scène des personnages nus dans des situations où le nu n'a généralement pas sa place (ex. dans une rue, dans un autobus, aux sports d'hiver, la nuit,...) : les montages et trucages sont autorisés.
- Les «nus qui s'affichent» doivent s'inspirer de publicités pour lesquelles le nu sert de support. Nous accepterons les clichés d'affiches et les «fausses publicités» montées par nos lecteurs.
- Les «nus symboles» doivent traduire en une image toute la symbolique du naturisme avec bien sûr liberté pour le photographe d'exprimer une vision originale. Les «nus symboles» peuvent aussi, plus simplement, nous offrir de «belles images» du naturisme, voire une proposition d'image de référence pour illustrer le titre La Vie au Soleil.
- Les documents envoyés à La Vie au Soleil restent acquis au journal et ne seront pas retournés (sauf accord écrit de la Direction pour documents spéciaux).
- Un même compétiteur ne peut présenter plus de vingt clichés par catégorie.
- La Vie au Soleil s'engage à primer les photos publiées dans les quatre semaines suivant parution.

Pour des raisons de communication, les documents que vous auriez pu adresser au 3 impasse de la Ferme à La Varenne, ne nous sont parvenus que le 22 octobre en fin d'après-midi. La maquette du numéro 62 de La Vie au soleil était déjà bouclée. Nous regrettons le retard de la publication de vos photos et nous vous serions reconnaissants de nous faire savoir au plus vite ce que vous aviez expédié à cette adresse afin de vérifier si nous avons finalement bien en main vos images pour participer au Concours.

Compte tenu de ce retard involontaire, nous élargissons à l'automne le cadre du concours sur les mêmes thèmes.

DATE BUTOIR DU CONCOURS PROLONGÉ : 30 NOVEMBRE 96
à adresser impérativement à: **Concours photos La Vie au Soleil,**
8, rue Darwin, F- 75018 Paris.

Econat - Gîtes du Soleil

ALEX VICQ

365 jours par an, on peut s'y initier au naturisme



Au pays de la clairette et à deux kilomètres de plages de galets où coule la Drôme, les fondateurs du centre balnéonaturiste Econat accueillent avec beaucoup de gentillesse et de compréhension celles et ceux qui ont longtemps souhaité s'initier au naturisme sans être allé jusqu'à enlever le bas.

Ceux qui invitent leurs amis à découvrir avec eux le naturisme le savent bien : le geste le plus difficile est celui qui consiste à ôter le dernier triangle d'étoffe, surtout si l'on doit le faire brutalement au milieu de milliers de naturistes, parce que c'est la règle.

Le naturisme à la carte

Le centre *Econat Gîtes du Soleil*, ouvert depuis le 1er mai 1995, se prête admirablement à une entrée harmonieuse en naturisme.

Il a même été conçu pratiquement «à cet effet». La disposition des locaux -Alain Meunier est architecte- est tout à fait adaptée à une initiation en douceur, réellement naturelle.



Chaque gîte -il y en a sept- dispose d'une double ouverture : une vers l'intérieur, qui donne sur la terrasse, la piscine chauffée en L avec jacuzzi, et une vers les collines boisées du Diois, sur les solariums privés.

«Quand on sort de la douche, observe Martine Meunier, on passe nécessairement devant une grande baie vitrée. Il devient donc naturel de rester nu pour se mouvoir dans la maison. L'habitude de ne plus se rhabiller pour sortir se prend très vite.»

Ensuite, on peut choisir de rester nu en famille ou en petit cercle d'amis, ou de tenter l'expérience de la nudité en groupe, en parcourant les deux cents mètres qui séparent *Econat de Val Drôme Soleil*, le camping naturiste voisin qui dispose, c'est



ECONAT GÎTES DU SOLEIL

Sans souci - 26400 Mirabel et Blacons
 Tél. 04.75.40.05.93. Fax. 04.75.40.06.83.
 Responsables : Martine et Alain Meunier
Ouvert toute l'année.
 7 gîtes de 30 à 40m² (4 à 6 pers.) en location, avec solarium privatif. Piscine intérieure chauffée, sauna, jacuzzi.
 Capacité d'accueil : une trentaine de personnes. Documentation sur demande.

COMMENT S'Y RENDRE

Carte Michelin n° 77 - Pli 12.
 Paris 600km - Valence 30km.
 A7 - RN7 (Paris-Valence).
 D111 Crest.
 Aéroport Avignon 130km. Gare SNCF Crest.

à noter, d'une buvette et d'un restaurant. Aucune clôture ne sépare ces deux centres, jumelés pour une meilleure intégration des nouveaux adeptes et pour étendre le champ d'activités et de relations des habitués.

Un jumelage fort appréciable puisque l'accès aux équipements de *Val Drôme Soleil* est gratuit pour les résidents d'*Econat*.

Hors saison : luxe, calme, beauté et nudité

Ce délicieux petit centre n'étant ouvert que depuis peu, les familles qui y séjournent hors saison ont le bonheur d'y trouver une très grande tranquillité, car *Econat* n'a pas fait encore le plein. Les premiers à l'essayer pourront donc s'y sentir comme à la maison, tout en appréciant les joies de la balnéothérapie, de la gym aquatique ou des randonnées par les GR (chemins de grandes randonnées) et les PR des environs. Des excursions un peu plus lointaines pourront les conduire aux sentiers de montagne de la Dent de Die ou à ceux du massif du Vercors, hauts-lieux de la Résistance. Les fans de varape et d'escalade trouveront aux falaises du col de la Chaudière -entre Sailans et Bourdeaux- un terrain propice au sport extrême, dans un décor fantastique. La faible altitude du site d'*Econat* (200m) permet de jouir de la douceur du climat à l'automne et au printemps. En hiver, l'eau de la piscine à 26° prodigue des sensations de rêve entre une promenade dans les frimas et une lecture au coin du feu. «Après une semaine ou deux d'activités multiples dans un grand centre, les naturistes apprécient de se retrouver au calme chez nous, note Alain Meunier. C'est d'ailleurs notre vocation d'offrir un havre de repos à ceux qui le cherchent. Ce qui n'exclut pas, si tel est leur vœu, d'organiser une petite fête au bord de la piscine.» Grâce à cette formule du libre choix entre

repos total et activités «à la carte», les séjours à *Econat* peuvent permettre de réapprendre à gérer son temps libre tout en se ressourçant. Mais on peut aussi s'y installer quelque temps pour travailler. Avis aux peintres, compositeurs, écrivains et organisateurs de stages de développement personnel et de séminaires scientifiques. *Econat* peut avoir vocation à devenir un centre naturiste «intellectuel».

TÉMOIGNAGE

«*Econat*, l'accès est simple, facile, bien indiqué. Niché sur le flanc d'une colline, dans un cadre sauvage et boisé, ce petit centre, loin du bruit et des odeurs de la ville, vous invite d'emblée à retrouver l'harmonie totale avec la nature. Martine et Alain, les heureux et sympathiques propriétaires, vous accueillent pour vous faire partager le lieu de vie naturiste qu'ils ont créé avec un grand respect de l'environnement. Le gîte est composé de 7 appartements, disposés de façon discrète, tous avec une terrasse et de larges baies donnant sur la forêt ou sur les collines environnantes. Architecte de profession, Martine et Alain

ont pensé à votre confort et à votre intimité, en prévoyant les moindres détails, afin de rendre votre séjour toujours agréable, quelle que soit la saison ; certains appartements sont même équipés d'une cheminée. Après avoir pris possession de votre appartement et avoir dégusté (avec modération) la «clairette de Die» qui vous attendait en signe de bienvenue, vous allez pouvoir goûter au calme qui règne dans ce centre. Calme ne voulant pas dire oisiveté, vous avez le choix de vivre la nature selon vos envies. Imaginez une promenade sous le soleil qui chauffe votre corps ; une sieste dans cette forêt où se mêlent les odeurs des chênes et des pins avec celles du thym et du romarin.



Découvrez la piscine couverte et chauffée et son jacuzzi, autour de laquelle se trouvent le sauna et la bibliothèque... Si vous le souhaitez, vous pouvez en plus profiter des animations et des activités du centre voisin de «Val Drôme Soleil» et étendre ainsi la carte de vos loisirs naturistes. Tout en découvrant le lieu de vie naturiste qu'est *Econat*, vous vous retrouverez vous-même, tout simplement. Mais plutôt que de l'imaginer, venez faire l'expérience de cette liberté !»

AUTANT EN EMPORTE LE LEVANT...

MICHEL PIVERT

«O mon Ile au Soleil,
Paradis entre ciel et terre...»



A l'époque de ce tube, le Levant attirait tout le gotha du show-biz, mais je ne garantirais pas qu'Harry Belafonte ait eu en tête ce petit bout de Côte d'Azur, arrimé à seulement dix miles du continent! L'exotisme, déjà, commençait à émigrer aux antipodes...

Et pourtant, comme ce refrain lui va bien! Difficile de trouver, si proche de nos côtes, une île qui soit autant «au soleil». C'est même la plus sudiste des îles de nos rivages. A l'exacte latitude du Cap Corse. Presque déjà happée par les Tropiques... Et pour ce qui est du Paradis, n'est-elle pas l'Eden des nouveaux Adam et des nouvelles Eve ?

Coup de coeur

Ah, le Levant ! Combien de générations de naturistes n'a-t-elle pas rendues poètes, dans toutes les langues du monde ?

«Mince camée de Terre provençale, en-chassé entre ciel d'aigue-marine et mer de lapis-lazuli...»

Non, n'appellez pas les urgences ! C'est comme ça, les îles : ça vous déclenche des crises de lyrisme irrépessibles.

Pour comprendre, il faut, au moins une fois, avoir éprouvé la bouffée d'émotions qui vous saisit lorsque la vedette quitte le quai du Lavandou et pointe son étrave vers le large. Plein Sud. A peine le Cap Bénat doublé et le Fort de Brégançon entr'aperçu, vous voilà arraché à la pesanteur terrienne. Déjà le champ d'attraction de Port-Cros et du Levant, là-bas sur la ligne d'horizon, vous aspire irrésistiblement. Il doit y avoir une sorte de «Loi de Newton» propre aux îles... Non seulement, à mesure qu'on s'éloigne de la terre ferme, on se sent soulagé, comme par enchantement, de ses pesanteurs, mais voilà qu'on se découvre le pied soudainement

allégé dès qu'on le pose sur ces satellites immobiles.

C'est peut-être dans cette première impression que prend racine la passion des îles. Le sentiment d'un poids immense qui vous tombe des épaules et des neurones. Mais il y a une condition pour que le déclic se produise, c'est que l'île où vous abordez ne soit ni trop vaste ni trop exigüe. Sinon, notre «Loi de Newton» ne joue pas. Question de rapport de masses... Assez petite pour que les lourdeurs continentales n'y puissent faire souche, comme, hélas, c'est le cas des Porquerolles, Ré, Noirmoutier ou autres Baléares. Mais assez grande pour ne pas s'y sentir naufragé.

Un juste milieu, subtil et rare.

Et à cet égard, le Levant peut se vanter d'avoir la taille mannequin ! Avec elle, vous êtes bon pour un authentique «baptême des îles»...

Une «différence» de bon aloi

Le débarquement au «port» de l'Ayguade sera la seconde étape de votre initiation levantine.

Au premier coup d'oeil, vous savez que le Levant est une île qui vit ! Pas une de ces vitrines à vacanciers, léchée comme un décor d'opérette.

Le joyeux «foutoir» qui se découvre à vous a de quoi faire grincer des dents aux stylistes du prêt-à-porter touristique !

Des coffres de bois, burinés par les embruns, s'étagent en tous sens au flanc d'une grève encombrée de barques et de canots (prononcez canotes) hors d'âge. Les insulaires - mais oui, les «vrais» levantins, ça existe ! - y empilent, au gré de chacun, qui son matériel de pêche, qui de plongée, qui de wind-surf... ou de sieste ! Les grincheux trouvent que cela fait désordre pour le touriste...

A l'empressement que celui-ci manifeste à fixer sur sa pellicule ce fatras coloré, on mesure effectivement à quel point il peut y être sensible !

D'autant que des cascades de «Griffes de Sorcière» - *Carpobrotus Edulis*, pour les savants - roulent leurs grosses fleurs de papier crépon jaune, orange, parme, du haut de la terrasse du «Gumbaro», suppléant miraculeusement à l'entretien défaillant des coffres les plus déglingués. Sachez, braves gens, que le pittoresque, c'est davantage ce qui inspire le pinceau des peintres - et il y en a au Levant - que le papier glacé des tour-opérateurs !

Sur le quai, le mini-car poussif d'Héliopolis-Transports vous montera en haut de l'île si la pente vous rebute.

Les mêmes «puristes» que ci-dessus se lamentent de sa rusticité et pétitionnent pour le voir, telle la citrouille de Cendrillon, se transformer en carrosse climatisé. Ça les occupe !

Ils devraient y penser : sophistication rime rarement avec séduction !

Les «cheveux fous» du Levant, son côté sauvageonne, sont les plus sûrs garants de son charme.



Loin des fringues, et des frimes

Voyez ces enfants nus et luisants qui sautent du ponton dans les bulles laiteuses laissées par la dernière vedette... Voyez cet embryon de quai, jonché de colis hétéroclites et de filets de pêche aux fortes senteurs marines... Voyez ces gens bronzés, tout droit sortis d'une Bali d'avant le Club-Med, nus aussi ou en paréos multicolores, qui montent et descendent les corniches alentour...

Oui, dès vos premiers pas, vous serez saisi par ce mélange indescriptible d'attirances, de rejets, d'impressions contradictoires. C'est cela aussi, le Levant. La vie quoi !

Pas un de ces trompe-l'oeil putassiers où tout est visiblement pensé pour vous faire planer dans l'irréel et l'artifice, pour détourner vos sens et vos désirs, pour vous vendre toutes les beautés du monde en succédanés frigides ! «Rêvez, je le veux !» Rien de tel ici. Du moins pas encore. Et c'est heureux.

Au Levant, si vous savez vous laisser aller,

au contact de mille petites choses brutes de nature et d'humanité, vous avez une chance de réactiver votre âme. Saisissez-là, c'est si rare.

Mais si vous ne supportez que des cadres de vie tirés au cordeau, s'il vous faut des jardins tondu comme des caniches, si votre vision de la Côte d'Azur est peuplée de frimes tropéziennes, de villas hollywoodiennes, de crépis lissés au quart de ton avec tuiles assorties, de grosses cylindrées scotchées devant des boîtes en vogue, de terrasses-m'as-tu-vu et de plages à l'esbrouffe... Si votre univers est fait de mitigeurs électro-thermiques, de céramiques micro-ondes, de transats auto-masseurs

et de toutes ces choses absolument indispensables à une vie épanouie... Un conseil, rembarquez fissa ! Le Levant n'est pas fait pour vous. Vous risqueriez d'aller de désillusion en récrimination et, pis que tout, d'allergosir les rangs des «déçus du Levant» qui s'aigrissent le tempérament à la vouloir autre qu'elle n'est.

L'île nue

Eh oui, il faut s'y faire. Il y a plein de choses, sur une île, qui ne seront jamais comme sur le continent. Une île, c'est un peu comme un bateau. Tenez, l'eau, par exemple... Si l'on vous affirme qu'il n'y a plus aucun problème, ce sera un pieux men-

DIFFÉRENCE, DIFFÉRENCE !

Attention, le levant n'est pas un «Centre» comme les autres. Ici, pas de réception, pas de directeur... Un petit office du tourisme sur le port pour vous indiquer votre destination, à l'arrivée.

Chaque hébergement, chaque commerce est indépendant et vous accueille dans son style propre. Cela désoriente parfois, mais c'est une des grandes originalités de l'île.

Actuellement, on ne compte pas moins de 9 hôtels, autant de meublés, 2 campings, 7 restaurants... De nombreux propriétaires louent leur villa. Tous naturistes, bien sûr. L'été, l'animation est assurée par les bénévoles de l'ADIL (plage des Grottes, volley, élection de la mer), l'ACSIL (canoës, kayaks, planche à voile) ou d'Agir O Levant (bals, attractions). Le Mérou-Club et l'UCPA accueillent les fanas de la plongée.

Pour tous renseignements, écrire à :

Union des Commerçants du Levant, 83400 Ile du Levant.

Ou téléphoner au 04.94.05.93.52.



Entre Vercors et Drôme provençale LES GÎTES DU SOLEIL

proposent au coeur de la pinède, un ensemble naturiste de 7 villas tout confort, avec jacuzzi, sauna, piscine chauffée, à partir de 200F par jour (minimum 2 nuits).

OUVERTS TOUTE L'ANNÉE

écrire ou téléphoner à :

ECONAT Sans Souci
26400 Mirabel et Blacons

TÉL : 04.75.40.05.93.
FAX : 04.75.40.06.83.



songe ! Sur les îles, l'eau reste rare et précieuse. Même si de récents forages ont réussi à la faire remonter des entrailles du plateau continental. Occasion donc inespérée de réapprendre sur le tas à quel point ce liquide galvaudé est au centre de toute vie.

Le Levant est fait pour ceux et celles qui ont quelque chose entre le corps et l'âme. Pas pour ceux qui ne savent exister que par procuration. Pour ceux que le dépouillement enrichit. Pas pour ceux qu'il appauvrit.

N'est-on pas ici au coeur de la symbolique de la nudité ?

Tout cela pour vous avertir : la «différence» levantine, slogan de l'île depuis 30 ans, vous prend parfois à rebrousse-traintrain. Elle vous laisse, en tout cas, rarement indifférent ! Mais quand on l'a intégrée, quand on lui a laissé faire son travail de «dérangement», on ne peut plus s'en passer.

Vous découvrirez que la fidélité au Levant est aussi légendaire que les aversions épi-

dermiques qu'elle a pu susciter. En fait, si l'on s'abandonne à l'enchantement, on s'aperçoit vite que les désagréments éprouvés ne touchent que les couches les plus **dénaturées** de notre personnalité. Ils sont le signe distinctif que le Levant, avec ses 65 ans et ses quelques «rides» de caractère, reste ce haut-lieu de **re-conversion naturiste** voulu par ses fondateurs. Car c'est ici, cher lecteur, que commença en France la Grande Aventure du Naturisme.

Face à l'avenir

De ce point de vue, toute tentative de «mise aux normes» continentales serait une erreur. Et depuis Talleyrand, on sait qu'il y a des erreurs pires que des crimes. A coup sûr, l'île y perdrait à jamais son originalité et sa magie intrinsèques. En revanche, rien ne permet d'affirmer qu'elle y gagnerait des appâts susceptibles de les compenser. D'autant que les prétendues gênes causées par l'insularité -le propre d'une île !- n'en resteraient pas moins... Malgré ces évidences, un débat interminable occupe les esprits depuis des lustres : doit-on ou non faire ici «comme en face» ? Jusqu'ici -le génie des îles et du naturisme en soit remercié !- les «adaptations» sont restées en deçà de l'irréparable. Ainsi, l'électricité, arrivée seulement

en 1989, a été relativement bien maîtrisée. Les débordements faciles qu'elle aurait permis ont été évités.

A *contrario*, certains, sans doute bien intentionnés, prônent une «animation» calquée sur ce qui se fait -ou croient-ils !- sur la Côte. Cette agitation aboutit le plus souvent à des manifestations qu'il faut beaucoup d'indulgence pour classer au-dessus de la fête paroissiale. Et qui n'ajoutent vraiment rien aux attraits naturels de l'île...

Si les Levantins veulent faire de nouveau briller le blason de leur paradis au firmament de la renommée, ce n'est pas des lubies de ses faux-amis qu'ils doivent s'inspirer, mais de l'amour vrai que lui portent ses fidèles et tous ceux qui, chaque année, tombent sous son charme.

S'ils veulent actualiser quelque chose, qu'ils songent plutôt à dépoussiérer ce règlement d'un autre âge qui impose qu'on se cache une partie du corps -devinez laquelle- juste pour traverser le principal carrefour du village, la partie bétonnée du port (20m !) et la montée du Val d'Ayguade. Contrainte particulièrement absurde en 1996, quand plus de 50 espaces **publics**, rien que sur la Côte, sont autorisés à la nudité !

On éviterait bien des malentendus, bien des énervements, doublement incompréhensibles au royaume mythique du naturisme. Gageons que les trois malheureux pandores préposés chaque été à scruter que personne ne franchisse cette «ligne Pas-Gymno» surréaliste, trouveraient sans peine, sur le continent, à servir le bien public de façon plus convaincante !

Là encore, le «débat» fait rage... à la levantine. Les «pour» -qui ne savent même plus très bien pourquoi- ont depuis longtemps épuisé leurs arguments en faveur du *statu quo*. Les «contre» gagnent évidemment chaque année du terrain, appuyés sans ambages par l'immense majorité des copropriétaires et des vacanciers. Pourtant, rien n'a encore bougé... A suivre.

Ainsi va le Levant ! Rebelle à toute classification, en marge de tout stéréotype. Un petit village à la Astérix, perché sur ses rochers d'or et d'argent, au milieu d'un luxe inouï de végétation quasiment tropicale, sous un climat à faire pâlir d'envie tout autre lieu de vacances, les pieds dans l'eau la plus pure de toute la Côte d'Azur... Un petit village qui n'en finit pas de s'étonner d'avoir libéré les corps et inventé le nudisme !

ERRATUM

Nous avons mentionné par erreur les numéros de téléphone et fax de l'Union des Commerçants en p.14 du n° 61 de la Vie au Soleil intitulée Ile du Levant-Infos.

Ces coordonnées ne devant pas être indiqués dans le cadre de cet article, nous vous prions de nous en excuser.

Vers le sud à 35 minutes du centre historique de Lyon
«LE DOMAINE DU GRAND BOIS»

Tupins-Semons - 69420 CONDRIEU - Tél. : 74.87.89.00 ou 74.87.88.48.

Un lieu de repos de 35 hectares, dans une nature préservée,
 piscine, pataugeoire, 200 emplacements camping-caravaning.

Ouvert du 15 avril au 15 octobre



Agence René OLTRA
PIONNIER DU NATURISME EN MÉDITERRANÉE
LOCATIONS - VENTÉS

34308 CAP D'AGDE CEDEX FRANCE - TEL : 67.26.33.78
 FAX : 67.26.23.04

OFFRE SPECIALE : 3 semaines pour le prix de 2 avant le 29 juin et après le 24 août 96 à Port Soleil + Port Vénus

Pour une documentation gratuite

Nom : Prénom :

Adresse : Tél. :

VS 62

Centre Hélio Marin International
 * * * F.F.N.

LA GRANDE COSSE

11560 FLEURY D'AUDE

Tel. 04.68.33.61.87. Fax. 04.68.33.32.23.

Espace et Nature en Méditerranée

Venez goûter au bonheur d'être naturiste dans un domaine de 25 hectares pour 480 emplacements de 110m² chacun.

La Grande Cosse est adossée au massif boisé de La Clape et isolée dans un site protégé. Un accès privé permet de rejoindre une vaste plage de sable, naturiste sur 2 kilomètres.

Vous trouverez le calme et la détente sur votre emplacement, au solarium de la piscine ou à la plage.

Pour ceux qui souhaitent y participer, des animations sportives et des soirées sont organisées pour tous les âges et tous les goûts.

Vous pourrez pratiquer le tennis, le ping-pong, le volley, le tir à l'arc, le yoga, la gymnastique, le VTT et le cheval. La majorité de ces activités est incluse dans le prix du séjour.

Bar - Restaurant - Snack - Supérette - Plats à emporter - Bazar - Presse sont à votre disposition sur le terrain.

La plage est équipée pour le nautisme et la restauration.

Nous vous proposons aussi des locations de mobil-homes, chalets et caravanes.

La Grande Cosse vous attend pour partager le naturisme en liberté au bord de la Méditerranée.

PRIX SPÉCIAUX HORS SAISON

Demi-pension proposée du 01.06. au 10.07.



NOUVELLE DIRECTION

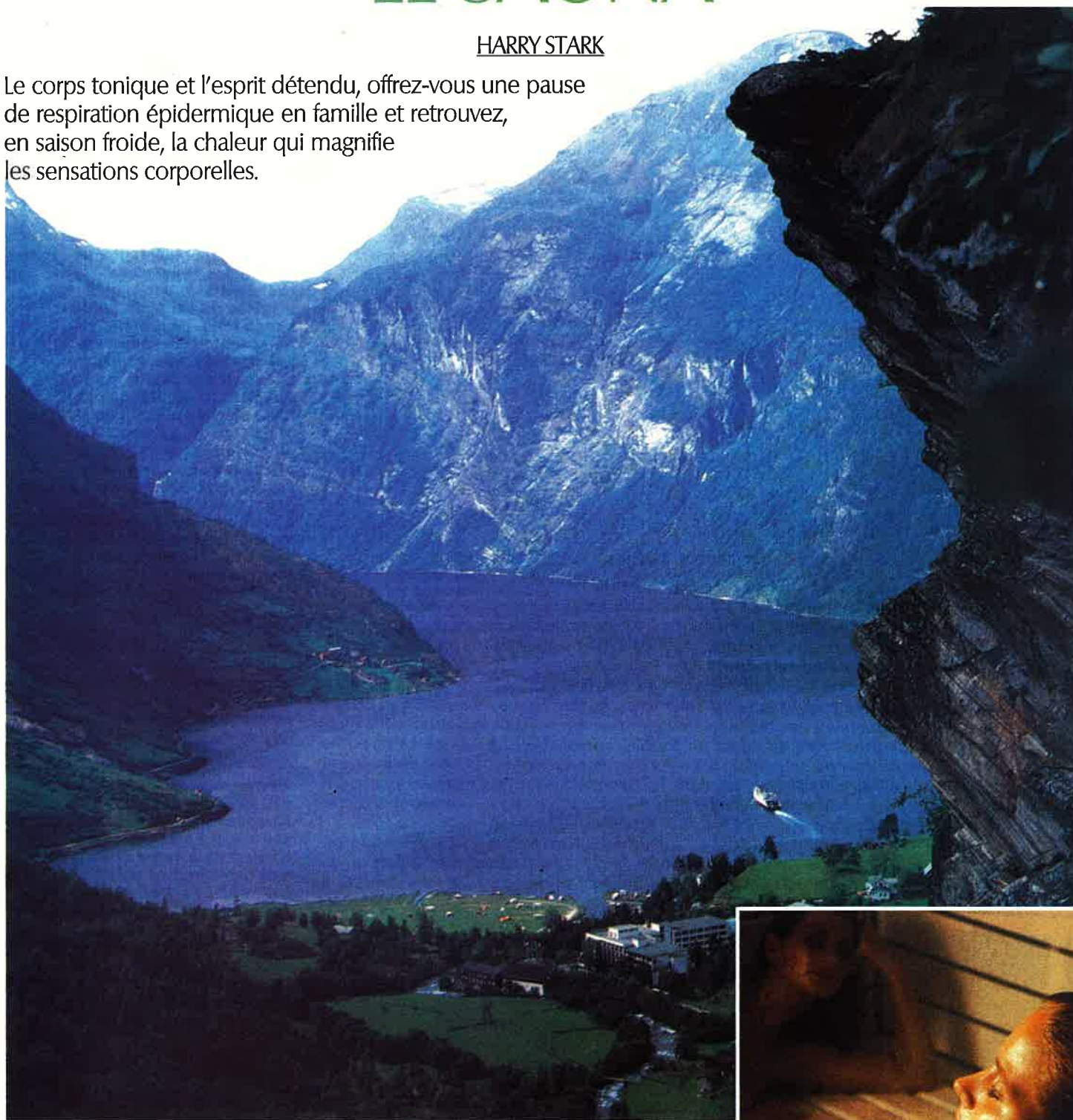
Camping Naturiste * * * NN
LA GRANDE COSSE
 2 Piscines-Tennis
 Bar-Restaurant
 Snack-Pizzeria
 Libre-Service
 Bazar
 Location: Mobil-Homes
 Caravanes

AU SAUNA, LA SANTÉ NUE S'EXPRIME A FLEUR DE PEAU

LE SAUNA

HARRY STARK

Le corps tonique et l'esprit détendu, offrez-vous une pause de respiration épidermique en famille et retrouvez, en saison froide, la chaleur qui magnifie les sensations corporelles.



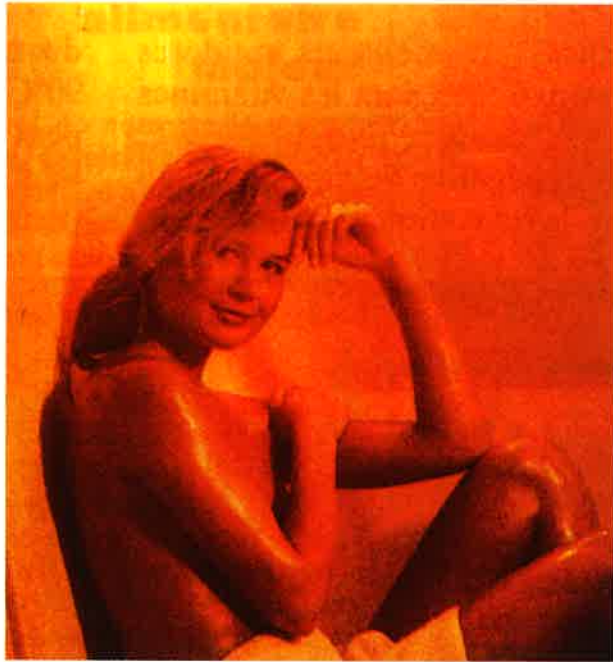
Quoi de plus agréable que de s'offrir l'été en hiver ? La séance de sauna est, à cet égard, un moment de plaisir intense, généralement partagé, surtout si on la pratique dans les règles de l'art, avec les raffinements d'un rituel. Une double séance, entrecoupée de bains bouillonnants tièdes aux algues micronisées et de massages aux huiles essentielles, permet de retrouver le dynamisme optimal en toutes circonstances. Tonification cardio-vasculaire

et stimulation lymphatique sont synonymes de tonus et de détente. C'est pourquoi on peut considérer le moment du sauna comme un moyen d'expression physiologique dont l'intérêt est loin d'être minime.

Un bien-être préventif

Entrer nu dans la cabine de cèdre ou de pin rouge d'un sauna, c'est un peu retrou-





La chaleur intense active la circulation sanguine, augmentant l'oxygénation des tissus et favorisant la respiration cellulaire, donc le métabolisme. Les anticorps sont plus nombreux et, dans un même temps, le nombre des toxines diminue. La résistance de l'organisme s'en trouve aussitôt notablement améliorée. L'accroissement de température, le plaisir de la détente et la joie de partager cet instant de répit avec quelqu'un, le dopage du système lymphatique stimulent le système hormonal et en régulent les fonctions.

Ce qui a pour effet de prolonger la sensation de bien-être plusieurs heures après le bain de sauna.

Les principales indications du sauna

Recommandé par les médecins finlandais pour la prévention de très nombreuses pathologies, le sauna est un moyen très efficace de se maintenir en bonne santé. Il exerce une action favorable dans les affections catarrhales (coryza, sinusite, laryngo-trachéite), les sciaticques, névralgies, myalgies et tendinites, les arthroses, le rhumatisme chronique dont il prévient les poussées, la migraine, l'urticaire (sauf contre-indication), les polyarthrites chroniques, certains cas d'obésité, l'anorexie, les calcs retardés, les blessures torpides, certaines dysfonctions ovariennes et dysménorrhées (favorablement influencées par l'action spasmolytique vasculo-nerveuse du sauna), la polyomyélite et, bien sûr, les états de fatigue musculaire. Dans tous ces cas, l'action défatigante du sauna donne un coup de fouet à l'organisme et l'aide à remettre de l'ordre dans ses fonctions physiologiques.



Contre le stress

Allié à certains exercices physiques et à quelques compléments nutritionnels, le sauna permet d'accéder à un mieux-être stable et d'effacer les stress de la vie moderne tout en améliorant les défenses de l'organisme.

Deux séances hebdomadaires de sauna contribuent à un sommeil plus réparateur, à améliorer la mémoire, à effacer la fatigue nerveuse et ainsi permettent d'éviter d'avoir recours aux tranquillisants.

Contre l'excès de poids

Pour remplacer la graisse qui s'est accumulée dans les tissus musculaires, il ne



suffit malheureusement pas de suer, ce qui a pour effet d'évacuer l'eau et les toxines (acide urique par exemple). Encore faut-il permettre aux cellules de brûler les graisses. Pour cela, il est recommandé de faire précéder la séance de sauna par un

ver la cabane de son enfance.

Quant à l'immersion dans la chaleur légèrement humide (15 à 20%), c'est une sorte de retour à l'ambiance utérine, liquide amniotique en moins.

Certes, le sauna n'est pas un caisson d'isolation sensorielle, mais ce moment d'intimité close qu'il nous permet de vivre est en soi déjà une incitation à la détente dès sens et au plaisir de reprendre tranquillement conscience de son corps.

Par la grande relaxation qu'il procure, le sauna est garant d'un meilleur équilibre mental et psychique. Cette qualité le place parmi les meilleurs moyens anti-stress naturels du monde moderne. A tel point que les nordiques, qui utilisent régulièrement le sauna, évoquent tous cette impression « irrésistible » de bien-être, cette « euphorie » qu'ils ressentent après leur bain.

Si l'on peut voir dans le sauna, par son action psycho-régénératrice, une sorte de cure de rajeunissement mental, il apparaît aussi, par ses effets physiologiques, comme une séance d'entretien physique de la peau, des muscles, et des systèmes cardio-vasculaire, neuro-végétatif, respiratoire, digestif et immunitaire.

Et si ce n'est pas le meilleur moyen de guérir les maladies, c'est au moins l'un des meilleurs outils de leur prévention. Avec deux séances de sauna, on peut faire le plein d'énergie et soigner l'âme en même temps que le corps, ce qui est toujours plus efficace.

Des effets bénéfiques en chaîne

L'une des caractéristiques principales du sauna c'est de procurer une sudation passive, sans effort physique.

Le corps ne fait pas d'effort, et pourtant il sue autant qu'à la fin d'une course de fond, évacuant les toxines par les pores.

LES CONTRE-INDICATIONS MAJEURES

Si le bain de sauna est un excellent moyen de prévenir de nombreuses maladies et d'aider à en soigner quelques-unes, il est aussi des cas où il est vraiment contre-indiqué.

On ne retiendra donc ici que les contre-indications formelles comme les maladies graves du cœur ou du système circulatoire, une pression sanguine trop élevée, la tuberculose, les troubles nerveux graves (maladie de Parkinson par exemple), les états de surexcitation paroxystique et, en général, toutes les maladies en phase aiguë. Le sauna reste en définitive un atout préventif très efficace et un adjuvant intéressant pour le traitement de certaines maladies à leur début.

Si l'on souhaite recourir au sauna pour améliorer une convalescence, il est préférable de commencer par une séance de deux à trois minutes, et d'en augmenter ensuite progressivement la durée. Le sauna peut stimuler l'autoguérison mais jamais s'y substituer.

THALASSO



La Rochelle - Sud

UNE SEMAINE NATURISTE

du 24.11 au 01.12.96
ou du 12.01 au 19.01.97



**6 jours de thalasso-thérapie +
6 nuits d'hôtel, en demi-pension
et en chambre double**

Ibis (intégré) : 3460 Frs

Supplément chambre individuelle : 534 Frs

Les 3 îles * : 3840 Frs**

Supplément chambre individuelle : 648 Frs

BULLETIN D'INFORMATION ET/OU DE RÉSERVATION

à retourner à Gitaform, «La Falaise»

17340 Chatelaillon-Plage

Tél. 05.46.56.17.17. Fax.05.46.56.01.36.

Mme, Melle, M

Adresse

Code postal

Ville

Tél.

Fax

... suis/sommes intéressé(e)(s) par l'événement «thalasso naturiste».

Dates retenues :

Nombre de personnes : adultes accompagnants
..... enfants -12 ans.

... suis/sommes intéressé(e)(s) par un séjour «thalasso naturiste» à une autre période.

Précisez la période



exercice physique en endurance, au cours d'une cure de L. Carnitine.

On obtiendra ainsi le double effet de la combustion des graisses et du renouvellement de l'eau interstitielle, et les bienfaits de la détente des muscles après leur tonification.

Contre les maladies infectieuses

Une double séance de sauna, avec massage en atmosphère aromatisée (quelques gouttes d'huile essentielle d'origan ou de thym dans le diffuseur d'arôme) et bain bouillonnant, permettra de protéger efficacement les voies respiratoires. Une mesure recommandée en période d'épidémie.

Contre les dégâts métaboliques causés par les radicaux libres

Maints colloques médicaux l'ont relaté, les radicaux libres produits par l'organisme et par l'environnement sont les principaux agents des maladies graves ou de dégénérescence accélérée. Les biologistes voient, avec la mémoire génétique, l'une des causes les plus certaines du vieillissement. Or actuel-

lement, les meilleurs antidotes des radicaux-libres sont les vitamines E, C et PP, l'ionisation négative de l'air, la vie au grand air, la relaxation, l'optimisme et la joie de vivre. Le bain de sauna est donc, à plusieurs titres, à classer dans la liste de ces antidotes. Une séance de plaisir hebdomadaire pour vieillir moins vite, ce n'est pas une indication thérapeutique trop contraignante.

Une petite cure de dynamisme

Une matinée active, le samedi ou le dimanche pour se débarrasser des séquelles de la semaine, pourrait se présenter ainsi : petit-déjeuner léger, équilibré (fruit de saison ou fruits cuits, céréales, yoghourt, tisane de thym, ou thé amincissant ou café léger), douche tiède, dix à quinze minutes de stretching, cinq minutes d'échauffement classique, puis environ une heure de sport. Après ce démarrage dynamique, retour chez soi, douche chaude, dix à quinze minutes de sauna (80 à 90°C), douche froide ou tiède (que l'on peut remplacer par un plongeon dans la piscine ou un bain bouillonnant tiède), dix à quinze minutes de repos pendant lesquelles on se masse ou on se frictionne, en atmosphère ionisée, aromatisée et musicale, retour au sauna pour la même durée, douche froide ou tiède, un quart d'heure de repos et de massage, boisson non alcoolisée (jus de fruits ou eau minérale). Nous voilà en pleine forme pour profiter à fond de la journée.

LE MOUVEMENT DES ÉCHANGES THERMIQUES

Le bain de sauna accroît d'un seul coup les échanges d'eau entre le corps et l'environnement. Les pores de la peau se dilatent, la sueur est évacuée avec les toxines qu'elle contient (la sudation correspond à une perte de poids provisoire variant entre 300 g et 1,5 kg), le débit de la circulation sanguine augmente, l'organisme utilise au maximum ses moyens physiques et chimiques de thermo-régulation.

Prix d'honneur
Camping
Fleuri



C'est la vie... à La Tuque

- * Jeux, Sports, Détente, Convivialité, Amitié
- * Animations journalières pour enfants (gratuit)
- * Gastronomie et Vins de grande réputation
- * Bungalows-maisonnettes, Mobil-Homes, Bungalows et Caravanes en locations (1/2 tarif hors saison)
- * Piscine carrelée avec grand solarium et chaises longues
- * Tennis gratuit et éclairé, Badminton, Boules, Ping-pong, Sauna, Tir à l'arc, Volley, VTT, Gym, Randonnées
- * Machines à laver, Sèche-linge, Table à repasser
- * Bar, Epicerie, Barbecue, Snack, Plats à emporter
- * Zone Adolescents et sauvage

CAMPING-CARAVANING "LA TUQUE"
Robert et Christiane BERARD-ASTIC
46140 BELAYE France sud
Tél. 65.21.34.34. - Fax. 65.21.39.89.

100 emplacements sur 10 hectares
ouvert de Pâques
à la fin septembre



Pour vos vacances naturistes à La Tuque, renseignements et tarifs sur demande

DOMAINE DE
LA
Faurie
CENTRE
DE VACANCES
NATURISTE



Quercy-Lot DOMAINE DE LA FAURIE**

Ouvert du 1er Avril au 30 Septembre.
Profiter de 30 hectares d'ombre et de soleil - Pratiquer le tir à l'arc, la spéléo, le vélo, le canoë.
Se détendre au bord de la piscine, au sauna ou aux ateliers créatifs -
Partager les plaisirs gastronomiques. Location de tentes et caravanes toutes équipées.

Ecrivez au DOMAINE DE LA FAURIE - 46240 Montfaucon - FRANCE
Tél. 33 65 21 14 36 - Fax 33 65 31 11 17

CENTRE HÉLIO MARIN CAP D'AGDE

OLTRA



CENTRE DE VACANCES
NATURISTE
Homologué FFN - FNI



Camping ombragé en bordure de la mer méditerranéenne - 2524 emplacements délimités avec branchement'eau + électricité.
-Location de caravanes, mobil-homes et de chalets équipés. Nouveaux chalets en 1996.

-Sanitaires : nouvelles installations de qualité, avec douches chaudes

- Sur place : médecin, infirmière, poste, banque, bureau de change, laverie

-Nombreuses animations sportives, récréatives et culturelles: football, pétanque, volley-ball, ping-pong, excursions, grillades, soirées dansantes, sorties canoë.

CAMPING - CARAVANING NATURISTE
Front de mer

Gérant / Directeur : Jean Michel Oltra
Tél : 67 26 32 89 - Fax : 67 01 22 38

Ouvert du 15 Mars au 15 Octobre
SARL au Capital de 50 000 Frs - RCS Béziers B 343 194 775 -
Locataire Gérant de Mr. René OLTRA

Société de Gestion du C.H.M. OLTRA

B.P 884

34307 CAP D'AGDE Cedex

Nom :Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal : Pays :

«BROCÉLIANDE» À NOUVEAU MENACÉE

NICOLAS PONSE



omme l'antique ville d'Is, Brocéliande doit être engloutie à jamais sous les flots.

Malgré un tollé d'indignations, des technocrates convoitent ce der-

nier site d'Ille-et-Vilaine et du Morbihan à disposer encore d'eau naturellement potable, l'un des lieux se réclamant du site mythique de la légende arthurienne, la forêt de Paimpont, à une trentaine de kilomètres à l'ouest de Rennes.

Ils veulent ériger un barrage non loin du pont du Secret où, selon la légende, la reine Guenièvre et le chevalier Lancelot se déclarèrent leur amour.

Ailleurs, l'eau de ruissellement n'est plus filtrée par les talus et les haies. Ces eaux usées, chargées de milliers de tonnes de phosphate, de pesticides et de nitrate, s'écoulent ensuite vers la mer...

A cela s'ajoute une pollution organique liée aux élevages porcins ; d'où cette solution de barrage avancée pour s'approvisionner en eau potable, qui noierait 80 hectares de forêt.

Epicentre de la forêt mythique de Brocéliande, la vallée de l'Aff demeure l'un des derniers refuges des cervidés de Bretagne ; c'est dans ces bois profonds que soufflerait l'esprit de la quête arthurienne. Les spécialistes en géobiologie comparent ce lieu énergétiquement chargé à Delphes ou à Stonehenge.

A l'aube du XXI^{ème} siècle, au moment où le retour aux forêts est plus que nécessaire, la disparition de quelque 80 hectares de notre patrimoine serait une catastrophe qui nous empêcherait de léguer aux générations futures un endroit unique en Europe.

Beaucoup d'amoureux de ce site au charme envoûtant s'étaient déjà regroupés quand le remembrement et des incendies, particulièrement dévastateurs en 1991, en avaient menacé la survie.



L'arbre d'or à l'orée du val-sans-retour.

Parmi les ombres de Merlin et Morgane

Le village de Trehorenteuc, le «Rennes-le-Château» breton, paraît lier intimement son histoire à la géographie. La chapelle porte au fronton l'inscription : *la porte est en dedans* ; les vitraux décrivent les scènes flamboyantes narrées par Chrétien de



Troyes au XII^{ème} siècle, ainsi que la légende du cerf blanc au collier d'or.

Dans le Val-sans-retour, entrelacs de vallées creusées dans le schiste pourpre, Morgane la fée, soeur d'Arthur, maîtresse des sortilèges, captura à tout jamais ses amants dans les eaux profondes de son lac.

Depuis les incendies de 1991, un châtaignier recouvert de feuilles d'or symbolise l'hommage des hommes pour que la forêt calcinée renaisse.

C'est ici, raconte la légende, que les fidèles d'Arthur découvrirent sous un chêne quinze épées incrustées de mille pierres dans les brumes d'Avallon venues de nulle part. En tendant l'oreille, dans le royaume maléfique de Morgane, on entend retentir l'écho des murmures de Merlin, prisonnier des neuf cercles invisibles.

Le christianisme ne pénétra que tardivement dans cette enclave païenne.

A jamais insoumise, la forêt retentit parfois de bruissements presque imperceptibles : c'est la clameur du petit peuple, elfes, esprits élémentaux qui habitent les fourrés et les bosquets touffus. Merlin, figure emblématique, montre alors le chemin à travers les arbres ; son rire, ses sarcasmes guident vers le «gai savoir». Sage compagnon d'Arthur dans tout le cycle, il reviendra, selon la prophétie, lorsque les hommes ressentiront en eux-mêmes l'appel impérieux de la forêt.

C'est près du hameau de la Folle Pensée que l'on rencontre de biens singuliers visiteurs, attirés par la réputation thérapeutique de la fontaine.

Une poignée de radiesthésistes, pendule à la main, arpente cette clairière que l'on découvre assez peu aisément, tout comme les mégalithes, essaimés à travers bois.

Le millénarisme d'Eon de l'Etoile

Un trou près des rochers abrite une eau claire, bouillonnante de façon naturelle. Les anciens prétendaient, dès le XV^{ème} siècle, que quelques gouttes d'eau sur le perron avaient le pouvoir d'ébranler les nuées, de faire grêler en plein soleil ou chanter les oiseaux de l'au-delà. En 1835, lors d'une sécheresse provoquant des ravages, le clergé de la paroisse y vint même en procession : le curé consacra la source en y trempant un crucifix qu'il secoua sur le perron au moment même où quelques gouttelettes de pluie aspergeaient l'officiant, comme pour le rappeler au souvenir de la richesse du mythe. A quelques coudées de Barenton, on vous narrera peut-être la bien étrange histoire d'Eon de l'Etoile, fondateur d'une secte libertaire empreinte de paganisme. Eon trouva son nom en référence à l'apparition de la comète de Halley, en 1148, qui marqua les esprits. Tout en se préten-



Un des plus vieux arbres d'une forêt légendaire

dant la réincarnation du Christ, il prônait la révolte et lançait ses hordes de gueux à l'assaut des places-fortes ou monastères pour y faire des rapines mémorables. Robin-des-bois distribuant aux pauvres argent et victuailles, il jouissait d'une popularité grandissante, d'autant qu'elle s'accompagnait, disait-on, de miracles. L'hérésie gagna le diocèse de Saint-Malo et même la Gascogne.

Eon vivait au milieu de ses fidèles, recréant un ordre social basé sur la vie communautaire que d'aucuns nommeront plus tard «communisme primitif», bien avant Gracchus Babeuf.

Il fut sans doute le dernier détenteur d'un druidisme tardif et prétendait détenir son pouvoir de son bâton, un sceptre de bois sur lequel reposait l'équilibre du monde que lui concédait Dieu en per-

sonne. Sans aller jusque-là, le promeneur d'aujourd'hui ne pourrait que déplorer la dégradation supplémentaire de cette forêt de Paimpont si le projet de barrage venait à se réaliser.

Centre le plus proche : Koad ar Roc'h, Le Bois de la Roche - 56430 Néant-sur-Yvel. Tél. 02.97.74.42.11. Fax. 02.97.74.44.99.



Le château de Comper, face au grand étang de la dame du lac

NATURE ET CULTURE A MONTALIVET

LAURENT DUCHER



Les manifestations culturelles au CHM font alterner activités artistiques, littéraires et des conférences sur les sujets les plus variés.

Ce qui fait du CHM Montalivet l'un des endroits les plus prestigieux du naturisme ne tient pas seulement à son ancienneté et à son caractère pionnier, mais surtout à la capacité de renouvellement et de développement que le centre n'a cessé de mettre en oeuvre. C'est ainsi qu'après la mise en place de nombreuses installations nouvelles au début des années 1990, le riche éventail des activités sportives proposées depuis lors et, cette année encore, la construction d'un nouveau bloc sanitaire à proximité du centre commercial et d'une nouvelle aire d'entraînement pour le basket, des vélos à quatre et trois

roues à louer, des soirées spéciales «jeunes», l'accent est mis, les complétant harmonieusement, sur des manifestations culturelles de plus en plus variées. Bref, le bronzage intégral ne signifie nullement qu'il faille bronzer intégralement idiot ; et ce serait une grave confusion, sous prétexte que l'opposition entre nature et culture est chère aux anthropologues, d'en inférer que le naturisme s'oppose autant à la culture que le culturisme à la nature elle-même !

Cette façon de parier sur l'intelligence reste plus que jamais présente à Montalivet et l'on peut à cet égard rappeler

comment M. Peixoto formulait naguère cette perspective : «Aujourd'hui, je ne crois pas qu'on puisse s'intéresser à la nature et oublier tout le reste. Au début, les centres naturistes ont été créés pour l'immersion totale dans la nature. Mais à présent, le temps des loisirs s'est allongé, de sorte que de nombreuses personnes viennent deux à trois fois par an et expriment le désir de s'intéresser à autre chose : peinture, céramique, poterie et même l'informatique. On a travaillé le bois, il y a des gens qui ont appris la sculpture, d'autres la peinture sur soie. Je crois que le naturiste est devenu plus apte à faire des ef-

forts pendant les vacances pour s'adonner à ces activités. Et c'est d'autant plus facile qu'on a tout sous la main. Dans une station balnéaire, il faut faire de nombreuses démarches. Là, tout est à portée de main, immédiatement. On peut sans se rhabiller passer du bronzage intégral au salon de musique, par exemple. C'est un avantage très appréciable et apprécié. Ces activités enrichissantes sont nécessaires. Avouez qu'il serait dommage de ne pas profiter de l'exceptionnelle qualité de communication d'un centre naturiste où petits et grands, amateurs et professionnels en vacances puissent s'exprimer ensemble et s'apporter mutuellement beaucoup.»

La sauce a pris et le pari est largement tenu. Cette saison comme les précédentes, sous l'égide du peintre Robert Venter, une cinquantaine d'artistes a exposé des oeuvres allant de la peinture à la reliure en passant par la sculpture, le collage, le patchwork, la photographie et la gravure. Non loin de là, le chapiteau de 300 places assises a accueilli, tous les soirs des mois de juillet et d'août, un public varié où jeunes et moins jeunes de nombreuses nationalités (il est à peine exagéré de dire que Montalivet a une vocation européenne) ont visiblement apprécié les manifestations culturelles proposées en alternance : le mardi est réservé à une soirée musicale ; le mercredi est le jour de l'Espace Lettres, où, selon les termes de Christophe Mounier, responsable de ces diverses activités, «tout le monde est convié, y compris (et surtout !) les non-spécialistes». Un fil conducteur est en principe prévu, mais, dans les faits, la liberté des propos de chacun conduit parfois à une discussion plus générale. Ce sont tantôt des séances thématiques organisées autour d'un grand écrivain : Montaigne, Rabelais, La Fontaine, Verlaine ont ainsi fait l'objet de ces soirées par le passé ; l'année prochaine viendra le tour d'Aragon, à l'occasion du centenaire de sa naissance.

Tantôt est organisé un concours littéraire, tantôt les spectateurs se voient proposer des lectures de textes...

Des conférences éclectiques

Après une journée au grand air et ses multiples activités physiques qu'encouragent notamment les nombreux équipements sportifs mis à la disposition des résidents, l'enrichissement mutuel qu'engendrent ces rencontres en est renforcé. Les conférences se taillent la part du lion, puisqu'elles ont lieu les autres soirs de la semaine et elles s'accompagnent presque toujours d'une discussion animée. Les intervenants ont le plus souvent publié des articles ou des livres (qu'ils auront l'occasion de dédicacer après leur pres-



entation pour une séance de signatures à la librairie) sur le thème annoncé, qui parfois paraît représenter pour eux l'engage-

ment de toute une vie - mais on sait que la passion n'est pas la moindre des qualités répandues parmi les naturistes-. Ces conférenciers, souligne Christophe Mounier, sont bénévoles, et se voient offrir la possibilité de dissiper rapidement leur trac éventuel du fait qu'au lieu d'adopter une forme traditionnelle, les conférences sont d'abord des échanges avec le public. Et puis, à l'heure où le soleil devrait être à son zénith si la législation était naturelle, autrement dit à midi, Radio CHM les invite à présenter aux auditeurs les grandes lignes de leur intervention du soir ; une façon pour les con-

tation pour une séance de signatures à la librairie) sur le thème annoncé, qui parfois paraît représenter pour eux l'engage- férenciers de se préparer et de se «rôliser» ; surtout, pour chacun, l'occasion de faire son choix parmi les sujets proposés.

LE MAGNETISME HUMAIN

Parmi les conférenciers de la saison 1996, Serge Garant, collaborateur de *La Vie au Soleil* et inventeur d'un siège d'assise posturale sous brevet, a donné une conférence, introduite chaleureusement par un assistant de Louis Niel, sur un sujet qu'il connaît bien, qu'il pratique avec talent et qui fait l'objet pour lui de recherches approfondies depuis plusieurs années. L'activité notamment thérapeutique de qui, comme lui, pratique sérieusement le magnétisme humain, combine et unifie le travail du guérisseur, du magnétiseur, de l'ostéopathe tout en tirant parti de la neuro-physiologie et de la génétique. Et si elle peut apparaître à certains «paranormale», c'est simplement qu'elle n'entre pas dans le cadre des normes occidentales habituelles, qui séparent et figent le mouvement de la vie fondamentalement un. Deux idées-force parmi celles de tout un chacun fondent cette pratique et cette recherche : tout d'abord, la conséquence inévitable qu'un esprit ouvert ne peut manquer de tirer en constatant les résultats tout à fait probants qu'elles obtiennent : **ce qu'on ressent ne ment pas**. Ainsi, en ressentant la même douleur que le patient, le praticien sera en mesure, par un effet miroir, de déterminer sensiblement, de «visualiser par le toucher» (ou l'absence de toucher, par la simple proximité de sa main de la zone douloureuse), où le bât blesse et d'y remédier. Et à cet égard, toute conclusion prématurée doit être évitée, au bénéfice de l'écoute sensible la plus fine. Ensuite, la constatation que **tout est lié**, en particulier que le corps et l'esprit jouent entre eux une partition où tout est en correspondance et en résonance ; ainsi un ancien traumatisme aura été à la fois physique et psychologique et, s'étant ancré en nous, pourra ressurgir plus tard sous une autre forme. D'où il découle que les tissus aussi bien que le reste du corps ont une mémoire, dont la mise au jour permettra de rétablir l'équilibre ou l'harmonie souhaités. D'où également l'importance de ce que Serge Garant nomme le champ informatif (information cellulaire, tension de fascia), la réalité de l'interférence de la pensée avec le corps, la parole comme information dans la vibration, la reconnaissance des zones particulières du corps le projetant en son entier, etc. La morphologie, le mouvement («les molécules respirent») et l'information apparaissent donc comme les pierres de touche de cette approche originale et efficace, attentive aussi bien à la médecine chinoise ou amérindienne qu'à la médecine traditionnelle occidentale et à la neurologie, la biologie, etc. Illustrant son propos d'exemples parlants, Serge Garant ne manqua pas d'insister sur le fait qu'ici est en cause une faculté universelle et que la question du don ne se pose pas. Certainement fut-il fort sensible enfin aux «vibrations» que dégageaient les auditeurs... et leurs nombreuses questions.



Et le choix est vaste, puisqu'aux thèmes s'inscrivant plutôt dans une perspective proche de l'écologie, de la santé naturelle, de la pédagogie, rencontrant autrement dit les préoccupations... naturelles

des naturistes, s'ajoutent des sujets d'ordre plus général. Ainsi les estivants ont-ils eu l'occasion d'assister et de participer, au cours de la saison 1996, à des interventions portant sur la diététique, le magné-

tisme, le tai-chi, le biliguisme, l'argile, les rythmes scolaires, le Coran, les écrivains en prison, la gestalt, les Rose-Croix, la *Divine Comédie* de Dante, la misère en Asie du Sud-Est, l'île de Rhodes, les «bains dérivatifs», les pieds-noirs, l'éducation des enfants, etc., ponctuées de plusieurs diaporamas artistiques. On le voit, de quoi satisfaire des curiosités exigeantes. Un fait traduira mieux que de longs discours le succès rencontré par ces échanges fructueux : commençant à 21 heures, les conférences-débats se sont couramment achevées plus de trois heures plus tard, vers minuit, minuit et demi. Peu d'informations ont filtré des rêves qui s'en sont suivi, mais on peut supposer sans grand risque qu'ils sont allés dans le sens d'un développement de telles manifestations pour la saison prochaine...

LE CRO MAGNON

CAMPING *** & DOMAINE NATURISTE

24220 Allas les Mines
DORDOGNE

Du terrain, à une altitude de 80 mètres, s'ouvre une vue splendide sur la vallée de la Dordogne, de Beynac jusqu'à St-Cyprien. La Dordogne est une des plus belles rivières de la France. Les châteaux et les merveilles architecturales sur les rives, la beauté des paysages qu'elle traverse font de la vallée un vrai paradis touristique en plein coeur du Périgord Noir. Dans ce pays calcaire, les grottes aux parois peintes sont les témoins du passage des hommes préhistoriques : les «Cro-Magnons». Le camping est un point de départ unique pour des excursions dans le «pays de l'homme», à pied, en bicyclette, canoë ou même en avion.



**PISCINE CHAUFFÉE - RESTAURANT
bar - sauna - tir-à-l'arc - canoës - boules...**

Le camping 3 étoiles «Le Cro Magnon» est situé sur les collines d'Allas-les-Mines, dans une forêt de chênes sur un plateau de 18 ha. Le campeur naturiste y trouve 160 emplacements naturels défrichés dans la forêt. On y vit en harmonie avec la nature et les animaux.

D'autre part, vous bénéficierez du luxe d'un restaurant et d'un bar, de deux piscines, purifiées à l'ozone, dont une chauffée, d'un supermarché, 3 blocs sanitaires de luxe, de toilettes et de douches pour les handicapés.

Une salle de jeux pour les enfants, ainsi que des terrains de volley, badminton et boules.

Location sur place de bicyclettes et de canoës. **Sauna et piscine chauffée**

gratuits et 3 semaines pour le prix de 2, avant et après saison. 22 caravanes bien équipées en location.

BIENVENUE AUX CHEQUES VACANCES

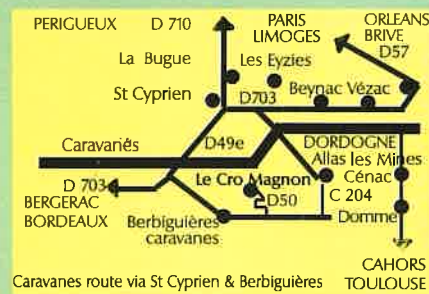
Renseignements et réservations : Camping «Le Cro Magnon»
B.P. 5, 24220 BEYNAC. Tél. 53.29.13.70. Fax. 53.29.15.79.

NOM Prénom

Adresse

Code postal Ville

VSNN61



Caravanes route via St Cyprien & Berbiguières



Front de mer garanti

Vos vacances les pieds dans l'eau

Demandez notre documentation gratuite et les tarifs 96, ainsi que nos offres promotionnelles.

Tel. 67 32 09 61



La mer fait bouger vos vacances

Camping Le Sérignan-Plage Nature. Languedoc-Roussillon. F-34410 SERIGNAN. Fax. (33) 67 32 26 36.

Haute Soirée

Vibrez au cœur de la Provence

Paysage émotion
Espace liberté

Village naturiste

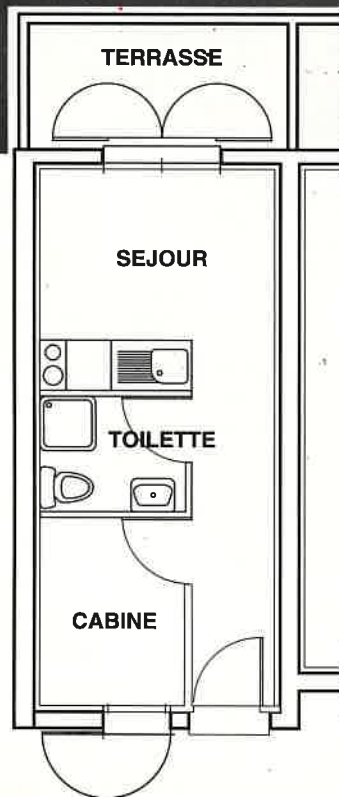
LES LAUZONS ★★★

Camping - Caravaning - Locations - Loisirs, sur un domaine de 60 ha

RÉSERVATIONS : LES LAUZONS, LIMANS 04300 FORCALQUIER TÉL. 92 73 00 60 - FAX 92 73 04 31

Devenez propriétaire de votre appartement T2, T2 mezzanine, T3, T3 mezzanine, et Villas

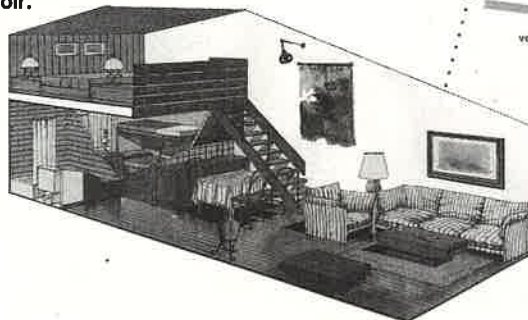
"APHRODITE VILLAGE"



Votre T2 à partir de **267,12FF/Mois***

* Mensualités sur 15 ans avec Crédit et déduction faite de la rentabilité locative
Prix affiché à titre indicatif, sous réserve de disponibilité

Grâce à votre Promoteur Immo Loisirs, chacun dispose d'un confort de qualité dans des appartements de grand standing, dans le village naturiste d'Aphrodite, en bordure de Méditerranée. Une immense plage de sable fin idéale pour le bronzage et le farniente, une eau transparente, un ensoleillement privilégié, et en toile de fond, l'un des panoramas les plus grandioses du Languedoc-Roussillon. De la Falaise de Leucate au Pic du Canigou, ce sont les Corbières et les Pyrénées qui se reflètent dans le vaste étang de Leucate-le Barcarès qui scintille comme un miroir.



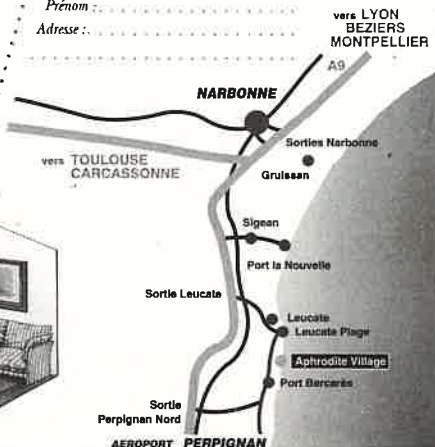
Plaquette gratuite sur simple demande à :

IMMO LOISIRS Sarl

15, rue Gustave Eiffel Z.I. - 66200 Elne

Tel. 04 68 22 46 29 - Fax. 04 68 22 45 91

Nom :
Prénom :
Adresse :



EXCALIBUR © 04 68 64 94 75 • Document et photographie non contractuelle

VIVRE EN HARMONIE AVEC SOI-MÊME

LES RYTHMES NATURELS

IAN KRISTIANSEN

Tout, dans la nature, est rythme. Le jour, la nuit, l'été, l'hiver, constituent autant de cycles réglant l'activité du vivant. Du cosmos à la cellule, tout vibre au rythme de la vie. Pour cette raison, au souci de vivre en harmonie avec la nature, devrait répondre le respect de ses rythmes. Ne nous contentons pas de bien manger ou de prendre de l'exercice ; faisons-le, autant que possible, au bon moment !

Comme la majorité des êtres vivants, l'homme reste lié à une périodicité de 24 heures, malgré les diverses obligations qui rythment l'existence.

Cependant cette **horloge biologique** n'est pas innée, et il arrive qu'elle se dérègle plus ou moins. Le véritable cycle biologique, en effet, dure 25 heures, et non 24. Les alternances jour/nuit, bruit/silence, chaud/froid, et chez l'homme, activité/loisir, sont donc des **synchroniseurs externes** réduisant le cycle biologique de 25 à 24 heures, le calibrant, et conservant les pics et les creux de chaque fonction organique à une place précise.

Et c'est ainsi que la perturbation de ces synchroniseurs externes, telle qu'elle peut

se produire dans le travail de nuit, les vols intercontinentaux, ou tout simplement la vie dans les villes, entraîne un dérèglement de l'horloge biologique.

Ce dérèglement, au-delà de certains troubles immédiats comme la fatigue, la somnolence ou les vertiges, ne semble toutefois pas avoir de conséquences directes vraiment graves sur la santé.

Bien sûr, il peut être dangereux de conduire une voiture, ou même de traverser une rue, dans un état de somnolence avancée, mais rien ne permet de penser que la perturbation de l'horloge biologique puisse favoriser des troubles beaucoup plus graves.

Par contre, le respect des rythmes natu-

rels favorise grandement la santé !

On a donc tout intérêt à apprendre à reconnaître ses propres rythmes biologiques et à y conformer son emploi du temps.

Les rythmes de la vie

C'est dès le matin qu'il faut commencer à veiller sur le rapport harmonieux entre les cycles biologiques et nos activités.

L'alimentation

L'aliment est *gaspillé* le matin, et *économisé* le soir. C'est pourquoi il est conseillé de prendre des petits déjeuners copieux (sans risque de grossir), puisque le glucose est plus rapidement métabolisé lorsqu'il est absorbé le matin, et de se contenter d'un dîner léger.

Des recherches récentes ont démontré qu'il était important d'inclure les protéines dans une proportion d'au moins 15% dans le petit déjeuner si l'on désire rester parfaitement actif et éveillé jusqu'à la fin de la matinée. 15% de protéines, 30% de lipides, et 55% de glucides lents semblent constituer le meilleur équilibre. Le repas du soir, par contre, ne nécessite qu'un minimum de protéines puisque nous n'en avons pas vraiment besoin durant notre sommeil.

L'exercice physique

L'activité sportive demande un effort considérable au cœur, aux vaisseaux sanguins et aux poumons.

Or, ce n'est qu'en fin d'après-midi que ces organes arrivent à leur sommet fonctionnel. Il est donc important d'éviter de surmener l'organisme dès le réveil, et d'attendre 17 heures pour pratiquer des exercices physiques, si l'on ne veut pas subir le coup de pompe de 11 heures.

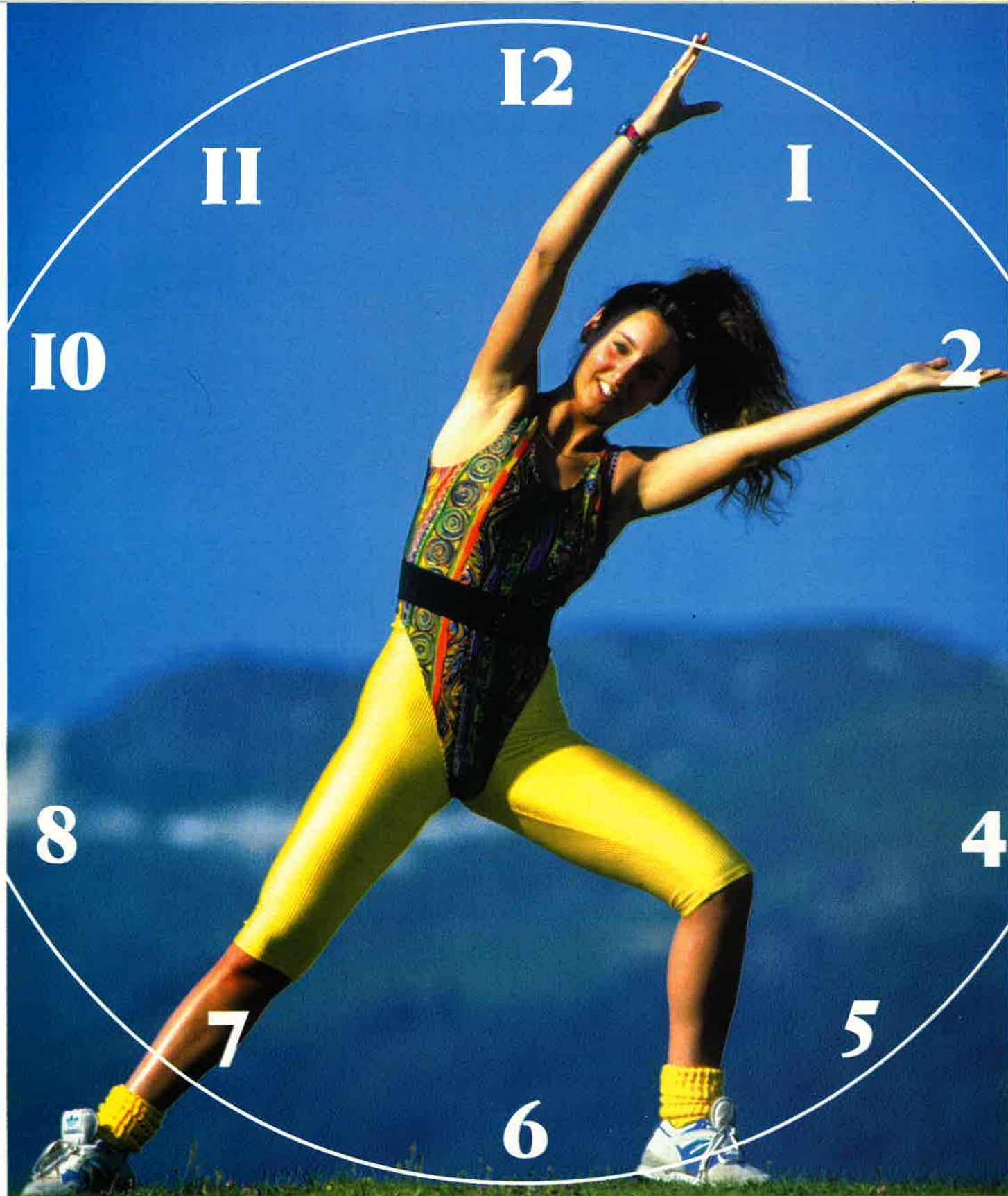
Cela dit, même à 17 heures, les sports violents ne peuvent que stresser.

Par contre, les sports d'endurance, à condition de les pratiquer de manière progressive, sans jamais forcer et en restant constamment dans un état de facilité, stimuleront la production d'endorphines qui permettront de résister au stress.

Le jogging, la marche, le vélo, le Tai Chi, les gymnastiques douces, ou tout simplement des travaux manuels un peu fatigants, pratiqués de manière constante tous les jours vers 17 heures, sont donc conseillés. Ils dynamiseront l'organisme, stimuleront la circulation sanguine et permettront d'éliminer les toxines, sans



Photo La Jenny



heurt, parfaitement intégrés aux rythmes de la nature. De même, l'activité sexuelle est généralement plus intense en matinée, s'élevant jusque vers 11 heures, pour décroître ensuite (les menstruations, elles-mêmes, ont un pic situé entre 4 heures et 12 heures).

Les rythmes du travail

L'habileté manuelle est habituellement médiocre le matin, et ne culmine qu'en après-midi.

L'activité intellectuelle, elle, croît de 9h à 13h, avec un petit creux vers 10h 30, puis

se dégrade entre 13h et 16h, pour remonter enfin, de 16h à 20h.

Cela étant, les rythmes cérébraux présentent tout au long de la journée une alternance de chacun des deux hémisphères, d'environ 90 minutes.

En d'autres termes, on est donc *logique* pendant une heure et demie, puis *créatif* pendant l'heure et demie suivante, et à nouveau *logique*...

Afin d'éviter des efforts inutiles, toujours causes de tensions nerveuses et psychologiques, les étudiants et travailleurs intellectuels auraient donc intérêt à s'efforcer de faire concorder leur emploi du temps

et leurs activités avec ces rythmes cérébraux.

Enfin, chacun, intellectuel comme manuel, devrait tenir compte du fait que les accidents surviennent très majoritairement durant la nuit, bien sûr en partie à cause de la fatigue, de l'obscurité, voire du taux d'alcoolémie, mais aussi parce que le tempo nocturne est différent du tempo diurne, et que ce changement insidieux engendre de nombreuses erreurs d'appréciation.

La vigilance

Les grandes catastrophes modernes (Tchernobyl, Three Miles Island, Bhopal,



etc.) ont toujours eu lieu la nuit ! Et ceci pose le problème du travail nocturne dans de nombreuses activités nécessitant une grande vigilance. Tous les tests prouvent, en effet, que deux pics de baisse de vigilance se produisent : l'un, tout relatif, à midi ; et l'autre, beaucoup plus important, à trois heures du matin. Le sommet de la courbe de risque (aussi bien en ce qui concerne le travail que la conduite automobile) se situe donc entre 3h et 4h. Cette courbe descend ensuite jusqu'aux environs de 10h, remonte légèrement vers midi, pour redescendre largement tout

au long de l'après-midi, et remonter enfin à partir de 20h jusqu'à 3h. Toutefois, si 3h est effectivement l'heure de tous les dangers, la période située entre 5h et 8h reste encore très critique, et la plupart des accidents de travail *diurnes* ont lieu à ces heures matinales. Chez les enfants, les tranches horaires dangereuses se situent globalement entre 10h et 11h et surtout entre 16h et 17h (18h pour les accidents de circulation). Quant aux suicides, ils coïncident fréquemment avec la tombée de la nuit, entre 18h et 20h, période propice à l'anxiété et... à la consommation d'alcool.

Les rythmes du sommeil

Le rythme sommeil/veille est, naturellement, le plus important de tous les rythmes ; et c'est la qualité de vie, l'efficacité professionnelle et la santé qui peuvent dépendre de la gestion plus ou moins bonne de notre sommeil.

Dans la journée, tout d'abord, il faudrait respecter le mini-cycle de sommeil, généralement situé vers 14 heures, qui, contrairement à ce que l'on pense, n'est pas la conséquence de la digestion, mais bien d'une diminution du dynamisme. Il conviendrait donc, normalement, de traiter cette baisse de dynamisme par une bonne sieste. Quant à la gestion du sommeil nocturne, les meilleures heures pour aller se coucher sont variables selon les individus. Il y a, en effet, des *couche-tôt* et des *couche-tard*, des *gros dormeurs* (généralement introvertis) et des *petits dormeurs* (généralement extravertis).

Dans n'importe quel cas, mieux vaut tenir compte de sa tendance, et surtout respecter les cycles du sommeil, en se couchant et se levant au *bon moment*.

Or, ces cycles du sommeil durent en moyenne deux heures et surviennent, à très peu de chose près, tous les jours aux mêmes heures. Il est donc facile de les repérer, puis de faire preuve d'assez de sagesse et de volonté pour aller se coucher dès que passe le *marchand de sable*.

LE NATURISME DE L'EXTREME



- . Ses hébergements : camping ou location
- . Ses animations
- . La région, magnifique
- . Les promenades en bateau
entre Villefranche et Monaco
- . Les Alpes d'Azur et le Mercantour
- . Les vues du ciel
- . Et... sa K7 vidéo, sur demande.

CLUB ORIGAN 06260 PUGET-THENIERS - Tél. : 93.05.06.00

PREVENIR LE VIEILLISSEMENT DE LA PEAU

LUDOVIC LEMOINE

Les cosmétiques à base des substances grasses extraites de certaines plantes permettent de retarder le vieillissement cutané grâce aux acides gras essentiels et aux insaponifiables que contiennent le karité, le jojoba et autres soja ou avocat.

Les phénomènes qui caractérisent le vieillissement de la peau apparaissent relativement tôt, vers la trentaine ; c'est donc au plus tard dès cet âge que l'on doit envisager d'en retarder la sénescence par des soins réguliers appropriés.

Il est vain d'attendre d'un quelconque produit un effet «rajeunissant».

Un cosmétique dit «anti-âge» ne peut que corriger, atténuer plus ou moins sensiblement, lorsque le mal est fait. Par contre, pour retarder le vieillissement, il peut se montrer très efficace lorsqu'il réunit suffisamment de principes actifs : protecteur, nourrissant, hydratant, antioxydant. Leur action synergique tend à stimuler la régénération cellulaire.

De l'usage traditionnel à la cosmétologie

Nombre de ces régénérateurs cellulaires appartiennent au monde végétal.

L'usage de certains reste cantonné aux régions d'où les plantes concernées sont originaires.

C'est le cas, par exemple, de l'huile de ben extraite des graines de légumineuses du genre *Moringa*, cosmétique traditionnel employé pour les soins du visage en Afrique, à Madagascar, en Inde ; ou encore de l'huile d'argan tirée de la noix de l'arganier, arbre épineux du Maroc, à laquelle les femmes de ce pays confient la beauté de leur peau.

Mais il est bien d'autres substances grasses issues des plantes, elles aussi d'un usage ancestral, qui ont su gagner les faveurs de la cosmétologie moderne et qui jouissent aujourd'hui d'une réputation universelle, réputation scientifiquement fondée. Ainsi en est-il du beurre de karité, corps gras comestible contenu dans l'amande de *Butyrospermum parkii*, arbre de l'Afri-



Photo Olivier Majerholic

que équatoriale et tropicale, qui, en raison de ses qualités émolliente, adoucissante, cautérisante et reconstituante tissulaire, est un remède local souverain dans le traitement des brûlures.

De même, l'huile de jojoba est l'ingrédient de base dont les Indiens se servent pour la préparation de baumes cicatrisants. Cette cire liquide, improprement appelée «huile», extraite des graines de *Simmondsia californensis*, arbuste originaire de Californie et du Mexique, a acquis une immense renommée cosmétologique depuis qu'on la sait pouvoir remplacer avantageusement le fameux blanc de baleine.

La régénération cellulaire

Tous ces corps gras doivent leur action bienfaisante contre les altérations de la peau principalement à leur teneur relativement élevée en insaponifiables, terme qui désigne l'ensemble des substances liposolubles (caroténoïdes, vitamine E...), contenues en infime quantité dans ces corps gras, qui ne s'hydrolysent pas lorsqu'ils sont soumis à la saponification.

C'est encore grâce à l'activité biologique de leur fraction insaponifiable que certaines huiles végétales trouvent de remarquables applications dans la cosmétologie.

En premier lieu celles de soja et d'avocat, dont l'action bénéfique sur les fibres collagènes et le tissu conjonctif en général, permet un accroissement de l'élasticité de la peau.

Pour d'autres huiles végétales, c'est dans leur richesse en acides gras essentiels, autrement dit en acides gras polyinsaturés (acide linoléique, acides alpha et gamma-linolénique) que réside l'effet régénérateur permettant de retarder le vieillissement cutané.

Particulièrement bien pourvues en ces principes actifs, les huiles d'onagre, de bourrache, de germe de blé et de rose musquée du Chili, assurent ainsi une excellente prévention. Et elles sont également capables de réaliser de très notables corrections lorsqu'il s'agit d'estomper des rides.

Appliquées quotidiennement, toutes ces précieuses substances lipidiques stimulent la régénération cellulaire.

Chacun sait qu'il vaut mieux prévenir que guérir.

C'est quand la peau est encore jeune qu'il faut intervenir pour la maintenir le plus longtemps possible dans cet état.

DYSLEXIE : LA SOLUTION KINÉSIOLOGIQUE

HÉLÈNE BARBIER

Bien des enfants souffrent de troubles du langage parfois importants, mais le plus souvent légers, ou éprouvent des difficultés à lire ou à écrire. La kinésiologie peut y remédier en quelques séances.

La dyslexie, au sens propre, est la difficulté à lire, c'est-à-dire à utiliser un automatisme acquis pour, à partir de symboles graphiques, les lettres, extraire un sens, une signification directement enregistrée par le cerveau. Plus largement, et dans l'acception généralement admise, il s'agit de difficulté à appréhender la lecture, l'écriture et le langage. Ces troubles apparaissent dès l'enfance, souvent à l'école, et handicapent toute la vie.

Les kinésiologues ont remarqué que les personnes atteintes de ces troubles lisent, écrivent ou parlent difficilement, puis s'interrompent brusquement. Cela montre qu'elles font des efforts considérables qui provoquent une fatigue intense..

Des acquis inscrits dans le corps

La kinésiologie (de *kinein*, mouvoir, *logos*, discours) est une technique basée sur l'intégration des acquis par le corps. Elle a été élaborée dans les années 60 par le docteur George Goodheart, chiropracteur aux États-Unis. Il découvrit que chaque grand muscle est en relation avec un organe précis et que les organes sont, à leur tour, comme l'enseignent depuis des millénaires les médecines orientales, reliés aux méridiens.

L'étape suivante l'amena à penser qu'en agissant sur le muscle, on peut donc remonter à la source et appréhender l'état et le fonctionnement des organes. Le test musculaire était né. Une réponse musculaire faible indiquait un dysfonctionnement de l'organe correspondant ; inversement, en renforçant ledit muscle, le docteur Goodheart rétablissait la bonne santé de l'organe. C'est ce que les kinésiologues appellent la correction.

Il ne s'agit pas d'apprécier, lors du test, la force musculaire, mais la réponse du muscle, c'est-à-dire sa capacité à soutenir une pression légère. Ensuite, l'inventeur de la kinésiologie appliquée mit au point des tests permettant de déceler l'origine structurelle, c'est-à-dire mécanique, ou biochimique (nutrition, médicaments) ou encore psychique de ces troubles.

Ce système global consistant à poser des questions au corps et à interpréter ses

réponses, a été nommé *feedback*.

La kinésiologie s'est ensuite diversifiée. Sous l'impulsion du Dr Thie, furent mis au point le *touch for health*, et un institut fondé en 1973. Il s'agit d'une forme de kinésiologie appliquée qui permet de soigner diverses maladies en agissant sur les muscles. Elle se rapproche de l'acupuncture, en ce sens qu'elle utilise les points réflexes neurolymphatiques en les stimulant. On peut ainsi non seulement améliorer le muscle, mais aussi procéder à un drainage de l'organisme, rétablir les circulations de l'énergie, enclencher le processus d'autoguérison, voire même prévenir les maladies.

En même temps, le *touch for health* rétablit l'être humain dans sa totalité, normalisant ainsi les équilibres entre les organes et les fonctions, reliant harmonieusement corps et esprit, calmant les douleurs, améliorant la vue, libérant l'être du stress et de ses séquelles.

La kinésiologie éducative

Dans le cadre de la kinésiologie, Paul Dennison s'intéressa au *cross-crawl*, un test moteur contrôlant l'intégration hémisphérique bilatérale. Il consacra des années à cette recherche, destinée surtout aux enfants.

On sait que chaque hémisphère cérébral a une fonction bien déterminée : au droit tout ce qui touche à l'imagination, à la créativité, au gauche la logique, l'approche mathématique. L'hémisphère droit perçoit la globalité d'une situation. Il nous permet de reconnaître un visage, une mélodie. Le gauche est analytique, il décompose l'information et abrite le siège de la parole et de la logique. L'un n'est pas supérieur à l'autre. C'est l'intégration bilatérale qui permet d'utiliser au mieux son corps et ses possibilités intellectuelles.

C'est donc l'hémisphère gauche qui est en jeu pour tous les apprentissages et l'appropriation du mouvement.

Dennison a notamment démontré un fait marquant et passionnant. Au cours de l'apprentissage de la marche, l'enfant vit une étape qui consiste à ramper, à se traîner

à quatre pattes. Malheureusement, par souci d'hygiène ou vanité stupide (la hâte de voir bébé marcher), les parents font « sauter » cette étape au petit Or, à ce stade où il rampe, le bébé utilise surtout son cerveau droit (on dit qu'il est dominant droit) et garde disponible le gauche pour de nouveaux apprentissages. Cette étape supprimée, l'enfant reste fixé au stade de l'appropriation consciente du mouvement, qui ne devient pas automatique et doit être repensé à chaque fois. La maîtrise du mouvement n'a pas été prise en charge par l'hémisphère droit..

Quand un adulte consulte un kinésiologue, ce problème antérieur est facilement détecté par le mouvement croisé. Chez l'enfant comme chez l'adulte, toute difficulté à effectuer ce mouvement croisé indique que certaines acquisitions n'ont pas été intégrées par l'hémisphère droit.

Pour les kinésiologues, la dyslexie, au sens large, c'est-à-dire les troubles de la lecture, de l'écriture et du langage, est due à ce dysfonctionnement. Non seulement le kinésiologue va, après avoir détecté le déséquilibre de l'intégration bilatérale, appliquer la correction qui s'impose, mais il va également agir sur le stress et la fatigue engendrés par les efforts fournis par le patient pour compenser cette mauvaise intégration.

En dehors des séquelles traumatiques (lésions cérébrales, accidents, problèmes congénitaux), la kinésiologie s'avère très efficace. Ce qui ne veut pas dire que, dans ces cas, elle est totalement inutile !

Kinésiologie et langage

Freddy Potschka, qui a largement contribué à l'essor de la kinésiologie en France, raconte le cas d'un patient, âgé de 33 ans, souffrant de difficultés à lire. Bien qu'ayant suivi une scolarité normale, il ne parvenait pas à aller d'une ligne à l'autre calme-



ment. Il s'arrêtait à chaque ligne pour réfléchir, parfois même relisait ce qu'il avait déjà lu. Expliquer le texte de l'auteur était un travail insurmontable ; il cherchait dans sa mémoire analytique pour en retrouver les mots.

Par ailleurs, cet adulte à l'imagination féconde perdait ses idées dès qu'il s'agissait de les écrire.

Freddy Potschka le cite comme le type même du lecteur dyslexique. Son cerveau droit était resté dominant, et ce schéma unilatéral l'avait contraint à passer tant bien que mal d'un hémisphère à l'autre.



Le remodelage a donc consisté à permettre l'utilisation du cerveau gauche non dominant, et après quelques séances, ayant, somme toute, appris à lire, le patient a pu faire des exposés très créatifs dans le cadre de sa profession.

C'est donc par cette double démarche, test puis correction, que le kinésologue met en route l'intégration qui n'a pas été faite en temps normal.

Orthophonie et kinésologie

Généralement, quand un enfant rencontre des difficultés dans l'apprentissage de la lecture ou de l'écriture, les parents sont dirigés vers l'orthophoniste. Un certain nombre d'exercices portant sur les lettres et les sons est pratiqué au cours de cha-

que séance. Il faut parfois un an ou plus pour obtenir un résultat satisfaisant.

Annie Chignard, présidente de la Fédération française de kinésologie, traite beaucoup de cas de dyslexie, qui lui sont souvent envoyés par des orthophonistes. Elle n'utilise que la kinésologie qui, pour elle, est une technique complémentaire, de soutien, à l'orthophonie classique. Au cours d'années de pratique, elle a pu constater l'efficacité de la méthode. Elle en parle avec passion, car chaque cas est différent et chaque vécu intéressant.

Ainsi Jérôme, 9 ans, en CM1, souffrait d'énormes problèmes de lecture et d'écriture et d'une difficulté à se concentrer. Annie Chignard a pour habitude, en début de séance, de demander à l'enfant ce qu'il voudrait améliorer ; pour Jérôme, c'était mieux écrire. Elle lui a donc proposé d'écrire l'alphabet et elle a ainsi constaté qu'il ne parvenait pas à faire les boucles inférieures des lettres. Sa difficulté à faire du vélo orientait encore davantage sur des troubles de latéralité.

La correction a donc porté sur ce point, et Jérôme a pu réaliser le mouvement croisé, ce qui lui était impossible avant, et tracer les boucles inférieures des lettres.

Pour Annie Chignard, Jérôme est l'exemple de l'enfant qui a sauté l'étape du quatre pattes... Son schéma corporel était mauvais : si elle lui demandait de montrer la joue qu'elle venait de toucher (la gauche), il montrait la droite ! Il a fallu quatre séances pour enclencher l'amélioration, éveiller la partie endormie du cerveau. Ensuite, Jérôme a pu consolider les résultats par des exercices à faire à la maison.

Lecture et latéralité

Mais ces difficultés n'affectent pas que les enfants. Annie Chignard cite aussi le cas de ce professeur d'anglais, préparant le Capès, qui se plaignait de lire trop lentement ; elle devait lire un livre trois fois pour en retenir le contenu en vue de son examen. Cela l'épuisait.

En fait, explique la thérapeute, cette activité, qui devrait être automatique, n'était pas entièrement acquise chez cette jeune femme. Pendant toutes ses études, elle était parvenue à compenser, mais au prix d'efforts énormes absorbant toute son énergie. Après trois séances, elle lisait trois fois plus vite.

Améliorer l'intégration

Bien que généralement appliquée aux cas «ordinaires», sans lésions, la kinésologie peut aussi aider à récupérer après un traumatisme ayant affecté une zone particulière de l'activité du cerveau.

Ainsi Nadine, 7 ans, avait été heurtée par un skieur à la montagne ; on avait diagnostiqué un traumatisme crânien et une fracture du rocher. Elle avait perdu tous

ses acquis, puis les avait peu à peu repris. Mais elle restait lente dans son travail. Ce que la thérapeute explique par sa volonté -très forte- d'y parvenir, ce qui, en quelque sorte, la bloquait.

Il a fallu remodeler sa latéralité, en particulier avec les yeux, en utilisant le signe de l'infini dessiné dans l'air au niveau des yeux ; ce mouvement continu était difficilement exécuté par l'enfant. Or le travail scolaire utilise énormément les yeux.

En trois séances, Nadine avait fait de gros progrès. De plus, elle souffrait moins du dos.

Ainsi, la kinésologie appliquée permet l'intégration corporelle de certaines acquisitions quand elle n'a pas été complètement faite. Ceci est particulièrement important chez les enfants d'aujourd'hui, qui passent beaucoup de temps devant leur téléviseur ou leur ordinateur, mais ont peu l'occasion de participer à des conversations, dès le plus jeune âge, ni d'intégrer corporellement leurs acquisitions puisqu'ils méconnaissent leur corps qu'ils n'utilisent guère. Les acquisitions sont alors trop compartimentées, trop unilatérales.

Quel que soit le côté dominant, la kinésologie permet de rééquilibrer la latéralité et de soulager le patient de cet effort énorme qu'il doit fournir à chaque instant pour compenser la défaillance de fonctionnement d'une partie de son cerveau, alors qu'elle est disponible, prête à rendre les services attendus d'elle.

C'est la mise en marche qui ne se fait pas, c'est à ce niveau qu'intervient la kinésologie éducative.

A LIRE

Kinésologie pour enfants, Paul Dennison, préfacé par Annie Chignard, Éditions Souffle d'or.

Le corps ne ment pas, Dr John Diamond, Éditions Souffle d'or.

Toute la kinésologie, Freddy Potschka, idem.

LES TESTS DE DENNISON

Paul Dennison, le «père» de la kinésologie éducative, cite dans son livre, *Kinésologie pour enfants*, quelques-uns des tests qu'il utilise pour dépister l'unilatéralité.

Le mouvement croisé est le plus important. Il s'agit pour l'enfant de toucher le genou droit levé avec la main gauche, la main droite étant levée, et vice-versa. Certains enfants ne peuvent y arriver, et le test montre l'effort.

En revanche l'enfant n'aura aucun mal à faire le test «monolatéral» (main gauche, genou gauche).

Dans le «X», il s'agit de regarder un X géant, symbole de la bilatéralité. En cas d'unilatéralité, le test est faible et la dyslexie est là. Mais ce même enfant sera «fort» si on lui montre deux parallèles.

UN PROCÉDÉ RÉVOLUTIONNAIRE POUR PURIFIER L'EAU

IAN KRISTIANSEN

Le système Plocher, du nom de son inventeur, un autodidacte allemand, permet d'assainir l'eau des piscines, des bassins, des toilettes et même des lacs. Il améliore les composts et a des effets bénéfiques sur la vie animale. Cette forme d'énergie encore inexpliquée soigne l'environnement tout en respectant la nature.

Curieuse aventure que celle de Roland Plocher, un Allemand qui, jusqu'à l'âge de quarante ans était mécanicien indépendant, et qui, à cause de soudains troubles de santé, commença à étudier les vertus thérapeutiques de l'énergie magnétique. Au bout d'une quinzaine d'années de tâtonnements empiriques, il mit au point un système de purification de l'eau qui devait non seulement ouvrir de nouvelles perspectives pour notre environnement, mais aussi révolutionner les connaissances scientifiques actuelles.

En fait, à ce jour, personne ne sait vraiment pourquoi ce système fonctionne... mais il fonctionne !

Les tubes énergétiques de Plocher (ou sa poudre de quartz énergétisée) ont indéniablement régénéré de nombreux plans d'eau pollués.

Mieux : on a mesuré scientifiquement les effets du système sur divers paramètres, tels que le pH, l'ionisation, la température ou le taux d'oxygène de l'eau, qui tous ont changé après immersion des tubes énergétiques ou de la poudre. Il semblerait donc que *ça marche pratiquement*, bien que *ça ne marche pas théoriquement*... tout au moins selon l'ancien paradigme scientifique.

Une régénération des eaux usées

Comme toute découverte vraiment différente, le système de Plocher, surtout parce qu'il émanait d'un autodidacte, souleva, à ses débuts, le scepticisme et la moquerie. Aujourd'hui, des thèses universitaires lui sont consacrées, des laboratoires nationaux analysent ses effets, des écoles d'agriculture l'expérimentent... C'est la consécration !

Car les appareils de Plocher connurent des succès spectaculaires dès leurs débuts, notamment en régénérant les lacs de Murten, de Joux et du Bré en Suisse, ainsi que ceux du Glockensee et du Kleinen Arber en Allemagne, gravement eutrophisés ou pollués, ou encore copieusement envahis d'algues.

Peu de temps après, le système Plocher fit encore parler de lui en résolvant les problèmes de nombreuses stations d'épuration allemandes.

La réussite commerciale a suivi et Roland Plocher, pour faire face au flot de demandes, passa du stade artisanal au stade industriel et mit sur pied, en 95, une unité

de production employant vingt-trois personnes, capable de fournir les quarante mille utilisateurs allemands et les quelques milliers de nouveaux clients de dix-neuf autres pays, de la Suisse au Vietnam, où cette étonnante technologie commençait à être connue.

Aujourd'hui, la gamme des produits Plocher s'est étoffée, et il existe toutes sor-

tes de systèmes pour régénérer les eaux usées, souterraines aussi bien que de surface, ou pour optimiser le lisier et le compost...

Une énergie nouvelle ?

Le système Plocher consiste en un appareillage qui permettrait de donner de la



densité au champ énergétique dans lequel nous vivons, pour ensuite concentrer cette énergie en faisceau (à la façon d'un laser), ce qui le rendrait capable d'imprimer sur une *matière porteuse* les propriétés actives des substances placées dans l'appareil.

Un processus identique à l'homéopathie, où l'on dilue des substances médicinales à tel point qu'il n'en reste plus la moindre trace chimique, décelable, tandis que la dynamisation du produit permet d'en extraire une information quintessentielle qui est censée déclencher l'autoguérison du patient.

De la même manière, le système Plocher, grâce à son rayonnement de *l'information-oxygène*, enclencherait des processus liés à l'oxygène (comme l'activation des micro-organismes aérobies), sans qu'il y ait réellement apport d'oxygène lors du traitement.

Une démarche empirique et des résultats spectaculaires

C'est en 1983, en compagnie d'un jardinier écologiste de Montreux, Ami Sulliger, que Roland Plocherregistra ses premières réussites, après des années d'essais infructueux.

Il s'agissait alors de régénérer un bassin au fond bétonné recouvert d'un épais manteau d'algues, où les lotus ne parvenaient jamais à fleurir.

Après immersion des porteurs d'énergie, Plocher et son collaborateur constatèrent que les algues viraient au brun, puis coulaient lentement et se déposaient au fond en une couche d'une vingtaine de centimètres d'épaisseur qui, trois mois plus tard, se délaya, laissant l'eau pure et claire pour le plus grand bonheur des lotus dont les fleurs poussèrent, cette année-là, de trente bons centimètres.

Grâce à la réputation et à la ténacité de son ami jardinier, Plocher obtint ensuite l'autorisation de traiter différents lacs suisses, dont le lac de Joux qui, à la suite de coûteuses expertises, avait été officiellement reconnu comme étant dans une situation catastrophique.

Un an après le début du traitement, le lac de Joux avait retrouvé son équilibre et perdu son excédent d'algues.

De retour dans son pays, l'inventeur traita avec le même succès quelques lacs, puis s'attela à la régénération de bassins de pisciculture.

Un pisciculteur bavarois, Josef Wolf, lui fournit l'occasion de démontrer l'efficacité spectaculaire de son système, sur des bassins aux eaux excessivement acides (de 4 à 5 de pH, alors que les poissons ont besoin d'un pH de 7), croupissantes en été, et envahies par les algues... à tel point que les truites survivantes étaient constamment agglutinées autour des tuyaux d'arrivée d'eau fraîche.

Par une chaude journée de juillet, au plus fort de la pollution, Plocher immergea



Photo J.-M. Mabillet

donc ses porteurs d'énergie, et, le lendemain matin, les truites n'étaient plus rassemblées autour des tuyaux d'alimentation en eau, mais bien dispersées dans les bassins.

Peu à peu, elles retrouvèrent l'appétit qu'elles avaient depuis longtemps perdu; et dès l'hiver, l'eau des bassins traités était devenue claire, les algues avaient considérablement régressé... et les truites débordaient de vitalité.

Dans cette expérience, trois bassins sur neuf avaient été traités. Or, les six bassins non traités étaient restés aussi pollués que par le passé, et les truites qu'ils abritaient étaient d'une taille et d'une qualité gustative nettement inférieures à celles des bassins traités.

La preuve était faite des effets bénéfiques du système Plocher sur la vie animale.

De meilleurs composts

Ensuite il s'attacha à améliorer les purins, composts et lisiers utilisés comme engrais dans l'agriculture. Plocher a toujours été favorable à l'agriculture biologique, et il déplorait qu'on ne sache, y compris dans les méthodes de compostage les plus naturelles, comment éviter une forte déperdition d'azote lors de la fabrication du compost.

En effet, l'azote contenu dans les matières organiques se transforme en ammoniac pendant la putréfaction, ammoniac qui, ensuite, s'évapore lors de l'épandage. Plocher eut l'idée de saupoudrer les tas de compost et les lisiers d'une poudre de quartz chargée d'une *information-oxygène*, afin d'activer la vie bactérienne et d'éviter la putréfaction pendant la phase de décomposition des matières.

Or, non seulement cette tentative d'assainissement du compost réussit parfaitement, mais ses conséquences indirectes sur la qualité des cultures furent nom-

breuses. A en croire le témoignage d'un des premiers utilisateurs de cette poudre, l'information Plocher nourrit et multiplie les micro-organismes du sol, permet à la terre de mieux retenir l'eau, détruit les germes de maladies et les champignons. Il augmente également la résistance des plantes, tout en économisant évidemment les sommes considérables habituellement allouées à l'achat de produits phytosanitaires.

Mais la poudre Plocher offre encore de nombreux autres avantages. Elle permet notamment au compost de mûrir beaucoup plus vite, et délivre l'agriculteur de la corvée d'aération des tas, puisque l'oxygénation se produit grâce à l'*information-oxygène*. Cela représente donc un gain de temps et de travail appréciable et diminue considérablement les mauvaises odeurs.

Naturellement, des analyses scientifiques sont venues, par la suite, confirmer les bons résultats constatés par les agriculteurs. L'organisme fédéral agrochimique d'Autriche certifia, par exemple, qu'un compost traité à la poudre Plocher présentait une capacité de rétention d'eau de 98,8%, alors que le compost témoin (non traité) n'atteignait que 45,1%.

D'autres mesures ont également apporté la preuve qu'un seul gramme de poudre de quartz énergétisée pouvait déclencher quasi immédiatement une baisse très sensible du taux d'ammoniac dans cinquante litres de lisier de taureaux, puis une transformation, en quelques jours, du reste de cet ammoniac en ammonium.

Toilettes, piscines et plantes aussi

Ces résultats une fois connus, de nombreux utilisateurs tentèrent de nouvelles expériences.

Puisque la poudre de quartz pouvait as-

sainir une fosse à lisier, pourquoi ne pas l'employer dans des W-C à compost? C'est ce que fit un couple de paysans allemands, Annette et Eberhard Jung. Les Jung eurent l'idée d'ajouter à leurs nouveaux W.C. un peu de poudre de quartz énergétisée.

L'idée était bonne : au bout de deux semaines, le processus de compostage se mit en route... et les W-C ne sentaient plus! Une jardinière amateur, Angela Horne, testa la poudre de quartz énergétisée en la saupoudrant directement sur un pot de terreau, afin de savoir si elle pouvait, ainsi, accélérer la croissance du végétal. Ce fut là aussi un succès.

Un propriétaire de chevaux de compétition, Morten Gram, fit répandre de la poudre de quartz Plocher sur la paille du sol de ses écuries ; et, outre la disparition des mauvaises odeurs et l'amélioration de l'atmosphère, il constata immédiatement des transformations spectaculaires chez ses chevaux.

«Du jour au lendemain, dit-il, ils devinrent plus calmes et plus équilibrés. Leur aptitude au saut et leur faculté d'attention avaient remarquablement augmenté. Leur acclimatation après le transport était immédiate. Toux et rhumes cessèrent de se manifester. Les allergies disparurent. Leur digestion était optimale. Les ordres étaient acceptés docilement. Les actes médicaux se bornaient au soin des blessures ouver-



tes et les guérisons étaient beaucoup plus rapides».

D'autres utilisateurs ont encore pu constater l'efficacité de cette poudre pour entretenir leur piscine (une cuillère à café de poudre pour une piscine), ou leur aqua-

rium (une pointe de couteau pour un aquarium de cent litres)... et, toujours, les résultats leur parurent proprement *miraculeux* !...

Dans le sens de la nature

Il semble aujourd'hui acquis que le système Plocher permette de soigner l'environnement sans avoir recours à aucune forme d'énergie connue, qu'elle soit électrique, magnétique, chimique, thermique, ou issue de radiations ionisantes, et sans produits coûteux, puisque fonctionnant à doses homéopathiques.

De plus, ce système semble également respecter la nature, étant donné que les effets induits sont ceux que la nature utilise elle-même lorsqu'elle en est encore capable.

Reste que l'on ne sait toujours pas comment il agit. Pourtant, l'énergie Plocher ne serait pas la première invention dont on découvrirait pourquoi elle fonctionne, longtemps après qu'on en aurait largement vulgarisé l'utilisation !

A LIRE
Le système d'énergie Plocher (95 Frs + 16 Frs de port), Bio Energetik Verlag.
Diffusé en France par Alternature : 50 rue de la Pierre Bleue - 68440 Dietville. Tél et Fax : 89.81.33.19.

Le Naturisme en Périgord j'adore
DOMAINE DE CHAUDEAU
24700 SAINT GÉRAUD DE CORPS Tél. 53 82 49 64
DORDOGNE

ILES GRENADINES, ILES VIERGES...

De superbes croisières NATURISTES, conviviales et décontractées...



Une croisière est une aventure exaltante qui vous permettra de passer des vacances merveilleuses... A bord de l'un de nos magnifiques yachts, avec un équipage à votre service, juste vêtus de soleil, venez découvrir sur une mer transparente, le calme des criques isolées, les merveilleux paysages et les lagons aux eaux translucides que vous offrent ces îles exceptionnelles que sont les GRENADINES et les VIERGES aux Caraïbes.

Prix à partir de 8.350 F par personne comprenant les billets d'avion A & R et la croisière de 2 semaines.



Réservez gratuitement notre documentation en couleurs
NATUR CLUB 3 rue Séverine, 92400 Courbevoie

NOM _____ Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____ Ville _____

INFOS SERVICE PUB

Voici une façon simple et pratique de vous procurer une documentation auprès de tous les centres annonceurs de ce numéro. En envoyant des bulletins aux adresses qui vous intéressent, vous recevrez une documentation, sans aucun engagement de votre part.

Attention : N'envoyez pas vos bulletins au journal !

AGENCE RENÉ OLTRA

Résidence Port Ambonne
34308 CAP D'AGDE Cedex

*Un grand choix d'appartements
et de villas en location*

Publicité page 19

ARNAOUTHOT

Route de Moliets
40560 VIELLE ST GIRONS

Un vrai village avec une âme

Publicité IV de couverture

BAGHEERA

Bravone
20230 SAN NICOLAO - CORSE

Naturisme sur l'île de Beauté

Publicité page III de couverture

DOMAINE NATURISTE LE CHAUDEAU

24700 ST GERAUD DE CORPS

Un «bercail» contemporain

Publicité page 38

LA CHIAPPA

20137 PORTO VECCHIO
CORSE

Un maquis de charme !

Publicité page III de couverture

CLUB ST PAUL

6, rue St-Paul
75004 PARIS

Remise en forme naturiste

Publicité page 46

DOMAINE LABORDE

Paulhiac
47150 MONFLANQUIN

*Le confort high tech
de l'hôtellerie de plein air*

Publicité page 48

ECONAT - GITES DU SOLEIL Sans Souci

26400 MIRABEL ET BLACONS

Entre Vercors et Provence

Publicité page 17

CAMPING EL PORTUS

30393 CARTAGENA
ESPAGNE

Vivre nu en Espagne

Publicité page 7

EDITIONS JOUVENCE

Chemin des Fraisières
1212 GRAND LANCY
GENEVE
SUISSE

Publicité page 6

DOMAINE DE LA FAURIE

46240 MONTFAUCON

Naturisme au coeur du Lot

Publicité page 23

DOMAINE DU GRAND BOIS

Tupins-Semons
69420 CONDRIEU

*Une nature préservée
à 35mn de Lyon*

Publicité page 19

CENTRE HELIO-MARIN LA GRANDE COSSE

11560 FLEURY D'AUDE

La douceur de vivre parmi les dunes

Publicité page 19

IMMONAT

Alain Cathala Immobilier
Centre Commercial
Aphrodite Village

11370 PORT LEUCATE

Publicité page 7

DOMAINE RESIDENTIEL DE LA JENNY

Route de Lauros
33680 LE PORGE

Faites corps avec la Nature !

Publicité page II de couverture

LES LAUZONS

Limans
04300 FORCALQUIER

Naturisme en Haute Provence

Publicité page 29

NATUR CLUB

3, rue Séverine
92400 COURBEVOIE

Vivre nu au grand large...

Publicité page 38

CHM OLTRA

B.P. 884
34307 CAP D'AGDE Cedex

Vivre nu et heureux au soleil

Publicité page 23

RIVA BELLA

B.P. 21
20270 ALERIA - CORSE

Un festival de nature & parfums

Publicité page III de couverture

RIVOLI CLUB

140, rue de Rivoli
75001 PARIS

Remise en forme naturiste

Publicité page 46

LA SABLIERE

St Privas de Champclos
30430 BARJAC

Un domaine où tout est nature

Publicité page 32

SERIGNAN PLAGENATURE

34410 PERPIGNAN

Un repère sympathique

Publicité page 29

TERME D'ASTOR

St Avit-Rivière
24480 BOUILLAC

Un espace convivial

Publicité page 48

LATUQUE

Lieu dit «La Tuque»
46140 BELAYE EN QUERCY

Un centre élaboré et fleuri

Publicité page 23

VERA PLAYA

B.P.29
EO4620 VERA ALMERIA
ESPAGNE

Nu sous le soleil d'Espagne

Publicité page 49

GITAFORM

La Falaise
17340 CHATELAILLON-PLAGE

La thalassothérapie naturiste

Publicité page 22

IMMO-LOISIRS

Aphrodite Village
11370 PORT LEUCATE

Publicité page 29

LES CLINS D'OEIL

83400 ILE DU LEVANT

Des réservations plein soleil

Publicité page 49

L'INFORMATIQUE VERTE

JEAN-BAPTISTE LOIN

Les ordinateurs et les consoles de jeux exercent un attrait irrésistible sur nos enfants. Plutôt que de les en priver, et ainsi, les exclure de leurs communautés scolaire ou de voisinage, mieux vaut choisir des logiciels et CD Rom «verts» qui les distraient et apportent aux parents comme aux enfants des éléments de connaissance.

PÉDAGOGIE

Comparés aux jeux, à l'érotisme, aux sciences, aux arts, ou à la culture générale et à l'éducation..., la nature, l'écologie et la santé tiennent actuellement une place restreinte dans les catalogues des producteurs de logiciels et de CD ROM.

La seule discipline relativement bien approvisionnée, dans le domaine de la nature, est la zoologie. Le CD ROM adore les animaux ! Il apprécie également les étoiles et les galaxies ; le sport est bien représenté, mais avec une très forte insistance sur le golf et la *formule 1*.

Enfin, l'écologie est également abordée, mais essentiellement à travers des jeux plus ou moins éducatifs réservés aux enfants.

L'écologie et ses jeux

Tout à fait indiqués en cette période de cadeaux, les CD ROM de jeux éducatifs, destinés à sensibiliser les enfants à l'écologie, ne manquent pas.

Parmi les plus intéressants, la série des «*Sim*», chez *Maxis*, avec *Sim City*, *Sim Forest*, *Sim Isle*, *Sim Life*, propose des simulations de gestion de villes, forêts, îles, etc. Ici, l'accent est vraiment mis sur l'environnement et la santé (CD ROM pour PC et Mac, de 350F à 450F).

Egalement axés sur l'écologie :

- **Le secret de la cité engloutie**, est un jeu qui s'adresse aux 8/13 ans, leur proposant une exploration du monde sous-marin et des rencontres interactives aussi bien avec des animaux qu'avec des personnages mythiques. Par la quête de divers objets susceptibles de sauver l'océan, ce jeu a le très grand mérite de sensibiliser intelligemment les enfants aux dangers qui menacent la mer (chez *Coktel Vision* - disk - PC - V.F. - 249F) ;

- **SOS forêt vierge**, destiné aux 8/15 ans, met en scène un héros, chargé de mis-



sions de sauvegarde de la forêt et des espèces, à travers des jeux de rôles orientés sur l'action et la réflexion (chez *Coktel Vision* - disk et CD ROM - PC - V.F. - 249F). Peut-être moins «écologisants», mais toujours très «nature», deux très jolis CD ROM destinés aux 5/9 ans sont sortis chez *Ubi Soft* :

- **Kiyeko et les voleurs de nuit**, un conte interactif se déroulant en Amazonie et mettant naturellement en scène l'univers de la forêt (pour PC et Mac - V.F. - 259 Frs) ;

- **Zurk découvre la jungle**, un jeu faisant également intervenir forêt, animaux, oiseaux... (pour PC et Mac - version trilingue - 229F).

Un peu à part à cause de son prix élevé (1515F), **Ecodisc**, édité par la BBC, propose un très sérieux apprentissage de l'environnement à travers un jeu de rôle (chez *Kimtec*, pour Mac, en Anglais).

Enfin, deux jeux qui ne traitent pas directement de l'écologie, mais dans lesquels

l'environnement tient malgré tout une certaine place, sont proposés aux 12/14 ans, chez *Ubi Soft* :

- **Berlin**, qui a pour objectif de relancer l'économie de l'ex-R.D.A. en tenant compte de l'environnement (CDROM - PC - V.F. - 399F) ;

- **Transport Tycoon**, qui propose de construire un empire commercial... en sanctionnant durement les «*bavures*» écologiques (CD ROM - Version normale, pour PC et Mac, en Anglais ; et version de luxe, pour PC, en Français - Prix non communiqué).

A signaler, au-delà du monde des jeux :

- **Atlas mondial de l'environnement**, chez *Montparnasse Multimédia*, qui propose aux adolescents et aux adultes un panorama écologique très complet (CD ROM - pour PC et Mac, en Français - 400F), l'équivalent du **Big green disc** anglais (chez *Psygnosis* - pour PC et Mac - 400F) ;

- **Arbres experts**, qui recense les essences



forestières d'Europe occidentale (en Français), *Softissimo*, PC, 490F.

- *Planète Océan*, qui nous convie à l'exploration et à l'étude de l'état actuel de nos océans, à travers un magnifique «océanarium» plein de séquences vidéo, de photos, d'informations scientifiques et d'explications en hypertexte (en français), chez Discovery Channel, PC, 299F.

La connaissance des animaux

Si l'écologie prend le parti de se présenter sous forme de jeux, la zoologie, par contre, est, la plupart du temps, diffusée sous le label «connaissance».

Parmi les principaux CD ROM sur les animaux, citons :

- *Animalement votre*, safari interactif avec photos, sons et commentaires sur les animaux du monde (en Français), chez *Micro Application*, PC, 129F.

- *Animal Kingdom*, une encyclopédie du règne animal (en Anglais), chez *Aris Entertainment*, PC et Mac, 200F.

- *The animals!*, un bestiaire multimédia (en Anglais), chez *Mindscape*, PC et Mac, 400F.

- *Les animaux dangereux*, que je sélectionnerais personnellement comme un des meilleurs CD ROM s'adressant aux enfants et adolescents.

Très complet (sons, photos, dessins, vidéos, commentaires écrits et parlés), interactif et fort bien conçu, il démontre, de plus, une tendance manifestement écologiste. Seul le titre, un peu dramatique, ne rend pas bien compte du ton réel de cet excellent produit (en Français), chez *Microsoft*, PC, 390F.

- *Behind the scene... at Marwell zoo*, une gestion de zoo (en Anglais), chez *Media Design Interactive*, PC et Mac, 400F.

- *Birds of Europe*, une encyclopédie des oiseaux européens (en Anglais), chez *Kimtec*, PC et Mac, 1000F.

- *Butterflies*, un recueil de photos et de commentaires sur les papillons (en Anglais), chez *Psygnosis*, PC, 300F.

- *Creepy crawlies*, un CD multimédia sur les araignées, serpents, crapauds et autres «vilains» (en Anglais), chez *Media Design Interactive*, PC et Mac, 300F.

- *Cute'n cuddlies*, un multimédia sur les nounours et autres peluches... à l'état vivant (en Anglais), chez *Media Design Interactive*, PC et Mac, 300F.

- *Les dinosaures*, une superbe encyclopédie multimédia sur les dinosaures, avec commentaires, sons, photos, dessins, vidéo, et films en images de synthèse (en Français), chez *Microsoft*, PC et Mac, 390F.

- *Les insectes et autres petites bêtes*, conforme à son titre (en Français), chez *Knowledge Adventure*, PC, 490F.

- *Last chance to see*, deux CD ROM qui ne sont peut-être pas à la pointe de la technologie du multimédia, mais nous touchent par le ton à la fois drôle et poignant de ce constat de la disparition de tant d'espèces animales, comme le dragon de Comodo ou le dauphin du Yang Tse (en Anglais), chez *Hyperwave*, PC et Mac, 390F.

- *Mammals*, une encyclopédie multimédia sur les mammifères (en Anglais), chez *National Geographic Society*, PC et Mac, 735F.

- *Le monde des animaux*, un excellent multimédia de photos, vidéos et commentaires sur les animaux répertoriés selon leur milieu naturel (en Français), chez *Emme*, PC, 300F.

- *Le monde sous-marin*, multimédia très réussi pour explorer les océans et leur faune (en Français), chez *Knowledge Adventure*, PC, 490F.

- *Promenade au zoo*, CD ROM avec séquences vidéo sonores proposant la visite d'un zoo (en Français), chez *Micro Application*, PC, 130F.

- *Whale of a tale*, multimédia très complet sur les baleines (en Anglais), chez *Texas Caviar*, PC et Mac, 635F.

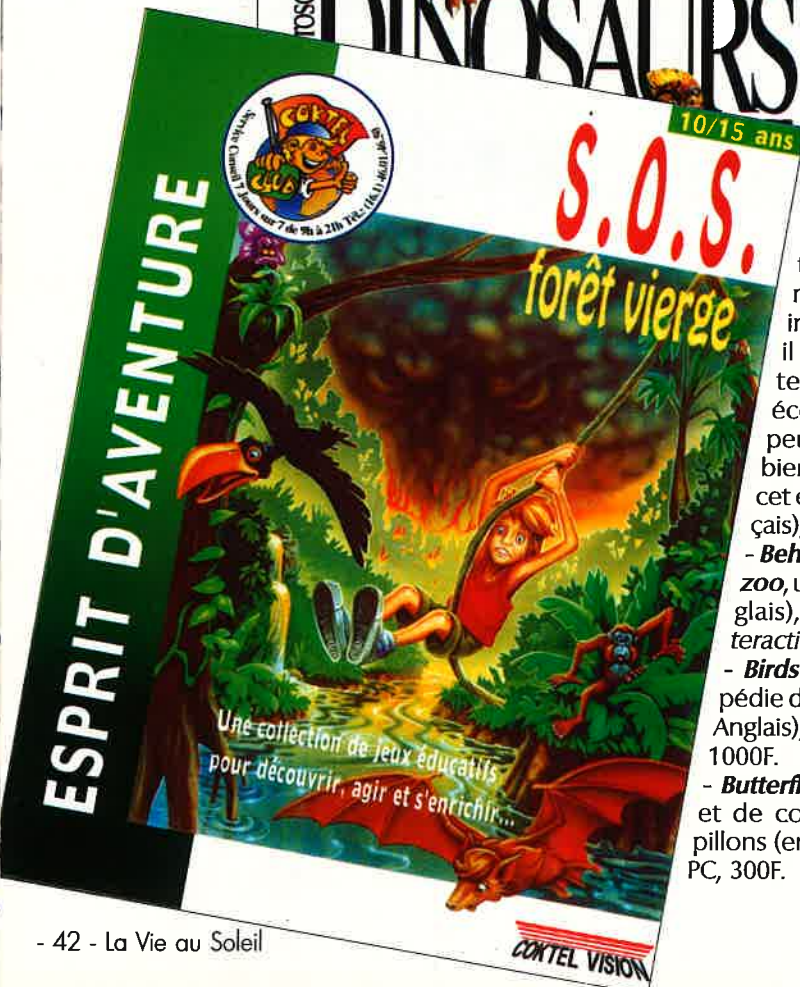
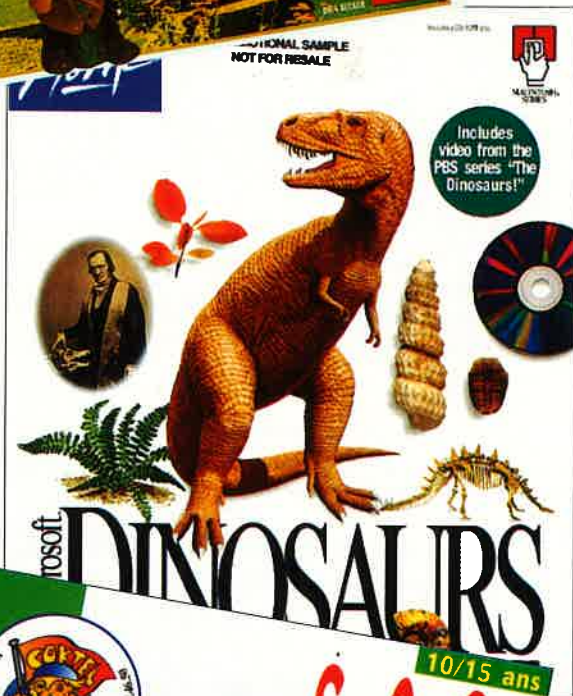
- *Whales and dolphins*, encyclopédie des mammifères marins (en Anglais), chez *Psygnosis*, PC, 300F.

- *A world alive*, jeux interactifs et documentaire à tendance écologiste sur les animaux (en Anglais), chez *Hyperwave*, Mac, 390F.

La vie pratique

Avec les logiciels consacrés à la vie pratique on entre dans le monde des guides et des programmes d'assistance.

- *Aménagez votre jardin* est avant tout un programme d'assistance graphique vous permettant de concevoir et de visualiser votre jardin (et, bien sûr, d'imprimer les résultats). Une fonction supplémentaire simule même l'évolution des arbres et autres plantes dans le temps. Mais c'est aussi un guide très complet fournissant toutes sortes de renseignements sur plus de 500 plantes, avec check-list des travaux saisonniers, périodes des semis et des repiquages, qualité du sol, ensoleillement requis, etc. (en Français), chez *Micro*



Application, PC, 129F.

- **La botanique à la maison** est un guide pratique plein de conseils pour entretenir les petites plantes d'appartement et de balcon (en Français), chez *Emme*, PC et Mac, 300F.

- **Salle de gym et remise en forme** est un modèle du genre ! Ce logiciel consacré à l'entraînement physique et au régime, est d'une conception quasi parfaite, et extrêmement complet.

On y trouve : un guide ne contenant pas moins de 300 séquences vidéos sonores avec commentaires parlés décrivant on ne peut plus clairement les exercices ; des schémas anatomiques d'une précision scientifique ; des plans d'entraînement adaptés en fonction de vos points faibles et de votre condition physique (que vous pouvez tester et évaluer très précisément) ; un assistant diététique vous permettant de calculer très facilement la valeur calorique des aliments et le bilan nutritionnel, et ainsi d'élaborer votre régime personnel... (en Français), chez *Micro Application*, PC, 345F.

- **Life saver** est un guide de secourisme (en Anglais), chez *Psygnosis*, Mac, 300F.

- **Sushi**, guide de cuisine japonaise, chez *Emme*, PC et Mac.

- **Oceans below**, guide touristique des plus beaux sites océaniques et des poissons les plus exotiques (en Anglais), chez *Mindscape*, PC et Mac, 400F.

Les sciences

En dehors des logiciels dédiés à la technologie, l'essentiel des CD ROM de sciences naturelles traite de l'anatomie humaine.

Dans ce domaine, on trouvera des produits adaptés à tous les âges... et à toutes les bourses, depuis **AD.AM.** et ses 3600 planches anatomiques professionnelles (chez *AD.AM. Software*, V.O., PC, 20755F), jusqu'au fameux **Corps humain en 3D**

pour adolescents (chez *Knowledge Adventure*, V.F., PC, 490F), en passant par de très bons cours pour enfants et adolescents, comme **Le corps humain** (chez *Emme*, V.F., PC, 300F), ou **PC corps humain** (chez *EduSoft*, V.F., PC, 590F).

Pour les amateurs d'anthropologie, d'ethnologie et de préhistoire, signalons la sortie d'une remarquable encyclopédie des cultures mondiales : **Musée de l'homme**, un CD ROM absolument gigantesque, s'adressant à tous publics, et rassemblant une somme astronomique de textes, de photos et de musiques ethniques (chez *ODA*, V.F., PC et Mac, 390F).

Moins ambitieux, mais plus multimédia (avec vidéo et interactivité), **Les civilisations antiques** initie les enfants et les adolescents à l'histoire de l'antiquité du bassin méditerranéen (chez *Microsoft*, V.F., PC, 390F).

Et, pour terminer sur l'une des plus belles réussites du multimédia, rappelons l'existence du CD ROM d'Yves Coppens, qui, à sa sortie voilà déjà un an, fut unanimement salué par la critique, et qui retrace toute l'évolution de l'homme depuis les débuts. **Aux origines de l'homme**, avec ses images de synthèse, ses animations en 2D et en 3D, ses morphing, son jeu de quizz et sa bibliographie, permet aux petits comme aux grands d'étudier nos ancêtres, et de visualiser les transformations progressives qui se sont opérées dans l'anatomie humaine depuis ses origines jusqu'à nos jours (chez *Cryo Microfilms*, V.F., PC, 400F).

PRINCIPALES ADRESSES

CM Logic : 7 Impasse des Ornières - 37260 Artannes. Tél. : 02 47 73 22 44.

Coktel Vision : 27 rue Jeanne Braconnier - 92366 Meudon-la-Forêt Cedex. Tél. : 01 46 01 46 00.

Emme : 40 rue Monceau - 75008 Paris. Tél. : 01 45 61 54 30.

Hyperwave : 72 bis rue de Paris - 93100 Montreuil. Tél. : 01 42 87 43 34.

Kimtec : L'ancienne gare - 50840 Fermanville. Tél. : 02 33 54 67 28.

Laboratoire Elixalp : Rte du Col du Feu - 74550 Orcier. Tél. : 04 50 73 93 31.

LogicMac : 2 bd de Launay - 44100 Nantes. Tél. : 02 40 69 66 62.

Micro Application : 58 rue du Fbg. Poissonnière 75010 Paris. Tél. : 01 47 70 32 44.

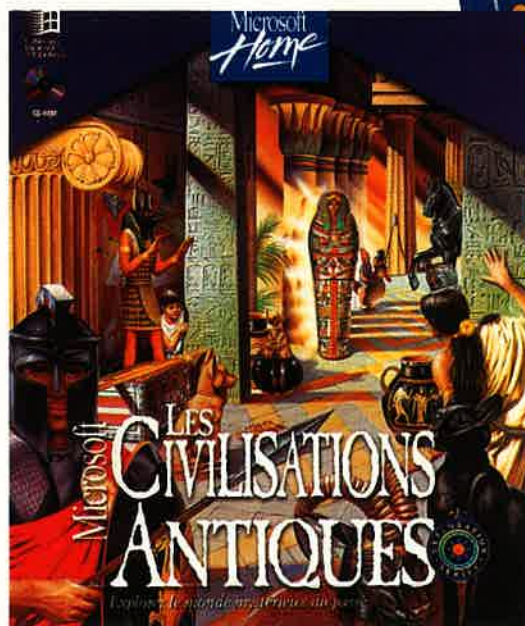
Microsoft : 18 Av. du Québec - ZA de Courtaboeuf 91957 Les Ulis Cedex. Tél. : 01 69 86 46 46.

Mindscape : 1 rue Victor Hugo - 35000 Rennes. Tél. : 02 99 79 66 48.

Montparnasse Multimédia : 67 rue de Richelieu - 75002 Paris. Tél. : 01 47 03 19 00.

Psygnosis : 131 Av. de Wagram - 75017 Paris. Tél. : 01 44 40 60 60.

Ubi Soft : 28 rue Armand Carrel - 93100 Montreuil. Tél. : 01 48 18 50 00.



CREER UN JARDIN SAUVAGE
Violet Stevenson
 Traduit par Bruno Porlier

Tirant ses leçons de l'observation de notre flore sauvage, l'auteur introduit ici une nouvelle conception du jardinage qui consiste à utiliser les plantes en créant une oasis pour les nombreuses espèces animales qui la peuplent. La notion de jardinage sauvage est bien éloignée de celle du chaos.

De nombreuses photos en couleur inspireront les jardiniers pour donner vie à une vaste gamme de milieux attrayants et faciles à entretenir : prairies sauvages, jardins feuillus, aquatiques ou rocheux... Les données les plus récentes sur la culture, sur les soins et les méthodes de propagation de plus de 300 espèces végétales adaptées à notre climat complètent les nombreuses informations pratiques contenues dans l'ouvrage, en outre illustré de nombreux schémas et de plans.

Rédactrice en chef d'un grand magazine de jardinage britannique, Violet Stevenson est également créatrice de jardins urbains, pratique ses principes sur le



jusque sur les toits des immeubles ; elle met aussi en campagne. Nathan, 178 F

Le monde merveilleux des jo
 soixante modèles originaux d

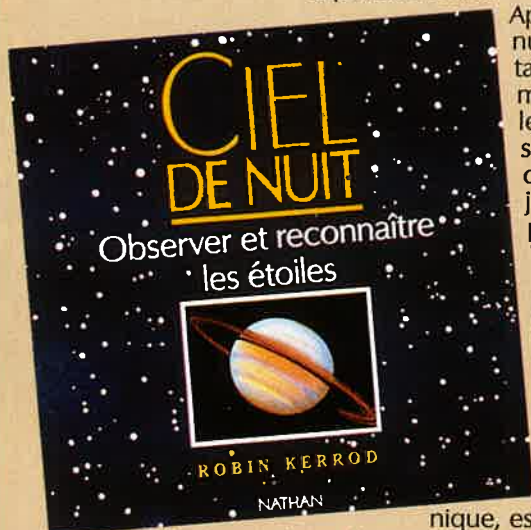
JOUJOU EN TIS



COMMENT LES CONCEVOIR ET LES RÉALISER
 SOLAR

CIEL DE NUIT
OBSERVER ET RECONNAÎTRE LES ÉTOILES
Robin Kerrod
 Traduit par Jean Abouardham

Ce livre s'adresse à ceux qui, fascinés par la beauté du ciel, veulent en savoir plus sans devoir retenir des explications très techniques.



Après une étude générale du ciel de nuit, l'ouvrage présente de façon détaillée des cartes célestes présentées mois par mois et par hémisphère, puis les principales constellations. Elles sont des repères qui permettent d'identifier à l'oeil nu ou avec des jumelles ou un télescope, des groupes d'étoiles moins visibles. Un chapitre est consacré à la lune, un autre au soleil et à sa famille à laquelle appartiennent bon nombre des merveilles de l'espace : astéroïdes, météores, comètes. Une carte mobile du ciel permet d'identifier facilement les étoiles à n'importe quelle heure, en n'importe quelle saison.

Robin Kerrod, scientifique britannique, est connu pour ses nombreux livres sur l'astronomie et l'espace. Il est membre de la *Royal Astronomical Society* et de la *British Interplanetary Society*. L'ouvrage a été traduit et adapté par un astrophysicien français, Jean Abouardham. Nathan, 240 F

LE LANGAGE DES FLEURS

Carnet d'adresse et agenda perpétuel. Pour rendre votre lecture plus agréable, les pages de ces livres ont été parfumées à la violette. Cette fleur modeste et fragile, aux senteurs délicates, symbolise l'innocence et la modestie. Ils sont aussi parsemés de trente illustrations couleur de fleurs joliment peintes et de tableaux romantiques. Editions Solar, coll. Savoir Faire. 120F.



JOUETS EN TISSUS

en tissu mis à la portée de tous, avec plus de personnages drôles et attachants : poissons scintillants, tortues d'eau en éponge, souris géantes, légumes animés, fées, diabolos, clowns et acrobates...

Comment les concevoir et les réaliser. Tout est expliqué : matériaux, techniques, jeu des couleurs et des motifs, avec des illustrations étape par étape.

Une infinité de variations possibles sur les thèmes proposés : jouets, mais aussi décorations d'intérieur, cadeaux, etc...

Editions Solar, coll. Savoir Faire, 99 F.



INVENTEZ VOTRE MÉNopause

Véronique Harmel

Véronique Harmel, titulaire d'une maîtrise de psychologie et intervenante en entreprise sur les thèmes de la communication dans le cadre de la formation continue, nous expose, dans ce premier livre, une vision réellement novatrice, optimiste, réaliste et pratique de la cinquantaine pour les femmes d'aujourd'hui.

Dans la première partie de l'ouvrage sont abordées les principales questions qui se posent à la ménopause sur les plans physique, psychologique, familial, et social. Les références à de nombreux témoignages de femmes et d'hommes aident la lectrice à se recadrer et à mieux se situer en cette époque de profonds changements. D'autre part, des tests, des séquences d'autoformation et une série d'exercices pratiques

facilitent la prise en charge personnelle. Le propos de ce livre est indéniablement de faire évoluer les idées communément admises sur la ménopause. La parole vivante des femmes sur leur vécu intérieur enrichit la réflexion psychosociologique de l'auteur qui propose une approche positive de cette période clé. C'est avec originalité et intuition que Véronique Harmel explore et développe de nouveaux aspects de la question : la notion de cycle invisible, de temporalité spécifique à la ménopause...



Toute lectrice concernée pourra, grâce à ce message tonique et dynamisant, déterminer les nouvelles composantes de sa cinquantaine... et, ainsi, inventer sa ménopause.

G.M. - Ed. Jouvence - 185 pages - 100 F.

NESTOR, LA BOUFFE ET MOI

Dominique Buffet

Nestor, c'est, pour l'auteur de ce manifeste contre la boulimie, cette part de nous-même qui répond à tous les problèmes en nous suggérant de manger. «*Ça va bien ? Alors mange ! Ça va normalement ? Mange ! Ça va mal ? Mange, ça ira mieux après ! Malade ? Mange ! Fatigué ? Vite mange ! Tu as peur ? Mange !...*»

Cet ouvrage propose donc, de manière originale, une méthode pour licencier *Nestor* en quatre étapes analysées avec précision. Au delà des trucs visant à se libérer du gavage et des régimes à répétition, il nous apprend à comprendre les armes utilisées par *Nestor* pour nous piéger, à détecter les pièges dont nous sommes victimes, et qui nous font répéter toujours le même scénario.

Ancienne élève de l'Institut d'études politiques de Paris, femme d'affaires, écrivain et boulimique, Dominique Buffet a interviewé pendant plus de quinze ans des boulimiques de tous les pays, et nous fait partager avec clarté, spontanéité, sincérité et humour son expérience. Elle présente ici, à tous les boulimiques en recherche de rétablissement, un attentif compagnon-miroir qui se tiendra à leurs côtés, sorte de référence constante où ils pourront se repérer. Toujours là pour répondre à leurs inquiétudes, éclairer leurs questionnements et leur redonner courage et patience sur le chemin libérateur... Pour tout soignant, médecin, psychologue, éducateur ou assistante sociale, ce livre saura également être un instrument de travail tout à fait fiable, par son approfondissement du problème. Sérieux et humoristique à la fois, *Nestor, la bouffe et moi* est indéniablement un bouquin que l'on prendra plaisir à dévorer !

J.B.L. - Editions du Rocher - 340 pages - 135 F.



AU COEUR DE PARIS

2 CLUBS MIXTES ET NATURISTES

CLUB SAINT PAUL

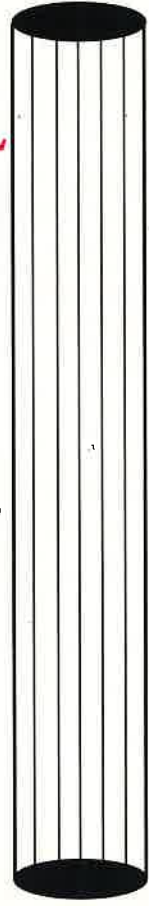
350 m² de détente

- BAR
- PISCINE
- HAMMAM
- SAUNA
- BRONZAGE
- ESPACES REPOS
- DOUCHE AU JET
- JACUZZI

LE PLUS BEAU CLUB NATURISTE PARISIEN

6 RUE ST-PAUL
75004 PARIS

44.78.02.10.



RIVOLI CLUB

Face à la Samaritaine
2 étages au service du sport et de la détente

- JACUZZI
- GYM
- MUSCULATION
- HAMMAM
- SAUNA
- ESPACES REPOS
- REMISE EN FORME
- BRONZAGE

140 RUE DE RIVOLI
75001 PARIS

40.26.39.69.

COMMENT GÉRER LES PERSONNALITÉS DIFFICILES

François Lelord et Christophe André

Cet ouvrage s'adresse à chacun d'entre nous pour nous aider à mieux comprendre les paranoïaques, les anxieux, les obsessionnels ou les narcissiques que l'on peut croiser dans notre vie de tous les jours, et surtout pour nous donner les moyens de gérer la relation, d'une manière satisfaisante, avec ces personnalités difficiles. Un ouvrage qui sera utile aussi bien dans la vie professionnelle qu'en famille !

B.K. - Editions Odile Jacob

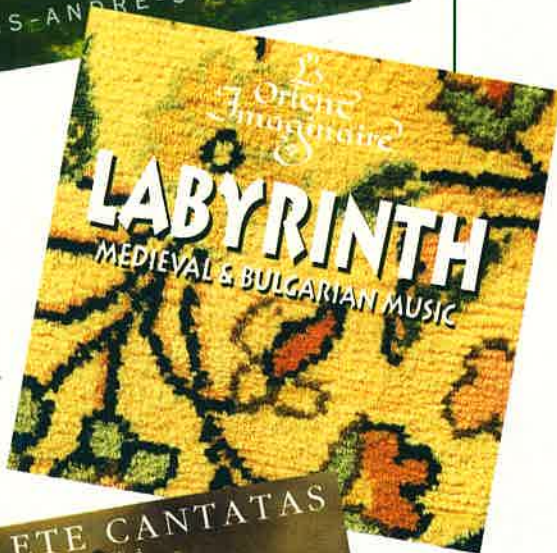
SECRET GARDEN

Gabriel Fauré

Interprété par H.-A. Stamm

Après Debussy et Satie, il semblerait que Fauré, à son tour, intéresse les musiciens New Age. Voici un arrangement particulièrement onirique de dix-huit pièces de Fauré, interprétées aux violons, flûtes, hautbois, harpe celtique et synthés, avec une indéniable originalité. Curieusement, Hans-André Stamm était organiste, spécialisé dans la musique d'église (catholique), avant de se livrer à cette expérience de *classical crossover* où les instruments prévus originellement sont systématiquement remplacés par d'autres à seule fin de nous concocter une atmosphère encore plus lascive. Mais, après tout, notre *fin de siècle* n'a-t-elle pas le droit de se chercher des racines dans celle de Fauré ?

Erdenklang - CD - 52 mn



COMPLETE CANTATAS

(Volume 3)

Jean-Sébastien Bach

Interprété par Ton Koopman

L'ambitieux programme d'enregistrement de l'intégrale des Cantates de Bach par Ton Koopman se poursuit. Ce sont près de soixante CD, répartis par volumes de trois, qui sont prévus pour couvrir cette oeuvre gigantesque dont voici le troisième volet qui en termine avec la série des vingt-trois cantates d'église composées à Weimar.

On ne peut que saluer, une fois de plus, le sublime travail musicologique de Koopman. Peu d'autres musiciens peuvent rivaliser avec lui pour ce qui est de la connaissance de l'oeuvre de Bach, et l'intuition avec laquelle il donne vie à sa musique.

Erato - 3 CD - 3 h 15 mn



LABYRINTH

Vladimir Ivanoff

Bien avant les fameux *chants de femmes bulgares* qui furent à la mode vers la fin des années 80, il existait toute une tradition musicale qui demeura pratiquement inchangée depuis de nombreux siècles, dans ce pays trop souvent envahi pour ne pas avoir acquis un furieux instinct de protection de son patrimoine culturel contre toute influence extérieure. Pour la première fois, dans ce magnifique album, des musiciens bulgares, spécialisés en musique ancienne, se sont ouverts aux traditions musicales du reste de l'Europe ; et nous assistons ici à la surprenante transposition de pièces de musique médiévale d'Espagne, d'Italie, de France, d'Angleterre (ainsi, tout de même, que de Bulgarie), interprétées à la manière Bulgare. Plus qu'un document ethnographique : une curiosité !

Das Alte Verk - CD - 55 mn

CHEMIN FAISANT

Sedren

Deux harpes et deux voix, celles de Christine Mérienne et d'Elisa Vellianiti, au service d'un dialogue musical à travers les âges et les pays celtés.

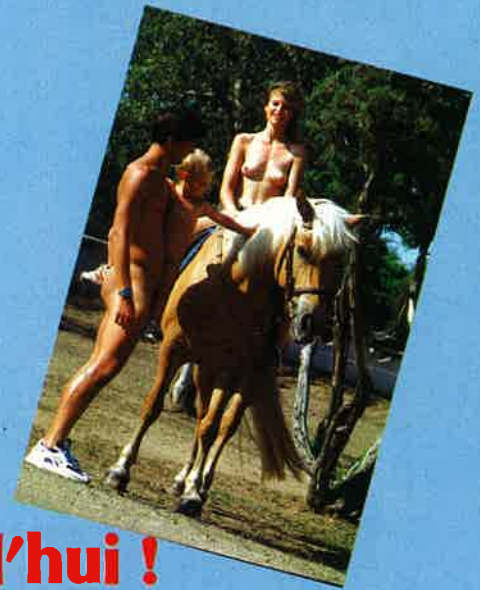
Une fusion de styles qui prend indifféremment les couleurs du jazz ou de l'orient.

De l'humour et de la fraîcheur pour donner à cette musique vibrante et vivante encore plus de relief.

Tout concourt à la joie la plus saine en même temps qu'à la plus douce rêverie, dans cet album dédié, par ses auteurs, aux grandes tablées d'été, à la fête, à la danse, et à tous ceux qui aiment rire et rêver en musique.

Keltia - CD

FAITES COMME EUX



Abonnez-vous dès aujourd'hui !

et recevez un CADEAU de La Vie au Soleil et du Nouveau Naturiste
2 ALBUMS AU CHOIX : (1) Massages et auto-massages
(2) L'homéopathie au quotidien

1 AN = 120 FF . 2 ANS = 220 FF

(étranger : 1 an = 160 FF - 2 ans = 280 FF)

La Vie au Soleil n'est pas un journal nudiste mais le titre capable d'intéresser toute l'année les familles à «l'esprit» naturiste

Outre les informations des domaines et des clubs, votre magazine vous propose dans chaque numéro des rubriques culture, société, voyages, pédagogie, philosophie, écologie, santé, remise en forme, des dossiers thématiques, des bancs d'essais, un journal des lecteurs, des petites annonces et beaucoup de bonnes surprises...

S'abonner, c'est réaliser une économie de 20 à 50% sur le prix de vente au numéro ;
c'est recevoir discrètement le magazine dès sa parution,
c'est bénéficier d'offres spéciales réservées aux abonnés;
c'est aussi recevoir des cadeaux et bénéficier de 40% de réduction
sur le tarif des petites annonces

**DANS LE PROCHAIN NUMÉRO (PARUTION 16 JANVIER 1997) UN SUPPLÉMENT GRATUIT
LE GUIDE POCKET DES CENTRES (FRANCE ET ÉTRANGER)**

Envoi discret sous film opaque

Bulletin d'abonnement La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste

Oui, je m'abonne à La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste pour douze mois (5 numéros - parutions : mars, mai, juillet, novembre, janvier) pour seulement **120 F** + 1 album cadeau (Tarif pour l'étranger : 160F). Je choisis l'album : No 1 No 2

Je m'assure ce service pour 2 ans (tarif garanti malgré l'augmentation prochaine du prix de vente au numéro qui est actuellement de 294 F ; je réalise ainsi une économie de plus de 30%) pour seulement **220 F** + 2 albums cadeau (Tarif pour l'étranger : 280 F)

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code postal _____ Ville _____

Pays _____

Ci-joint mon règlement de 120 F et je reçois l'album choisi - Ci-joint mon règlement de 220F et je reçois les 2 albums cadeau.

**Envoyez sans tarder votre bulletin d'abonnement et votre règlement à l'ordre de
Sté Arys, service abonnement, 8 rue Darwin, 75018 Paris - Tél. 42 59 83 60**

CENTRES/CLUBS

Vente de mobil-homes avec terrasse en bois sur parcelle aménagée. Contactez : ARNAOUTCHOT Route de Moliets 40560 VIEILLE ST GIRONS - Tél. 05.58 48 52 87 Fax 05.58 48 57 12

Vos vacances naturistes dans les centres France 4. 3615 France 4

BELGIQUE

Club familial **PHOEBUS** terrain, saunas, piscines, emplacements pour vacanciers. Ecrire av. 50BEF en timbres ou un coupon réponse international au secrétariat : Rue de Biestebroek 29 1070 BRUXELLES Tél. : 00.02.640.20.09.

Séjour à la neige du 16 au 22 février 1997. Fond et raquettes pour tous, sauna, jacuzzi naturiste. Logement en studio. Infos **Club du Soleil Montagne**, chemin des Cerisiers 74140 Saint Cergues. Tél. : 04.50.94.61.62. Répondeur.

Créer un club naturiste sur le pays Basque ? Pourquoi pas ? Si intéressé contactez-moi. J.P. Brochard B2110 Allée de Temerland - 64200 Biarritz.

DIVERS

Comment vivre 100 ans ? Secrets de jeunesse, secrets de longévité, Vivre âgé en bonne santé avec notre cure de jeunesse. Connectez-vous sur Minitel 3617 JUVENIS

Association Photographes-Modèles propose contacts sérieux sur toute la France. Doc. gratuite : Association Habana Villa Eolienne, chemin Redondoñ - 26200 Montélimar.

Homme pose modèle pour dessin, peintre, sculpture, photog. 01.42.26.13.62.

Madame, une idée cadeau originale pour votre compagnon : offrez un album d'images que nous réaliserons ensemble. Photographe pro. 04.75.93.99.32.

Assoc. Contact - Loisirs, petite adh. doc. ctre env. timb. Aco 130 rue Rome 13006 Marseille.

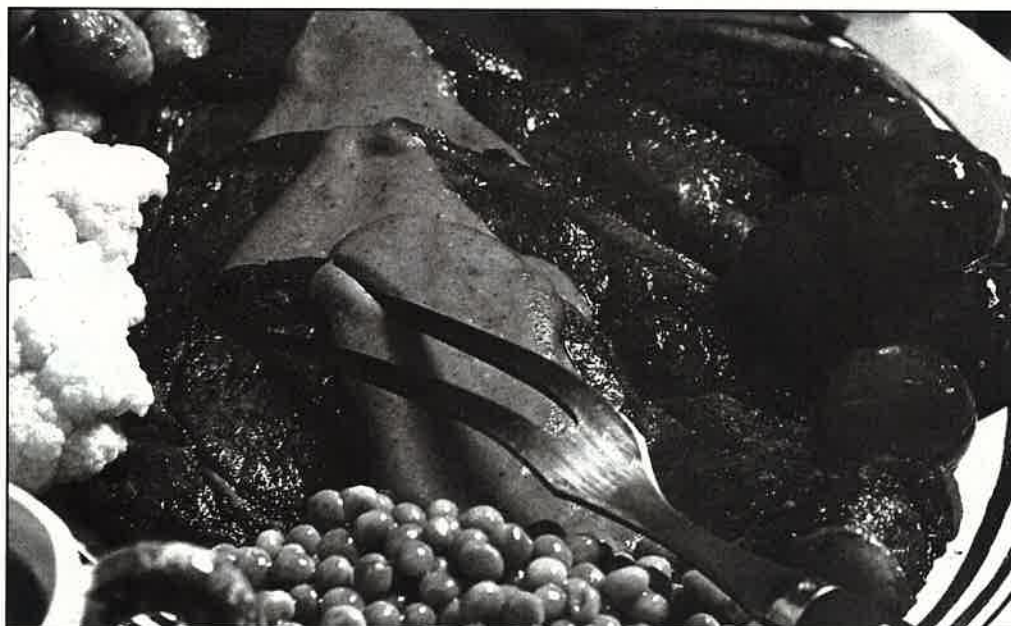
Labeo La Plage des sens, sophro, relaxation, éveil sensoriel, conseil en sexologie, thérapies par la voix et le toucher. Paris. RV 01.42.06.51.50.

H 48 ans, natur. offre services pour maçonnerie, carrelage, faïence avec matériel. Echange de services possible pour couple ou nouveau centre nat. en expansion. Etudie toutes propositions. Réf.V562.96.103

Couple 40 ans qui a perdu être cher et possède un complexe privé de remise en forme, propose villégiature viagère complète à retraitée ou ve voulant vieillir jeune en beauté. Amour du naturisme et des voyages souhaité. Joindre Chris et/ou Maya dans la journée au 05.53.40.80.93

Des photos de votre femme pour décorer votre appartement. Images artistiques réalisées au studio, en extérieur, à votre domicile. Tél. : 04.75.93.99.32.

UNIQUE EN DORDOGNE !



Les centres naturistes
"Terme d'Astor" et "Domaine Laborde"
vous font une offre exceptionnelle

Pour un séjour d'au moins 14 jours
au "Terme d'Astor", au "Domaine Laborde", ou les deux cumulés,
NOUS VOUS OFFRONS UN DÎNER RÉGIONAL
POUR DEUX PERSONNES*



Paulhiac - 47150 Montflanquin
 Tél. 05 53 63 14 88 - Fax 05 53 61 60 23

*Pour toute information,
 n'hésitez pas à nous contacter.
 Nous vous ferons parvenir
 gratuitement
 nos documentations.*



"TERME D'ASTOR"

St-Avit-Rivière/Bouillac - 24480 Le Buisson
 Tél. 05 53 63 24 52 - Fax 05 53 63 25 43

* Offre valable pendant les périodes hors saison (du 1^{er} mai au 5 juillet et du 18 août au 15 septembre)

LA VIE AU SOLEIL

N°50 - 18 F

Le naturisme sur TF1 : paradis gagné. Dossier «Art et Naturisme. Bancs d'essai : Devèse et Les Roches. Piscines et saunas sans maillot...

Hors-série N°1 - 20 F

Spécial vacances 94. Guide complet des 91 centres de France. Dossier «spécial 1ère fois»...

N°51 - 25 F

Spécial été 94. Dossier médecines alternatives. Ados : le complexe du homard. Les naturistes célèbres. Forme. Jeux...

N°52 - 25 F

Spécial anniversaire. 45 ans de naturisme à travers 134 couvertures. 45 ans de témoignages. La caravane de l'été 94. Concours de dessins...

N°53 - 25 F

Spécial locations été 95 : tous les équipements locatifs des centres. Coûts de soleil d'hiver. Finlande, voyage au pays des saunas. Concours photos...

N°54 - 40 F

Spécial vacances 95. Osons le naturisme ! Conseils pour une première fois. 100 centres de vacances en France et à l'étranger. Sondage : qui est naturiste aujourd'hui? ...

N°55 - 25 F

Spécial forme : thalasso - lexique de l'eau salée - arthérapie - développement personnel. Les clubs : des étapes naturistes sur la route de vos vacances (1ère partie). Banc d'essai : Les Ramières.

N°56 - 28 F

Spécial été 95. 150 plages pour se baigner sans maillot. Les naturistes sur TF1 et France2 : record d'audience ! Les clubs : des étapes naturistes (2ème partie). Bancs d'essai : La Sablière, La Jenny.

L'équilibre : la fête du corps. Rétro cuisine. Jeux, humour...

LA VIE AU SOLEIL & Le Nouveau Naturiste

N°57 - 28 F

Le spécial fesses : 20 pages et 50 photos ! Dossier : les centres ouverts en hiver. Banc d'essai : l'île du Levant. Interview : Pierre Richard à cœur et à cri. L'art et la fesse. Rétro fessue. Libre-propos : la cresse...

N°58 - 35 F

Spécial vacances 95. Le guide de tous les centres : 40 pages détachables en format de poche ! Où bronzer cet hiver ? Qui est naturiste en 1996 ? Oser vivre nu : témoignages 1ère fois. Banc d'essai : La Grande Cosse. Morphopsychologie. Ados : 1er amour...

N°59 - 28 F

Spécial femmes & mères : 15 pages d'amour (féminité et naturisme, histoire des mères - 1ère partie -, les sarcasmes masculins, rétrospective féminine). Bancs d'essai : Le Cro Magnon & Euronat. Toute l'actualité du printemps et toutes nos rubriques habituelles...

N°60 - 28 F

Spécial Jeunes. Dossier : les jeunes témoignent... que pensent-ils du naturisme, qui sont-ils. Leurs droits, leurs chances. Qui étaient-ils il y a 40 ans ? Histoire des mères (2ème partie). Banc d'essai : la Croatie, une nature protégée de la colère des hommes. Santé : pour maigrir sans larmes à l'oeil de France Guillaïn et toutes nos rubriques habituelles...

Le Nouveau Naturiste

Alimentation

Algues gastronomiques - 1
Pâtes en tout genre - 8

La truffe noire - 12
Les petits légumes crus - 17
Les salades sauvages - 19
Oeufs de poules en liberté - 22
Cocktails fruits & légumes - 23

Art martial

Comment choisir en fonction de sa personnalité - 1
Mouvements de Qi Gong - 5

Arts & Traditions

L'apprentissage du thé - 2
La Vallée des Merveilles - 4
Merveilleux cerfs-volants - 6
Relaxation & méditation - 6
Les bijoux - 10
Festival yoga de Rishikesh - 15
Les Indiens d'Amérique du Nord - 19
La sériculture en pays cénovole - 19
Mosaïque intérieure d'Yvanna Stella - 20
Lascaux - 22
L'hélice terrestre de Warminski - 23

Gros plan

Héliomonde - 5
La Batie Fijy - 6
Origan - 9 & 17
Arnaoutchot - 13
L'Eglantière - 14
La Jenny - 14
Bélézy - 15
Euronat - 15
L'Escride - 15
Mariage naturiste - 23

Harmonie sportive

Le tir à l'arc - 2
La planche à voile - 3
La gym aquatique - 4
La pétanque - 5
La plongée sous-marine - 6
Le ping-pong - 7
La gymnastique - 8
La rando naturiste - 12
Le badminton - 14
Du vélo au VTT - 15

Mise en forme en 3 sem. - 17
L'aqua-photo - 18

Homéopathie

Crevasse, gerçures... - 8
Mésaventures de la glisse - 10
Remède douceur - 17

Psychologie & Relaxation

Développement personnel - 6
Thérapies familiales - 7
La télépathie - 12
Petits démons chinois - 15
La thérapie par le rire - 18
Les mandala - 19
Les transes - 19

Santé

Le sauna - 1
Les exercices oculaires - 7
Schisandra & ginseng - 8
L'aromathérapie - 8
La pollution intérieure - 9
L'ostéopathie crânienne - 12
La santé de vos pieds - 15
La pollution sonore - 15
Argile & roches comestibles - 15
Réactions au soleil - 17
Produits de beauté naturels - 17
Plantes indispensables - 18
René Quinton - 18 & 22
Préparation à l'hiver - 20
Choisir sa thérapie - 20
La Chronobiologie - 21
L'hydrothérapie du côlon - 21
Les bobos de l'été - 23

Vacances en France

En terre de Médoc - 1
La Corse - 2, 7 & 22
Les Landes - 2
De l'Espagne à la Camargue - 3
La Côte d'Azur - 4
Auvergne, Cévennes, Ardèche - 5
La Provence - 6
Le Périgord - 12
Le Lot & Garonne - 13
L'île du Levant - 14 & 22
Le Morbihan - 14
Sur la route des Cathares - 18
Le Roussillon - 15
Le pays Toulonnais - 21
La Bretagne - 23
L'Aquitaine et ses fêtes - 23

Vacances à l'étranger

Les Tropiques - 1
L'Espagne - 3 & 10
La Norvège - 4
La Crète - 5
La Guadeloupe - 7
Ibiza - 7
La Réunion - 9
St Martin - 10
La Jamaïque - 12
Le Portugal - 13
La Sardaigne - 17
La Guinée Bissau - 20
Le Maroc - 20
Cerfs-volants au Gujarat - 22

BON DE COMMANDE

LA VIE AU SOLEIL

N° 50	18F
Hors-série N° 1	20F
N° 51-52-53-55	25F
N° 54	40F
N° 56	28F



La VIE AU SOLEIL & Le Nouveau Naturiste

N° 57-59-60	28F
N° 58	35F
Le Nouveau Naturiste	
N° 1 à 14	20F
N° 6 à 23	30F

Les prix indiqués sont des prix unitaires

Je commande le(s) numéro(s) :

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

*Je joins à ma commande mon règlement par chèque à l'ordre de :
Arys Sarl - 8 rue Darwin - 75018 Paris*



Ll émane de cette île des odeurs de maquis uniques et enivrantes qui vous saisissent dès votre arrivée

En corse, chaque saison est la meilleure. L'île jouit d'un ensoleillement maximum (plus de 300 jours de soleil par an) et les températures sont douces même au cœur de l'hiver.

La Corse, une sacré nature ... Une île à la saveur sauvage; le vert du maquis se mêle au bleu de l'eau, un mariage entre le minéral et le végétal.

En Corse, le temps ne compte plus ... Vous perdrez toute notion du temps et vous vous laisserez guider selon vos envies et vos humeurs.

La Corse, le sport sous toutes ses facettes. Du farniente au GR 20, de l'escalade au parapente en passant par le rafting, la plongée, le ski nautique, la voile, etc ... Il y en a pour tous les goûts.

La Corse, autouroute des mers Des nouveaux navires vous permettent de rallier la Corse en 2h 30 en un maximum de confort et de sécurité. Et pour tous les autres, qui préfèrent l'ambiance croisière, de nombreux bateaux sont mis à leur disposition au départ de Marseille, Nice, Monaco, Gênes, Livourne, etc ...

La Corse, par la route des airs L'île est dotée de plusieurs aéroports (Calvi, Bastia, Ajaccio, Figari) à proximité de nos villages naturistes.

La Corse à prix chocs ! Un accord conclu entre SNCM Ferry Tours, Corsica Maritima et la FFN-INF vous permet de venir en Corse et de séjourner dans nos villages naturistes à un tarif très avantageux (hors périodes rouges). De plus, pour toute location de 2 semaines hors saison, la troisième est offerte.

LE NATURISME EN CORSE

La plus proche des îles lointaines ...

BAGHEERA Accueil et hospitalité Corse

Sur la côte est, à quelques kilomètres d'Aléria, à 60 km de Bastia, Bagherra est un centre magnifique qui domine une immense baie de sable fin entourée d'eucalyptus. Par sa situation en bord de mer, Bagherra vous offre la possibilité de pratiquer tous les sports nautiques (planche à voile, voile ski nautique). Animations nombreuses : tennis, ping-pong, volley et autres jeux pour petits et grands. Bagherra vous offre 300 emplacements de camping-caravaning avec branchements électriques et sanitaires tout confort (eau chaude partout avec capteur solaire) ainsi que des locations de caravanes, de bungalows et de maisonnettes, très bien agencés avec auvent ou terrasse. Superette alimentation, plats cuisinés et bar sont à votre disposition. Bar restaurant panoramique et discothèque pour les noctambules.

BAGHEERA 20230 BRAVONE - Tél. (33) 95.38.83.20 Fax (33) 95.38.83.47



RIVA BELLA à fleur d'eau

Riva Bella domaine de 70 ha, situé en bord de mer tyrrhénienne, occupe une situation privilégiée sur la Costa Sérèna, à mi-chemin entre Bastia et Porto-Vecchio, à quelques km d'Aléria, l'ancienne capitale de la Corse romaine.

L'attrait principal de Riva Bella est sa magnifique plage de sable fin, qui s'étend sur plus de 1 km, au milieu d'une végétation luxuriante, où sont disséminés 75 bungalows et 12 mini-villas de confort raffiné, ainsi que 170 emplacements de camping-caravaning. Le tout, situé entre la mer et l'étang de Terrenzana. Son restaurant gastronomique avec vue panoramique vous fera découvrir les saveurs de la cuisine de l'île de Beauté.

Son bar-glacier-dancing, surplombant la plage vous incitera à la détente. Jogging, half-court-tennis, sauna, volley, tir à l'arc, plongée, planche à voile, aérobic-gym, baignade, randonnée ou simplement farniente seront à votre programme.

La voiture oubliée, vous profiterez de ce calme pour explorer le domaine et découvrir des lamas dans leur parc. Camping-caravaning ou locations, cachés sous la verdure, vous permettront un retour aux vraies valeurs du naturisme.

RIVA BELLA - B.P. 21 - 20270 Aléria
Tél. (33) 95.38.81.10 - 95.38.85.97
Fax (33) 95.38.91.29 - Minitel 3615 code France 4
Contact : Marie-Claire



LA CHIAPPA royaume des enfants

A l'extrémité du golfe de Porto-Vecchio, qui reçoit les bateaux continent-Corse et qui a aussi son aéroport "Figari", se trouve perdu dans la nature, le village naturiste de la Chiappa.

A 15 km de Porto Vecchio, implantés sur une colline, 250 bungalows de toutes catégories, au milieu d'une abondante végétation, et d'un camping de 220 emplacements ombragés. Au centre du village, se regroupent tous les commerces et les divers restaurants/bars, le complexe sportif, ainsi que amphithéâtre et bistrot, disco, piano bar, boutique/bazar. Pour les sportifs ; école de planche à voile, école de voile, de plongée sous marine, de tennis, de ski nautique, équitation, pêche en mer, promenade en bateau, canoës, pédalo, tir à l'arc, mini golf.

Gratuit pour les enfants de 0 à 12 ans.
Jusqu'à 75% du prix adulte pour les enfants de 13 à 16 ans.

Activités : Ecole de cirque pour les enfants.
Sports inclus dans les prix bungalows et camping : Tennis (location court), tir à l'arc, volley, basket, hand-ball, ping-pong.
Fitness programme gratuit : programme spécial de remise en forme et salle de musculation.
Festival de musique : tous les soirs du 15 juin au 15 septembre 1996, groupe de musique sonor music education GmbH (jazz, country, rock, variété, etc ...)
Venez apprendre à jouer d'un instrument avec Sonor International Educational (piano, batterie, guitare ou basse).

LA CHIAPPA - 20137 Porto-Vecchio
Tél. 95.70.00.31 - Fax 95.70.07.70
Minitel 3615 code France 4



L'océan sur place, le plein air,



les piscines... et les prix.



A Arna, les vacances sont faites pour moi : l'océan que l'on rejoint à pied, l'air pur des Landes, un domaine de 40 hectares de forêts de pins idéal pour les promenades en VTT, deux superbes piscines dont une chauffée et couverte. A Arna, pour l'animation, j'ai l'embarras du choix : pour les enfants, les jeunes ou les adultes, tout est prévu suivant le rythme et les envies de chacun.

Le naturisme à Arna, c'est mon style de vie à moi.

LA GARANTIE SOLEIL !

Pour en bénéficier, il suffit de réserver un séjour d'une semaine minimum en Avril, Mai, Juin ou Septembre. Si au moment du départ, la météo s'annonce défavorable, la garantie soleil m'offre la possibilité de reporter mon séjour ou simplement de l'annuler. Si une fois sur place le temps se gâte, je peux écourter mon séjour et je ne paierai que les nuits consommées. A Arna, mes vacances sont garanties.



DOMAINE NATURISTE
ARNAOUTCHOT • LANDES

C'est tout moi.

Arnaoutchot 40560 Vielle-St-Girons. France. Tél. : 58.49.11.11. - Fax : 58.48.57.12

SPECIAL FAMILLE
1 SEMAINE 4/5 PERSONNES

MOBIL-HOME
1960^F

CHALET
2170^F

1570^F

Du 22/06 au 06/07 et du 24/08 au 07/09/96.
1390^F du 01/10+ au 22/06 et du 07/09 au 01/11/96.

Ces offres sont valables dans la limite des disponibilités

CAMPING-CARAVANING

80^F PAR JOUR
EMPLACEMENT
POUR
2 PERSONNES

**PISCINE COUVERTE
ET CHAUFFEE***

Du 01/04 au 29/06 et du 31/08 au 01/11/96.

*Piscine chauffée du 01/04 au 29/06 et du 01/09 au 30/09/96.

POUR RECEVOIR GRATUITEMENT LA DOCUMENTATION ARNA
Envoyez ce coupon à : ARNA. Arnaoutchot 40560 Vielle-St-Girons. FRANCE

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ Ville : _____

La loi du 6 janvier 1978 relative à l'informatique et aux libertés vous garantit un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant.