

La Vie au Soleil

LA VIE AU SOLEIL

N° 66 Juillet - Août - Sept. 1997

Nouveau Néuriste

SPÉCIAL ÉTÉ



LA PÉTANQUE



LES LAUZONS : un petit qui voit grand
CAP NATUR' : la Vendée enchantée
LA GRANDE COSSE : le coup de coeur d'Alex
LES CLAPIÈRES : un domaine montagnard
LE VALLON DES OISEAUX EN LUBÉRON



SE Baigner en Sécurité

- Les traitements de l'ACNÉ
- BEAUTÉ : l'épilation
- HOMÉO : Enfants et voyages

AUX SOURCES DU NATURISME

LE CLUB DU SOLEIL DE CARRIÈRES-SUR-SEINE

**LES PREMIERS PAS
DANS LE NATURISME**

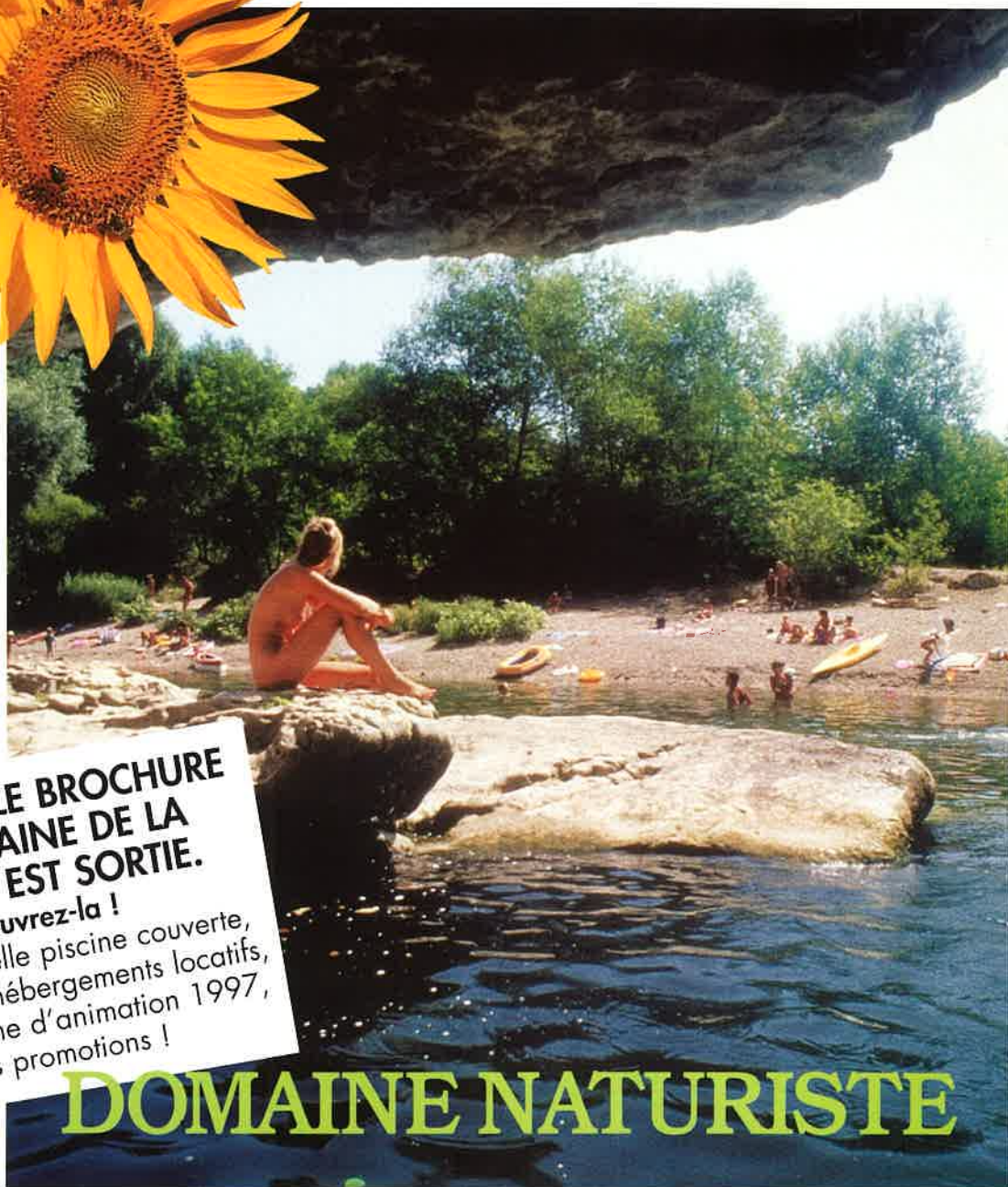


L'AMOUR
une énergie qui soigne



35 FF
255 FB
10,50 FS
8,75 \$ CAN





**LA NOUVELLE BROCHURE
DU DOMAINE DE LA
SABLIERE EST SORTIE.**

Découvrez-la !

Avec sa nouvelle piscine couverte,
ses nouveaux hébergements locatifs,
son programme d'animation 1997,
et ses promotions !

DOMAINE NATURISTE

LA SABLIERE



Pour recevoir la nouvelle brochure 1997
sans engagement de votre part et gratuitement,
remplissez le bon ci-joint, et renvoyez-le à

Domaine de la Sablière
Saint-Privat-de-Champclos 30430 Barjac
Tél. : 04 66 24 51 16 - Fax : 04 66 24 58 69

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

Pays :

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 RÉDACTION
Gerard Sakon

SECRETARIAT DE REDACTION
Nicole Deboudaud
Françoise Ferreira

MAQUETTE
Françoise Ferreira

ONT COLLABORE À CE NUMERO
Hélène Barbier
Joëlle Billat
Jean-Luc Bouland
Bernard Klein
Alain Lartigue
Ludovic Lemoine
Pierre Mazereau
Olivier Nicolas
Sylvain Romans
Claude-Gérard Sarrazin
Alex Vicq

PHOTOS
Jean-Luc Bouland
Thierry Brondy (dont couverture)
Gabriel Galetta
Jean-Michel Mabileau
Olivier Nicolas
Claude-Gérard Sarrazin
Les différents centres et nos lecteurs

PUBLICITÉ
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
SJP Pré Presse - Paris

IMPRESSION
Atanassopoulos - Athènes (Grèce)

Depôt légal : juin 1997
Commission Paritaire n°75 230
Dif NMPP
De juillet à Octobre 1997

Service commercial
Hubert Alix Tél. 01.64.66.16.39.

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
POINT DE VUE	P.5
La Filozofie dans le bungalow : Pas de photos, SVP !	
SOCIÉTÉ	P.7
Le nu et le sacré	
INFOS	P.8
JOURNAL DES LECTEURS	P.11
NATURISME	P.14
Premiers pas	
SOURCE	P.17
Carrières, l'oasis immuable	
REPORTAGE	P.20
Les Lauzons, un petit domaine qui voit grand	P.22
Cap Natur', la Vendée enchantée	P.24
La Grande Cosse, robinsonnades languedociennes	P.46
Le Vallon des oiseaux, un jardin d'Eden	
SPORTS	P.26
Bienvenue à la pétanque	P.28
Profitez des vacances pour parfaire votre forme	
BEAUTÉ	P.30
Comment bien garnir sa trousse-beauté	P.27
Le rire dans tous ses éclats	P.33
SÉCURITÉ	P.37
Baignade en mer et en rivière	
PSY	P.40
L'amour, une énergie qui soigne	
BEAUTÉ	P.44
Petit guide de l'épilation	
ADOLESCENCE	P.47
Les traitements naturels de l'acné	
HOMÉOPATHIE	P.53
Les enfants et le mal des transports	
CARAVANING	P.54
Prêt à partir	
MULTIMÉDIA	P.56
Internet mis à nu	
MOTS	P.58
Doit-on parler du naturisme à mots couverts ?	
SONDAGE	P.60
Art et nudité : les naturistes ne sont pas choqués	
NATURISME EN MONTAGNE	P.62
Une future station de ski naturiste ? Les Clapières	
LU, VU, ENTENDU	P.61
ET ENCORE...	P.49
Infos-Pub	P.65
P.A.	



LE NATURISTE EST UN HOMME LIBRE

Chers amis naturistes,

Quand je tente d'expliquer le naturisme, pour «convertir» un adversaire, ou convaincre un indécis, je trouve peu de mots, les arguments sont certes nombreux, mais peu «dramatiques», c'est-à-dire que d'en parler n'a rien de spectaculaire, de «sensationnel» dans le sens médiatique et je ne trouve pas de thème pour en faire des titres de journaux. Il suffit de le vivre : c'est fait de simplicité, de quotidien, de confiance, d'affectif, des «choses de la vie» de tous les jours, mais qui, combinées ensemble, rajoutées les unes aux autres, donnent une merveilleuse recette de bonheur... Et c'est là que je pense que le (la) naturiste ne doit pas être un «consommateur» de nu.

J'ai fait un effort, un jour, pour bousculer une bonne conscience et quitter ce slip qui ne donnait même pas le change. J'ai secoué cette morale poussiéreuse qui m'empêchait de regarder en face un autre humain nu (et à plus forte raison une humaine), j'ai pris conscience que la pudeur ce n'est pas dans le cul, mais dans le coeur. Et aujourd'hui je me dis que l'hom-



me libre (et le naturiste est un homme libre) doit aussi être un militant. Il doit choisir ! Il a «choisi» la nudité, il doit aussi choisir son type de société. Ne nous cachons plus derrière des slogans mous, soyons fiers de nos opinions, ouvrons le débat, affirmons nos convictions, et refu-

sons d'être confondus avec quiconque essaierait de se cacher parmi nous avec d'autres intentions que celle, peut-être encore un peu idéaliste, d'être des hommes de demain, mais de vivre au présent.

A suivre...

Daniel F. - Gap

Dans ce numéro, nous avons demandé à Olivier Nicolas de rassurer les «novices» sur les questions simples et pratiques que pose le vécu en commun de la nudité et des éventuels droits et devoirs que cela implique. Bien évidemment, ce sujet, «Premier pas dans le naturisme» traite surtout du nu, qui est le souci essentiel de ceux qui s'apprêtent à passer leurs vacances dans un club ou un centre. Mais nous soulignons le fait qu'il faut être débarrassé de cette préoccupation pour apprécier et s'imprégner d'une façon de vivre nu... et libre de l'être. Ensuite, ouvrons le débat. Nous attendons avec sympathie et curiosité la suite que vous nous promettez, et nous invitons nos lecteurs à participer, dans ce même esprit, en exprimant leurs opinions.

La rédaction

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

01.44.78.02.10.

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

01.40.26.39.69.



Mr et Mme Bard vous invitent à découvrir «Héliotel», dominant la mer, dans un parc de verdure, avec sa grande piscine d'eau douce, son sauna, ses chambres avec salle de bains, WC, téléphone, grandes ouvertures sur la mer, ainsi que la suite avec piscine privée d'eau de mer chauffée et son Get Stream, et sa vue exceptionnelle sur la baie de Port-man et sur le large. Venez vous ressourcer dans un cadre naturiste, bercés par le chant des cigales.

HOTEL

Héliotel ★★ ★★

GRILL

83400

ILE DU LEVANT
Tél. 04.94.05.90.63.
Fax. 04.94.05.90.20.

LA FILOZOPHIE DANS LE BUNGALOW

PAS DE PHOTOS, SVP !

NICOLAS OLIVIER

La période des vacances est bien sûr celle des photos-souvenirs, qu'il est toujours bien agréable de consulter avec un brin de nostalgie lors des longues soirées d'hiver. En milieu naturiste, tout le monde le sait, la question des photos est épineuse. Car si personne ne voit rien de mal dans un père de famille photographiant ses enfants et son épouse, il en va tout autrement si ce même père de famille s'avise soudain de tourner son objectif vers des naturistes inconnus. C'est donc ainsi : dès qu'un appareil photo ou une caméra surgit dans le champ de vision d'un ou d'une naturiste, les visages se ferment, les sourcils se froncent et les dos se tournent vite fait. Parfois, l'imp(r)udent photographe se voit même taxé de l'infâmante accusation de «voyeur», et n'a plus qu'à aller se cacher pour caver sa honte. Pourquoi tant de méfiance à l'égard des objectifs ? La réponse est évidente : nul ne

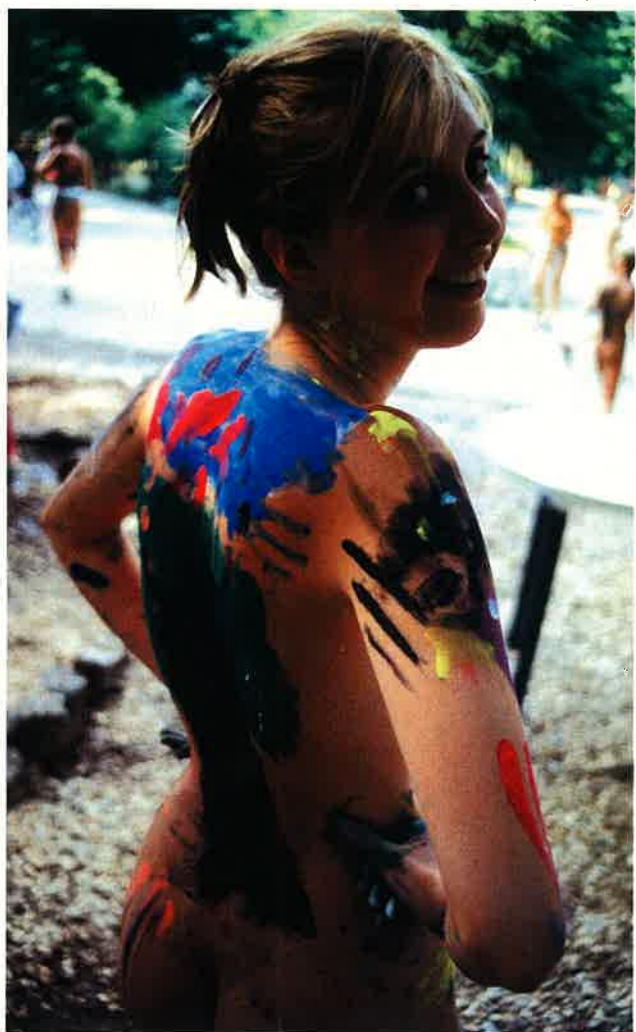
souhaite retrouver un jour son anatomie dénudée, livrée en pâture aux lecteurs d'un magazine plus ou moins douteux auquel un petit malin aurait fourgué son stock de photos personnelles, ni entrer dans la collection privée d'un amateur dont on ignore tout des motivations artistiques. Évidemment, on le comprend, d'autant que nombre de naturistes racontent ce genre d'anecdote selon laquelle de pseudo photographes se sont finalement révélés être des «indélicats», pour employer un euphémisme. En fait ce type d'expérience malheureuse est marginale et peu probable.

Le plus petit magazine a besoin des autorisations écrites de ses modèles avant de se risquer à publier la moindre photo, faute de quoi il s'expose à des procès qui auront bien vite fait de mettre en péril sa santé financière - ce que, naturellement, nul éditeur ou directeur de la publication ne souhaite.

Quant aux photographes «amateurs», c'est un peu la même problématique qu'avec les «nudistes» : ils ne sont pas forcément tous a priori malintentionnés ou désaxés sexuels !

Reconnaissons donc qu'il y a une certaine parano dans cette méfiance accumulée à l'égard des photos et des photographes en milieu naturiste. Manifestement, tout le monde n'a pas le «courage» de Laurence, cette adolescente dont j'ai évoqué le cas dans un précédent numéro et qui avait décidé d'assumer publiquement, envers et contre tous, son naturisme, notamment en acceptant de se retrouver en photo nue dans les pages du magazine que des camarades de lycée s'étaient procuré. C'est sûr, pour accepter

d'être pris en photo, il faut prendre sur soi. Accepter son corps et ses imperfections éventuelles, et surtout, dans le cas où les photos sont faites pour une publication



naturiste, être prêt à assumer l'hypothèse que des connaissances extérieures au milieu naturiste pourraient tomber par hasard (?) sur le magazine. C'est donc faire preuve d'un certain panache en même temps que d'une grande liberté d'esprit - ne serait-ce que par le refus de prendre en compte les éventuelles conséquences du «qu'en dira-t-on» - que d'accepter de poser pour des photos naturistes.

Les naturistes qui se proposent pour poser et ceux et celles qui, sollicités par nous, acceptent gentiment et sans pudeur inutile d'être photographiés, doivent être remerciés chaleureusement - ce que je fais ici. Car tous ces hommes, femmes et enfants que nous immortalisons chaque année sur pellicule ne font pas que nous confier leur image : par leur présence dans nos pages, ils contribuent grandement à l'avancée de la cause du naturisme en devenant en quelque sorte les emblèmes vivants du naturisme contemporain. Un naturisme qui, à l'aube du vingt et unième siècle, ne se cache plus. Un naturisme désormais assumé en toute liberté et fièrement revendiqué. En acceptant de se montrer sans chichi dans le simple appareil où la nature les a créés, les «modèles» naturistes démontrent à tous - et notamment aux «coincés» réactionnaires que la nudité continue de scandaliser - le bonheur qu'il y a à vivre en harmonie avec son corps, avec la nature, et avec les autres.

A eux seuls, ces hommes, ces femmes et ces enfants illustrent à merveille le beau slogan de la FFN : «Le naturisme, c'est la plus simple façon d'être humain». Merci à eux, merci à vous.



Nouveau Saison 97

CAP NATUR'

En VENDÉE : Ouverture du centre de vacances CAP NATUR'

Au cœur d'une forêt de pins... Le Centre de vacances Cap Natur' vous accueille et vous offre le calme et la douceur d'une région ensoleillée.

A 800 m. de la mer, à proximité des plages naturistes, venez découvrir un complexe de vacances original, unique en Vendée, situé en plein cœur de la Côte de Lumière à St-Hilaire-de-Riez. Deux types d'hébergement vous sont proposés : un camping grand confort de 180 places et une résidence de tourisme de 20 appartements haut de gamme avec accès direct à la piscine couverte et à la zone commerciale.

Deux piscines chauffées avec spa, une pataugeoire, une ludothèque, une bibliothèque, divers ateliers, spectacles et animations pour chaque membre de la famille, un tir-à-l'arc, un terrain multi-sport... vous attendent pour des vacances réussies.

Pour tous renseignements et réservations, s'adresser à :
CVN CAP NATUR' - Maryline ou Georges Starck
 151 avenue de la Faye - 85270 SAINT-HILAIRE-DE-RIEZ
Tél. 02 51 22 26 26 - Fax 02 51 60 17 48

OFFSET 5 Edition 02 51 94 79 14



Agence René OLTRA
PIONNIER DU NATURISME EN MÉDITERRANÉE
LOCATIONS - VENTES

34308 CAP D'AGDE CEDEX FRANCE - TEL : 04.67.26.33.78
 FAX : 04.67.26.23.04

OFFRE SPECIALE : 14 nuits = 10 nuits et 3 semaines pour le prix de 2, avant le 28 juin et après le 30 août 97 à Port Soleil + Port Vénus

Pour une documentation gratuite

Nom : Prénom : VS

Adresse : Tél. :



CREUSE NATURE
 CENTRE DE VACANCES NATURISTE

- piscine couverte chauffée
- pataugeoire pour enfants
- plan d'eau pour la pêche
- sanitaire propre
- tir à l'arc
- volley
- boules
- ping-pong
- bar
- restaurant
- épicerie
- mobile-homes,
- caravanes et
- tentes équipées
- en location

CREUSE NATURE

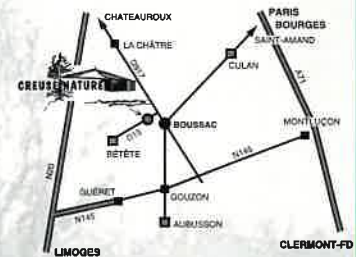
Centre de Vacances Naturiste
 Route de Bétête - D 15
 23600 Boussac Creuse
 Tél : 05 55 65 18 01
 Fax : 05 55 65 81 40
 saison du 1^{er} mai au 30 septembre

LE CŒUR CHALEUREUX DE LA CREUSE

Au centre de la France se niche une région unique, où les étés sont ensoleillés et chauds : la Creuse.

Le paysage y est vallonné, traversé de nombreux petits cours d'eau. Pentes, talus boisés et boqueteaux forment le décor idéal pour les amis de la nature, les randonneurs et les cyclotouristes. Outre une nature vierge, la Creuse offre un trésor de curiosités culturelles. Plusieurs châteaux magnifiquement restaurés, les célèbres tapisseries d'Aubusson et d'innombrables villages pittoresques, vous invitent au plaisir de la découverte. En Creuse, le temps paraît suspendu...

Creuse Nature est facilement accessible. Sur le terrain boisé de 19 ha, vous trouverez des emplacements spacieux, ensoleillés ou ombragés. De nombreuses activités créatives et sportives sont organisées. N'oubliez pas les stages de céramique. La piscine couverte est chauffée, alors vous pouvez nager aussi en basse saison. Creuse Nature est un camping fantastique pour les enfants, mais aussi les plus âgés y trouveront autant à s'amuser. Nous vous rencontrerons avec plaisir cet été !



Els van Bercum
 Reinier Geerlofs

NOUVEAU EN 1997
 Piscine découverte
 avec petit bain
 pour les enfants.

LE NU ET LE SACRÉ

CLAUDE-GÉRARD SARRAZIN

L'Occidental, sauf exception, n'associe pas la nudité au sacré ; pour cet « honnête homme », le nu est étroitement lié au profane, voire à une certaine gauloiserie.

Car l'Occident, même athée, est de culture chrétienne. Et ce christianisme a balayé des traditions plus anciennes. Cette mentalité, cette coutume, cette tradition associent divinité, lieu de culte sacré et temple ; tout ce qui regarde vers le haut doit être consacré dans une église, un temple ou une synagogue. On ne peut donc plus imaginer un office religieux dans de tels lieux consacrés devant une assemblée de nudistes recueillis, encore moins célébré par un mandaté nudiste.

Pourtant, l'Inde, considéré parmi les pays les plus religieux du monde, compte des centaines de milliers de « religieux » nus, les *nagasannyasin*, moines mendiants qui vagabondent en ne portant que leur *cimta*, une pince à feu qui résonne dans le silence de la marche.

Les temples consacrés à Shiva honorent son *signe* ; en sanskrit, *signe* se dit *linga*, équivalent exact du grec *phallus*.

On dira : bah !, c'est loin, c'est du folklore... Mais des lamas tibétains vivent nus parmi les glaces éternelles de l'Himalaya et des yogi nus vivent pendant des siècles sans aucune maladie. Ce « folklore » n'est certes pas ouvert à tout un chacun ! Les convictions religieuses de ces ascètes ne sont plus à démontrer.

Il semble bien que les prêtres, à Summer, officiaient nus pour symboliser la pureté, sans le mensonge du déguisement.

Les temples égyptiens montraient des dieux nus, dont le Min ithyphallique, le dieu de la vie, omniprésent, devant qui le pharaon accomplissait des rites respectueux.

Faut-il mentionner (toujours comme folklore ?) les innombrables merveilles de la sculpture grecque, qui immortalisent aussi bien l'athlète nu (comme il était au mo-

ment de son triomphe) que le dieu ou la déesse dans leur temple respectif ? Faut-il encore évoquer des traditions comme la sorcellerie blanche, la magie, ou les anciennes et modernes méditations sur l'énergie ? Et en France, oublierait-on les Celtes et leurs traditions ? Pour honorer la mort glorieuse au combat, ils se battaient nus, mis à part



Le mariage naturiste de Lionel Labussière et Chantal Lecacheur

un casque de cuir ou de bronze, un collier métallique rigide, le torque, et une ceinture ; le fait est attesté par des sculptures datant aussi bien du V^{ème} siècle avant J.C. que des statues dans le style grec classique. Le guerrier mourait nu, car la nudité était sacrée.

À l'occasion de certaines fêtes druidiques,

des prêtresses nues se teignaient le corps en bleu, car l'insondable et l'infini sont symbolisés par cette couleur. La nudité est sacrée ! Alors, les chrétiens ?

De nos jours, on baptise le nouveau-né vêtu de blanc (la pureté) : de cette manière, on cache le corps qu'on considère comme impur derrière un paravent de pureté ; serait-ce donc une purification qui n'efface pas l'impureté ?

Les premiers chrétiens représentaient le Christ sous les traits d'Apollon NU ; on trouve encore de ces représentations non équivoques, fort bien conservées, notamment sur des mosaïques - à Ravenne, par exemple - représentant son baptême. On baptisait nu à cette époque, car la nudité allait de soi : c'était la pureté de la vérité. Le nu et le sacré...

Les doctrinaires révisionnistes ont modifié tout cela et soigneusement articulé les enseignements. On parle toujours, après des siècles de conditionnement, de pudeur *naturelle*.

Mais on parle aussi, aujourd'hui de Gaïa, de la nature, du « retour à la nature » ; on est prêt à renouer avec le paganisme et célébrer les noces de l'Homme et de la Nature. On cherche le Divin ailleurs que dans les temples fermés. Les arbres sont nus, les fleurs sont nues, les animaux sont nus. Et l'homme ?

Si bien des chrétiens répètent sans réfléchir après saint Paul - qui lui, devait réfléchir - que « le corps est le temple de l'esprit », c'est qu'il a sa place dans le grand temple de la Nature. Et ce temple

est suffisamment beau pour se passer de voiles pudiques. Le chrétien répète aussi que « Dieu fit l'homme à son image ».

Cette image est donc une icône respectable s'il en est ! Même si des pervers la dénaturent (exhibitionnisme, pédophilie, prostitution, etc.), des millions ou des milliards d'humains la célèbrent.



La manière la plus habillée pour camping naturiste

Les bungalows toilés meublés que Bon'Nature camp loue sur les plus beaux campings du sud de la France, sont si complètement équipés, qu'au fond vous n'avez qu'à apporter vos vêtements et votre sac de couchage.

Appelez Bon'Nature camp France : 05.58.42.94.00. ou envoyez une carte pour la documentation à : Bon'Nature camp France, «Castillon», 40260 Linxe, France.

L'ACTUALITÉ DES CLUBS

MORBIHAN : 30 ANS POUR LES BRUYERES D'ARMOR

Cette année, le club naturiste morbihannais (CNM) fête les trente ans de son terrain de Cléguer, aux Bruyères d'Armor.

Créée en 1966, l'Association naturiste morbihannaise achetait un an plus tard son terrain à Cléguer, avant d'en acquérir un autre à Belz cinq ans plus tard. Elle agrandissait le premier en 1977, et achevait la piscine en 1981. En octobre 87, malheureusement, un ouragan dévastera les deux terrains, qui ne seront nettoyés complètement que trois ans après.

L'Association naturiste morbihannaise, après scission, disparaîtra en 1991 au profit de deux autres associations, le Club naturiste morbihannais (CNM) et le Club naturiste Bretagne sud (CNBS). Depuis 1994, présidé par Pierre Michel, le CNM publie son journal, CNM Infos, quatre fois par an, et organise régulièrement des rencontres interclubs.

Les 21 et 22 juin 1997, tous les clubs de la région étaient invités à célébrer l'anniversaire du terrain (7 hectares), et apprécier la qualité de ses prairies et sous-bois, de sa piscine, de son pas de tir à l'arc, du boudrome et du court de tennis, pour ne citer qu'eux.

Le terrain de Cléguer, situé à 15 km de la plage naturiste de Kaolins, est ouvert du 15 juin au 17 septembre, et accueille régulièrement des touristes de passage. Tous renseignements auprès du CNM, B.P. 132, 56101 Lorient cedex 1 (02.97.32.57.91).

ECHO DE LA SABLIÈRE

La Sablière a revêtu son habit de fête, la nature a repris ses couleurs, nous offrant ses feuilles aux verts tendres et de nouvelles fleurs sauvages. Nous avons depuis

plusieurs années entrepris d'améliorer votre camping-club afin de rendre vos vacances plus agréables : après le réseau routier, les piscines... Le restaurant est abrité, protégé de l'extérieur par un ensemble de panneaux coulissants et vitrés. Il offrira une vue panoramique et un confort plus important à l'abri des courants d'air pour les soirées les plus fraîches, tout en goûtant le plaisir des douces soirées d'été.

Une piscine couverte est découvrable sui-



vant le temps ; la tiédeur de l'eau permettra aux bébés et aux amoureux du confort des baignades en tout temps. Elle est le complément idéal des bords de Cèze.

Un nouveau quartier de résidences mobiles, «les Oliviers», est situé entre l'espace Fauvette et le tir à l'arc, à mi-chemin entre la rivière et les piscines. Les véritables petits chalets canadiens, totalement isolés,

équipés de double vitrage marque française, comprennent un séjour-cuisine totalement équipé, deux chambres séparées, une salle d'eau, WC à part, ainsi qu'une terrasse de 15m². Pour agrémenter votre séjour : restaurant, bar & supérette sont ouverts tous les jours du 1er avril au 20 septembre.

Au restaurant : plats régionaux, menus traditionnels, menus en-

fants et végétariens.

A la supérette : nouvel équipement, pain et viennoiseries sont cuits sur place à votre demande.

Un programme d'activités diverses et variées agrémentera vos prochaines vacances.

DERNIÈRE MINUTE

Promotion sur nos locations encore disponibles en juillet et août.

Du 23 août au 6 septembre : promotion mobil-home 1.600F la semaine.

A partir du 6 septembre: promotion mobil-home, une semaine louée à 1.320F, la deuxième semaine gratuite.

Le week-end en mobil-home de luxe : à partir du 1er septembre, 500F (du vendredi soir au dimanche soir).

Ces offres sont valables dans la mesure des places disponibles.

Pour en profiter, il vous suffit de contacter notre service réservation :

Tél. 04.66.24.51.16. Fax. 04.66.24.58.69. et présenter ce journal à votre arrivée.

La Sablière, St Privat de Champclos, 30430 Barjac.

ARNAOUTHOT NOUVEAUTÉS ÉTÉ 97

Equipements : solarium à la piscine couverte, nouvelle salle de ping-pong, toboggan aquatique, nouvelle terrasse bar/piscine.

Animations : initiation à la plongée en piscine, jeu de quilles landaises, fabrication de sacs en corde, visite d'une ferme landaise, broderie, gym énergétique.



O U V E R T U R E

Les Grands Chênes espace de vacances naturiste

Un nouveau camping-caravaning naturiste de 50 emplacements tout confort, caractérisé par la quiétude de ses 6 hectares de prairie et de bois, et situé dans une région reconnue pour sa gastronomie et la diversité de ses sites touristiques tels que Sarlat, Rocamadour, Cahors, ...

**DOCUMENTATION & RENSEIGNEMENTS : Les Grands Chênes
Le Peyronnet - 46350 Lamothe Fénelon - Tél + fax : 05.65.41.68.79**

EURONAT LE CAMP DES JEUNES

Ce camp FFN, situé à Euronat, est ouvert à tous les jeunes de la FNJ, du 1er juillet au 31 août. Des tarifs défilants toute concurrence...

Pour y accéder, se présenter directement au responsable du camp des jeunes qui transmettra l'inscription à l'accueil d'Euronat.

Encore une fois, Alizé fait des merveilles. Pour plus d'infos : 02.97.30.71.06.

D'UNE PLAGE À L'AUTRE

A l'approche des vacances, nos lecteurs nous signalent plusieurs plages :

Antilles : La petite plage naturiste de la Caravelle est toujours bien appréciée, bien que fréquentée aussi par quelques textiles.

Tous les ans, les habitués y plantent des cocotiers pour avoir un peu d'ombre.

France verte. A l'intérieur des terres, les bords de Loire accueillent aussi les naturistes. A dix kilomètres d'Angers, ils pour-



ront trouver une plage à leur goût, au pied de la levée de Belle-Poule-plage, à proximité de la RN 260.

A environ dix kilomètres d'Orléans, sur la commune de Saint-Denis-en-Val, au pied

ANNIVERSAIRE À L'OCCASION DES 30 ANS DE BÉLÉZY

**Un programme placé
sous le signe de la fête
et des formules
à «tarif spécial anniversaire»**

En juillet et en août, deux belles Fêtes avec spectacles dans le Domaine. Et tout le long de la saison, de nombreuses activités thématiques (par exemple, créations d'oeuvres collectives dans les ateliers sculpture, peinture, poterie, etc...).
Pour plus d'informations, lire La Vie au Soleil n° 64.

Domaine de Bélézy en Provence 84410 Bedoin.

de la levée, face à Chécy (sur l'autre rive), un parking et plusieurs kilomètres de plage de sable et de cailloux. Mais, pour ces deux sites, on notera une fréquentation masculine très prononcée.

DIVERS

DROIT ET CÉLIBAT

Si les célibataires peuvent être refusés dans les clubs, ils ne devraient pas l'être dans les centres de vacances. Comme nous l'indique un lecteur, «le refus de recevoir un célibataire dans un centre de vacances constitue le délit de discrimination (225-1&2 C. Pénal) passible de 2 ans de prison et 200 000F d'amende, soit le double de la peine maximale exigible pour un délit d'exhibition sexuelle».

Tout célibataire devrait donc pouvoir entrer dans un centre naturiste, cet argument en poche. Mais, ceci fait, les responsables veilleront à ce qu'il ne commette pas d'écart avec le règlement intérieur.

OUVERTURE D'UNE PISCINE NATURISTE AUX ENVIRONS DE LILLE (SUITE)

On vous l'avait promis... malheureusement certaines promesses peuvent ne pas être toujours tenues. Après de nombreux rebondissements, la mairie de Mons-en-Baroeul pour ne pas la citer, nous avait confirmé par téléphone, l'acceptation du conseil municipal, quant à l'ouverture d'une plage horaire réservée aux naturistes de la Région.

Les relances furent nombreuses avant, qu'au final, la mairie ne revienne sur sa

décision initiale sans aucune explication valable. Exit donc la perspective d'un rendez-vous hebdomadaire comme l'avaient soutenu bon nombre d'entre vous. Mauvaise communication entre ses différents services ou méfiance subite à l'égard de notre mouvement ? Le fait est que nous repartons à zéro.

Soyez cependant rassurés, d'autres tractations ont déjà commencé et une nouvelle piscine devrait pouvoir vous accueillir dès le mois de septembre.

Pour plus d'informations, contacter Maxime Dufour au 03.20.57.53.53.

JEUNESSE : L'U.J.N A 40 ANS

En novembre 1997, l'Union des jeunes naturistes (UJN) célébrera son 40e anniversaire. Issue en 1957 du congrès national de la FFN, elle avait pour but «de promouvoir un programme d'activité répondant aux aspirations des jeunes naturistes, et conçu dans l'esprit du naturisme gymnique». Elle s'adressait aux garçons et filles de 15 à 25 ans et ouvrit un premier local à Paris, avant de développer des sections dans toute la France (Thionville, Le Havre, etc.).

Pour cet anniversaire, Colette Brésis, soeur de l'ancien président de l'UJN, Pierre Brésis, se propose de fabriquer une série de carreaux et assiettes en faïence peints à la main au motif de l'écusson de l'UJN.

Voilà qui devrait intéresser tous les anciens d'un club qui compta dans les années soixante près de 450 membres. L'UJN organisait alors des colonies et camps de vacances, un gala annuel fort prisé pour ses prestations artistiques (musique, photos, etc.), des cours divers (yoga, etc.), des rallyes ou des déplacements lors de congrès naturistes internationaux (Fribourg en 1964...). En 1967, pour son dixième anniversaire, l'UJN organisait une rencontre in-



ternationale à Montalivet avec les jeunes allemandes et anglaises, et proposait un voyage au Canada pour l'exposition internationale. L'UJN est aujourd'hui disparue, mais d'autres organisations existent pour les jeunes, et principalement le programme Alizé, créé par la FFN.

Tous renseignements sur les faïences anniversaires proposées auprès de Colette Brésis, Le Vallon des Fées, Quartier Les Bonneaux, 83610 Collioures.

Tél. 04.94.48.05.92.

QUELQUES FESTIVALS

VAR

LE THORONET

RENCONTRES DE MUSIQUE MÉDIÉVALE
DU 17 AU 24 JUILLET
« EN RÉSONANCE AVEC L'AUSTÈRE BEAUTÉ
CISTERCIENNE »

Ces rencontres ont pour cadre l'abbaye cistercienne du XIIe s. du Thoronet, dont l'austère beauté est en parfaite résonance avec la spiritualité de l'ordre inspiré par saint-Bernard. A son ascétique architecture elle doit une exceptionnelle acoustique singulièrement bien adaptée au répertoire médiéval, qu'elle réserve à des ensembles qui en sont dignes. Cette année elle accueille, entre autre, le Choeur Sirine (chants de l'ancienne Russie), l'Ensemble Gilles Binchois (Ecole de Notre-Dame de Paris, permanence et rayonnement, XIIe-XIVe siècle), Lucidarium (musique au temps de Dante), Anonymous 4 (monodies et polyphonies anglaises, XIIe-XIVe siècle)...

Deux autres sites très proches servent également de cadre à cette rencontre : le Vieux Cannet (Le Cannet-les-Maures) et la chapelle Ste-Roseline (Les Arcs-sur-Argens), pour deux grands moments, respectivement « Les hauts instruments à la fin du

Moyen Age » et « Chants de femmes, XIIe-XIIIe siècle »

Rens. : Syndicat d'Initiative du Thoronet
Tél : 04 94 60 10 94.

HAUTES-PYRENEES

GAVARNIE

XIIIe FESTIVAL DE THÉÂTRE EN PLEIN AIR
DANS LE CIRQUE DE GAVARNIE
DU 16 AU 27 JUILLET
« ROMÉO ET JULIETTE AU SOMMET »

Un grand mythe dans un site naturel grandiose, la haine mortelle des Capulet et des Montaigu exacerbée par Berlioz. Cette année ce sont Roméo et Juliette qui entrent en scène, ou plutôt dans le Cirque où sera transfigurée la Vérone de la Renaissance.

Mise en scène par François Joxe, cette adaptation du drame de Shakespeare, associant théâtre, danses et musique, a été spécialement conçue pour l'événement. Du sur mesure, mesure inspirée par le cadre extraordinaire du célèbre Cirque de Gavarnie.

Renseignements : Office du tourisme
Tél : 05 62 92 49 10 / 05 62 92 48 05

LOIR-ET-CHER

CHAUMONT-SUR-LOIRE

VIE FESTIVAL INTERNATIONAL DES JARDINS
DE JUIN À OCTOBRE
« 30 JARDINS LES PIEDS DANS L'EAU »

Manifestation sans équivalent en Europe, dont le rôle expérimental pour la création paysagère et le renouveau de l'art des jardins est universellement salué, le festival international des jardins de Chaumont s'articule cette année autour du thème de l'eau. Un thème passionnant et d'actualité illustré par la création de 30 jardins insolites guidé par deux idées directrices : l'usage et le plaisir de l'eau. Jardin marécageux avec potager flottant, rizière sur jardin en pente, irrigation par une vis d'Archimède, orgue hydrolique, nymphe souterraine, arche de Noé végétal, baobab qui pleure... Mais si l'eau abonde, elle ne noie pas pour autant l'aspect botanique de ce festival ; au contraire, elle est l'élément vital d'une exubérante débauche floristique du plus grand intérêt.

Renseignements : Conservatoire international des parcs et jardins et du paysage
Tél : 02 54 20 99 22.

Vibrez
au cœur
de la Provence

Paysage émotion
Espace liberté

Village naturiste

LES LAUZONS ★★★

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

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



Front de mer
garanti

Vos vacances les pieds dans l'eau

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

Tél. 04.67.32.09.61.
Fax. 04.67.32.26.36.

Le sérignan plage
NATURE
CAMPING VILLAGE NATURISTE
MÉDITERRANÉE

La mer fait bouger vos vacances

Camping Le Sérignan-Plage Nature. Languedoc-Roussillon. F-34410 SERIGNAN.

**MAIS QUI EST DONC
TEXTILE ?**

«Pour la première fois, après avoir fréquenté les plages naturistes, je viens de passer ma première semaine de vacances dans un camping naturiste de la Drôme provençale, à l'âge de 40 ans. Et cela m'inspire deux réflexions.

La première prête à rire : j'entendis un ancien employé le terme de textiles pour les gens non vacanciers du camping et traversant le domaine de randonnée naturiste ; je crus qu'il s'agissait de gens provenant d'une usine de textile du secteur ! Et non, c'était pour désigner ceux qui ne sont pas de la « caste des sans slips » (dont nous sommes tous lorsque nous nous promenons avec la famille et les amis non coutumiers de la tenue originelle). J'avoue préférer être textile lorsque je randonne en montagne pour ne pas avoir froid, ne pas attraper de coups de soleil plus redoutables sur les hauteurs et, surtout, ne pas être limité à des clôtures. Cela m'a fait rire, car la plupart des naturistes portaient une (affreuse) pièce de textile sur le torse. Comme quoi le textile a ses vertus protectrices, outre l'atout de mettre un corps en valeur lorsqu'il n'est pas porté vulgairement, ni sans mauvais goût. Nos ancêtres ne se couvriraient-ils pas parfois de parures plus chamarrées ? Et, très sincèrement, je préfère un être, une femme, entièrement nue ou bien vêtue ; la nudité intégrale est mieux portée, plus esthétique et moins exhibitionniste qu'un haut seul (surtout chez les hommes d'un âge avancé)... Ces réflexions font suite aux avis de certains lecteurs, détracteurs du vêtement ou souhaitant la dépilation (sans préciser si c'est pour les deux sexes) et l'absence de parure. Il ya des femmes qu'on voudrait parer d'or et d'argent, et les naturistes ne referont pas l'histoire égyptienne, africaine, incas, etc. Donc, assez des diktats et vous avez bien fait de minorer ce fantasme, même si vous avez tout de même laissé émerger votre consentement quant à son avis sur l'absence de



décos... Pourvu qu'elles soient discrètes et bien portées, comme un stick à lèvres non fluo. Assez des idéologies et de la vulgarité, je suis pour le juste milieu.

Ce goût de la modération, je l'ai applaudi chez un jeune (n°60) qui disait avoir déçu ses parents en ne passant pas toutes ses vacances nu, mais que ce type de vacances lui a permis de casser les tabous de la nudité au cours de ses vacances, libres, avec ses copains et copines. Il est vrai que certains extrêmes sont parfois nécessaires pour faire évoluer les mentalités, et qu'il faut savoir accepter de nouvelles mentalités.



Dans le langage naturiste traditionnel, le « textile » est celui qui porte un maillot de bain. Le vêtement n'est pas interdit mais conditionné aux intempéries ou aux nécessités individuelles (coup de soleil, menstruations, etc.). Le port du tee-shirt seul est ainsi justifié sans que le bas soit couvert (ce n'est pas par les fesses que l'on s'enrhume...), ce qui surprend les néophytes. Par ailleurs, les naturistes ont toujours privilégié l'Être sur le Paraître, considérant bijoux et maquillages comme des artifices du second cas. Mais, avec les progrès de la dermatologie, il est certain que les vérités du passé doivent parfois être reconsidérées... pour ne pas apparaître comme des diktats.

Jean-Luc (Nancy)

**RÉPONSE D'UN NÉOPHYTE
À UN NÉOPHYTE**

«La lettre d'un futur naturiste de Bretagne, (votre dernier numéro), m'a interpellé, à double titre. Comme lui, je suis Breton, et comme lui mon adhésion au naturisme résulta d'une démarche personnelle indépendante de toute influence de mon entourage, qu'il soit familial ou amical, et donc de tout mimétisme. Mes premiers pas dans le monde naturiste se firent également «furtivement» sur des plages bretonnes où la nudité est tolérée. Le bien-être ressenti à vivre nu combla mes espérances et confirma les images que je me faisais de ce mode de vie naturel même si j'eus aussi à déplorer l'exhibitionnisme et le voyeurisme qui rendent malsaine l'atmosphère des plages où naturistes et textiles se rencontrent.

Ce n'est que trop tardivement que j'osais enfin franchir le Rubicon et adhérer à un club. C'était l'année passée, j'allais sur mes 26 ans et le fait que je sois célibataire ne posa aucun problème. Ce mode de vie, qui est à la fois une hygiène de vie, une philosophie de vie basée sur le respect des dif-

férences, la simplicité naturelle et l'ouverture d'esprit, mais aussi une attitude politique, ou citoyenne si l'on préfère, au sens d'art de vivre dans la cité... ne prend sa véritable dimension que s'il est vécu avec d'autres, avec tous ceux et toutes celles qui souscrivent à la même éthique naturiste.

Je ne saurais trop conseiller à ce jeune d'adhérer à un club de sa région... J'ai, quant à moi, trop attendu... Qu'il profite de ses jeunes années qui figurent parmi les plus belles de l'existence pour trouver dans le naturisme son plein épanouissement».

Philippe L (59)

Ce témoignage, qui constitue un bel encouragement pour les néophytes, ne pourra que contenter les responsables de nombreux clubs naturistes, soucieux de maintenir un renouvellement constant de leurs adhérents.

**LE NATURISME
NE TUE PAS LE DÉSIR !**

«Agé de 40 ans, je pratique le naturisme en famille depuis près de 15 ans... Je ne suis pas un militant, encore que je suis convaincu des vertus de la nudité en commun: acceptation de soi, et des autres, apprentissage de la tolérance et de la liberté de pensée, retrouvailles avec la nature. Tout cela, je l'ai trouvé à Montalivet, mieux encore dans des petits centres ruraux (Les Lauzons, La Sablière, etc.).



Mais il me semble que le naturisme se drape, si j'ose dire, non pas d'une certaine hypocrisie mais au moins d'une forme d'angélisme en affirmant qu'il ya déssexualisation du corps. Celui-ci, qu'on le veuille ou non,

reste sexué, tout simplement parce que tout homme, toute femme, est, habillé ou non, un être de désir. Ses désirs s'expriment consciemment ou inconsciemment, agissent sur son comportement, qu'elle que soit l'éducation reçue, libérale ou inhibante. Le naturisme est sûrement l'une des formes les plus simples, et en même temps des plus intelligentes, de lever ses inhibitions et d'exprimer, sans agressivité, l'idée d'une sexualité parfaitement assumée.

Car enfin, comme naturiste, je jouis, au sens psychanalytique du terme, du plaisir de voir et de celui d'être vu. J'offre mon sexe au regard de femmes inconnues et celles-ci m'offrent le leur. J'entends bien que le système ne fonctionne que parce qu'il existe une parfaite réciprocité et la confiance mutuelle de ce que ce regard ne se veut pas jugeant ni préliminaire à d'autres choses. A cet égard, on n'insiste jamais assez sur le fait que le naturisme est le meilleur moyen pour une femme d'assumer son corps puisqu'elle n'a pas à craindre l'agressivité d'un homme. Mais, il n'en reste pas moins vrai que deux êtres qui ne se connaissent pas s'offrent, sans arrière pensée médiocre, ce qu'ils sont censés ne réserver qu'à celui ou celle qui partage leur intimité, ce qu'il y a physiquement de plus secret. La vraie valeur, presque la magie du naturisme, est aussi là, dans ce cadeau très particulier qu'aucune forme de culpabilité ne peut altérer.

Ainsi, je ne ressens aucune honte à regarder une jolie femme. Ses seins, son ventre, son corps parfait, bronzé, sportif, je les regarde

tout simplement parce que c'est beau et je la remercie en silence de me faire ce cadeau. Je la remercie de paraître si libre, si éblouissante de vie, de m'autoriser à croire que dans ce monde de catastrophes et de meurtres, il y a une place pour l'harmonie et la beauté.

Mon regard est un regard de désir, mais d'un désir complexe (et non complexe) qui procure du bonheur.

J'ai souvent supposé, de telle femme qui observait ma nudité, qu'elle ressentait la même chose. Et ce n'est pas parce que



nous nous regardons que nous entreprendrons des manoeuvres de séduction. Il me semble que ces considérations d'hétérosexuel pourraient être reprises par des homosexuels. Pour en avoir rencontré dans un centre naturiste, je sais que la nudité en commun, par son effet d'indifférenciation, sociale et culturelle, leur permet de se vivre plus sereinement.

La nudité est incontestablement une source de sensualité. Le corps est entièrement à la merci du soleil, de l'eau, du sel et du vent. La peau se réveille. Les zones érogènes sont davantage sollicitées. On a déjà amplement démontré les modifications physiologiques ou hormonales. Je crois ne choquer personne en avouant que durant nos séjours naturistes, j'ai une activité sexuelle plus intense, et parfaitement épanouie, avec mon épouse, qui ressent exactement les mêmes effets. Ce n'est pas simplement parce que nous sommes en vacances, détendus. La nudité nous a rendus plus attentifs à notre désir réciproque, a réveillé une libido que les contraintes de la vie quotidienne étouffent en partie.

Ne pourrions-nous donc pas en finir avec ce vieux débat où, peut-être, les naturistes restent sur une forme de défensive en soutenant que la nudité n'a rien de sexuel. Pour ma part, je professe que le naturisme est une merveilleuse expression de maturité (car la maturité n'est-elle pas l'acceptation sereine de ses pulsions et de ce que l'on est ?) Mes ami(e)s naturistes sont des gens équilibrés, chaleureux, pleins de respect... et sexuellement épanouis. L'une d'elles ne manquerait pour rien au monde son séjour annuel d'un mois à Montalivet parce que, dit-elle, «c'est mon indispensable parenthèse de liberté». Tout le prix et tout le plaisir de cette liberté là méritent bien que le débat reste ouvert.»

E. P.

Cette prise de position, courageuse et bien argumentée, ne manque pas de pertinence. Très personnelle, elle constitue un témoignage intéressant sur la sexualité, sujet sensible s'il en est. Mais il est certain que nombre de naturistes ne partagent pas cette vision de la nudité collective. Le débat continue, et l'été qui arrive apportera certainement des avis différents.

NATURISME ET PÉDOPHILIE LA LOI NE CONNAÎT QUE «L'EXHIBITION SEXUELLE !»

Suite au débat ouvert dans notre précédente édition sur les dangers d'un amalgame entre pédophilie et naturisme, mettant en cause la nudité en famille, l'un de nos lecteurs, Jean-Claude D., nous rappelle que la loi française assimile le naturisme à de «l'exhibition sexuelle», avec tout le flou juridique que cela inclut. Le débat reste ouvert.

«La campagne de sensibilisation à la pédophilie et à l'inceste répond à une nécessité, mais elle présente un danger réel pour notre pratique. Ce sujet soulève tant de passions qu'il faut être d'une extrême prudence, d'autant plus que la pratique familiale de la nudité rend déjà le naturisme suspect aux yeux de certains. La confusion est déjà esquissée implicitement dans les articles 222-32 et 227-22 du code pénal lui-même, et explicitement dans la circulaire du 14 mai 1993, qui explique que «les lieux naturistes sont des lieux spécialement aménagés pour des exhibitions sexuelles».

Il ne faut pas se bercer d'une douce illusion : ou bien la nudité sera moralement admise comme normale, selon les habitudes germaniques et nordiques, ou bien sa condamnation dans le domaine public aboutira inexorablement à sa prohibition totale, parce qu'elle deviendra indéfenda-



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 :

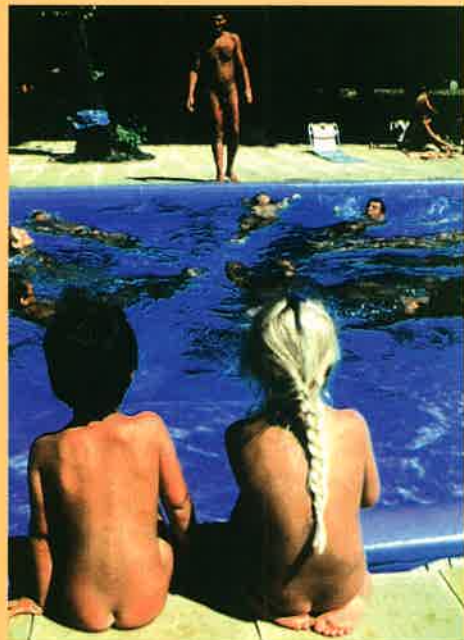
ECONAT Sans Souci
26400 Mirabel et Blacons

TÉL : 04.75.40.05.93.
FAX : 04.75.40.06.83.

ble. Elle ne pourra se pratiquer que comme une forme d'activité sexuelle entre adultes... Le souhaitons-nous ?

Il faut former un front de défense solide, réfléchi et organisé pour résister efficacement à cette menace, et cela passe par une réflexion éthique approfondie, qui ne cède ni à la mode ni à la panique, et qui repose sur une argumentation solide et accessible à un grand nombre de gens. Et il faut éviter autant d'abonder dans le sens de ceux pour qui le naturisme est une perversion que de se lancer dans des spéculations aventurées et injustifiées.

Les naturistes n'ont (heureusement) pas le



devoir de résoudre les problèmes du monde en général et de la pédophilie en particulier. Il est risqué de suggérer que cela puisse apporter des solutions à long terme pour la prévention de la pédophilie, sujet complexe et mal connu, et qui prend des formes très variées. Il est connu des neuropsychiatres que les privations sensorielles et relationnelles entraînent des séquelles graves chez toutes les espèces, mais il y a loin de là à affirmer que le naturisme est une thérapie préventive.

C'est une hypothèse intéressante et plausible, mais rien de plus.

Par contre, il devient nécessaire de convaincre que le naturisme ne peut pas avoir d'effets néfastes sur les enfants. C'est évident dès qu'on se place dans une perspective d'évolution (l'être humain a existé bien avant la culotte), mais des psychologues confrontés exclusivement à des cas pathologiques et plongés dans un contexte restreint et artificiel peuvent décoller complètement du réel.

Une espèce dont les jeunes ne supporteraient pas la vue du corps nu de leurs congénères serait dégénérée et verrait sa survie compromise. Mais on constate que certains enfants peuvent en être perturbés pour des raisons de culture et d'éducation. Que vaut une culture qui détruit une capacité adaptative ? Cette même culture bloque la communication entre enfants et adultes en introduisant des tabous et des sentiments d'anormalité : que les victimes se taisent et se sentent coupables, c'est une pathologie sociale, qui masque les délits et en aggrave les effets. La responsabilité de la société et de son système éducatif est plus importante que les comportements individuels... Il est plus facile de réprimer des individus et des cultures minoritaires que de remettre en cause des habitudes et des préjugés collectifs.

Le naturisme est une culture minoritaire, sachons-le et ne l'oublions pas.

C'est peut-être de la paranoïa que d'avoir cette crainte. Mais l'intensité de la campagne actuelle fait émerger des réactions caricaturales... La nudité des enfants n'est pas indispensable à la vente de l'eau minérale ou des yoghourts, mais il n'y a pas de quoi hurler à l'exhibition scandaleuse. Les hurlements peuvent causer plus de préjudices que le fait lui-même, dans la mesure où ils classent dans la pathologie un comportement anodin et induisent un sentiment d'anormalité et de culpabilité là où il n'avait pas lieu d'être...

Une lectrice d'un journal de programmes TV s'insurge contre la présence d'enfants dans les pubs et les télé-films en hurlant

que cela excite les pédophiles (et elle ne parle même pas d'enfants nus !).

Ces réactions, dues souvent à un manque d'information, doivent être les premières à être combattues. Mais, il faut savoir aussi qu'en Allemagne alors que la nudité y est mieux acceptée, le mouvement naturiste est confronté au même problème, certaines revues dites «naturistes» contribuant dangereusement à cet amalgame.



Questions... Réponses

«Existe-t-il un camping offrant un auditorium en plein-air de musique classique et autres ?»

Certains centres (CHM de Montalivet, Euronat, Arnaoutchot), ont leur théâtre de plein-air, et programment des concerts classiques. D'autres (Bélézy, etc) n'ont pas de structure instituée, mais proposent régulièrement des ateliers et des concerts.

«Quelles crèmes conseillez-vous pour éviter le port de tissus nobles ? Même si l'on bronze bien, on a toujours des endroits plus sensibles.»

Il n'existe aucune crème miracle évitant tous les coups de soleil. Tout dépend de l'indice de protection annoncé, de la nature de la peau de chacun, et du temps d'exposition au soleil.

Évitez surtout les trop grandes expositions en plein soleil. Même à l'ombre, on peut vivre nu !

DOMAINE DE
LA
Faurie
CENTRE
DE VACANCES
NATURISTE

RÉGION QUERCY/LOT, ouvert du 1-04 au 30-09

*Profitez de nos 30ha d'ombre et de soleil
Nombreuses activités sportives : tir à l'arc, VTT, spéléo, canoë...,
mais aussi sauna, ateliers créatifs et belle piscine.
Et partagez les plaisirs gastronomiques de la région.*

Location de tentes et caravanes équipées.

**DOMAINE DE LA FAURIE
46240 - MONTEAUCON - France**

**Tél. : 05.65.21.14.36.
Fax : 05.65.31.11.17.**

PREMIERS PAS DANS LE NATURISME

OLIVIER NICOLAS

Sous forme de réponses simples et concrètes à des questions que tout naturiste débutant se pose, voici une petite série d'informations et conseils susceptibles de vous aider à faire vos premiers pas dans le naturisme.



Certaines explications paraîtront parfois un peu naïves, voire évidentes, aux naturistes «chevronnés». Ça leur rappellera les incertitudes et les émotions de leurs débuts !

PUIS-JE ETRE ADMIS(E) SEUL(E) DANS UN CLUB OU UN CENTRE NATURISTE ?

Selon que vous soyez un homme ou une femme, la réponse diffère. Si les couples, les familles et les femmes célibataires sont généralement accueillis sans aucun problème en milieu naturiste, les hommes seuls sont, en revanche, regardés avec une certaine suspicion lorsqu'ils se présentent. Cette situation est pénible, voire vexante pour des célibataires hommes «bien intentionnés», elle est néanmoins compréhensible. En effet, chez les naturistes, on craint comme la peste les «voyeurs» et autres pervers potentiels, bien évidemment tout à fait indésirables dans un univers où tout le monde évolue tout nu. Les chiffres de la délinquance sexuelle indiquant sans aucune équivoque que les «détraqués sexuels» sont dans une majorité

écrasante des personnes de sexe masculin, ceci explique sans doute cela... Néanmoins, si vous êtes un homme célibataire sans autre arrière-pensée que de vouloir découvrir les joies et les plaisirs du naturisme, que vous vous présentez détendu et souriant, vous aurez toutes les chances de vous voir accepté après une petite conversation avec la personne responsable de l'accueil. A charge pour vous, par la suite, de faire la preuve de votre «sincérité» naturiste en vous conformant aux règles de conduite régissant la vie de la communauté.

LA LICENCE F.F.N. EST-ELLE OBLIGATOIRE ?

Théoriquement oui. Lorsque vous pénétrez dans un centre, et plus encore dans un club, on vous proposera quasi systématiquement d'acheter la licence... et vous ne refuserez certainement pas de régler les quelque 120F destinés à être reversés à la Fédération. La F.F.N. est garante de «l'éthique naturiste» et en vous voyant proposer la licence, vous acquiescez du même coup la certitude d'être sur un terrain respectant les valeurs du naturisme. Cela dit, il est utile de savoir que le séjour dans un haut lieu du naturisme comme l'île du Levant ne nécessite pas l'achat de la licence.

JE SUIS GENE(E) DE ME MONTRER NU(E) DEVANT MES ENFANTS

Certains parents peuvent hésiter à se déshabiller tout de go devant leurs enfants, surtout si la nudité en famille n'a jamais été pratiquée auparavant. Si vous êtes parents et que vous souhaitez découvrir le naturisme par vous-même avant de décider si vous voulez en faire également profiter vos enfants, vous pouvez donc tenter une première expérience en couple. Optez pour un bref séjour en centre ou en club (un week-end, voire une journée suffit), et faites-vous une idée. Parions qu'à l'issue de ce bref séjour, vous aurez rencontré tant de naturistes évoluant heureux et sans problème en famille que toutes vos petites appréhensions s'évanouiront...

Le naturisme est un mouvement largement familial, et tout naturiste sait combien la pratique de la nudité en famille est bénéfique pour l'évolution des enfants. De plus, en milieu naturiste, de très nombreuses activités ludiques et sportives sont tou-

jours proposées aux plus jeunes, encadrés par des équipes d'animateurs et animatrices dynamiques et compétents, et vous pouvez être certains que vos enfants passeront des vacances à «s'éclater» complètement.

EN CLUB OU EN CENTRE ?

Pour une toute première expérience, il semble que le séjour en club soit indiqué. En effet, de par les dimensions réduites de son terrain et sa fréquentation familiale et amicale, vous préférerez peut-être, pour une première expérience, la convivialité d'un club F.F.N. Vous pourrez lier connaissance, peut-être plus facilement que dans un grand centre, avec des habitués qui sauront trouver les mots les plus simples pour vous expliquer le naturisme.

Mais vous pouvez également tout aussi bien décider de vous lancer tout de suite dans le «grand bain», et préférer l'anonymat des centres en vous immergeant dans la foule des vacanciers.

Dans les deux cas, renseignez-vous soigneusement sur le club ou le centre que vous avez choisi. Certains «clubs», très rares, il est vrai, n'ont de naturiste que le nom et peuvent s'avérer de vulgaires «clubs à partouze». De même, a en juger par les déviances qu'on a pu y constater par le passé, un lieu comme le Cap d'Agde -le



quartier résidentiel tout au moins, car le camping Oltra voisin est irréprochable - ne semble pas indiqué pour une première expérience.

Dans tous les cas, assurez-vous que le club ou le centre est bien affilié à la F.F.N, seule garantie d'une éthique naturiste incontestable.

QUAND ET COMMENT SE DÉSHABILLE-T-ON LA PREMIÈRE FOIS ?

La première fois, celle où l'on enlève tous ses vêtements (sans exception !) revêt bien sûr un aspect «initiatique» susceptible de provoquer quelques inquiétudes chez le ou la novice. Rassurez-vous et rappelons une évidence : en milieu naturiste tout le monde est nu ; dans ces conditions,

soyez assurés que personne ne vous dévisagera avec une insistance particulière ; pour les naturistes déjà présents lors de votre arrivée, vous n'êtes que des naturistes parmi d'autres, qui débarquent et se mettent en tenue *ad hoc*. Vos voisins jetteront peut-être un oeil de votre côté, mais pas davantage que sur n'importe quel autre nouvel arrivant. Dans la plupart des cas, vous aurez droit à des sourires bienveillants et des «bonjours» cordiaux, et chacun continuera de vaquer à ses activités tandis que vous vous installez.

Vous vous dévêtirez donc en arrivant sur votre lieu d'hébergement, que ce soit au camping, dans votre bungalow ou votre studio. Ne cherchez pas à vous «cacher» encore quelques instants en vous déshabillant à l'intérieur de votre logement, enlevez plutôt tout tranquillement au soleil, puis commencez à vous installer chez vous en vous familiarisant avec les agréables sensations que procure la nudité intégrale.

QUE FAIRE MAINTENANT QUE JE SUIS NU(E) ?

Faites connaissance avec votre lieu de villégiature, tout simplement. Une fois installé, chaussez baskets ou tongs, munissez-vous de serviettes de bain et d'un peu d'argent au cas où (vous aurez peut-être envie de boire un verre), et partez en couple ou en famille faire le tour du propriétaire.

Baladez-vous dans le centre, visitez ses différentes infrastructures, renseignez-vous sur les différentes activités sportives, culturelles et ludiques que chaque club ou

centre naturiste ne manque pas de proposer à ses vacanciers, profitez des plaisirs des premières baignades. Observez les gens autour de vous (sans trop d'insistance, évidemment !) et le cadre naturel, impré-

nez-vous progressivement du mode de vie naturiste, bref, partez à l'aventure !

Si le centre dispose de ce service, vous pouvez aussi louer des vélos, moyen de transport préféré des naturistes, bien utile pour se rendre à la plage, à la supérette ou dans tout autre endroit éloigné de votre tente, bungalow ou studio.

J'AI PEUR D'AVOIR UNE ÉRECTION

Il n'est naturellement pas question d'ignorer cette angoisse, ressentie par la quasi totalité des novices hommes qui craignent habituellement d'être sexuellement excités par la vue de nombreux corps dénudés, et se demandent s'il existe des méthodes sûres permettant de réprimer des envies plus ou moins inavouables.

Disons-le donc tout net, il n'existe pas de méthode «sûre»... à moins d'ingurgiter du bromure à haute dose si l'on est vraiment paniqué par cette éventualité.

Sérieusement, dans les faits, voir un homme en érection dans un club ou un centre naturiste est rarissime. Personnellement, je ne me souviens pas en avoir jamais vu - à l'exception peut-être d'un ou deux pervers avérés, exclus *manu militari* après avoir été pris en flagrant délit d'activité coupable (masturbation en public, exhibition, etc.).

En pratique, donc, et les novices hommes le constateront sans doute avec surprise, l'environnement naturiste ne provoque aucune émotion sexuelle particulière.

Les hommes sont également bien placés pour savoir que certaines positions naturelles peuvent favoriser l'érection :

c'est le cas de la position «à plat ventre», fréquente à la plage lorsque l'on est étendu sur sa serviette de bain.

Là encore, pas d'an-

goisse, c'est une réaction parfaitement normale, mécanique et naturelle ! Si cela arrive, il suffit de se soulever un peu et de changer discrètement de position, et ça finira par passer !

Pour conclure sur ce sujet pas si anecdotique qu'il peut le paraître, vous serez surpris vous-même de constater à quel point vous conserverez aisément et sans y prêter attention la maîtrise de vos ardeurs. C'est là l'un des nombreux petits «mystères» du naturisme, qu'il est d'ailleurs bien délicat de tenter d'expliquer rationnellement. Sans doute est-ce tout simplement dû au fait qu'on ne vient pas en centre naturiste avec des motivations d'ordre sexuel.

POUR LES FEMMES, LA QUESTION DES RÈGLES

Autre question, très prosaïque mais sans doute préoccupante pour les femmes nouvellement venues au naturisme : comment se vit la période des règles chez les naturistes ? Sans entrer dans des considérations trop anatomiques, disons que le tampon n'a pas été inventé pour rien. Sinon, le port d'un bas de maillot de bain est parfaitement admis en milieu naturiste durant la période des menstruations, son inconvénient étant que, dès lors qu'une femme le porte, tout le monde peut supposer qu'elle se trouve «indisposée». A chacune de choisir donc, sachant que, de toute manière, les règles sont un phénomène physiologique naturel, parfaitement bien vécu en milieu naturiste.

JE N'AI PAS UN CORPS PARFAIT, ET J'APPREHENDE LE REGARD DES AUTRES

Nombre de nouveaux venus au naturisme ne sont pas tant gênés par la perspective de se montrer nu(e) que par celle de devoir révéler aux regards ce qu'ils considè-

rent comme des imperfections de leur anatomie, et que le maillot de bain pouvait auparavant opportunément camoufler.

On a peur d'exposer des cicatrices, des bourrelets supposés disgracieux, etc.

Les femmes, surtout, ne sont pas toutes satisfaites de leur poitrine ou de leurs fesses, par exemple, et peuvent appréhender de se montrer dans leur état naturel.

A cette petite inquiétude bien normale, il n'est pas de réponse



universelle. Chez les naturistes comme ailleurs coexistent des beaux, des moins beaux, des gros, des maigres, des jeunes et des moins jeunes. La perfection n'est pas de ce monde, à quelques rares exceptions près, donc au diable les complexes !

Ce que l'on peut dire c'est que les naturistes ont un avantage certain sur les non naturistes : chez les premiers, chacun et chacune s'efforcent toujours d'accepter son corps tel qu'il est et de vivre en harmonie avec. Par la pratique, vous vous rendrez compte que le naturisme est une formidable école d'acceptation de soi, en même temps qu'une thérapie efficace permettant de lutter contre les petits complexes d'ordre physique.

Efforcez-vous donc de ne pas craindre le regard des autres, même si les débuts sont un peu difficiles, et vous constaterez vite qu'en procédant à la réconciliation de l'individu avec son propre corps, le naturisme offre en bonus à celui et celle qui le pratiquent un état d'esprit, un «mental», plus serein. C'est d'ailleurs connu : quand on est bien dans sa peau, on est bien dans sa tête.

AI-JE LE «DROIT» DE REGARDER LES AUTRES ?

De même que, assis en ville à la terrasse d'un bar, vous pouvez avoir envie de contempler les passants, vous pouvez très bien, en milieu naturiste, avoir le regard irrésistiblement attiré par telle ou telle beauté féminine ou masculine passant dans votre champ de vision.

Quand une personne est agréable à regarder, qu'elle soit en maillot ou nue, il est normal que des regards se posent sur elle ! Ce n'est pas parce que tout le monde est nu que personne ne peut plus regarder personne...

L'essentiel réside bien évidemment dans la «qualité» du regard : on évitera de dévisager les gens sous le nez ou de fixer des parties précises de leur anatomie.

Simple question de savoir vivre et de bienséance : chez les naturistes comme dans toute société, on ne fixe pas les gens ni ne les dévisage sous peine de passer pour un mal élevé... ou plutôt un «voyeur» ou un «vieux» dans le cas qui nous intéresse - ce qui n'est en l'occurrence, jamais bien vu.

A-T-ON LE «DROIT» DE S'HABILLER QUAND ON A FROID ?

Bien sûr. Les naturistes ne sont ni spécialement plus endurants que les autres (encore que...) ni maso. Quand on a froid, donc, on se rhabille.

Généralement, le soir venu ou «à la fraîche», les naturistes se couvrent pour se protéger. Certains ne mettent qu'un haut de vêtement, d'autres prennent soin de s'habiller entièrement. C'est ainsi que se



croisent et cohabitent, le soir, au restaurant du centre, aussi bien des gens en tenue élégante que des personnes plus ou moins vêtues, voire aussi peu vêtues que durant la journée. Il est bien entendu que la question de la tenue vestimentaire est subalterne en milieu naturiste, et qu'elle reste une affaire de goût et d'habitudes vestimentaires personnelles.



Autrefois, la «tenue naturiste réglementaire» le soir venu, était le survêtement. Cette époque est aujourd'hui (heureusement) révolue, et nul «intégriste» ne se risquera plus à tenter de vous convaincre d'enfiler un survêtement, sauf à passer pour un ringard et se couvrir de ridicule. Pas d'uniforme chez les naturistes contemporains hormis celui - bien sympathique, celui-là - de la nudité.

J'AI PEUR D'ATTRAPER DES COUPS DE SOLEIL SUR LES PARTIES QUE PROTEGE D'HABITUDE LE MAILLOT

C'est connu, les parties rarement exposées au soleil bronzent plus lentement. Si vous n'avez jamais essayé le «bronzing intégral», vous devez donc, c'est l'évidence, vous protéger soigneusement. Renouvelez régulièrement les couches de crème protectrice sur les parties «sensibles», et badigeonnez-vous en fin de journée de crème hydratante. Contrairement à ce qu'un novice peut croire, les coups de soleil sur le sexe sont rarissimes chez les hommes. Pour les femmes, en revanche, il est certain que la poitrine doit faire l'objet d'une attention toute particulière. Peu à peu, votre peau s'habitue au soleil, et vous verrez avec satisfaction ces endroits que vous préserviez jusque-là du soleil prendre une couleur dorée. Là encore, il ne s'agit que de conseils de simple bon sens.

PUIS-JE PRATIQUER DES ACTIVITES SPORTIVES INTENSIVES EN ETANT NU(E) ?

Répétons-le, il n'y a pas de dogme strict dans le naturisme, tout est affaire de convenance personnelle dans le respect d'une éthique commune. Dans le domaine sportif comme dans bien d'autres, donc, libre à chacun de choisir ce qui est bon pour lui. Pour jouer au tennis ou pour courir, certain(e)s préféreront porter un short ou un soutien-gorge, d'autres pas.

Vous découvrirez sans doute par vous-même que la nudité intégrale n'entrave en aucune manière la pratique du sport et de l'exercice physique, quel qu'il soit, et que, en outre, la sensation de liberté que vous en retirerez ne fera sans doute qu'aider à augmenter vos performances.

Et maintenant, vivez votre naturisme, et bonnes vacances.

CARRIERES

L'OASIS IMMUABLE

MICHEL PIVERT

In'est pas loin le temps (20, 30 ans ?) où, franchi le périphérique qui contenait Paris, on débouchait soudain sur des champs de laitues et de poireaux, entrecoupés de poiriers en espaliers à perte de vue. C'était le temps des maraîchers... la campagne était aux portes de la capitale, la cerise se cueillait à Montmorency. Le Bon Vieux Temps ? Peut-être ! Or, de cet Eden agreste, il demeure un îlot. Ce rafraîchissant jardin de verdure et d'oiseaux, c'est le lieu où, voilà 50 ans, Christiane et Albert Lecocq fondèrent ce qui allait devenir le foyer radiant de tout le mouvement naturiste d'après-guerre. Les «initiés» auront reconnu, bien sûr, le Club du Soleil de Carrières-sur-Seine, un de ces «lieux-saints» obligés de tout pèlerinage aux sources du naturisme, avec le club gymnique de France à Villecresnes, Montalivet, les Gorges de l'Ardèche ou l'île du Levant, le «Compostelle» des fidèles.

Liste d'attente

Dans sa revue *Vivre d'abord*, Kienné de Mongeot rendait compte, dès 1946, des efforts de Christiane et Albert Lecocq pour créer le premier des Clubs du Soleil. Chaque mois, avec enthousiasme, il faisait la chronique de cette «belle réalisation en marche». Car, loin de redouter la concurrence pour son Sparta-Club voisin -Aigremont est à une demi-heure- le patron des «Sections Vivre» savait se réjouir sans arrière-pensées des initiatives de son disciple. Les mesquineries mercantiles étaient

«L'oiseau de Bakrim» féerie musicale jouée à Carrières en 1963 par les Jeunesses Naturistes réunies en congrès européen.



totallement étrangères aux motivations des pionniers ; ils oeuvraient pour concrétiser un idéal ! Très vite, Kienné de Mongeot s'amusa de ce que les Lecocq aient dû instaurer une «liste d'attente» pour faire face à l'invasion enthousiaste des naturistes du dimanche. Il plaignait malicieusement les quelques 400 impénétrants obligés de prendre la file, car, écrivait-il, comment ceux qui

avaient la chance d'accéder à un havre de paix et de soleil aussi fascinant auraient-ils pu un seul instant envisager de céder leur place ? La «liste d'attente» de Carrières devint une pépinière bourdonnante de fondateurs de club... N'était-ce pas, au fond, l'effet recherché par Lecocq ? Le désir d'entreprendre puise sa force première dans les plus impatientes frustrations ! C'est de Carrières qu'il lança, dès 1949, le signal du ralliement qui allait donner naissance à la Fédération française du naturisme et à *La Vie au Soleil*.

La magie de «Carrières»

Or, depuis quelque temps, un méchant bruit courait que le Club serait fermé... Je m'en fus vérifier !

Sitôt sorti des échangeurs qui égarent plus vite qu'ils ne mènent au but, je ressentis bientôt l'atmosphère de terroir qui s'accroche encore au centre ville d'anciennes communes rurales. Je retrouvais Carrières tel que je l'avais connu du temps où j'étais encore parisien, mais rajeuni, avec ses ocres ravalés, son église médiévale restaurée, ses maisons basses, pimpantes et fleuries, ses placettes rendues aux promeneurs, ses petites commerces à échelle humaine... Une bourgade à qui la résistance à l'invasion des grands ensembles réussit, et qui n'a pas perdu son âme.



Même si, de loin, dans les brumes lourdes qui débordent de Paris, s'entrevoit parfois le front serré des tours de la Défense. Qui pourrait penser qu'au bout de cette impasse coincée entre un collège et une rangée de maisons semi-troglodytes, au fond d'une ravine qui se creuse dans les bancs de calcaire, se poursuit en tunnel,

devient bientôt une grotte, derrière ce lourd et massif portail de bois, c'est brusquement l'entrée dans un lac de lumière empli de senteurs campagnardes et de pépiements d'oiseaux, enchanté de cris d'enfants dorés? La voilà bien, la magie de «Carrières» ! Après cette entrée quasi-initiatique, à

peine passé la porte à clochette, une autre planète, une autre vie, un autre sens des choses s'offrent à vous. Et comme il n'y a pas de magie sans fée, voici venir Christiane Lecocq... la voix inchangée, le regard clair, la démarche franche et déterminée. Telle que je l'avais perçue ce jour de mes 16 ans, où timide néophyte, j'étais venu offrir au «général» commandant le «front» naturaliste, mes balbutiements de militant en herbe.

Tout va bien. Les géraniums sont sortis, l'herbe des pelouses est toujours aussi douce aux pieds nus, les arbres fruitiers se sont épaissis et portent déjà les promesses d'un nouvel été... La piscine, sur son promontoir, est à sa place. Les deux volleys aussi. Les voûtes du restaurant ont été rejointoyées de chaux claire, un sauna trône au fond de la grande grotte... Et deux jeunes femmes lisses et musclées disputent en riant une partie de ping pong acharnée. Tandis que trois «anciens», cheveux blancs sur peau bronzée, dissertent sur la marche du monde, Socrate(s) gymnosophes...

Carrières est toujours là, plus vivant que jamais !

*Club du Soleil de Carrières sur Seine
14 rue Victor Hugo, 78420 Carrière sur Seine. Tél. : 01.39.14.62.65.*



*** 1987-1997 * BATIE FIJY * ANNEX * ***
*** camping naturiste pour tentes - 30 places ***
 La Hte-Provence des Préalpes drômoises du Sud est une terre sauvage et authentique, à la nature éclatante, au soleil ardent. Petite île sereine et chaleureuse au bord du monde, la Bâtie Fijy flotte dans les airs et s'évapore de liberté. A deux pas, le Pays de Fijy transporte si loin qu'on en revient au son léger de sa petite musique intérieure. Habillé de la limpidité du Naturisme. Profondément vivant. Apaisé.
 * 40 HA ALT. 800M NBS RANDONNÉES FAUNE FLORE CANYONING KAYAK MUSIQUES PISCINE REPAS *
*** BATIE FIJY 26470 ARNAYON TEL 04 75 27 23 91 ***



Le Colombier

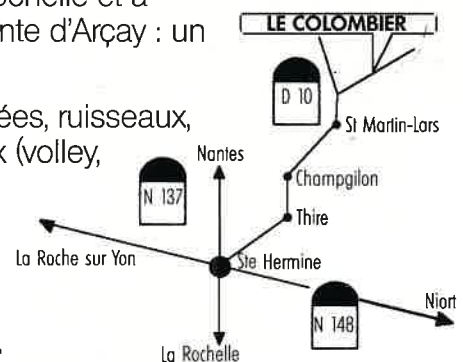
Vendée, à 60km au nord de La Rochelle et à 50km de la plage naturiste La Pointe d'Arçay : un terrain de 50ha.

LE COLOMBIER vous offre : bar, barbecue, ancien four à pain, vallées, ruisseaux, bois, petit lac, toilettes soignées, douches chaudes, plaine de jeux (volley, pétanque) et surtout belle et plaisante région.

NOUVEAUTÉ : LA PISCINE

Renseignements : Yves Hannard

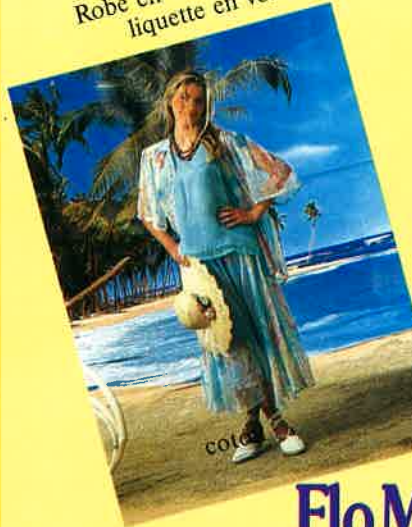
LE COLOMBIER 85210 Saint-Martin-Lars. Tél. 02.51.27.83.84.



**Cet été, enrobez-vous de voiles de coton naturels
et de transparences virevoltantes en mousseline et georgette de viscose**



Robe en voile de coton,
liquette en voile de



Ensemble
mousseline dégradée



Flo Mazet

**Vente par correspondance
demandez notre catalogue et notre tarif :**

6 passage des Arts - 75014 Paris.
Tél. 01.43.21.66.74. Fax. 01.43.21.20.87.

Sud de la France

**BIENVENUE
AU DOMAINE
ST-LAURENT**



Près du Canal du Midi,
**entre Méditerranée et
Atlantique**, à 30 minutes
de la ville rose de TOULOUSE et de la cité de CARCAS-
SONNE, au milieu des châteaux Cathares.

CALME, AMITIÉ, NATURE

- Nombreuses animations et activités gratuites
- Excursions, sorties V.T.T., randonnées pédestres
- Repas en commun, soirées dansantes



Pour information
DOMAINE ST-LAURENT
Richard LANÇON

«Les Touzets - 11320 MONTFERRAND
Tél. 04.68.60.15.80.

Venez en ESPAÑA !

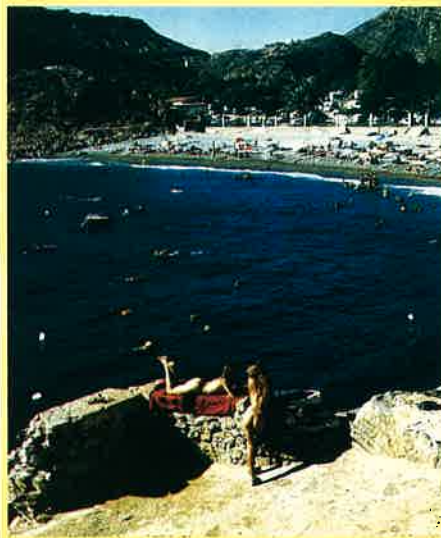
Offrez-vous des vacances au soleil !! 3.000 heures de soleil
l'an et, même en été, une brise de mer rafraîchissante...

1.000.000m² de nature au bord de la mer, 384 emplacements
larges et des nouveaux mobilhomes entièrement équipés
vous attendent.

Plage autorisée, Nouvelles piscines chauffées, Tennis, Pétan-
que, Club de Plongée, Nouveau parc avec jeux pour les en-
fants, Parc de sports, Bar, Restaurant, Supermarché, Disco-
thèque.

Service de transfert aéroport de Alicante et Murcie.

PRIX SPÉCIAUX HORS SAISON ET LONGS SÉJOURS



Renseignements et réservations

Camping Naturista El Portús
30393 CARTAGENA (MU)
ESPAGNE

Tél. 34/68.55.30.52.
Fax. 34/68.55.30.53.



OUVERT TOUTE L'ANNÉE

LE BONHEUR EN HAUTE-PROVENCE

LES LAUZONS

UN PETIT DOMAINE QUI VOIT GRAND

GAÏANE GALLOIS



Le camping naturiste des Lauzons, qui n'est pas uniquement un camping puisque les installations comprennent aussi des chalets, s'est récemment modernisé tout en réussissant à préserver ce qui en faisait tout l'attrait : la nature provençale à l'état brut, avec ses vallons colorés façon Cézanne et ses fragrances de lavande, thym, sauge, sarriette et romarin... De l'aromathérapie grandeur nature ! Annick et Pierre Noël, naturistes depuis quarante ans, vous y accueillent avec toute la gentillesse du monde et s'occupent de vous avec tant de simplicité que vous ferez probablement comme tous ceux qui y sont venus une fois : ils reviennent. Et puis, tout naturellement, c'est au tour des amis et des enfants d'adopter le domaine des Lauzons pour une part au moins de leurs vacances annuelles. L'ambiance familiale enjouée et détendue contribue aussi à cette fidélisation spontanée, ainsi que le site : 60 ha de bois, de

collines, de chênes blancs et de chênes verts, de pins, c'est 60 ha d'harmonie, de joie de vivre, de soleil et d'air pur. Le topoclimat particulièrement ensoleillé est à l'abri de la pollution. Le soir, le ciel est d'une telle limpidité que les étoiles paraissent plus proches. Cela en fait un ciel propice à l'observation astronomique (d'ailleurs l'observatoire de Haute-Provence n'est qu'à quelques kilomètres). Un enfant s'est même exclamé en contemplant la nuit étoilée : « Oh, on dirait le papier de ma chambre ! »

Impressions

La première chose que l'on ressent en arrivant aux Lauzons est une exquisite sensation d'espace et de tranquillité. L'endroit forme une sorte de combe, isolée du reste du monde par des collines

provençales recouvertes de chênes verts et ceinturées de rochers. Les installations du domaine, ainsi que le camping, se répandent au fond du vallon autour de la tache bleue de la piscine ronde de 300 mètres cubes, ceinte d'une plage de 700 m², agrémentée d'une très belle patageoire. A proximité, une aire de jeux pour enfants largement équipée permet



aux parents de se baigner ou de se faire dorser pendant que les petits s'amuse-
nent. Historiquement, le camping naturiste des Lauzons a été le onzième à s'affilier à la fédération nationale, en 1976. Arrivés en 1973, Annick et Pierre ont obtenu leur homologation de camping naturiste après trois ans de travaux, mais ici, ancienneté ne rime pas avec vétusté car les équipements collectifs, très récents, sont à l'état neuf. Vous disposez de beaucoup d'espace pour vous installer : 150 emplacements sur 60 ha, dotés d'un équipement professionnel : quatre blocs sanitaires de qualité avec dallage anti-dérapant, chemin d'accès intérieur goudronné, forage dans une nappe phréatique avec château d'eau produisant une eau de très bonne qualité, contrôlée en permanence et alimentant le village de Limans.

En tout, 200 points d'eau et 150 points électriques, dont les réseaux sont enterrés, desservent les emplacements. Ce qui n'empêche pas les adeptes du camping sauvage de s'installer en dehors des sentiers battus s'ils le désirent.

La partie locative compte huit chalets pierre et bois, trois campeco (petits chalets), huit mobil-homes et des caravanes. Les cha-



lets sont équipés d'un salon de jardin privatif, et tous les emplacements bénéficient d'un environnement ombragé. Le home collectif est conforme à ce qu'on attend d'un village naturiste aujourd'hui :

accueil, bar, bibliothèque, salle de télévision, cinéma en plein air, épicerie de 30m² pour le dépannage, service de plats cuisinés, restauration le soir sur demande, un repas à thème par semaine. L'équipement sportif comporte quatre terrains de boules, un terrain de volley-ball, une salle de gymnastique.

Le plein d'animations

N'ayant pas la mer à proximité, Annick et Pierre Noël ont été parmi les premiers à



proposer de nombreuses animations sportives et culturelles.

L'expérience des ans a porté ses fruits : les animations programmées, bal du 14 juillet, soirée contes de Provence, cours de peinture et de dessin, peinture corporelle, diaporama, gym, stretching, water-polo, massage, randos VTT et pédestres, tournois de cartes et de ping-pong, alternent avec les animations «sauvages» imaginées et réalisées par les estivants. Tout cela est indiqué sur un grand panneau d'affichage avec la liste des fêtes et manifestations des environs.

Le «plus» ado

Un hangar en dur est réservé aux fêtes et animations des adolescents, qui organisent entre eux une soirée disco une fois par semaine dans un endroit isolé. En général, les adultes ne se mêlent pas des animations des adolescents, qui goûtent à la liberté de vivre leurs vacances naturistes à leur manière.

Pour les petits

Ici, pas de *baby-club*, les naturistes qui viennent aux Lauzons ont l'habitude de passer leurs vacances avec leurs enfants. Mais, bien sûr, une animatrice organise des activités pour les petits, qui disposent aussi d'une salle vidéo bien fraîche où ils peuvent voir leurs films et leurs programmes, l'après-midi, au fort de la chaleur.

Le tourisme alentour

La Haute-Provence est tellement riche de curiosités intéressantes qu'il faut bien faire un choix : les cabanons pointus, à toits de pierre, qui servaient d'abris aux bergers de Provence, la réserve géologique de Dignes-Bains, les Mées (rochers en forme de pénitents alignés), le rocher d'escalade de Volx... Tous les dépliants touristiques et les informations spéciales sont à votre disposition à votre arrivée aux Lauzons.



COMMENT Y ACCÉDER

Sortir de l'A6 à Avignon (dans quelque temps : sortie de l'A51 direction La Brillanne, Forcalquier) et emprunter la nationale jusqu'à Forcalquier. De là, gagner Limans par la D950.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Les Lauzons en Provence
Camping naturiste***
Limans - 04300 Forcalquier
Tél. 04.92.73.00.60. Fax. 04.92.73.04.31.

AU PAYS DU SOLEIL, DU THYM ET DES MURIERS

Découvrez
le Lac du Salagou
pays fantastique

LE VILLAGE DU BOSC **

Camping - Caravaning - Locations
Loisirs sur un domaine de 80 ha

Documentation : Village du Bosc - Ricazouls 34800 OCTON

Tél. 04.6796.0737. Fax. 04.6796.35.75.

AU PAYS DE LA SORCELLERIE CAP NATUR' LA VENDÉE ENCHANTERESSE

ALEXVICQ

Si vous avez envie de changer d'air naturaliste et d'essayer un nouveau centre, allez à Cap Natur' !

Comme l'ont constaté Georges et Maryline Starck quand ils ont jeté leur dévolu sur le coin de forêt qui allait devenir leur domaine, la Vendée a quelque chose de magique. La magie vendéenne émane des couleurs de la végétation, de la terre et du ciel, dans l'une des régions les plus ensoleillées de France : de 225 à 250 jours de soleil par an !

Cap Natur', comme son nom l'indique, est à vocation exclusivement naturaliste, avec l'esprit et le respect d'autrui qui caractérisent ce mouvement. Avant sa transformation, l'endroit était une colonie de vacan-



ges les plus proches, Riez ou la Parée Préneau, soit déclarée naturaliste, si l'on veut se baigner nu dans la mer, on se rend en voiture ou à vélo à la plage naturaliste des Salins, à quelques kilomètres.

Un équipement prometteur

Si l'on n'a pas envie de sortir du domaine, on peut profiter des deux piscines chauffées, l'une en plein air de 200m², et l'autre, couverte de 100m², qui permettent de se baigner quel que soit le temps. La piscine couverte est agrémentée d'un spa, bien appréciable en cas de jambes lourdes, le tout agrémenté du chant apaisant de l'eau circulant d'un bassin à l'autre.

ces. Pas étonnant donc que les bâtiments d'hébergement soient spacieux (1.300 m² couverts). Ambitieux et enthousiastes, Georges et Maryline se sont attelés avec persévérance à l'ouvrage de leurs rêves et ont reconditionné toutes les constructions, modernisant ici, complétant là, innovant pour créer un style.

Aujourd'hui, ils ont la satisfaction d'avoir réussi à composer un cocktail naturalistico-vendéen original, combinant l'hôtellerie haut de gamme et le camping, le confort et la nature sauvage.

Le camping, bien aménagé, compte aujourd'hui 136 places (bientôt 180) avec tout-à-l'égout, réseaux d'eau et d'électri-

city, sanitaires et aires de jeux pour les enfants. Quant aux vingt et un appartements et aux chalets haut de gamme de la résidence hôtelière, ils disposent d'un accès direct à la piscine couverte, à la zone commerciale (bar, épicerie, laverie) et à la salle d'animation...

A 900 mètres de la mer, Cap Natur' est un domaine de 8,5 ha de dunes et de forêt de pins, entièrement clos, à l'abri donc des grands mouvements touristiques de Saint-Jean-de-Monts. En attendant que l'une des pla-





Bien entendu, les enfants ont leur pataugeoire (accollée à la piscine des adultes) où ils peuvent s'amuser sans danger.

Cap Natur' ayant ouvert ses portes cette année, la première tranche de travaux, réalisée en trois mois, concernait exclusivement la réfection des bâtiments anciens et la construction des nouveaux bâtiments ainsi que les piscines, dans un ensemble architectural qui donne une idée

de l'ampleur de l'investissement consenti. La deuxième tranche, celle de la création de nouveaux équipements sportifs, est à venir. Les animations sportives dépendant de l'infrastructure correspondante sont



donc un peu plus limitées que dans les centres naturistes plus anciens, mais l'éventail est déjà suffisant pour passer de bonnes vacances en famille et entre amis : tir à l'arc, gym, aquagym, volley-ball, pétanque, VTT, tennis de table...

Quant aux animations ludiques et culturelles, de jour comme de nuit, elles sont nombreuses et variées, et coordonnées par des animateurs : musique instrumentale, musique assistée par ordinateur (stages), astrologie, astronomie, billard, flippers, salle de télévision avec deux antennes satellite, jeux vidéo, activités pour les ados.

En cette année d'ouverture, on ne s'ennuiera pas à Cap Natur' !



Naturisme tout temps

L'un des principaux atouts de cette hôtellerie naturiste est sa vocation à accueillir des gens à n'importe quel moment de l'année. On peut venir pour un week-end ou quelques jours, histoire de faire une pause dans la ronde grise des périodes de travail ou de mauvais temps. Il ne serait donc pas étonnant que Georges et Maryline réussissent à développer leur entreprise naissante à la faveur des fêtes et autres ponts hors saison, tandis que presque tous les autres centres sont fermés. En dehors du printemps et de l'été, il reste environ trente week-end aux naturistes curieux pour saisir l'occasion d'essayer Cap Natur' !

COMMENT Y ACCÉDER

La Roche-sur-Yon, Les Sables d'Olonne. Sortir des Sables d'Olonne par la D38b en direction de St-Hilaire-de-Riez. Dans le centre, prendre en direction de la forêt domaniale et de la plage de la Pège, parcours fléché jusqu'à Cap Natur'.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

Cap Natur', Centre naturiste, 151 avenue de la Faye, 85270 St-Hilaire-de-Riez. Tél. 02.51.22.26.26. Fax. 02.51.60.17.48.



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.

DES VACANCES 100 % NATURE

LA GRANDE COSSE

ROBINSONNADES LANGUEDOCIENNES

ALEX VICQ



Si vous aimez flâner parmi les hérons et les aigrettes, vous adosser à une dune face à la mer, marcher sur des kilomètres de plage exclusivement naturiste, camper à l'ombre des mûriers entre un étang et la Méditerranée, vous serez enchantés par un séjour à la Grande Cosse.

Vous y serez accueillis par Catherine, Jacques, Nicole et Jean-Louis, quatre *rurbains* dynamiques qui sont tombés amoureux de ce domaine et qui se sont associés, voici deux ans, pour développer la vocation naturiste d'un site exceptionnel de la côte audoise, totalement sauvage et protégé par le conservatoire du littoral, à 4 km de Saint-Pierre-La-Mer.

Adossé au massif de la Clape et jouxtant l'étang de Pissevaches, le domaine déroule ses 25 ha en bord de mer, à l'abri des curieux. Le paysage composite évoque à la fois la Provence du côté des terres, la Camargue dans le domaine et le littoral languedocien sur la plage.

Un paradis secret

On accède à la Grande Cosse, expression qui signifie « grande vigne en bord de mer », par une petite route qui ne mène qu'à elle. De sorte qu'en arrivant, on se sent déjà rasséréné par l'idée de pénétrer dans un jardin du bout du monde, un lieu protégé et privilégié qui a su demeurer hors

du temps. Les soucis de la vie moderne sont aussitôt oubliés et les dernières tracasseries effacées par la joie de s'installer dans ce petit paradis impressionniste dont les taches vertes, ocre et bleues ravissent l'âme.

Le domaine naturiste de la Grande Cosse dispose de 480 emplacements aménagés, de 110 m² chacun, répartis sur les 12 ha

aménagés, ce qui correspond en haute saison à 1 800 personnes. Priorité est donc laissée à l'espace, même en période d'affluence, pendant une quinzaine de jours : les 13 ha vierges de la « zone sauvage » et la très vaste plage permettant de disposer d'une intimité suffisante. L'allée centrale a été entièrement refaite, ainsi que deux blocs sanitaires, et de nombreux arbres ont été plantés pour apporter de l'ombre là où il en manquait encore.

Au plaisir de vivre

Le bar et le restaurant ont aussi été refaits à neuf, et en cuisine, un chef de grand talent n'a pas son pareil pour transformer l'ordinaire en festival gastronomique. Le menu du jour est à 73F tout compris, et au fil de la carte, l'on peut pousser le chef à libérer les arômes et les saveurs de ses recettes les plus succulentes.

Côté équipements sportifs, culturels et ludiques, les espaces ont été rafraîchis et embellis : podium d'animation sur l'immense esplanade en auto-bloquants ocre rose, discothèque insonorisée pour les adolescents, terrains de boules, de foot-ball, de tennis, de volley-ball, tennis de table, tir à l'arc...

En outre, la Grande Cosse jouit d'un atout fort appréciable : la présence,



juste à côté du domaine (à 2 km), d'un centre équestre, qui propose d'inoubliables promenades à cheval dans les environs. A proximité également : le parcours VTT de la Clape, très vallonné. Tonification

inconditionnels de la plage de sable fin et de l'eau salée, la mer est si proche qu'ils peuvent y transporter une glace avant qu'elle ne fonde.



des mollets garantie !

Deux piscines, l'une pour les adultes, l'autre pour les enfants, scintillent à quelques pas de l'ensemble bar-restaurant-salle de danse. Pour ceux qui aiment plonger entre deux verres ou se restaurer après une séance de natation, c'est idéal ! Et pour les

Animations au soleil et sous les feux de la rampe

Dans la journée, les activités sportives et culturelles sont organisées par l'animateur de la Grande Cosse et par les estivants eux-mêmes en fonction de leurs goûts :

tournois de tennis, de ping-pong, de pétanque, stages de planche et de dériveur, séances de yoga, massage relaxant, ateliers de peinture sur soie, concours de cerf-volant..

A la nuit tombante, les fêtes et réjouissances sont orchestrées par un animateur de soirées qui en fait pour tous les goûts, de l'élection de Miss et Mister camping au karaoké, en passant par les jeux à sketches et les radio-



crochets ; chaque semaine, trois groupes viennent donner un concert sur le podium, incitant tantôt à l'écoute tantôt à la danse.

Mais les défenseurs du droit à la paresse se donnent aussi rendez-vous à la Grande Cosse, avec la nonchalance qui sied à leur statut. Ils ont en commun avec les actifs de renouer avec l'espace et la nature, omniprésents sous le bleu du ciel plongeant dans celui de la mer...

COMMENT Y ACCÉDER

A Fleury, prendre en direction de La Pagesse, les Cabanes de Fleury. Juste après la sortie de La Pagesse, emprunter à droite la route conduisant à Saint-Pierre/Mer, puis prendre à gauche en direction de la Grande Cosse.

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

La Grande Cosse, Centre héliomarin international***, 11560 Fleury d'Aude.
Tél. 04.68.33.61.87. Fax. 04.68.33.32.23.

EN VACANCES TOUTE L'ANNÉE AUX PORTES DE PARIS

HELIOMONDE

UN GRAND PARC DE LOISIRS NATURISTE, EUROPÉEN

La Petite Beauce **SAINT-CHÉRON** 91530

Tél. : 01.64.56.61.37 - Fax : 01.64.56.51.30

BIENVENUE À LA PETANQUE

PIERRE MAZERAU

La pétanque n'est plus l'apanage des retraités provençaux. Elle a évolué et s'est modernisée, sans perdre de son pittoresque. Elle a conquis de nouveaux fidèles : les femmes et les plus jeunes.

Il n'existe pas un club naturiste sans concours de boules, avec leurs records, leurs trophées et leurs coupes. Un mouvement naturel, qui s'explique par les propriétés mêmes du jeu, à la portée de tout le monde.

Avec la pétanque, on oublie tous ses soucis.

La pétanque est facile d'accès. Elle se joue pratiquement partout, sur tous les terrains avec un matériel peu coûteux.

Une fois assimilées les quelques règles simples, on suit avec passion un affrontement de qualité.

Ces quelques détails techniques et tactiques, vont peut-être vous permettre de vous surpasser.

La pétanque a l'avantage de ne pas coûter cher, d'être praticable partout et partout le monde. La pétanque ne connaît ni sexe, ni âge, ni lieu d'origine, ni condition sociale. Elle offre l'éventail complet des capacités. On peut s'y adonner en joueur d'occasion, ou en champion expérimenté, pour le plaisir ou en compétition.

Le choix des boules

D'après le terrain

Dans le sud de la France les terrains sont plus unis et secs. Par conséquent des boules légères (660 & 700g) lisses ou très peu striées sont plus appropriées. Par contre pour des terrains mous, humides ou bosselés, il est préférable d'avoir des boules plus lourdes (700 & 790g) et striées. Les boules lisses et légères roulent mieux, les boules lourdes et striées passent mieux les obstacles (pierres, goudron, etc.)

D'après votre main

Elle joue un grand rôle dans le choix des boules, car il faut la saisir la tenir et la lancer. La grosseur et la forme de vos doigts, le creux de votre paume déterminent la taille et le poids qui vous assurent la meilleure prise et le jet le plus naturel.

D'après vos aptitudes

Il en existe deux : le point et le tir.

Toutefois le **débutant** devra s'exercer longtemps avant de devenir pointeur ou tireur. Il est donc préférable dans les débuts d'avoir des boules intermédiaires, avec quelques stries, un diamètre de 74 ou 75mm, pour un poids de 690 à 720g.

Pour le pointeur, des boules petites (71 ou 72mm) et lourdes (720 à 740g) et striées qui s'accrochent mieux au terrain. Grâce à son poids et sa petite taille, elles seront plus difficiles à enlever par l'adversaire.

Pour le tireur, la boule doit être plus grosse (74 & 77mm) plus légère (670 à 710g) et lisse ou peu striée, car la boule lisse ne colle pas dans la main au moment du tir et sa taille plus importante réduit les chances d'écart et évite sa perte sur le terrain.

L'organisation des parties

La pétanque est un affrontement entre adversaires.

Ils peuvent être uniques, c'est le tête-à-tête, former des équipes de 2, appelées doublettes ou de 3, triplettes.

Le tête-à-tête : Le règlement de la Fédération, qui est appliqué dans les concours, impose aux joueurs de n'avoir que 3 boules.

Mais cette limitation n'est pas du goût de tout le monde. Beaucoup d'habités des grandes confrontations trouvent qu'elle désavantage les bons joueurs, en faisant

la part trop belle au hasard.

Aussi, pour les loisirs, le tête-à-tête se pratique encore à 4 voire 5 boules par joueur.

La doublette : Elle se joue par équipe de 2 joueurs, chaque équipier disposant de 3 boules. Beaucoup préfèrent cette formule car elle permet une grande variété de jeu, cimenter une paire d'amis, ou est encore la formule idéale pour les équipes mixtes, souvent des couples dans la vie qui le restent sur le terrain.

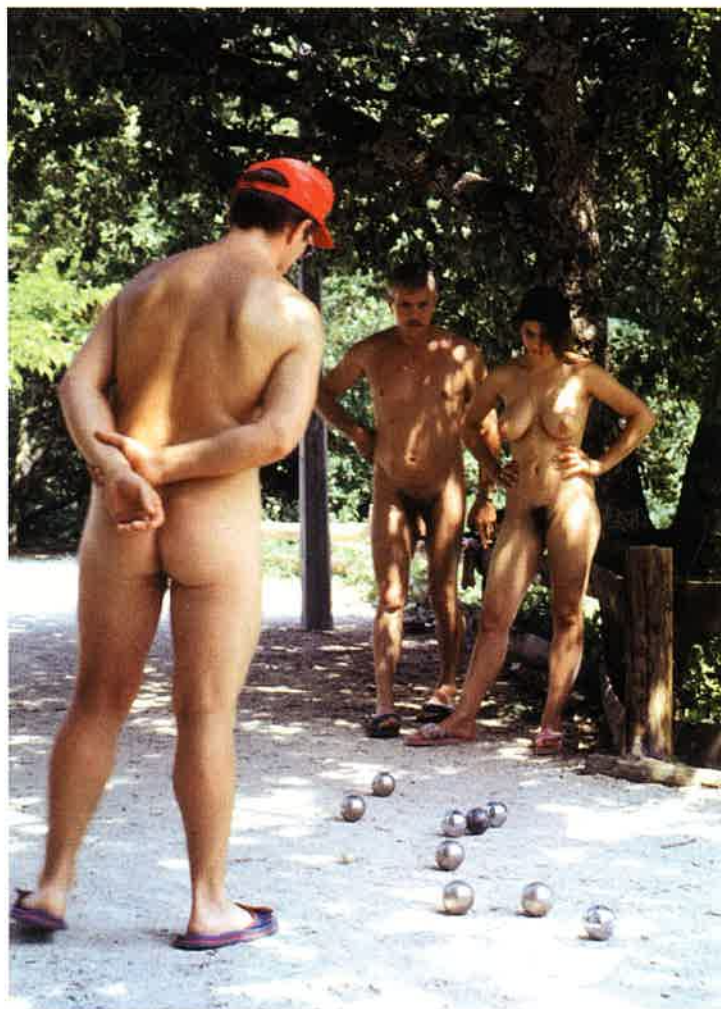
La triplette : C'est la formation-reine de la pétanque. Elle se compose de 3 joueurs munis chacun de 2 boules. Les plus grandes chances de victoires vont en général aux équipes formées par un tireur et deux pointeurs.

La règle du jeu et les accessoires

Le but : C'est évidemment le complément indispensable des boules.

On l'appelle « cochonnet », « bouchon », « gary », ou « petit » selon les folklores, mais le véritable nom est « but », puisque s'en approcher est le « but » de la pétanque.

Le but est une petite boule en bois de préférence de buis, qui est une matière lisse et résistante. Elle a un diamètre moyen de 30 mm. La distance réglementaire pour le jet du but est de 6 à 10 mètres, mesurés





du bord du cercle de lancer au bord du but.

Les appareils de mesure: Il existe une foule d'instruments qui permet de mesurer les points : ficelle, mètre souple, stylo télescopique, compas, sans parler de branches ramassées sur le terrain, ou la grossière approximation de vos propres pieds. Un des plus courants, est une ficelle coulissant entre 2 planchettes ou plaques de métal, effilées chacune en pointe à un bout. Un autre, le compas, sert à la mesure des points rapprochés.

Le chiffon : Un simple morceau de chiffon est un accessoire indispensable. Sans lui pour essuyer vos boules, vous perdez toute précision dans le lancer. D'autre part le règlement interdit le jet d'une boule mouillée.

La pratique du jeu

La prise de la boule : La position de votre main autour de la boule doit être tout à fait naturelle, avec la plus large surface possible de doigts et de paume en contact avec le métal. Surtout ne serrez pas la boule. Elle doit pouvoir bouger librement dans le creux de votre main.

Le lancer de boule : Lorsque la boule quitte votre main, la paume doit être tournée vers le sol. Autrement dit, pendant toute la trajectoire de votre bras, votre main coiffe la boule, comme si elle la précédait dans la direction à suivre. C'est le lancer normal de la pétanque. Cela s'appelle jouer en « sous main » parce que la boule reste constamment sous la paume de la main.

La place dans le rond : Le coup débute dès que vous entrez dans le cercle de lancer, le « rond ». C'est de là que vous avez la meilleure vue d'ensemble. La pétanque se joue pieds joints. Les genoux doivent être orientés vers le but.

La position du corps : Il y a deux positions

principales du corps au moment du lancer : accroupie et debout.

- La position accroupie est celle du point, en général dans les jeux où la distance entre le bord du rond et le but est de 6 à 8 m, c'est-à-dire les jeux plutôt courts.

- La position debout est celle du point dans le jeu plutôt long, c'est-à-dire où la distance entre le bord du rond et le but est de 8 à 10 m.

C'est aussi celle du tir. Elle permet un effort plus grand, dans la longueur du point ou la force du tir.

Le point

La roulette : Elle consiste à faire rouler la boule en touchant le sol à moins de 3 m du bord du rond. Cette façon de la glisser est utilisée sur les terrains lisses et secs.

La demi-portée : Elle consiste à lancer la boule un peu plus haut, de façon qu'elle décrive une courbe en cloche, et retombe à peu près à mi-chemin entre le bord du

rond et le but. La demi-portée est utilisée dans les terrains plus doux.

La portée : Elle consiste à envoyer franchement la boule en l'air, très haut, de façon qu'elle retombe presque à la verticale, à moins de 2m du but. La chute en aplomb diminue la course après l'impact au sol, et souvent la supprime tout à fait.

Les effets spéciaux : Vous voulez donner de l'effet à une boule, pour lui faire changer de direction, et contourner l'obstacle. Lorsque vous la lâchez, la boule perd d'abord le contact avec votre paume, puis avec le bout de vos doigts. Vous l'avez accompagnée jusqu'à la fin de votre balancement de bras, et, en ouvrant la main, vous lui donnez sa dernière impulsion avec vos doigts, alors qu'elle est déjà presque en l'air. Cette impulsion la fait tourner sur elle-même et commande sa façon de frapper au sol. En contrôlant cette impulsion, vous pouvez la faire partir à droite ou à gauche.

Le tir

Le tir a pour objet de frapper une boule adverse, de façon à la déloger de l'endroit où elle se trouve, et à l'envoyer le plus loin possible.

Le tir devant : Il consiste à tirer court devant la boule visée. Tirez de manière à ce que votre boule touche terre 20 à 30cm devant la boule visée qui sera frappée.

Ce tir est efficace dans les terrains sablonneux où les boules ne rebondissent pas, mais fument droit devant elles.

Le tir au fer : Par contre, dans un terrain dur, caillouteux ou bosselé, la frappe au sol est irrégulière et vous risquez de rater la boule avec un tir devant. Le tir au fer s'impose. Il faut frapper la boule en plein, c'est-à-dire au « fer ». Votre boule de tir doit littéralement tomber sur la boule adverse sans toucher le sol au préalable. La réussite



parfaite est le carreau, c'est-à-dire chasser la boule adverse pour prendre sa place et rester immobile.

Le tir à la rafla : Cette forme de tir est utilisée dans les terrains lisses et unis. Ce tir consiste à lancer la boule avec force presque à ras du sol de façon qu'elle touche le sol 2, 3 ou 4m devant la boule visée. C'est une sorte de roulette accélérée et violente. En général, il n'est utilisé que par de grands joueurs, car il y a risque de détruire le jeu en provoquant des contres imprévus.

La façon de jouer

La partie habituelle se joue en 13 points. Dans un concours, on joue en 11 points. Dans des parties convenues, il est possible de jouer en 15 ou 18 points. Pour se perfectionner à la pétanque ou seulement garder sa forme, il ne suffit pas de s'entraîner seul. Il faut jouer. C'est-à-dire pratiquer le sport dans des parties organisées, en tête-à-tête ou avec des équipiers.



PROFITEZ DE VOS VACANCES POUR PARFAIRE VOTRE FORME

PIERRE MAZEREAU

Pour vous mesdames, voici des mouvements de gym qui, pratiqués régulièrement sont d'une telle efficacité, qu'ils vous permettront de voir votre ventre et vos fessiers se transformer. Vous pouvez entraîner votre mari dans le mouvement, cela vous stimulera mutuellement !

Ce programme de gym prendra un maximum de 15 minutes sur vos loisirs.

Exercice n°1, étirement

Votre séance commence par un mouvement d'étirement actif. Il s'agit dans la position assise, jambes écartées au maximum, pointes de pieds pointées, si vous êtes déjà souple naturellement, ou flex (la pointe du pied tirée vers le tibia) si vous l'êtes moins. Les bras tendus verticalement, vous allez descendre le plus bas possible à condition de garder le dos plat. Il est préférable de descendre à 45° voire 60°, si vous ne pouvez pas garder le dos plat, les bras dans le prolongement du corps et les oreilles soudées aux biceps.

Le mouvement s'exécute lentement en inspirant par le nez avec les bras à la verticale et en expirant par la bouche pendant toute la descente. Pendant l'exécution du mouvement vous devez creuser au maximum le bas ventre et les reins en poussant sur vos lombaires.

Faites 3 séries de 12 répétitions de ce mouvement en vous reposant 15 secondes entre chacune des séries de 12.

Exercice n°2, abdominaux

Cet exercice travaille plus particulièrement la partie sus-ombilicale, c'est-à-dire au-dessus du nombril, que nous nommons communément l'estomac.

Il s'agit étant assis au sol, jambes repliées et bras tendus devant soi de descendre en rentrant le menton et en arrondissant le dos, jusqu'à la perte d'équilibre avant de remonter en expirant par la bouche. La distance que votre buste va parcourir n'a rien à voir avec la parfaite exécution du mouvement. Vous pouvez parfaitement ressentir cet exercice en ne descendant qu'à 45° et il sera d'ailleurs tout aussi efficace. Chacun travaille selon ses possi-

bilités. Exécutez 12 fois ce mouvement. Puis en restant au niveau de la perte d'équilibre effectuez 20 petits temps de ressort de très courte amplitude. Bloquez ensuite le mouvement en position statique (immobile) le plus bas possible pendant 15 secondes. Après un maximum de 15 secondes de repos, refaites une 2ème série de cet exercice, suivie d'une 3ème.

Exercice n°3, fessiers

En position de quadrupédie, une jambe tendue au ras du sol, élevez-la le plus haut possible sans élan et en contrôlant en permanence la contraction du fessier.

Le principe reste le même que pour les abdominaux. Exécutez 12 fois le mouvement en expirant par la bouche dans la montée de la jambe. Puis en position haute, effectuez 20 petits battements suivis de 15 secondes de statique (la jambe reste immobile le plus haut possible).

Comme pour les abdominaux, faites 3 séries de ce mouvement avec seulement 15 secondes de repos entre chacune d'elles.

Exercice n°4, étirement passif des ischios (partie postérieure de la cuisse) et des lombaires

Assis au sol, les jambes en écart maximum, les pointes de pieds flex (voir ex.n°1) prises en main, le bas ventre et les reins creusés au maximum, le dos plat, la tête relevée, maintenez la position pendant 30 secondes. Comme pour les autres mouvements, reprenez 3 fois cette position.

Une fois rôdé, ce plan d'entraînement ne vous prendra qu'un petit 1/4 d'heure, mais comme l'hygiène dentaire, il doit être pratiqué journalièrement d'abord pour une toilette interne de votre organisme, ensuite pour une tonification des muscles sollicités.



LA JENNY

DOMAINE RÉSIDENTIEL NATURISTE

Passez des séjours de rêve au bord de l'océan, dans un domaine d'exception, au cœur d'une superbe pinède, bordée d'une immense plage de sable fin à vocation naturiste.

Profitez d'une animation et d'équipements vraiment exceptionnels (piscine grandiose de 1000 m², 10 tennis, 4 Halfcourts, clubs enfants, sauna, yoga, espace golf...). Restaurant, bar, commerces.



Location de chalets pour week-end et séjours hors saison à des conditions privilégiées.



Pour recevoir gratuitement notre brochure, retournez ce bon à l'adresse suivante :
DOMAINE RÉSIDENTIEL NATURISTE DE LA JENNY - Route de Lauros
33680 LE PORGE - FRANCE - Tél. (33) 05 56 26 56 90 - Fax 05 56 26 56 51

NOM : Prénom :
Adresse :
Ville :



Oasis Village

11370 PORT-LEUCATE
Tél. 04.68.40.15.17
Fax. 04.68.40.15.90.



Devenez propriétaire de votre appartement sur la plage dans un vrai village naturiste avec 2 piscines, 1 tennis.
Restaurant et sauna.
2 pièces et 3 pièces avec parking et garages.

Pour recevoir gratuitement notre brochure, retourner ce bon à l'adresse suivante :
Oasis Village
11370 PORT-LEUCATE
NOM
Prénom

Adresse
CP Ville
 Location Vente

COMMENT BIEN GARNIR SA TROUSSE-BEAUTÉ

LUDOVIC LEMOINE

Priorité à la protection solaire, à la lutte antiradicalaire et à l'hydratation.

Malgré les mises en garde répétées, le culte du bronzage poursuit ses ravages, et le nombre de mélanomes malins qu'il provoque ne cesse de grossir.

En France, pays d'ensoleillement moyen, sur 80.000 cancers de la peau, pas moins de 77.000 sont imputables à des expositions intempestives au soleil !

Des chiffres alarmants qui devraient faire réfléchir.

Même si l'on s'expose raisonnablement, l'application d'un produit photoprotecteur s'impose comme une nécessité vitale, mais pour autant ce produit n'est jamais une protection absolue : si l'on était totalement protégé par un «écran total», une «protection totale» ou, en anglais, *sun block*, on ne bronzerait pas. Ces produits ont la faculté d'empêcher un bronzage brutal, de permettre qu'il s'effectue progressivement, limitant ainsi considérablement les risques de brûlures, car la mélanine, une fois formée,

prend en partie le relais de la filtration des ultraviolets.

Donc, même si la mention «écran total» doit être relativisée, elle doit être prise en considération dans le choix du produit solaire de notre «trousse-beauté».

L'indice de protection

Ce choix doit être guidé par l'indice de protection (IP), lequel est le rapport existant entre le temps nécessaire pour obtenir un coup de soleil avec et sans produit. Si, par exemple, sans protection, un coup de soleil survient au bout de 15 minutes d'exposition, avec un produit d'indice de protection 10, ce même coup de soleil n'apparaîtra qu'après 150 minutes d'exposition.

Cette indication toute théorique reste ce-

pendant très aléatoire, car elle ne s'appuie que sur des études réalisées en laboratoire avec des lampes spéciales, et non pas au soleil, ce qui exclut bien des paramètres qu'il faudrait prendre en considération.

En outre, le calcul de cet indice n'est pas le même pour toutes les marques. Et pour ajouter à la confusion, depuis qu'il a été

né des molécules qui absorbent l'énergie des rayons ultraviolets et permettent d'obtenir un film régulier sur la peau, mais, outre qu'ils n'en absorbent qu'une partie, ils présentent l'inconvénient de se montrer parfois allergènes ; l'oxybenzène, couramment utilisé, est responsable d'à peu près la moitié des allergies aux produits solaires.



Les photoprotecteurs physiques sont constitués de minuscules particules minérales, telles que l'oxyde de titane ou le mica, qui, comme autant de microscopiques miroirs, réfléchissent la lumière, faisant ainsi barrière à tous les rayons, qu'ils soient UVA, UVB ou infrarouges.

Mais pour être parfaitement infranchissables, les micropigments qu'ils renferment doivent être très régulièrement répartis dans l'émulsion que l'on étale sur la peau.

En fait, ce que l'on peut

mis en évidence que les UVA étaient loin d'être aussi anodins qu'on l'a toujours prétendu, on a établi pour ceux-ci un IP spécifique beaucoup plus compliqué à déterminer que celui des UVB.

Le plus simple, et le plus sûr, est de choisir systématiquement le produit offrant le plus haut indice de protection UVA et UVB, sans oublier que le calcul d'un IP repose sur une quantité de 2mg par cm².

Ce qui fait que pour bénéficier uniformément de la protection affichée, une application intégrale demande environ 40g de produit. C'est là une quantité assez considérable, et comme, loin s'en faut, on en étale jamais autant, l'indice de protection doit être très nettement sous-évalué.

Certains agents photoprotecteurs qui déterminent ces indices sont chimiques, les autres physiques. Les premiers contiennent



Photos Thierry Brandy

reprocher aux filtres physiques c'est précisément leur efficacité... qui empêche de bronzer.

C'est donc le plus judicieux dosage de ces deux éléments qui permet d'obtenir le plus haut indice de protection qui dépend tout autant de la qualité d'un produit que de la fréquence de ses applications : après avoir transpiré ou s'être baigné, tout est à recommencer.

Cocktail soleil : action protection
Centella (huile solaire) : protection.
Dermofase 2000 : activateur solaire.
Huile Ylang : soins solaires.

Les produits hydratants

S'il est primordial de garantir la peau des ultraviolets, il est tout aussi impératif de la protéger de la déshydratation qui la menace particulièrement en période estivale. Sous l'effet du soleil et des bains répétés, les mécanismes hydratants naturels de la peau sont sérieusement perturbés, aussi faut-il aider à les rétablir et à compenser son déficit hydrique.

Pour cela, le mieux est de s'inspirer de ce que fait naturellement la peau.

Dans sa couche cornée siège un mélange complexe de composés chimiques, appelé NMF (*Natural Moisturizing Factor*) ou facteur naturel d'hydratation, qui a la faculté d'absorber l'humidité de l'air et de favoriser la rétention d'eau.

Parallèlement, un autre mécanisme s'oppose à l'évaporation de l'eau due à la perspiration (imperceptible et permanente transpiration cutanée) en sécrétant un film hydrolipidique protecteur recouvrant la surface de la peau.

Pour prétendre au titre d'hydratant (en réalité antidéshydratant), un produit doit répondre à ce double objectif, qui est de favoriser l'absorption de l'humidité et d'en freiner l'évaporation.

Il faut donc choisir des émulsions renfermant des principes doués de ce double pouvoir, tels le NMF reconstitué, mélange dont la composition est plus au moins proche du NMF de la peau, ou certains de ses constituants actifs, l'acide hyaluronique, substance très hydrophile extraite de la crête de coq, la glycérine ou glycérol, principe doux des corps gras, agent très actif qui est l'un des plus anciennement employés dans les préparations hydratantes, ou l'*Aloe vera*, dont le gel est sans doute la source hydratante d'origine végétale la plus intéressante.

En associant l'un de ces actifs à des huiles végétales et à des extraits de plantes, on obtient ainsi de bons produits effectivement hydratants.

Le lait démaquillant qui associe principe hydratant-huile d'avocat-huile de sésame-extrait de concombre, et la crème corps et visage qui à ses actifs hydratants associe de l'huile de jojoba, de l'huile d'amande douce, de la cire d'abeille, des extraits de lierre et de prêle, du bêta-carotène et de la vitamine E, ont toutes les qualités pour faire une excellente crème «après-soleil».

Omégaline solaire : favorise le bronzage, préserve la peau.

Les radicaux libres

Le processus de vieillissement de la peau est induit par une production et un développement exagérés de radicaux libres. Face à ce facteur aggravant que constituent les rayons solaires, c'est dans notre alimentation qu'il faut puiser des substances antioxydantes, par la prise de compléments alimentaires.

La vitamine E est indispensable à l'assimilation de ces acides gras essentiels que sont l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique, réunis parfois sous le nom de vitamine F. Or ces acides gras polyinsaturés jouent un rôle de premier ordre dans la qualité de la peau en prévenant sa sénescence.

Associés à la vitamine E, ces acides gras se retrouvent en importante quantité dans l'huile de germe de blé, l'huile de soja et l'huile de bourrache qui, comme l'huile d'onagre, se distingue également par une teneur très élevée en acide gamma-linolénique, autre précieux nutriment protecteur de la peau.

Tout aussi intéressant est le bêta-carotène, caroténoïde qui est la forme végétale de la vitamine A. Outre son implication majeure dans la régénération tissulaire, il compte lui aussi parmi les meilleurs antioxydants capables d'enrayer la prolifération des radicaux libres. Par ailleurs, en intervenant dans le processus de la mélanogénèse, il agit préventivement contre les ultraviolets, active prudemment le bronzage, l'harmonise et le prolonge. A cet effet, certaines préparations l'associent à la tyrosine et à la cystine, acides aminés indispensables à la synthèse de la mélanine. Le bêta-carotène remplit uniquement une fonction préventive en préparant le terrain ; en aucun cas il ne doit être considéré comme pouvant se substituer à un écran protecteur. Enfin, au premier rang des nutriments *piégeurs* de radicaux libres qui peuvent être apportés par des compléments alimentaires, il faut mentionner le sélénium, dont l'action antioxydante est particulièrement bienvenue en cette période d'hyperagressivité radicalaire.

Cocktail soleil : action anti-âge.
Dermoligo S.O.D.
Centella : complexe anti rides «H».

La S.O.D. un atout majeur supplémentaire

La lutte antiradicalaire qui protège la peau du vieillissement doit être menée sur deux fronts. De l'intérieur, mais aussi de l'extérieur, par l'application d'un produit contenant des agents antioxydants, comme la super-oxyde dismutase (SOD) ou le glutathion peroxydase.

On choisira un produit riche en vitamine E, en provitamine A, en sélénium, en acides gras essentiels, tels ceux rencontrés dans l'huile de bourrache.

Il sera également bien pourvu en oligo-éléments, notamment en magnésium, pour ses remarquables propriétés antiallergiques, et en zinc, minéral essentiel à la respiration cellulaire, protecteur des acides nucléiques (ADN, ARN) et contribuant à l'assimilation de la vitamine A : la présence de SOD, enzyme spécialisé dans la



destruction des radicaux libres, viendra renforcer la super-oxyde dismutase que produit notre organisme.

Le contour des yeux

La peau du contour de l'oeil, de par son extrême finesse, est fragile et vulnérable. Et là, plus qu'ailleurs, les effets nocifs du soleil se font ressentir.

Il convient donc de traiter cette zone avec les égards dus à son hypersensibilité.

Un produit à base de *calendula*, autrement dit de souci, plante réputée pour ses vertus adoucissantes, émollientes et vulnérinaires, associé au bisabobol, remarquable anti-inflammatoire et décongestionnant naturel, et à l'acide hyaluronique, l'un

des meilleurs actifs hydratants, offrira au contour de l'oeil un moyen de défense parfaitement bien adapté à sa nature.

*Du jardin d'herbes de Maria
Anti-rides - Contour des yeux.*



Photo J-M. Mabileau

«L'eau de la reine de Hongrie»

Au XVIII^{ème} siècle, «l'eau de la reine de Hongrie», considérée comme l'élixir de

jouvence par excellence, connut un succès considérable.

La petite histoire veut qu'en se lavant régulièrement le visage avec cette mixture de plantes aromatiques où prédominait le romarin, la reine Isabelle de Hongrie recouvra sa beauté juvénile, à tel point que le roi de Pologne en tomba éperdument amoureux et la demanda en mariage... à soixante-douze ans !

Il faut reconnaître que cette préparation était douée d'un extraordinaire pouvoir tonifiant et rafraîchissant.

On peut la retrouver dans une lotion dont la formulation est sensiblement analogue. Présentée en vaporisateur, cette nouvelle «eau de la reine de Hongrie» permet une très pratique et très agréable tonification rafraîchissante du corps et du visage.

Centella : lotion Reine de Hongrie.

Les cheveux

Le soleil, la transpiration, les bains, le sel agressent nos cheveux. Un shampoing tonique réunissant des extraits de cresson, d'ortie, de sauge et de romarin, plantes réputées pour leurs vertus capillaires, et traditionnellement utilisées comme fortifiant contre la chute des cheveux, semble parfaitement indiqué.

Une touche d'huile essentielle de rose pour sublimer le parfum, et c'est plus que parfait pour finir garnir notre trousse-beauté.

Mathitia : douceur et vitalité.

PRODUITS ANTISOLAIRE

Diética : cocktail soleil
Roig : Centella huile solaire.
Herba diffusion : dermofase 2000.
Phyt's : huile Ylang.

PRODUITS HYDRATANTS

Holistica : Omégaline solaire.

PRODUITS ANTIRADICALAIRE

Diética : Cocktail soleil
E.P.A. : Dermoligo S.O.D.
Roig : Centella complexe anti-rides «H».

CONTOUR DES YEUX

Naturwaren : du jardin d'herbes de Maria - Anti-rides (contour des yeux).

CHEVEUX : UN SHAMPOOING

Pianto France : Matthithia.

TONIFICATION RAFRAICHISSANTE

Roig : Centella. L'Eau de la Reine de Hongrie.

Naturissim0

LES GRANDS ESPACES DE LOISIRS

LA GENÈSE



Oasis de fraîcheur au soleil
des Cévennes, dans un site
d'une rare beauté, LA GENÈSE.

ou le retour
à la
nature...

COUPON À RETOURNER À :
Naturissim0 SOCNAT
16, rue Drouot - 75009 PARIS

Je souhaite recevoir gratuitement la brochure Naturissim0 VAS

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

ALLEZ VOUS FAIRE SOIGNER
CHEZ LES COMIQUES

LE RIRE DANS TOUS SES ÉCLATS

ALEX VICQ

Il permet de fabriquer soi-même les médicaments dont on a besoin, notamment les endorphines, ces molécules du bien-être qui gomment bien des stress.



a sinistrose a tellement envahi notre société que les cliniques du rire se multiplient et connaissent un succès grandissant. Stages, ateliers, séminaires où nos contemporains, égarés dans la grisaille des jours, réapprennent à se battre les flancs et à se tortre de rire sur des tapis disposés sur le sol à cet effet. Les statistiques montrent que nous rions huit à dix fois moins longtemps et moins souvent, en moyenne, qu'entre les deux guerres mondiales, époque où la crise de 1929 battait son plein. Est-ce à dire que nous serions en train de vivre une véritable crise de rire ? Enquête sur les vertus thérapeutiques du rire. Pas sérieux s'abstenir.



Vous êtes-vous jamais demandé avec inquiétude comment vous riez et comment cela est perçu par les autres ? Connaissez-vous exactement votre type de rire ? Avez-vous l'oligo-rire, savamment distillé de l'entomologiste à son scalpel ? Ou le rire déchaîné du pourfendeur d'andouilles abattues par les coups du sort ? Avez-vous le rire propre de l'honnête homme qui ne se gausse que de lui-même ou le rire hystérique de celui qui descend la tour Montparnasse par les es-

caliers en moins de trente secondes ? Préférez-vous rire sous cape ou à gorge déployée, les pieds dans le plat ou à côté de la plaque ? Vous frappez-vous les côtes, vous pliez-vous en deux, roulez-vous à terre, étouffez-vous ? Autant de questions que devrait nous poser tout bon médecin avant de nous asséner sa prescription chimique. Car le rire soigne, et le rire peut guérir.

Avez-vous déjà essayé de vous débarrasser d'une bonne grippe par le rire ? Le virus a tellement peur des secousses qui l'empêchent de se reproduire tranquillement qu'il part en criant de désespoir. Écoutez bien. Le bruit que fait le virus en quittant vos cellules est irrésistible ! Le rire facteur d'autoguérison n'est pas une fiction ; chacun de nous, quand il se sent en forme et de bonne humeur, en a l'intime conviction. Mais pour ceux qui veulent tout savoir sur la phénoménologie métabolique et organique du rire, qui voudraient à tout prix connaître la formule du rire anti-virus, du rire anti-dégénérescence, du rire qui fait vivre mieux et plus longtemps en ventilant nos ARN messagers de HAHA salvateurs, voici un aperçu du phénomène.

Le trajet d'un éclat de rire

Les thérapeutes du rire le savent bien, le rire commence par une brusque prise de conscience. Un événement incongru, ridicule, cocasse ou absurde survient et voilà l'éclat de rire qui enfourche les neurotransmetteurs, parcourt les neurones en quête d'une structure de référence où



Photo Gabriel Galetta

caser la scène et, n'y parvenant qu'imparfaitement ou pas du tout, se précipite vers l'hypothalamus et déclenche une véritable meute d'ondes et de molécules qui



viennent heurter de plein fouet les cellules nerveuses du diaphragme, déclenchant chez celui-ci des mouvements convulsifs comme le bâillement et la toux. Au même instant, dans le cerveau, les endorphines se déchaînent et nous procurent une sensation de bien-être qui détend toute la sphère lymphatique. Le corps émotionnel, débarrassé momentanément de ses tensions, se libère et laisse éclater sa joie de vivre. Il respire.

De même que nos poumons, malgré la difficulté qu'ils ont à effectuer leur travail en raison des convulsions qui nous parcourent l'abdomen. Au bout d'un moment, à force de subir les assauts régénérateurs de la jubilation du corps émotionnel, le corps physique s'exprime de nou-

veau. Les larmes coulent, les maxillaires se détendent, les radicaux libres qui se tenaient prêts, comme toujours, à ruiner nos cellules se recroquevillent dans leurs casemates.

En fin de parcours de l'éclat de rire, le corps mental réémerge, nous reprenons conscience de notre condition, que nous avions oubliée quelques secondes, dans cet éclat de rire.



Mais si l'on peut suivre le trajet global du rire, la voie par laquelle le rire vient à égayer la moindre de nos cellules, peu de rires, en réalité, parviennent à ce résultat.

C'est pourquoi, situation risible ou pas, les thérapeutes du rire doivent d'abord sérieusement réapprendre à rire à leurs patients.

Paradoxe difficile à contourner : le vrai rire détendu, celui qui fait tant de bien à notre organisme, ne fonctionne vraiment bien que chez une personne équilibrée, déjà guérie de ses problèmes personnels.

Il y a ceux que le rire anime

Le rire malade ne soigne pas, ainsi que le note Hubert Guiochet (Le chemin de l'épanouissement, Le Rocher) : «Le fou rire a quelque chose d'hystérique, comme le rire «forcé». Le vrai rire de l'homme impli-

que une certaine vérité intérieure.

La thérapie par le rire se limiterait dans ce cas à soigner des gens qui ne sont pas malades. Avouez qu'il y a de quoi rire.

Et ce d'autant plus que la personne animée d'une grande joie intérieure, exprime plutôt un harmonieux sourire de bien-être qu'un rire bruyant dissipé en éclats.

Littéralement portés par leur corps émotionnel bien vécu, les gens que le rire anime dégagent une aura de bonheur qui gagne les autres de proche en proche jusqu'aux sphères émotionnelles des tristes qui, lorsqu'elles sont en surnombre, bloquent le processus d'hilarité ambiante.

Et il y a ceux que le rire agresse

Les raisons du blocage du rire, au cours de son périple à travers le corps, sont multiples, à commencer par l'interdit mental du rire, ce tabou tout droit issu du milieu familial où l'espace-temps du rire est strictement délimité. On ne rit que de ce qu'il est bienséant de rire, en prenant garde de ne froisser personne.

Dans cette catégorie de la raison dominante, il y a d'abord les gens qui ne rient jamais. Vous avez beau les chatouiller, les gratter, leur marcher sur les pieds, rien n'y fait, ils restent imperturbables. Les séries TV allemandes et japonaises fournissent maints exemples de dramatiques qui ne risquent pas d'être désamorçées par le rire, tant elles sont désenjouées par la sinistrose ambiante.

Et puis il y a ceux que le rire agresse, qui se sentent visés lorsqu'on rit à côté d'eux, ceux qui se vexent quand on rit de leur maladresse, ceux que le rire ébranle, déconcerte, inquiète, mortifie, ceux enfin qui font encore plus rire de ne pas rire avec ceux qui rient, ces inébranlables de la face qui n'arrivent à esquisser de temps à autre qu'une moue dédaigneuse pour ces insignifiantes créatures incapables de maîtriser leurs émotions.

Car c'est bien de cela qu'il s'agit : de la maîtrise mentale, «poli-cée», culturelle, des émotions par une attitude réservée. Pour «ces gens-là», comme le dirait Jacques Brel, le rire c'est les tripes. Rire de n'importe quoi, n'importe quand et sans raison «apparente», reflète un «manque d'éducation proprement choquant», «une attitude peu évoluée».

Le rire grinçant que provoquait Voltaire faisait, paraît-il, plus de dégâts que les boulets de vingt mille canons.

Mais si le rire peut tuer les idées fausses, amoindrir les effets angoissants d'une si-



Photo Olivier Majeurholc

tuation absurde, détourner l'agressivité des dinosaures urbains de ce siècle, s'il peut faire sentir que le tragique n'est pas la seule expérience culturelle de la réalité, s'il peut prévenir et vaincre le stress, détendre et endormir les individus en état de surexcitation nerveuse, s'il est en outre un agent de cohésion sociale, il n'en demeure pas moins considéré par certains comme un aveu d'impuissance, un syndrome de désadaptation au monde du travail, un plaisir de hachichin, un badge de baba-cool qui portent leur sourire en bandoulière et leur béatitude en signe de reconnaissance.

Le «pas sérieux s'abstenir» de nombreuses petites annonces est beaucoup plus symptomatique qu'on ne le croit d'ordinaire, d'une société qui exclut de plus en plus les gestes gratuits et les comportements naturels.

Si vous n'êtes pas carapaçonné de sérieux, si vous n'affichez pas une moue froide et décidée, vous n'êtes pas crédible et il vous est alors très difficile de vous vendre.

Le merchandising de la vie aura bientôt fini de chosifier nos élans et de geler nos rires dans un miroir poussiéreux où devront s'effacer nos émotions.



10 CONSEILS À CEUX QUI NE RIENT JAMAIS

- 1) Le III^{ème} millénaire sera spirituel, mais pas forcément comique. Alors, à vos farces !
- 2) Mieux vaut mourir de rire que vivre triste, à condition d'en guérir.
- 3) Le rire caustique ne fait pas briller.
- 4) Deux ou trois gouttes d'extrait d'essence de rire, ça aide à affronter l'existence. On en trouve dans toutes les surprises.
- 5) Le vrai rire est celui qui se moque aussi de lui-même.
- 6) Si vous êtes libre, si vous prenez les choses avec légèreté, vous avez conscience de ne jamais être seul et vous ne redoutez plus l'apparente solitude extérieure (Fun).
- 7) Le nu et le cru, le ri et le cri sont les épices naturelles de la vie.

Cerveau gauche, cerveau droit et synchronisation hémisphérique

Entre le cerveau gauche rationnel, mesuré, logique et le cerveau droit intuitif, inattendu, artiste, les clivages sont de plus en plus aigus dans notre société.

Dans ce contexte, réapprendre à rire pourrait, sur le plan individuel d'abord, sur le plan social ensuite, réconcilier nos deux hémisphères cérébraux en les synchronisant, gage mental de l'harmonisation des différences. Quand le corps émotionnel n'en peut plus d'étouffer dans les blocages du corps mental, il «explose» et détend le corps physique. Cette synergie ternaire vaut bien des thérapies où le rire n'a pas cours.

Voici donc, des messieurs Jourdain du rire aux hilarothérapeutes quelques-uns des acteurs de la guérison par le rire et une introduction à leurs pratiques.

Les Haha-thérapies

Il faut souligner d'emblée que le Haha-thérapeute digne de ce nom est d'abord capable de rire de lui-même, à savoir qu'il ne se prend pas trop au sérieux dans



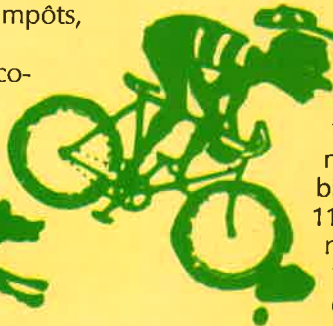
son rôle de gourou. Ensuite, on ne va pas le voir pour passivement recevoir la bonne parole. Comme le souligne Fun, l'un des guides de lumière du Dr. Christian Tal Schaller (La Joie, mode d'emploi, éditions Vivez Soleil), «tout peut devenir gourou, une pierre, un enfant, un chien et même une porte qui vous claque au nez...» Et sous chaque écueil peut se trouver un gourou de secours : vous-même, votre part positive, un ange protecteur, la providence, la foi, selon votre manière de voir. Le rire est souvent son instrument préféré, la clef qui



QU'EST-CE QUI VOUS FAIT RIRE ?

Attribuez les points suivants aux propositions ci-dessous :
0 pt (jamais), 1 pt (parfois), 2 pts (souvent), 3 pts (immanquablement).

- 1) Quelqu'un rate une marche et se casse une jambe.
- 2) On vous en raconte une bonne.
- 3) Il vous arrive des ennuis en série dans la même journée (accident, impôts, huissier, vol, etc.).
- 4) Vous assistez à un spectacle comique.
- 5) Des tas de gens rient autour de vous.
- 6) Une scène insupportable se déroule sous vos yeux.
- 7) Vous écoutez le discours d'un homme politique.



- 8) On vous fait une farce et vous tombez dans le panneau.
- 9) Vous jouez au Monopoly ou à un autre jeu de société où il est question d'être le plus riche et le plus puissant.
- 10) Vous faites un match (tennis de table, billard, etc.).
- 11) Vous vous promenez en pleine nature.
- 12) Vous séjournez dans un endroit où il est interdit de rire.

RÉSULTATS DU TEST

De 0 à 12 points : Ce n'est plus de la sinistrose, mais une infirmité. Plutôt que de prendre des anxiolytiques, faites-vous prescrire un spectacle comique par semaine et dites-vous que ce qui ne vous fait pas rire n'est pas spécialement destiné à vous mortifier. Ce n'est pas en voulant posséder le monde qu'on s'y sent libre. Aérez-vous la tête ou faites-vous lécher les pieds par une chèvre.

De 13 à 24 points : Votre perplexité dans certaines situations difficiles trahit encore un manque d'adaptabilité et de sérénité. Votre ego est encore un frein à votre épanouissement. N'oubliez pas de faire l'effort quotidien d'élargir votre conscience et d'apprécier tous les plaisirs, du plus grand au plus petit, c'est le premier pas vers la joie de vivre.

25 points et plus : Bravo ! Avec le rire de l'élévation, vous voilà en mesure d'affronter les pires situations tout en restant vous-même. La vie a pour vous un sens supérieur, les pires situations tout en restant vous-même. L'émotion provoque et heureuse d'être. Vous êtes un acteur du bonheur social. Vous savez communiquer aux autres grâce, plénitude, sagesse et bonheur. Tant mieux pour ceux qui vous fréquentent.

ouvre la porte du dedans vers de nouveaux horizons dans l'existence. «Le rire est un excellent anti-stress et probablement un des meilleurs somnifères qui soient», remarque Isabelle Filliozat (L'alchimie du bonheur, Dervy). «Malheureusement, ajoute-t-elle, nous rions de moins en moins. D'après un sondage de l'institut Louis Harris France pour le Parisien, 24% des personnes interrogées rient moins d'une minute par jour. Le rire est contagieux. C'est aussi un analgésique puissant et, comme le signale Raymond Moody

(Guérir par le rire, Laffont), il peut nous aider à guérir de nos maladies. Pour le Dr. Tal Schaller, auteur de «Rire c'est la santé» aux éditions Vivez Soleil, le rire permet de fabriquer soi-même les médicaments dont on a besoin, notamment les fameuses endorphines, ces molécules du bien-être qui viennent gommer bien des stress. A l'instar de certains exercices de relaxation, le rire aurait une action directe sur les neurotransmetteurs et autres substances sécrétées par notre système nerveux central. Selon ce médecin suisse, la thérapie par le rire s'appuie de plus en plus sur des travaux scientifiques. Le rôle de la molécule NO (monoxyde d'azote) dans le phénomène de la mémoire, récemment découvert, est là pour confirmer que les recherches sur les interactions des trois corps de l'homme sont loin d'avoir exploré tous les champs interdisciplinaires dont elles ont ouvert les portes. Objet d'étude moderne, le rire apparaît aujourd'hui comme un chaos déterministe (le chaos n'est pas le désordre) aux multiples fonctions, dont il convient de mesurer les échos dans notre vie cellulaire. Car

avec cette molécule (NO), omniprésente dans notre organisme, le corps apparaît comme un immense théâtre NO où se joue la grande scène de la vie avec ses formes, ses couleurs, ses mélodies, ses voix, ses



timbres, ses chants et ses rires. Autant d'accents émotionnels qui se manifestent dans la réalité comme dans le rêve, sous l'élan énigmatique de l'essence de l'être. Dans cette perspective, le rire, dont les vertus vibratoires n'ont pas encore été toutes décryptées, produirait d'un souffle tout un chaos de bonheur cellulaire dans un apparent désordre de comportement. En détenant l'atmosphère, le rire dynamiserait l'air que nous respirons et participerait activement des échanges dynamiques entre nos trois corps : physique, mental et émotionnel.

RIRE, À QUOI ÇA RIME ?

RIRE, C'EST AUSSI SE DÉSENGAGER

Rire c'est aussi prendre conscience qu'on peut se désaliéner de quelque chose qui nous angoissait ou qui nous maintenait dans une dépendance affective malsaine.

Dans cette mesure, le rire est à l'opposé du comportement maniaco-dépressif et de l'esprit militant. La Haha-thérapie pourrait donc être l'une des meilleures armes anti-secte, un secticide.

LE RIRE COMME RUPTURE

Le rire peut aussi annoncer une rupture avec un mode de pensée qui n'arrive plus à s'appliquer au quotidien.

Dans ce cas-là, le rire est une véritable bouffée d'oxygène dans les schèmes mentaux qui nous gouvernent et qui peuvent ainsi, petit à petit, se déconditionner et se restructurer.

C'est la fonction libératrice du rire.

RIRE DE CONTENTEMENT ET DE PLÉNITUDE

Le rire aide à vivre sa vie comme une aventure multidimensionnelle.

Quand le rire se mue en une ponctuation, un rythme, une respiration de l'élan vital sur le véhicule de la joie, il cesse d'être un système de défense pour propulser le corps émotionnel dans une sphère multidimensionnelle où s'exprimer redevient naturel : rire, pleurer, aimer, haïr, retrouver le goût de ses humeurs.

Comme le dit Fun, le guide spirituel du Dr. Christian Tal Schaller : «Rire dans les

mondes spirituels correspond à la nécessité de respirer dans votre monde. Vous ne pouvez pas nier que vos poumons ont besoin d'oxygène.

Alors pourquoi

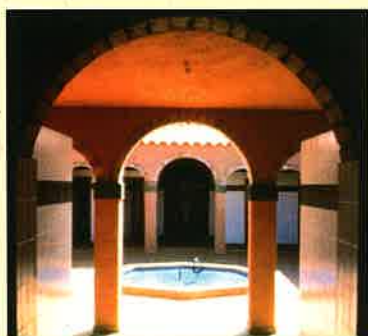


vivre sans l'oxygène du rire et de la joie ?».

Le Naturisme en Périgord j'adore
DOMAINE DE CHAUDEAU
 24700 SAINT GÉRAUD DE CORPS Tél. 05.53.82.49.64.
DORDOGNE

EL TEMPLO DEL SOL

LE CAMPING NATURISTE N° 1 D'ESPAGNE



- A 280km seulement de la frontière franco-espagnole - accès direct par l'autoroute Barcelona-Valencia, sortie Hospitalet del Infante, après Tarragona.
- Un parc de 14 hectares entre mer et montagne - 1km,500 en bordure directe de la plus belle plage de sable fin de Catalogne.
- Des emplacements en jardins suspendus dominant la mer.
- Une architecture conciliant le confort et le luxe en harmonie avec le cadre sauvage de l'environnement.
- Tous les services et des sanitaires d'un raffinement exceptionnel.



EL TEMPLO DEL SOL

L'Hospitalet del Infante
 TARRAGONA-COSTA DORADA
 ESPAGNE

Tél. : 34.77.82.34.34.
 Fax : 34.77.81.13.06.

Le seul camping naturiste d'EUROPE à avoir été classé supercamping par l'A.D.A.C.

EL TEMPLO DEL SOL

L'émerveillement de tous les sens !

LA BAIGNADE EN MER ET EN RIVIÈRE

C'est une activité hygiénique bienfaisante à tous les âges, avec un très petit nombre de contre-indications.

Cependant, comme toute activité physique, elle doit être pratiquée en écoutant notre corps, ses besoins et ses limites.

SYLVAIN ROMANS



Photo Thierry Brondy



La pratique de la baignade, en mer ou en eau douce, est récente : à peine cent ans. On ne dispose donc pas d'une véritable tradition, ni de règles pratiques élaborées par des siècles d'expérience.

De sorte que l'on rencontre chez les baigneurs un mélange de prudence excessive et de comportements dangereux ou malsains. Alors qu'avec un minimum de connaissances et un peu de bon sens on peut pratiquer cette activité en toute sécurité et en tirer un énorme profit physique et même mental.

Une thérapie naturelle

La baignade en mer est tonifiante et exerce un effet curatif plus ou moins important sur nombre d'affections. Elle est bénéfique pour presque toutes les maladies bénignes de la peau, les cas de réactions allergiques étant pratiquement toujours causés par la pollution. Elle améliore nombre d'autres pathologies, y compris, contrairement à ce qu'on a cru longtemps, des troubles rhumatismaux ; et elle peut être fort utile, à condition d'un contrôle médical sérieux, pour certains malades cardiovasculaires.

Une autre caractéristique importante de l'eau de mer est son innocuité bactériolo-

gique et son effet positif sur nombre d'affections superficielles, car elle est, dans une certaine mesure, antiseptique. La mer non polluée n'est jamais nocive pour la peau, les muqueuses ou le reste du corps, et si elle contribue à guérir certaines infections cutanées, en aucun cas elle n'en provoque de nouvelles !

Cependant, outre la pollution, les méduses, par suite de déséquilibres écologiques, se mettent parfois à pulluler sur certaines côtes. Mieux vaut se renseigner sur leur présence éventuelle avant de se baigner !

La baignade en eau douce

L'eau douce se comporte sensiblement comme l'eau salée pour les échanges de chaleur ; par contre, elle est *hypotonique* par rapport à nos liquides internes, c'est-à-dire que, moins riche en sels minéraux, elle tend à hydrater notre peau, à pénétrer dans notre corps, alors que l'eau de mer aurait plutôt l'effet contraire. Et elle n'a pas les mêmes propriétés bactériologiques : des germes qui ne pourraient survivre dans la mer peuvent s'y rencontrer.

Quand il y a pollution, elle peut être beaucoup plus massive en eaux douces. Mais en général, cela se sait immédiatement, et tout le monde en est averti : il faut simple-

ment respecter strictement les consignes de «baignade interdite» et, avant de se tremper dans un cours d'eau, se renseigner auprès des habitants ou de la mairie du lieu.

Et surtout, il ne faut se baigner que dans des eaux vives ! Les eaux stagnantes ou semi-stagnantes accumulent facilement toutes les pollutions et hébergent quantité de micro-organismes et de ferments qui peuvent être très toxiques. Ce sont de toute façon des *eaux mortes*, sans aucun intérêt hygiénique.

À l'inverse, le flux des torrents et des petits lacs à fort renouvellement, fortement agité, s'oppose au développement des germes, d'autant que cette agitation oxygène fortement les eaux, éliminant ainsi les ferments *anaérobies* qui produisent bien des toxines nuisibles. De plus ce mouvement, qui accélère les phénomènes naturels de recyclage, rend l'eau *vivante*, chargée d'informations et de propriétés qui sont la caractéristique même de la vie.

Avant d'utiliser un «plan d'eau» ou une rivière, on doit se renseigner auprès d'associations ou d'organisations dignes de confiance pour savoir s'il s'agit de lieux vraiment sains et se méfier des baignades vite installées par des particuliers ou des municipalités pour attirer le touriste !

Si l'on est très soucieux de la santé de sa

peau, on évitera plutôt les eaux calcaires (très chargées en carbonate de calcium) ou séléniteuses (riches en sulfate de calcium).

Les piscines

Les baignades aménagées et les piscines alimentées par l'eau de la mer, d'une source ou d'une rivière, ont les qualités des eaux elles-mêmes. Il faut s'en informer comme lorsqu'il s'agit d'eaux libres.



Quant aux «vraies» piscines, alimentées par l'eau des réseaux de distribution, provenant des usines de traitement, leur inconvénient est bien connu : l'hypochlorite (eau de Javel) rend ces eaux malsaines pour la peau et les yeux. On évitera donc les bains trop fréquents et prolongés dans ces piscines chlorées, surtout en été, quand on dispose de tant d'autres possibilités de se baigner !

Par contre une douche d'eau du robinet après un bain de mer, sur les plages équipées pour cela, est recommandée, à condition de s'essuyer juste après.

Le choc thermique

Dans l'eau, la surface de notre corps peut évacuer une quantité de chaleur plusieurs dizaines de fois supérieure à celle qu'elle perdrait dans l'air à la même température. C'est pour cela que, alors que de l'air à vingt degrés nous paraît plutôt chaud ou doux, l'immersion dans de l'eau à cette température nous donne tout d'abord une sensation de froid.

Cependant, au bout d'un temps assez bref, cette impression disparaît et, dans des conditions normales, on finit par se sentir bien dans l'eau, sans aucune frilosité. C'est dû aux mécanismes d'adaptation de notre corps.

Or ce mécanisme fonctionne plus ou moins bien selon les circonstances et les individus. Il peut, sinon se bloquer, du moins fonctionner avec plus ou moins de retard et une efficacité variable ; cela se traduit par une sensation désagréable : on ne parvient pas à se réchauffer dans l'eau ; parfois on grelotte, ou bien on a des crampes ; cela peut provoquer des maladies broncho-pulmonaires dues à un refroidissement qui se prolonge quelque temps après la sortie du bain.

Et puis il y a les accidents majeurs, les pertes de connaissance qui, si l'on n'est pas secouru rapidement, aboutissent à une noyade.

Enfin, plus rare mais encore trop fréquent, l'arrêt cardiaque brutal, parfois appelé *hydrocution*, qui nécessite la mise en oeuvre sans délai de techniques réanimatoires et demeure souvent fatal.

Se baigner en sécurité

Il faut donc écouter son corps, ne rien lui imposer qui constituerait une agression. En clair, il ne faut pas se baigner quand on n'en a pas envie ! Se mettre à l'eau à regret, pour accompagner les autres ou leur faire plaisir, ou «pour faire comme tout le monde», s'imposer une discipline pénible censée à tort être bénéfique pour la santé ou pour paraître «courageux» ou «sportif» peut devenir dangereux. La baignade doit être un plaisir et un jeu, jamais une épreuve ou une prouesse.

Si en pénétrant dans l'eau, on se sent vraiment désagréablement saisi, et si on ne parvient pas à se réchauffer en quelques minutes, il faut renoncer sans honte. Et puis il faut savoir mettre fin au bain quand il est temps, c'est-à-dire qu'il ne faut pas le prolonger contre son propre gré, quand on commence à se sentir fatigué ou qu'on a de nouveau froid.

Cette attention prêtée aux sensations du corps, à ses envies et ses répugnances, constitue une condition indispensable à la sécurité. Elle n'est cependant pas suffisante.

Il faut entrer progressivement dans l'eau, commencer par mouiller les parties hautes du corps et attendre deux ou trois minutes avant de les immerger. Même si d'autres, déjà dans l'eau, vous y invitent ou vous défient de «piquer une tête» !

Un peu de bon sens

On doit tenir compte de son état général, et ne pas se baigner lorsqu'on est malade, surtout si l'on a de la fièvre, ou affaibli - notamment après un «coup de soleil». Et surtout pas quand on vient de se lever : la baignade n'est pas un bon moyen de se réveiller !

Certains médicaments rendent la baignade dangereuse, à commencer par les anti-hypertenseurs et autres *bêtabloquants*, ainsi que les somnifères, calmants, et toutes les préparations dont la notice comporte la célèbre formule : «L'attention des conducteurs de machines et de véhicules est attirée...». On doit même se méfier de l'aspirine, quand elle est prise à dose massive, en raison de ses effets sur la circulation sanguine.

Si l'on suit un traitement, il faut demander un avis médical avant les premières baignades, et respecter les restrictions éventuelles qui seront prescrites.

Les imprudences

La baignade est-elle plus bénéfique quand elle a lieu en eau profonde ? Certes non ! Le fait de n'avoir pas pied n'apporte rien d'autre que du danger.

Des malaises aussi bénins que les crampes peuvent avoir des conséquences dramatiques, surtout quand on n'est pas accompagné. Il faut ne jamais s'aventurer seul en eau profonde, interdire cette pratique aux enfants et en dissuader les gens âgés. Si cette consigne était observée par tous, le nombre d'accidents de baignade diminuerait considérablement.

Il est amusant et tonifiant de se baigner au milieu de vagues déferlantes. Mais cette activité peut être parfois dangereuse, quand la houle est trop forte et la côte traîtresse ; elle ne doit être pratiquée que sur des plages surveillées, quand l'autorisation de se mettre à l'eau prouve qu'il n'y a pas de danger.

A défaut de pratiquer les baignades surveillées, il est préférable de ne fréquenter que des lieux qu'on connaît bien, et, au besoin, de se renseigner auprès des habitants ou des estivants qui connaissent bien les dangers locaux.

Se baigner à tout âge

Les personnes qui souffrent d'une affection cardio-vasculaire ne doivent se baigner que dans des conditions très strictes. Or, quand la maladie est connue, les médecins n'ont pas manqué d'informer leur patient de toutes les restrictions et interdictions indispensables, qu'il faut bien sûr respecter scrupuleusement ; mais il y a aussi des cardiaques qui s'ignorent, et c'est la cause principale des accidents brusques, du type *hydrocution*.

Ce qui impose de la prudence aux personnes prédisposées, fragiles, ainsi qu'aux gens âgés.

En dehors de cela, il n'y a aucune interdiction *a priori* de la baignade en fonction de l'âge. Sous réserve d'une bonne santé et de conditions climatiques favorables, les enfants, même très jeunes (moins d'un an) peuvent se baigner, tout comme des gens âgés.

Les tout petits doivent seulement être surveillés de très près, il ne faut jamais les quitter de l'oeil. Les personnes âgées doivent elles aussi être surveillées et accom-



pagnées, et leur baignade sera de durée réduite : pas plus de vingt minutes au-delà de soixante-dix ans.

Il faut éviter aux uns comme aux autres des eaux trop agitées ou trop profondes, ainsi que les côtes abruptes, afin qu'ils puissent se maintenir debout sans être immergés au-dessus de la ceinture. D'autant qu'une température des eaux supérieure à dix-neuf degrés, ou, de préférence, vingt et un, est souhaitable, ce qui se trouve en eau peu profonde, au voisinage du bord.

La température de l'eau

On choisira de se baigner quand l'eau est à une température raisonnable : au moins dix-sept degrés. Sinon, le bain sera sans intérêt, voire pénible, il ne durera pas plus d'un quart d'heure, quitte à recommencer plusieurs fois dans la journée, après s'être suffisamment réchauffé.

Quand l'eau atteint dix-neuf degrés, on peut, si l'on en a envie, demeurer immergé une demi-heure ou même un peu plus, et prendre jusqu'à trois bains par jour.

Au-delà de vingt-deux degrés il est possible de demeurer trois ou quatre heures dans l'eau, sous réserve d'une forme suffisante. Ces bains prolongés exercent toutes sortes d'effets bénéfiques.

Bien entendu ces valeurs indicatives doivent être diminuées quand la forme physique n'est pas très bonne, ou si l'on est

nière à produire par la dépense musculaire assez de calories pour se réchauffer. Par contre il est tout à fait possible de prendre un bain quand il pleut ou il vente. C'est même très agréable, et il faut seulement veiller à se sécher rapidement après la sortie de l'eau puis, si l'air est trop froid, se couvrir sans tarder.

Baignade et digestion

Il y a quelques dizaines d'années, un précepte était répandu dans de nombreuses familles, qui s'énonçait ainsi : «Il faut toujours attendre trois heures après la fin d'un repas avant de se baigner».

En réalité, un repas abondant, lourd, riche en graisses, déséquilibré, rend la baignade dangereuse, ou tout au moins malsaine, bien au-delà de ces trois heures, car l'organisme est fortement mobilisé par une digestion difficile et la nécessité d'éliminer toutes sortes de toxiques, ce qui le rend beaucoup moins apte à réagir au refroidissement et à l'immersion. Quand on a fait un déjeuner «gastronomique» et abondant, il faut carrément attendre le lendemain avant de se baigner !

Au contraire, après un déjeuner frugal et bien équilibré, il est possible de se baigner une heure après le repas, ou même moins. Sous réserve de se sentir bien, léger, de ne ressentir aucun trouble digestif ni aucune somnolence !

Il faut éviter de se mettre à l'eau quand on a bu ne serait-ce qu'un seul verre de vin ou une bière, car l'alcool, outre ses effets somnifères et de perte de vigilance, est un *vasodilatateur* périphérique qui gêne les mécanismes de vasoconstriction mis en oeuvre par l'organisme pour lutter contre le froid de l'immersion. Si vous ne pouvez envisager de vous passer de boissons alcoolisées durant vos vacances, consommez-les uniquement le soir, ou renoncez à vous baigner...

Bains et soleil

La baignade en eau de mer et de rivière se marie fort bien avec l'exposition au soleil, car les deux pratiques synergisent leurs effets bienfaisants. Le bain rafraîchit quand les rayons solaires ont fait trop «cuire», tandis que le soleil réchauffe bien vite le baigneur après sa sortie. Il faut seulement, au cours de cette pratique, observer quelques précautions. Tout d'abord, l'entrée dans l'eau doit être d'autant plus progressive que l'exposition au soleil a été forte, car il faut laisser le temps à la peau et à l'organisme de passer d'une défense contre les radiations solaires, avec vasodilatation, à une défense contre le froid, basée sur une vasoconstriction.

Il est agréable de demeurer mouillé après le bain, en laissant le soin au soleil et au vent de sécher la peau. Mais si cette pratique est sans inconvénient avec de l'eau

douce, il n'en est pas de même pour l'eau de mer : les sels marins ont un effet bénéfique quand ils sont normalement dilués dans l'eau, mais quand on laisse l'eau de mer s'évaporer au soleil, ils se concentrent et brûlent les couches superficielles de la peau, et en tout cas dessèchent fortement l'épiderme au moment où il a besoin d'être hydraté pour combattre les effets nocifs des rayons UV.

Cette accumulation de sels, qui abîme la peau et la fait vieillir, n'accélère nullement le bronzage et n'exerce aucun effet filtrant sur les radiations UV. Il faut donc, aussitôt sorti de la mer, s'essuyer, ou mieux, quand cela est possible, prendre une douche d'eau douce, et réappliquer une crème de protection solaire. Les fabricants prétendent que leurs produits résistent à l'eau, ce qui n'est que partiellement vrai. Cette résistance partielle, cependant, présente l'avantage de protéger les parties du corps qui émergent de l'eau, doublement exposées au soleil du fait de la réflexion sur la surface liquide.

Bien entendu il faut éviter de se baigner quand on a des coups de soleil encore actifs, c'est-à-dire douloureux. Par contre, les bains de mer accélèrent la régénération de la peau quand ces brûlures sont déjà éteintes.

La meilleure méthode d'amaigrissement

On cherche en général à perdre ses kilos superflus avant l'été. Si l'on n'y est pas parvenu, il faut se consoler en pensant que des baignades fréquentes constituent un excellent moyen de perdre du poids !

En effet, pour compenser les pertes importantes de chaleur qu'il subit immergé dans l'eau froide, le corps doit produire beaucoup de calories en brûlant des graisses. Cette consommation sera d'autant plus grande que les bains seront longs et fréquents. Donc, si vous voulez perdre du poids, baignez-vous beaucoup cet été ! Dépensez-vous dans l'eau, nagez longtemps, sans forcer la vitesse pour ne pas manquer trop vite de souffle ; non seulement cela accroîtra encore la consommation de calories, mais vous éviterez ainsi la fonte musculaire qui accompagne fréquemment les cures d'amaigrissement.

De plus, la baignade et la natation produisent un effet de massage qui favorise la mobilisation des graisses les plus mal placées. Et l'eau de mer semble avoir une action favorable aux indispensables détoxifications...

Il y a cependant un piège à éviter : la baignade ouvre l'appétit. Surtout les bains de mer. Il faut donc se garder de dévorer à belles dents après être sorti de l'eau. On doit ne pas oublier la diététique pour la gastronomie...

Pendant les vacances au bord de l'eau, pas de relâchement de la vigilance alimentaire !



Photo Olivier Nicolas

fatigué. Mais surtout, il faut éviter de se forcer, d'aller au-delà de ses limites : sauf durant les quelques minutes de l'entrée dans l'eau, la baignade doit demeurer d'un bout à l'autre un plaisir, jamais une épreuve. On doit également respecter les précautions d'entrée progressive dans l'eau, et ce d'autant plus qu'elle est froide. Et, plus la température est basse, plus il faut se donner du mouvement, s'agiter, nager, de ma-

L'AMOUR UNE ÉNERGIE QUI SOIGNE

BERNARD KLEIN

Cet élan qui porte vers l'autre et les autres, renverse les obstacles, balaie les peurs, les inhibitions, les préjugés, les maladies. «C'est l'amour inconditionnel qui transcende tout jugement, toute comparaison, qui a le plus grand pouvoir thérapeutique», rappelle le docteur Laskow.

En médecine physiologiste, les récentes études sur l'effet placebo prouvent bien que, dans le processus de guérison, la façon de donner un médicament compte pratiquement autant que le médicament lui-même. Or, la meilleure façon de donner un médicament consiste certainement, de la part du médecin, à montrer un certain amour pour son métier, de l'intérêt pour son traitement... et aussi, peut-être, le plus de sympathie possible à son patient.

Malheureusement, dans notre société technologique, les médecins, surtout dans les hôpitaux, s'intéressent beaucoup plus au «traitement de la vésicule du 38» qu'au réconfort qu'ils pourraient apporter, par un peu d'humanité, à celui qui souffre dans ce lit N° 38.

En psy, l'importance de l'amour dans le traitement devrait apparaître de manière

encore plus évidente. Beaucoup de troubles psychiques disparaissent d'ailleurs, sans l'intervention d'un thérapeute, grâce à l'affection des proches du malade. Et, lorsque le traitement psychothérapeutique a lieu, et qu'il réussit, ce sont souvent de tous autres facteurs que l'effet des techniques employées, qui sont responsables de la guérison.

C'est, en tout cas, ce que pense un nombre croissant de thérapeutes, et en particulier l'ancien psychiatre Lucien Tenenbaum, pour qui la psychothérapie n'est qu'une mise en scène permettant, éventuellement, au psychothérapeute d'exprimer son humanité, son amour.

Cela dit, là encore, tous les psychothérapeutes ne sont pas toujours capables d'amour (souvent parce qu'étouffés par l'aspect scientifique ou technique de leur travail), et n'obtiennent guère de résultats !

Peut-être serait-il donc temps de comprendre que tout le monde, médecin, psychothérapeute, ou simple quidam, peut aider l'autre, dans la mesure où il veut bien lui dispenser de l'amour.

Une vieille histoire d'amour entre l'amour et la haine

Bien sûr, l'amour n'est tout de même pas toujours cette panacée merveilleuse que les bonnes âmes aimeraient à s'imaginer. Le mot «amour», lui-même, est employé de bien des manières qui ne présentent pas toutes le sens élevé que les mystiques espéreraient lui voir endosser.

A ce sujet, il est intéressant de constater qu'une langue comme le sanskrit ne possède pas moins de 96 mots pour distinguer toutes les sortes d'amours.

Nos sociétés occidentales modernes, principalement axées sur le commerce, ne sauraient s'embarrasser d'autant de subtilités, mais admettons malgré tout que décliner les nuances de l'amour autrement qu'avec des adjectifs ne nuirait nullement à la clarté de nos relations.

En fait, la plupart du temps, ce que nous appelons complaisamment de l'amour est tout simplement de l'attachement.

Or, tout ce qui menace nos attachements déchaîne notre haine. Ceux dont l'amour est trahi, ou qui se trouvent frustrés de l'objet de leur amour, passent en effet par des sentiments de colère, de peur, ou de jalousie, qui n'ont rien de très noble ni de très bien-faisant.

Ainsi, il est une sorte d'amour, la plus «cou-

Photo Olivier Nicolas



rante», que nous pouvons appeler *amour duel*, et qui n'est que le côté *face* d'une pièce dont le côté *pile* est la haine.

Dans le même ordre d'idées, on pourrait également comparer la passion humaine, dans son ensemble, à un feu dont l'aspect positif, l'amour, nous réchaufferait, et dont l'aspect négatif, la haine, nous brûlerait douloureusement. Dans cette optique, amour et pathos, bien qu'opposés, auraient une seule et même nature, une seule et même origine : le désir.

La mécanique du désir

Ce désir, que beaucoup considèrent comme le moteur de nos activités, n'a, en réalité, rien de très naturel, dans la mesure où il implique une sorte de décalage temporel par rapport à la réalité immédiatement présente. Si l'on était capable de désirer simplement ce qui est ici et maintenant, le désir et l'amour ne pourraient jamais être frustrés (dans ce cas, il ne serait d'ailleurs même pas question de désir à proprement parler).

En fait, le désir n'est que la projection dans le futur d'une insatisfaction passée.

C'est parce que je n'ai pas été suffisamment attentif, suffisamment présent, que l'expérience vécue demande, plus ou moins inconsciemment, à être répétée. Et, d'instant en instant, le manque d'intensité dont souffre notre vie suscite l'accumulation des frustrations ontologiques et psychologiques qui nourrissent le désir.

Peu à peu, tous ces besoins de répétition des anciennes expériences se combinent en de nouveaux désirs, créent des fantasmes... et finissent ainsi par entretenir un état d'insatisfaction généralisée qui dynamise la pensée et l'activité égocentriques. En un mot, ce décalage par rapport au présent en quoi consiste le désir est la nature même de l'ego.

Au contraire, lorsqu'on vit pleinement l'instant, aucune insatisfaction ne peut être enregistrée, aucun désir de voir se répéter l'expérience d'un moment n'est suscitée, aucun amour-attachement n'est créé. Mais il est vrai que nous ne sommes plus là dans un fonctionnement égocentrique. Nous fonctionnons alors dans l'amour véritable, non-duel !

Le rapprochement n'est pas la fusion. Le désir et l'amour duel, quant à eux, présentent encore un autre défaut : ils ont un objet ! En réalité, ils supposent même la présence, précisément duelle, d'un sujet et d'un objet. Le sujet *je* aime l'objet *autre*. Cela peut évidemment passer pour une activité plus tendre que de haïr et de faire la guerre, mais c'est finalement un moyen tout aussi efficace pour entretenir une séparation entre *je* et *l'autre*.

Or, tant que persiste l'illusion d'une séparation entre un sujet et un objet, on ne peut vraiment parler que d'un amour duel,

c'est-à-dire, en réalité, d'un attachement suscitant plaisir ou souffrance, au gré des événements qui rapprochent ou éloignent le sujet de l'objet.

Quant à l'amour, le vrai, celui qui ne saurait être ni frustré ni trahi, il ne peut évidemment commencer que lorsque disparaissent le sujet et l'objet, ou, si l'on préfère, lorsqu'ils s'indifférencient.

En un mot : l'amour véritable est fusion, et non jeu dialectique entre rapprochement et éloignement. Toutefois - et paradoxalement - tout rapprochement, toute démonstration d'amour duel, même le plus vulgaire, reste une tentative, malheureuse mais authentique, de réaliser cette dissolution de l'antagonisme entre le sujet et l'objet. Malheureuse, bien sûr, puisqu'avec le temps elle suscite son contraire, l'éloignement. Mais authentique également, car motivée par le besoin fondamental et impérieux de la fusion.

Comme on le comprend, l'amour-fusion, en annihilant toute distance entre le sujet et l'objet, transcende l'espace et le temps, alors que l'amour duel entretient les dimensions de notre univers d'errance.

Il convient donc, en toute occasion, de discriminer entre la part de recherche de la fusion, et la part d'attachement au statu quo de la séparation entre le sujet aimant et l'objet aimé.

De cette discrimination seule dépendra la valeur profondément thérapeutique de l'amour.

L'amour de la vie

A un premier degré, il est certain qu'un comportement affable de la part du médecin aidera toujours plus le patient à guérir qu'un comportement froid et indifférent.

Mais l'amour est tout autre chose qu'une apparence comportementale, et il peut faire d'autres « miracles » !

Tout d'abord, il faut sans doute comprendre que l'amour ne se borne pas à son aspect relationnel. L'amour qui soigne est avant tout celui du patient pour lui-même et pour la vie.

On sait depuis longtemps que la volonté de guérison est le principal agent dans la réussite d'un traitement. En fait, la véritable guérison est une auto-guérison ! Et tout ce qui peut être mis au service de ce

processus d'auto-guérison naturelle donnera de la vie au traitement.

Les chamanes et guérisseurs des sociétés primitives, qui ne disposaient pas de nos moyens thérapeutiques actuels, avaient compris l'importance du facteur psychologique dans la guérison ; et ils utilisaient toutes les ressources de leur culture, dite *magique*, pour encourager le malade à retrouver la seule force qui puisse le gué-



Photo J.-M. Mabileau

rir : l'amour de la vie.

Les recherches médicales les plus récentes ont d'ailleurs pleinement corroboré le point de vue des chamanes.

On a, en effet, mesuré, avec la plus extrême rigueur scientifique, les effets de l'amour prodigué par leurs proches aux patients alités, sur des paramètres bien précis tels que la réduction de l'infection, l'augmentation de l'énergie musculaire, ou la régénérescence des tissus. Les résultats sont sans ambiguïté : le groupe des malades *seuls au monde* a eu un taux de guérison très largement inférieur à celui des malades *accompagnés* que la présence de leurs proches a encouragé à aimer la vie.

Depuis cette expérience déterminante, quelques médecins et psychothérapeutes ont commencé à se pencher très sérieusement sur les effets thérapeutiques de l'amour. Certains, que les néologismes *new âge* ne découragent pas, ont même quelquefois trouvé judicieux de se spécialiser en *amourologie*.

Le Dr Leonard Laskow, pour sa part, préfère parler d'*holoénergétique*, en sous-entendant toutefois que l'énergétique en question n'a d'autre origine que la force thérapeutique de l'amour.

L'holoénergétique

Laskow apporte une précision d'importance : « *c'est l'amour inconditionnel (celui qui transcende tout jugement, toute comparaison), qui a le plus grand pouvoir thérapeutique* ».

Seul un tel amour correspond, en effet, à la pulsion qui nous porte vers l'unité. Seul



Photo Olivier Nicolas

l'amour offert sans condition échappe au jeu dialectique du rapprochement et de l'éloignement entre le sujet et l'objet. Mais Laskow, en tant que médecin énergétique, ne s'en tient évidemment pas à ces considérations philosophiques, et propose « *des outils permettant d'invoquer consciemment l'énergie de l'amour et de la transférer intentionnellement à une autre personne ou à une zone particulière du corps* ». Cette formulation aux relents d'occultisme ne doit cependant pas être interprétée autrement que dans l'acception que lui donnent les médecins holistiques ou la psychologie transpersonnelle.

Ce que tente de faire le Dr Laskow, c'est de permettre à ses patients de découvrir les schémas holoénergétiques à l'origine de leur souffrance, et d'assumer leur responsabilité vis-à-vis de leur maladie.

En d'autres termes, plutôt que de focali-

ser l'attention des patients sur leurs symptômes ou sur leur traitement, ce médecin préfère les inciter à remonter jusqu'à cette partie de leur être qui entretient le sentiment d'isolement ou d'aliénation qui se trouve à l'origine de leur maladie ; et, une fois ceci fait, à reconnaître la part essentielle de leur responsabilité dans cette maladie.

Ce travail de responsabilisation débouche donc sur une libération et sur plus de confiance en soi, puisque la maladie cessé d'être regardée comme une fatalité venue d'ailleurs, et devient quelque chose qu'il est possible de manipuler.

Mais, l'essentiel de la technique, c'est-à-dire le moyen employé pour aider le patient à se détacher de ses schémas de séparation et à évoluer vers des schémas énergétiques d'intégrité, ce moyen est l'amour, conçu ici comme *harmonique universelle*.

L'amour et la lumière

Que l'amour puisse guérir, semblera certainement une fantaisie d'une niaiserie incommensurable aux matérialistes et aux rationalistes, mais cela est en grande partie dû au fait qu'ils limitent leur conception de l'amour à un sentiment ; ce qui est très restrictif !

Pour Laskow, au-delà du simple sentiment, l'amour est un retour à un état d'union, une fusion qui crée un champ énergétique affectant tout ce qui y pénètre. Les grands Maîtres spirituels ont d'ailleurs, grâce à cette radiation de l'état d'union qu'ils avaient réalisé en eux-mêmes, influencé positivement, voire guéri, de nombreuses personnes. Or, l'explication que donne Laskow à ce phénomène, est *tout bêtement* d'ordre physique, puisqu'il affirme que lorsqu'on crée un champ énergétique d'amour cohérent, tout ce qui se trouve dans ce champ commence à vibrer sur la même longueur d'onde, mettant ainsi fin à la séparation, et laissant place à l'unité. « *Dans cet état d'unité, ajoute-t-il, l'ordre naturel et l'harmonie inhérents aux tissus, cellules, molécules, atomes et particules subatomiques se réaffirment. Les cellules se souviennent de l'ordre supérieur qui les régit et de l'équilibre que procurent la santé et l'unité* ».

Cette analyse mériterait sans doute d'être légèrement corrigée, puisque de nombreux Maîtres spirituels sont morts de maladie et particulièrement de cancers, mais elle contient néanmoins certainement un fond de vérité. Elle est, en tout cas, partagée par beaucoup de physiciens progressistes, dont Fred Alan Wolf, qui soutient que l'amour est le comportement statistique quantique des particules de lumière, les photons.

Rappelons, à ce sujet, d'une part que la matière est sans doute constituée de lu-

mière emprisonnée, et d'autre part que les photons ont tendance à évoluer vers le même état et à se mouvoir au même rythme - autrement dit à évoluer vers l'unité - lorsque l'occasion leur en est donnée.

Si l'hypothèse de Wolf se trouvait vérifiée, l'amour et la lumière auraient donc droit au même statut d'association sur le plan physique, que sur le plan métaphysique. Et peut-être pourrions-nous dire que notre état d'ego séparé, et donc nos maladies, tant physiques que psychiques, sont liés à l'éblouissement que produit sur nous le soleil de l'amour ; alors que le Sage, lui, est simplement illuminé par ce même amour. Illuminé, mais non aveuglé !

L'amour intelligent

Si beaucoup de maladies sont de véritables appels à un peu d'attention de la part des autres, les raisons pour placer l'amour au centre de toute thérapie n'en sont que plus évidentes.

Cet amour, bien entendu, ne peut pas toujours être un amour inconditionnel du plus haut niveau ; mais, pour avoir un effet sur autrui, il doit quand même dépasser le seul plan sentimental. Tout le monde connaît le schéma classique de A qui aime B qui aime C qui aime A, dans lequel tout le monde croit aimer mais n'est pas aimé en retour.

Dans ce cas de figure, l'amour ne semble guère s'exporter.

Pour qu'il s'exporte, il faut nécessairement qu'il soit lié à une dynamique d'élargissement de la conscience. Comme l'exprime si justement Leonard Laskow, « *l'amour est la conscience que nous avons de notre connexion inhérente avec le reste du monde* ».

Nous pouvons parfaitement le vivre sous forme de sentiment et l'exprimer par des actes, mais si, en même temps, nous ne cherchons pas à le connaître en conscience, autrement dit si nous n'alignons pas, de manière cohérente, la conscience, le sentiment et l'acte, notre amour restera égocentrique, enfermé, et ne disposera pas de l'énergie vitale suffisante pour embraser de sa lumière le champ de nos relations.

Si, comme le disent les théistes, « *Dieu est amour* », cherchons l'amour où il se trouve : en Dieu... mais souvenons-nous surtout que ce Dieu, cet Esprit, cet Etre est en nous, qu'il est notre Conscience à tous.

BIBLIOGRAPHIE

L'amour, la médecine et les miracles, Dr Bernie S. Siegel. J'ai Lu.

L'amour, énergie subtile de la guérison, Dr Leonard Laskow - Dangles.

La bascule des mal-aimés - Lucien Tenenbaum. Le Souffle d'Or.

La psychothérapie, un savoir étrange - Lucien Tenenbaum. Le Souffle d'Or.

La guérison est en soi - Dennis T. Jaffe. J'ai Lu.

Le corps quantique - Deepak Chopra. Inter Edition.

30 ans
de liberté
à l'état pur!



memades avignon photographie jean-françois dailly

VIVE LA LIBERTÉ de vivre nu sous le soleil.

À Bélézy, en pleine nature mais à moins d'une heure d'Avignon, du Luberon, des Alpilles et des innombrables possibilités qu'offre la Provence. Vive aussi la liberté de choisir dans l'éventail exceptionnel des services, des activités... et des formules de séjour pour tous les goûts, à tous les prix, que vous propose Bélézy. Vive la liberté d'être heureux, tout simplement.

Domaine naturiste de Bélézy en Provence ●●●●

84410 Bedoin FRANCE Tél. 04 90 65 60 18 - Fax 04 90 65 94 45

JE SOUHAITE RECEVOIR GRATUITEMENT UNE DOCUMENTATION COMPLÈTE SUR BÉLÉZY.

COUPON À RETOURNER À : DOMAINE NATURISTE DE BÉLÉZY 84410 BEDOIN FRANCE

NOM _____ PRÉNOM _____

ADRESSE _____

_____ CODE POSTAL _____

VILLE _____ PAYS _____

La vie au soleil 01.97

Une semaine
en famille
à partir de
455F*



Avec Euronat, vivez vos vacances au naturel.

1 km et demi de plage océane de sable blond, 335 ha aménagés dans une splendide forêt de pins...

Euronat, c'est l'harmonie, l'équilibre, la sérénité de vacances en liberté au cœur d'un immense domaine préservé où la nature est partout présente. Ici, vous êtes naturiste dans le sens le plus vrai, le plus naturel, le plus authentique du terme. Et vous vivez en famille, intensément et sans contrainte, chacun de vos instants grâce aux infrastructures uniques du plus vaste village naturiste d'Europe. Piscine chauffée et couverte, centre de thalassothérapie, centre commercial avec 24 commerces, nombreux terrains de sports, salles d'activités, nouvelle salle polyvalente (sports et spectacles)... tout est là.

Artisanat, art, culture, remise en forme, détente, sport, à vous de composer votre programme selon vos goûts et vos passions.

Avec l'irremplaçable tranquillité d'esprit que vous offre un exceptionnel éventail de services (courrier, messages, assistance technique, plages surveillées...).

Côté hébergement vous êtes également libre de choisir votre mode de vie : en camping caravanning classique (sur 60 ha !), en locations «Prêt à Vivre» entièrement équipées y compris le linge ! (tentes, caravanes, mobil homes, studios ou chalets 3 à 6 personnes) ou en propriétaire puisque vous avez la possibilité d'acquies le plus naturellement du monde votre chalet neuf et tout équipé à Euronat.

NOUVEAU EN 97 : Gratuité de l'emplacement camping-caravanning pour les enfants de moins de 10 ans.



Être nature, être naturel, être naturellement bien.

*Exemple de prix pour 2 adultes avec enfants de moins de 10 ans, tarif moyenne saison (30/06 - 15/07 et 15/08 - 31/08) hors taxe de séjour.

Pour en savoir plus, renvoyez vite ce coupon à Euronat 33590 - Grayan
ou téléphonez au

05 56 09 33 33

Nom _____ Adresse _____

Ville _____ Code Postal _____

RESSOURCES SUD - Photo non contractuelle

PETIT GUIDE DE L'ÉPILATION

LUDOVIC LEMOINE

L'épilation à la cire d'abeille, ou au «sucre» selon la méthode traditionnelle orientale, a l'énorme avantage de n'être pas allergène et de constituer une véritable crème de beauté qui assouplit et adoucit la peau.

L'abondance de poils est-elle une des caractéristiques sexuelles secondaires qui différencie l'homme de la femme ? Les hormones mâles sont présentes chez la femme, mais généralement en quantité si infime que cela empêche la prolifération des poils durs. Son corps n'en demeure pas moins couvert de poils, certes plus duveteux et moins visibles que chez l'homme, mais considérés comme un défi à la féminité.

Aussi a-t-elle recours à l'épilation. Et bien souvent, elle va au plus simple, au plus rapide, et choisit une méthode qui donne des résultats immédiats, certes satisfaisants, mais peu durables.

Toutes les méthodes ont leurs avantages et parfois beaucoup d'inconvénients, encore faut-il pouvoir choisir en toute connaissance de cause !

La pince à épiler, uniquement pour les sourcils

A priori méthode radicale et définitive, l'extraction des poils à la pince à épiler est en fait aussi douloureuse qu'inefficace. Cha-



que poil arraché cause un microtraumatisme qui produit une inflammation augmentant la microcirculation sanguine au point d'éradication. Et comme le sang oxygène et nourrit les cellules, partant favorise leur reproduction, il peut arriver que se soient, non plus un, mais deux poils qui repoussent à la place.

N'utilisez donc jamais la pince à épiler, sauf, et encore très occasionnellement, pour corriger vos sourcils.

L'épilateur électrique, à rejeter

L'épilateur électrique est une solution tentante parce que très commode. L'appareil fonctionne selon un principe très simple : une petite tête roulante capture le poil, l'enroule et l'arrache. Avec lui vous retrouverez les mêmes problèmes qu'avec la pince à épiler, mais aggravés du fait qu'il arrache sans discernement poils et duvet sur une grande surface. A rejeter.

Le rasoir, exceptionnellement en cas d'urgence

C'est le procédé épilatoire le plus répandu parce qu'il est à la fois le plus économique,

le plus pratique et le plus rapide. Mais ses résultats sont hélas très éphémères, car il active la repousse des poils en les fortifiant. Mécanique ou électrique, le rasoir coupe bien le poil à sa base, d'où l'agréable sensation de douceur qu'il laisse immédiatement, mais étant donné qu'il traite uniformément toute la surface de la peau, il rase autant les poils durs que le tapis duveteux. Par cette opération forcément répétée, car elle ne permet d'avoir une peau nette qu'un ou deux jours, le duvet invisible se transforme irrémédiablement en poils robustes.

C'est une technique épilatoire que vous ne devez adopter qu'en cas d'urgence, et uniquement pour les demi-jambes, éventuellement pour les aisselles.

Et n'oubliez pas que le passage d'un rasoir mécanique ne s'effectue jamais sur une peau sèche ; il doit toujours être précédé par l'application d'un gel ou d'une crème à raser.

Les crèmes dépilatoires, parfois allergènes

Il s'agit de produits à base de dérivés du soufre qui désagrègent les poils en s'attaquant à la kératine qui les constitue. Perdant ainsi leur force, on s'en débarrasse facile-



Photo Thierry Brondy

ment, après un temps d'application d'une dizaine de minutes, par simple frottement de l'épiderme avec une spatule ou un gant de toilette un peu rêche.

Cette méthode douce, qui assure une peau nette de deux à cinq jours, convient aux peaux sensibles et aux pilosités peu abondantes ; elle s'applique aux demi-jambes, aux aisselles et, à la rigueur, au contour du maillot.

Côté inconvénients, elles peuvent entraîner chez certaines personnes des réactions allergiques ; aussi faut-il toujours prendre la précaution de les tester sur une petite zone avant un usage plus étendu.

Il faut aussi éviter le contact du savon et de l'eau chaude ainsi que les expositions solaires dans l'heure qui suit l'épilation. En outre ces produits sont formellement contre-indiqués en cas d'érythème solaire, d'irritations ou de plaies.

La cire froide, une bonne solution de dépannage

Cette méthode consiste tout simplement à appliquer des petites bandes de cellophane préencollées de cire d'abeille (ou de résines) commercialisées en pharmacie. Après le temps de pose indiqué, ces bandes adhésives jetables se retirent avec les mêmes précautions que celles mentionnées pour la cire chauffée.

C'est une bonne solution pour les dépannages d'urgence, celle de secours rapides de la trousse-beauté-vacances. Déconseillée pour le visage, ses effets se prolongent, en moyenne, une quinzaine de jours.

La cire chauffée, mode épilatoire par excellence

L'épilation à la cire chauffée, qui est la plus ancienne méthode épilatoire, demeure toujours la plus performante en matière d'efficacité et de durabilité. Elle utilise comme produit actif un mélange de cire naturelle d'abeille, de résines et de substances décongestionnantes, comme l'extrait de camomille, souvent présenté sous forme de pastilles.

Avant de choisir un produit, vérifiez qu'il s'agit bien de cire d'abeille, car il en existe à base de cire chimique.

Mise à fondre dans un petit appareil spécial à température réglable, la cire s'étale à l'aide d'une spatule en petites bandes d'une couche très fine, toujours dans le sens de la pousse des poils.

En refroidissant, elle durcit en emprisonnant les poils, et ceux-ci se trouvent ainsi entraînés lors du décollage des bandes de cire solidifiée.

Comme l'étalement, et contrairement à ce que l'on peut parfois lire, l'arrachage doit impérativement se faire dans le sens de la

pousse des poils. De cette manière, on obtient un bien meilleur résultat, tout en minimisant les traumatismes, car ce procédé épilatoire a tout de même l'inconvénient de ne pas être indolore.

Au contact de la cire chaude, le follicule pileux se dilate, ce qui rend aisée son extraction ; donc, bien sûr dans les limites du raisonnable, plus la cire est chaude, moins la sensation de douleur à l'arrachage est vive ; cependant, ce phénomène de dilatation s'étend aux vaisseaux capillaires, ce qui entraîne des troubles de la circulation. Mieux vaut n'utiliser que de la cire tiède, même si l'opération est légèrement plus douloureuse.

Cette méthode s'applique à toutes les zones pileuses et doit être la seule réservée au visage. Elle est incontestablement la plus efficace et la plus durable, jusqu'à trois semaines, mais à con-

dition d'être parfaitement maîtrisée.

Et la meilleure façon d'acquiescer cette maîtrise c'est encore de s'offrir une première séance initiatrice chez une esthéticienne, en observant attentivement sa technique pour ensuite la reproduire chez soi.

Épilation au «sucre», recette naturelle orientale

C'est une méthode naturelle empruntée à la tradition orientale dont les femmes se



Photo Thierry Brondy

servent pour épiler aussi bien leur corps que leur visage. Composée de glucose, de citron, d'eau et parfois de résines hydrosolubles, cette cire orientale se fait tiédir au bain-marie dans son pot, puis s'applique avec une spatule et se retire comme une cire ordinaire.

C'est le mode épilatoire dont le rapport efficacité-durabilité se rapproche le plus de celui de la cire.

Essayez l'un et l'autre, et retenez celui qui vous convient le mieux...

LE POIL

Tout combat bien mené commence par une appréciation des forces adverses. L'ennemi étant ici le poil, il faut savoir comment il se développe.

Sa partie visible, la tige, naît d'une racine, fichée en profondeur dans la peau, qui est entourée par le follicule pileux, lequel se termine par le bulbe pileux irrigué par des vaisseaux nourriciers. Les cellules de la base montent en se chargeant de kératine, une protéine dure, et forment la tige du poil. Vivantes au départ, elles perdent leur vitalité, donc leur sensibilité, à mesure qu'elles deviennent cornées.

En cela elles suivent un processus ascensionnel dégénérescent identique à celui des cellules de l'épiderme qui aboutit à la formation du *stratum corneum*. Mais à leur différence, leur multiplication est activée par les hormones androgènes.

Elles possèdent en effet des récepteurs sensibles à ces hormones mâles qui transmettent leur message à certaines enzymes, lesquelles déclenchent les mécanismes de la croissance du poil.



UN JARDIN D'EDEN

LE VALLON DES OISEAUX

PIERRE MAZEREAU

A 18km de Manosque, la gare SNCF la plus proche, et à 90km de l'aéroport de Marseille/Marignane, «Le Vallon des Oiseaux» se situe en Lubéron, chaîne de montagne provençale, au nord de la Durance. Ce véritable paradis naturiste culmine à 1.125m, altitude idéale pour l'organisme.

Entre Apt, célèbre pour sa fabrique de fruits confits, qui fut pendant des siècles un des hauts lieux de la confiserie au monde, et Manosque, patrie de Giono, cet écrivain amoureux de la terre et de la nature, le Vallon des Oiseaux s'étend sur 50ha, répartis en montagne, vallée et rivière.

Tout comme le poète, Jan et Madeleine, les propriétaires de ce centre, ont fui la civilisation pour se rapprocher de cette nature qui nous fait découvrir les vraies richesses de la vie.

ture qui nous fait découvrir les vraies richesses de la vie.

Un paradis pour les jeunes enfants comme pour les adolescents

La clientèle de ce centre, pour l'instant à majorité hollandaise, y est très familiale. Les enfants, pour le bonheur des parents, vivent en toute liberté avec d'adorables chiens et chats, dont ils ont beaucoup de mal à se séparer en fin de séjour.

Le Kaketoe, lieu privilégié des dîners aux chandelles, mais également des passionnés de jeux de société, est situé sur une splendide terrasse bordée de fleurs de toutes sortes et couverte d'une treille ou le raisin qui y mûrit est hélas, annonciateur de la fin des vacances...

Adultes ou enfants, chacun y trouve son plaisir

De bon matin ou en fin de journée, les grands comme les plus jeunes se livrent au plaisir du jardinage. Le fruit de leur travail, tomates, salades et autres légumes, est



Grands et petits prennent plaisir à participer aux travaux de jardinage



Les innombrables sentiers font le bonheur des passionnés du VTT

consommé au cours d'un bon repas, après lequel les adultes prennent plaisir à s'attarder à table.

Les jeunes préfèrent se réunir au bord de la piscine, où l'éclairage diffus du bassin donne dans la nuit une touche de complicité et de romantisme aux longues conversations ou aux soirées musicales.

Le lendemain, ils seront pourtant les premiers à s'évader en VTT, pour gravir les sentiers sauvages et rocaillieux qui les mèneront sur des sommets, d'où ils pourront assister au réveil du camp ainsi qu'au départ des promenades à cheval dirigées par Madeleine.

La superficie de ce club permet de pratiquer en toute liberté un véritable camping sauvage

Pour ceux qui désirent l'isolement total, le camping sauvage sera tout à fait possible dans un paysage aussi merveilleux, où parfums de thym et de lavande se mêlent aux chants des cigales. Souhaitons longue vie à ce nouveau paradis !

LES TRAITEMENTS NATURELS DE L'ACNÉ

LUDOVIC LEMOINE

ADOLESCENCE



Juvenile ou non, l'acné est une affection traumatisante. La phytothérapie, et notamment les huiles essentielles, sans effets secondaires, font disparaître « en douceur » cette éruption bénigne mais inesthétique, trop souvent lourde de conséquences psycho-affectives.

Un visage d'adolescent bouton-neux... C'est l'image qu'évoque immédiatement le mot acné (du grec *akhné*, efflorescence).

L'acné juvénile polymorphe est la forme clinique la plus répandue de diverses dermatoses d'origine inflammatoire et infectieuse caractérisées par une atteinte du follicule pilo-sébacé, puisqu'elle touche à divers degrés près de 80 % d'adolescents des deux sexes de 14 à 18-20 ans. Certes, il s'agit d'une affection sans gravité, même tout à fait bénigne.

Cependant, si banale soit-elle, l'acné est souvent très mal supportée, et les troubles psycho-affectifs qu'elle engendre sont loin d'être anodins, car elle survient à une période transitoire entre l'enfance et l'âge adulte, où l'adolescent cherche à se façonner une identité personnelle et à réaliser un idéal corporel ; elle est ressentie comme un obstacle à cette expression narcissique, et certains peuvent faire une

véritable fixation, lui imputant leurs déboires sentimentaux ou socio-professionnels.

Mais ce n'est pas une disgrâce uniquement juvénile. L'acné, dans l'acception plus générale du terme, n'épargne pas les adultes : elle peut persister au-delà de la puberté ou se manifester plus tardivement, vers la trentaine, parfois après, en particulier chez les femmes.

Des causes réelles... et mythiques

Visage, épaule, dos et poitrine sont les zones d'élection de cette dermatose inesthétique.

Les causes des poussées acnéiques restent assez imprécises ; elles sont favorisées par divers facteurs, en

tout premier lieu par des désordres hormonaux, car l'hyperséborrhée est toujours présente, et la sécrétion sébacée dépend de sécrétions hormonales, surtout des androgènes.

Parmi les autres facteurs jugés aggravants, on cite fréquemment : le stress, les pertur-

Photo: M. Mabileau



bations psychiques et nerveuses, la fatigue, les troubles digestifs ou intestinaux (constipation), le manque d'hygiène corporelle, l'abus d'alcool, de café, de thé et autres excitants, une alimentation mal équilibrée, trop riche en matières grasses. On sait qu'un bon équilibre alimentaire influe sur la beauté de la peau, mais on ne saurait prétendre, faute de preuves, que l'évolution de l'acné puisse être imputable à un aliment en particulier.

La croyance bien ancrée du chocolat pourvoyeur de boutons est aujourd'hui scientifiquement démythifiée, au même titre que celle attribuant aux rapports sexuels des vertus thérapeutiques antiboutonneuses...

Attention au bronzage

Parmi les agressions externes ayant une incidence sur l'acné, il faut éviter celle, notoire mais insidieuse, des expositions solaires. Certes, leur effet bronzant aidant, on constate une amélioration immédiate, mais les poussées acnéiques récidivent toujours après, et plus fortement. Aussi



l'application d'un produit «écran total» s'impose-t-elle systématiquement. Bien entendu il est vivement déconseillé, fût-ce avec des mains propres, de triturer les boutons et de les exprimer sans ménagement...

Les soins antiacnéiques locaux, pour être efficaces, doivent remplir une triple fonction : déboucher les pores par une action comédolytique, empêcher la comédogénèse par une action antiséborrhéique, traiter les inflammations par une action calmante et antiseptique.

La toilette de la peau

Avant tout, il convient d'éviter tout ce qui peut fragiliser une peau qui l'est déjà beaucoup, notamment en lui appliquant des produits hygiéniques et cosmétiques inadaptés.

Sont à proscrire tous les savons solides ou liquides, même doux, ainsi que les lotions antiseptiques et alcoolisées: tous ces produits, outre qu'ils sont plus ou moins irritants et desséchants, détruisent le film

hydrolipidique protecteur de la peau, ce qui, par réaction, entraîne une hypersécrétion sébacée. S'ils n'ont pas cet inconvénient, les savons *surgras* renferment des agents surgrasants favorisant la formation des points noirs.

Les pains dermatologiques, respectueux du pH, sont indiscutablement les mieux adaptés à la toilette des peaux acnéiques, qui, au même titre que les peaux normales, doivent être nettoyées deux fois par jour, sans plus, et jamais énergiquement, mais au contraire tout en douceur.

En ce qui concerne les laits démaquillants, les crèmes et gels nettoyants spécifiques du visage, on leur réservera des produits à faible teneur en corps gras portant la mention «non comédogène». Le choix des fonds de teint et des crèmes teintées pour le maquillage doit être dicté par la même précaution.

La phytothérapie

Deux remèdes classiques sont généralement prescrits pour les soins antiacnéiques locaux : le peroxyde de benzoyle et l'acide trétnoïque, ou vitamine A acide. Ils sont relativement efficaces, à long terme, mais doivent être utilisés avec prudence, car ils provoquent fréquemment des irritations réactionnelles et de



Photos J.-M. Mabileau

nombreuses contre-indications limitent leur emploi.

Le recours à la phytothérapie associée à l'aromathérapie et l'argilothérapie permet de combattre l'acné sans aucun de ces inconvénients.

La décoction de bardane (200g/ litre de racines fraîches à faire bouillir 1/4 d'heure), les infusions de pensée sauvage (40g/ litre de fleurs et de feuilles), de souci (40g/ litre de fleurs), de lavande (40g/litre de sommités fleuries), sont traditionnellement utilisées comme lotion antiacnéique.

Les huiles essentielles donnent aussi d'excellents résultats, notamment celles de lavande, thym, romarin, eucalyptus, citron, sauge, camomille, géranium, petit grain, menthe, girofle...

Leur action trouve un parfait complément dans l'application bi-hebdomadaire d'un masque désincrustant, désinfectant et reminéralisant à l'argile verte.

SOIN AUX HUILES ESSENTIELLES préconisé par Josiane Laure, phyto-esthéticienne

LE SOIR

* Après un démaquillage en profondeur avec une émulsion adoucissante à base d'huile d'amande douce, appliquer une lotion à l'HE de petit-grain.

* Appliquer une crème visage purifiante à base d'HE de lavande, de thym et d'eucalyptus ; deux fois par semaine, mélanger à cette crème un concentré d'HE associant des essences d'eucalyptus, romarin et niaouli.

* Deux fois par semaine, remplacer cette application par la pose d'un masque à l'argile verte précédée par l'application d'une huile de base apaisante aux HE de petit-grain et de girofle.

LE MATIN

*Nettoyer avec une lotion tonique rafraîchissante à base d'HE de menthe.

*Appliquer soit une crème à base de souci, d'huile de germe de blé et de carotène, soit un produit à base d'huile de rose musquée du Chili, dont les propriétés régénératrices cellulaires ont pour effet de favoriser une cautérisation rapide des petites cicatrices superficielles laissées par les comédons.

INFOS SERVICE PUB

Voici une façon simple et pratique de vous procurer une documentation auprès de tous les centres annonceurs de ce numéro. La vie de tout journal est liée au volume de sa publicité. Nous vous encourageons à privilégier ces centres qui soutiennent notre action et sans qui La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste n'existerait plus. En adressant des bulletins aux adresses qui vous intéressent, vous recevrez une documentation, sans aucun engagement de votre part. Pour faciliter votre recherche, nous les avons classés par ordre alphabétique.

Attention : N'envoyez pas vos bulletins au journal !

<p>ADAGIO BP 26 92403 Courbevoie Cedex</p> <p>Publicité page 66</p>	<p>AGENCERENÉ OLTRA Résidence Port Ambonne 34308 CAP D'AGDE Cedex</p> <p><i>Un grand choix d'appartements et de villas en location</i></p> <p>Publicité page 6</p>	<p>ARNAOUTCHOT Route de Moliets 40560 VIELLE ST GIRONS</p> <p><i>Un vrai village avec une âme</i></p> <p>Publicité page IV de couverture</p>	<p>BAGHEERA Bravone 20230 SAN NICOLAO - CORSE</p> <p><i>Naturisme sur l'île de Beauté</i></p> <p>Publicité page III de couverture</p>
<p>DOMAINE NATURISTE DE BÉLÉZY 84410 BEDOIN</p> <p><i>La liberté à l'état pur</i></p> <p>Publicité page 43</p>	<p>CAPNATURE 151, avenue de la Faye 85270 ST HILAIRE DE RIEZ</p> <p>Publicité page 6</p>	<p>DOMAINE NATURISTE LE CHAUDEAU 24700 ST GERAUD DE CORPS</p> <p><i>Un «bercail» contemporain</i></p> <p>Publicité page 36</p>	<p>CLUB ST PAUL 6, rue St-Paul 75004 PARIS</p> <p><i>Remise en forme naturiste</i></p> <p>Publicité page 4</p>
<p>CREUSE NATURE Route de la Bêtête 23600 BOUSSAC-BOURG</p> <p><i>Au coeur d'une nature sauvage</i></p> <p>Publicité page 6</p>	<p>LE COLOMBIER 85210 SAINT MARTIN LARS</p> <p><i>Dans une belle et plaisante région</i></p> <p>Publicité page 25</p>	<p>ECONAT - GITES DU SOLEIL Sans Souci 26400 MIRABEL ET BLACONS</p> <p><i>Entre Vercors et Provence</i></p> <p>Publicité page 12</p>	<p>EURONAT 33590 GRAYAN</p> <p>Publicité page 43</p>
<p>CAMPING EL PORTUS 30393 CARTAGENA ESPAGNE</p> <p><i>Vivre nu en Espagne</i></p> <p>Publicité page 19</p>	<p>EL TEMPLO DEL SOL 43890 HOSPITALET DEL INFANTE ESPAGNE</p> <p>Publicité page 36</p>	<p>DOMAINE DE LA FAURIE 46240 MONTFAUCON</p> <p><i>Naturisme au coeur du Lot</i></p> <p>Publicité page 13</p>	<p>DOMAINE DU GRAND BOIS Tupins-Semons 69420 CONDRIEU</p> <p><i>Une nature préservée à 35mn de Lyon</i></p> <p>Publicité page 52</p>
<p>LES GRANDS CHENES Le Peyronnet 46350 LAMOTHE FENELON</p> <p>Publicité page 9</p>	<p>HELIOMONDE La Petite Beauce 91530 St Chéron</p> <p>Publicité page 19</p>	<p>HELIOTEL 83400 ILE DU LEVANT</p> <p><i>Un parc de verdure en bord de mer</i></p> <p>Publicité page 4</p>	<p>IMMO NAT Alain Cathala Immobilier Centre Commercial Aphrodite Village 11370 PORT LEUCATE</p> <p>Publicité page 23</p>
<p>DOMAINE RESIDENTIEL DE LA JENNY Route de Lauros 33680 LE PORGE</p> <p><i>Faites corps avec la Nature !</i></p> <p>Publicité page 29</p>	<p>LES LAUZONS Limans 04300 FORCALQUIER</p> <p><i>Naturisme en Haute Provence</i></p> <p>Publicité page 10</p>	<p>NATUR CLUB 3, rue Séverine 92400 COURBEVOIE</p> <p><i>Vivre nu au grand large...</i></p> <p>Publicité page 55</p>	<p>NATURISSIMO SOCNAT 16 rue Drouot 75009 PARIS</p> <p><i>La passion du naturisme</i></p> <p>Publicité page 32</p>

CAMPING CARAVANING NATURISTE ☆☆☆



LE VENTOUS
Jean-Claude & Mercedes



CENTRE DE VACANCES OUVERT DU 15 MAI AU 30 SEPTEMBRE
LICENCE NATURISTE OBLIGATOIRE

#####

EMPLACEMENT POUR TENTE, CARAVANE OU CAMPING-CAR

#####

LOCATION DE CARAVANE ET BUNGALOW

#####

66150 - ARLES SUR TECH

TÉL ET FAX 04.68.87.83.38.

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

CHM OLTRA

B.P. 884
34307 CAP D'AGDE Cedex

Vivre nu et heureux au soleil

Publicité page 65

OASIS

11370 - PORT LEUCATE

Publicité page 29

RIVA BELLA

B.P. 21
20270 ALERIA - CORSE

Un festival de nature & parfums

Publicité page III de couverture

LA SABLIERE

St Privas de Champclos
30430 BARJAC

Un domaine où tout est nature

Publicité page II de couverture

**SERIGNAN
PLAGE NATURE**

34410 SÉRIGNAN

Un repère sympathique

Publicité page 10

LA TUQUE

Lieu dit «La Tuque»
46140 BELAYE EN QUERCY

Un centre élaboré et fleuri

Publicité page 52

LE VENTOUS

66150 ARLES SUR TECH

Le naturisme au coeur des Pyrénées

Publicité page 50

VILLAGE DU BOSQ

Ricazouls
34800 OCTON

*Au pays du soleil, du thym
et des muriers*

Publicité page 21

VERA PLAYA

B.P.29
EO4620 VERA ALMERIA
ESPAGNE

Nu sous le soleil d'Espagne

Publicité page 66

**DEMANDER UNE DOCUMENTATION N'ENGAGE A RIEN.
C'EST DE LA COMPARAISON
QUE NAISSENT LES MEILLEURS CHOIX**

LE COUDERC

DORDOGNE camping, caravanning, location bungalows,
piscine, étang, restaurant périgourdin, bar, épicerie, snack,
barbecue, leçons de peinture et de sculpture, musique, théâtre.

F.F.N.-I.F.N. LE COUDERC 24440 NAUSSANNES
Tél. 05.53.22.40.40. Fax. 05.53.23.90.98.

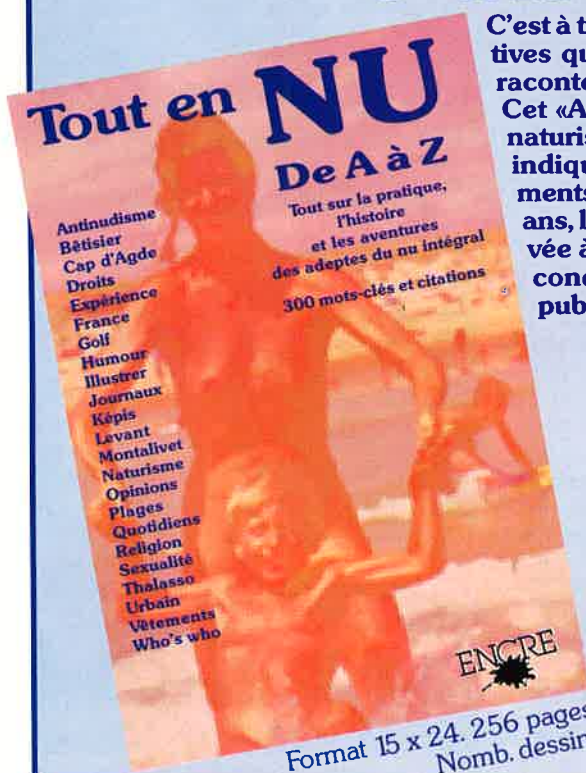
**LA PLUS SIMPLE FAÇON DE CONTACTER
SES PROCHAINES VACANCES D'ÉTÉ**

3615 NATURISM 0,99 Frs/mn

**MINTEL DES VACANCES
ET LOISIRS NATURISTES**

TOUT EN NU

de Jean-Luc Bouland aux éditions Encre



C'est à travers les mots et leurs connotations affectives, humoristiques ou péjoratives que Jean-Luc Bouland, collaborateur de longue date à La Vie au Soleil, raconte l'histoire, mais aussi la pratique au quotidien du naturisme.

Cet «Abécédaire du nu intégral» n'a pas la prétention d'être une «histoire du naturisme», mais juste un guide destiné à présenter sa pratique actuelle tout en indiquant ses origines, en rappelant ses combats, et sans oublier les débordements de la ferveur militante, ou les outrances de ses détracteurs. En près de 90 ans, la «pensée nudiste» aura connu bien des aventures. Confidentielle et réservée à une élite avant 1939, elle fut multiple, voire contradictoire, après la seconde guerre mondiale, avant d'être aujourd'hui reconnue par les pouvoirs publics.

Un ouvrage indispensable : 110F

A LIRE ET À FAIRE LIRE ABSOLUMENT AUX TEXTILES

Vente en librairies et maisons de presse ou par correspondance

BULLETIN DE COMMANDE

Je souhaite recevoir l'ouvrage de Jean-Luc Bouland au prix de 110F (+ 15F de frais de port). Je joins mon règlement à l'ordre des Editions Encre, 8 rue Darwin, 75018 Paris.

NOM

Prénom

Adresse

C.P. et Ville

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

La Vie au Soleil/Le Nouveau Naturiste.
Merci de me retourner votre documenta-
tion sous pli confidentiel.

M.
.....
.....

Vers le sud à 35 minutes du centre historique de Lyon

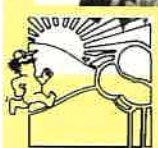
«LE DOMAINE DU GRAND BOIS»

Tupins-Semons - 69420 CONDRIEU - Tél. : 04.74.87.89.00 ou 04.74.87.88.48.
Parc naturel du Pilat. Alt. 400m

Un lieu de repos de 35 hectares, dans une nature préservée, piscine, pataugeoire,
200 emplacements camping-caravaning. Emplacements disponibles à l'année (150m²).

Ouvert du 15 avril au 15 octobre

Prix d'honneur
Camping
Fleur



NOUVEAU : Mini-golf et aire de service Camping-car

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. 05.65.21.34.34. - Fax. 05.65.21.39.89.

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



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

LES ENFANTS ET LE MAL DES TRANSPORTS

Un adulte sur trois est sujet au «mal des transports», ou naupathie, mais les enfants y sont particulièrement sensibles, et trop souvent un voyage de quelques centaines de kilomètres devient un véritable supplice pour les petits... donc pour les parents !

HÉLÈNE BARBIER

Cest à l'oreille interne, où se trouvent les canaux semi-circulaires, siège de l'équilibre, qu'est dû le mal des transports. Car tout véhicule en mouvement oscille, même imperceptiblement, et induit des balancements ; chez ceux qui sont sujets au mal des transports, l'oreille interne ne parvient pas à s'adapter, à rétablir l'équilibre par rapport aux mouvements que subit le corps, ce qui provoque ces symptômes particulièrement pénibles.

Tout commence par une sensation de malaise très forte, accompagnée de vertiges ; l'enfant est très pâle et a l'impression qu'il va se trouver mal. Viennent ensuite, dans la majorité des cas, les nausées, souvent suivies de vomissements. Le processus est le même chez l'adulte.

La voiture n'est pas la seule en cause. L'avion, au moindre trou d'air, produit le même effet, souvent amplifié par le stress. Quant au mal de mer, c'est aussi une variante du mal des transports. Mais le bateau comporte des facteurs aggravants : le froid de la pleine mer, les odeurs de fioul, la claustrophobie, la peur... De plus il oscille de droite et de gauche (roulis) comme une voiture, mais aussi d'avant en arrière (tangage). Ce qui explique que certaines personnes se sentent bien en voiture et succombent au mal de mer.

La solution homéopathique

Contre le mal des transports, l'allopathie ne propose que de pallier les symptômes.

Ces médicaments agissent sur le système nerveux central, avec des incidents secondaires non négligeables, dont les principaux sont une baisse de la vigilance et parfois l'inappétence.

Par contre l'homéopathie a largement prouvé son efficacité dans le traitement préventif et curatif des naupathies.

Le grand remède est *Cocculus indicus*, tiré de la coque du Levant. Il est aussi efficace sur les adultes que sur les enfants, chez qui il ne pose aucun problème, étant donné son innocuité. Autre avantage, ces globules légèrement sucrés sont toujours facilement acceptés par les tous petits.

Quelques précautions

Faut-il manger ou non avant de partir ? En général, oui, mais manger léger, avec des crudités et des légumes ; si vous partez tôt, faites un petit déjeuner dont vous éliminerez impitoyablement le café au lait, véritable poison pour le foie.

Évitez de couvrir exagérément ou, au contraire, d'exposer au froid l'enfant vulnérable au mal des transports : ce n'est pas en roulant vitres ouvertes que les malaises disparaissent ! Dès les premiers symptômes, en plus du médicament à adminis-

trer, allongez-le sur la banquette arrière et desserrez tout ce qui peut le gêner parmi ses vêtements.

Pour les adultes en croisière, sachez que le champagne, si on évite de le boire en même temps que l'on prend les granules homéopathiques, est un excellent remède au mal de mer...

Vous pouvez aussi essayer un petit truc tout à fait naturel : un bouquet de persil frais sur le sternum. Ça marche !

À lire

Guide homéopathique du voyageur, Dr J.-M. Tétau, éditions Similia (doit sortir en co-édition Similia-Hachette).

Homéoenfant, Dr T. Joly, éditions Similia/Hachette. *Guide pratique de médecines douces*, Pr P. Pietroni, coll. Hachette et votre santé, éditions Hachette.



PREVENTION ET PRECAUTIONS

Préventivement, on prendra une dose de *Cocculus indicus* en dilution 5 CH, 5 granules, la veille du départ, puis une au moment du départ et une toutes les demi-heures jusqu'à amélioration. Pour les personnes légèrement pléthoriques, peu friileuses, avides d'air frais, il peut être associé à *Tabacum*. Les claustrophobes prendront en plus *actaea racemosa* 5 CH, 5 granules avant le départ, à renouveler en cas de besoin.

Si votre médecin vous prescrit une spécialité homéopathique ou si vous vous la procurez en pharmacie, suivez les recommandations du prescripteur ou du laboratoire.

Ayez toujours dans votre boîte à gants un tube ou une boîte de *Cocculus* si vous devez prendre à bord des enfants ou des personnes dont vous ignorez les réactions ! Par contre, si vous avez un petit «Chamomilla», facilement coléreux, certes, réjouissez-vous, il sera calmé et heureux en voiture...

PRÊT A PARTIR !

AVEC LA CARAVANE,
FAITES VOYAGER VOTRE RESIDENCE SECONDAIRE
Attendez et roulez vers l'aventure

JOELLE BILLAT

Si vous possédez une caravane, vous savez déjà que **partout**, vous êtes chez vous, et que vous pouvez décider, en toute liberté, de l'organisation de vos vacances ou de vos temps libres tout au long de l'année.

La Fédération Européenne de la Caravane estime le parc actuel à plus de 5 000 000 unités, avec une augmentation annuelle d'environ 100 000 véhicules.

La France, suivie par les Pays-Bas, possède la plus grande proportion de caravanes de tourisme par foyer, avec un taux de 1 pour 17.



Pratiquer le camping est un choix, particulièrement apprécié par les jeunes provinciaux, et il s'avère que 2 Français sur 3, à un moment de leur vie, ont choisi cette formule d'hôtellerie de plein air, et en ont gardé un esprit de convivialité rarement égalé.

Il existe aujourd'hui 4 types de caravanes :

- la caravane rigide, la plus utilisée et toujours prête à l'emploi, bien équipée avec chauffage, réfrigérateur, compartiment de toilette, double vitrage, et espaces cuisine séjour et couchage,

- la caravane pliante : grâce à sa faible hauteur, elle est facile à tracter et à garer,

le dépliage et l'installation sont très simples,

- la caravane extensible toile : cette caravane ressemble à une remorque bagagère mais une fois montée, elle s'apparente à une tente familiale qui offre un confort indiscutable grâce à ses lits permanents et un soubassement en «dur»,

- la caravane surbaissée se distingue par un toit relevable permettant un meilleur aérodynamisme et surtout une facilité d'accès dans tous les garages.

Les principaux fabricants français sont au nombre de 5 :

- **Groupe Trigano**, avec la marque leader *Caravelair*, mais également *Gruau* et *Sterckeman*, pour les caravanes, et pour les camping-cars, *Challenger* et *Chausson*.

- **Rapido**, spécialiste des caravanes surbaissées, avec sa célèbre *Club 42 CP*, vous



proposera également des camping-cars et des caravanes pliantes, tout comme la marque *Esterel* du même groupe.

- **Burstner**, le plus récent, mais qui détient 12,7% de part de marché en caravanes et camping-cars.

- **Fleurette**, qui fête cette année ses 30 ans d'expérience.

- et **Lamancelle**.



LE COUP DE COEUR : NEW LINE le «bébé» de Caravelair



Voici une caravane différente, et bien séduisante...

Cette petite caravane se veut conforme aux aspirations des jeunes, de 20 à 40 ans, sportifs, dynamiques, qui aiment la sobriété et se veulent proches de la nature. Compacte : 3,84m, légère : 700kg, *fun* par son équipement sobre, gai et coloré, et au prix de 29.900F seulement !

Cet outil de loisir a été conçu pour ne recevoir que l'essentiel :

- vous disposez d'un lit-dînette deux pla-



ces et de deux couchettes,
- pour les repas : deux grandes banquettes et une table qu'il est sympathique et aisé d'utiliser aussi à l'extérieur, un meuble faisant fonction de cuisine, et un réchaud que l'on emmène dehors,
- pour le rangement, une grande penderie avec compartiments lingères, des coffres

et des placards vide-poches.

Dans la New Line, pas de bloc-cuisine traditionnel ou de cabinet de toilette, mais tout l'équipement extérieur pour les vélos, pour les planches à voile ou de surf, que vous rangerez facilement à l'intérieur de votre habitacle grâce à la large porte, avant... les sorties nocturnes.

Le mobilier a été traité en rondeur et les couleurs vives, jaune pour les accessoires : lampe, crochets, pieds de table, stores vénitiens, porte-manteaux... et bleu pour les chants de meubles et les tissus.

La New Line a une soeur jumelle concurrente chez Steckerman, la Sun Sport. Cette Petite pourrait être l'occasion, pour les grands enfants des caravaniers, de continuer à partir en famille, mais avec une indépendance vis-à-vis des parents et un équipement qui leur ressemble.



Photos de caravaniers

Avec **NATUR CLUB**

*larguez les amarres
pour de superbes
croisières naturistes
en Turquie, Grèce
et Antilles...*



Mais, **NATUR CLUB**, c'est **AUSSI** des séjours magnifiques en hôtels clubs ou locations de bungalows. Une offre importante et diversifiée de séjours naturistes, en Grèce, Croatie, Espagne, Canaries, Corse, France, USA, Caraïbes....

vous attend dans notre nouveau catalogue, et juste vêtus de soleil, venez passer de merveilleuses vacances conviviales et décontractées avec **NATUR CLUB.**



Recevez gratuitement
notre documentation en couleurs en
retournant le coupon ci-dessous à :
**NATUR CLUB 3, av. Séverine,
92400 COURBEVOIE**

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

.....

Code postal :

Ville :

INTERNET MIS A NU

Ayant surfé de nombreuses heures sur le web à la recherche de sites naturistes, je ne partage pas la vision incomplète de Muriel et Jean sur la présence du naturisme sur l'Internet. En dépit de quelques rares aspects positifs (tout n'est pas à rejeter sur le Net), il faut reconnaître que l'information au sujet du naturisme laisse la plupart du temps bien à désirer, et même parfois porte préjudice à l'image traditionnelle du naturisme.

Pour le positif, internet permet d'avoir accès à quelques renseignements de base sur l'organisation du naturisme dans un certain nombre de pays, surtout aux USA et au Canada, et apporte quelquefois un regard intéressant sur l'actualité à l'étranger.

Pour le négatif, on notera plusieurs critiques. La France est remarquablement absente en regard de l'étendue du mouvement naturiste dans notre pays. Il est regrettable de constater l'invasion par les homosexuels des sites naturistes, qui s'effectue d'une part avec des sites «gays» qui sont très nombreux (cela révèle une organisation internationale homosexuelle naturiste concernant surtout les USA, le Canada et l'Angleterre), et d'autre part avec une présence dans les sites naturistes non «gays» ! Je trouve inadmissible que le site de France Naturisme présente des annonces d'homosexuels américains cherchant des rencontres homos, ou pire encore, des adresses de plages naturistes françaises «chaudes» !!! De même qu'une revue naturiste digne de ce nom ne devrait jamais publier certaines annonces n'ayant rien à voir avec le naturisme, les sites internet consacrés au naturisme devraient aussi faire un contrôle strict... La communauté homosexuelle est également inévitable dans les «FAQ» (les Foires aux Questions, qui apportent des réponses simples à des questions souvent posées sur les «forums» d'internet) avec encore une fois la référence aux plages françaises homosexuelles dites «naturistes» (au moins, maintenant on sait où elles se trouvent pour les éviter !). On trouve également des plages présentées comme «non recommandées pour les familles», cela veut tout dire !

Les grandes valeurs du naturisme, comme par exemple la famille, sont bien souvent discrètes sur les sites. Chacun a sa vision propre du naturisme, qui est d'ailleurs continuellement confondu avec le nudisme. Ainsi, des Russes présentent des galeries de photos de jeunes filles nues (quelle différence avec un site érotique ?). L'iconographie des sites surprend parfois. Et on peut se demander si certaines photos d'enfants ou d'adolescents nus, prises au Cap d'Agde et à Montalivet et illustrant des sites homosexuels «naturistes», ne servent

pas à attirer les regards malintentionnés... Des sites très peu nombreux associent la religion et la spiritualité au naturisme. D'autres sites ne sont motivés que par le commerce : ce sont de véritables boutiques vendant des voyages, vidéos, CD-ROMs, calendriers, tee shirts, livres, magazines... Sans esprit critique ou bien sans connaissance préalable des vraies valeurs du naturisme, les «internauts» ne pourront se faire qu'une idée fautive sur le naturisme et son vécu. Car, outre les sites «officiels» (c'est le cas lorsqu'une organisation ou un club décide de faire son site) il y a des sites personnels («home page») relevant d'initiatives individuelles (où chacun est libre de dire et de montrer ce qu'il veut).

Je partage le plaidoyer de Muriel et Jean pour promouvoir le naturisme français et notre langue sur les sites naturistes. Dans ce domaine, tout semble rester à faire (avis aux bonnes volontés !).

D'ici là, je vous conseille de préférer le soleil, l'air et l'eau de l'été à l'enfermement devant votre ordinateur en liaison avec l'internet (activité à réserver pour l'hiver prochain).

Emmanuel, Paris.

Vous possédez manifestement une parfaite connaissance de l'internet et, pour ce qui nous intéresse, de la présence du mouvement naturiste sur le réseau. Tout ce que vous dites est absolument exact, notamment l'amalgame fait par de nombreux sites entre «nudisme» et «naturisme» d'une part, et surtout -ce qui est bien plus déplorable- entre naturisme et pornographie. L'internet mondial étant de plus en plus une «auberge espagnole» où, comme vous le soulignez, tout un chacun est libre de créer son site et de diffuser les informations de son choix, il est certain que des dérives de ce genre ne vont pas cesser de se multiplier. C'est d'autant plus regrettable que, vu le caractère «supranational» d'internet, aucune instance officielle, aucune fédération -futelle internationale- ne peut prétendre

contrôler ou réguler le contenu de chaque site.

Voici un exemple révélateur du désormais célèbre «retard français» en matière d'internet : après avoir entré le mot-clé «naturisme» dans l'un des moteurs de recherche les plus efficaces, «AltaVista», on obtient 164 réponses.

Moins de cinq d'entre elles renvoient à des sites français ! Le Mas de la Balma, dans les Pyrénées, et le Cap d'Agde font leur promotion, mais ni la FFN, ni les clubs, ni les grands centres français ne figurent encore sur le web.

En revanche, le Canada, le Québec, la Hollande, l'Espagne et de nombreux autres pays sont très présents, ainsi qu'un grand nombre de sites mélangeant allègrement naturisme, nudisme, petites annonces



douteuses et homosexualité.

La minorité homosexuelle a le droit de vivre... à condition bien entendu qu'elle demeure, comme dans la vie, une minorité dans les espaces naturistes.

A chaque «internaute», donc, de se faire une opinion sur les sites naturistes qu'il explore, et libre à chacun de boycotter ceux qui lui paraissent choquants, pour leur préférer des sites où l'éthique naturiste est respectée. Ce sera bien entendu le cas pour le web de «La Vie au Soleil», qui ouvrira en septembre

D'ici là, vous pouvez consulter le webzine en ligne L'Organe, qui propose durant tout l'été un grand dossier «spécial naturisme», sur <http://www.lorgane.com/index2.html>

CONCOURS PHOTOS

Le concours photos de vos vacances

L'HARMONIE EN FAMILLE

Toutes vos images de la joie de vivre en famille
et même des photos des années précédentes vous montrant
avec les enfants quand ils étaient plus petits.

Ce concours sera doté de nombreux prix
(séjours à Riva Bella, ouvrages, abonnements)

Les documents peuvent être des diapositives ou des tirages papier accompagnés de l'autorisation de publication dans La Vie au Soleil. Ils constitueront «l'album de l'été» qui sera publié dans le prochain numéro du journal, fin octobre 1997.

DATE LIMITE D'EXPÉDITION : 30 SEPTEMBRE 1997

à adresser à : Concours photos, La Vie au Soleil
8 rue Darwin, 75018 Paris.

PROFITEZ DE CETTE OFFRE POUR ESSAYER...

ABONNEMENT DE BIENVENUE A LA VIE AU SOLEIL

Pour les 3 prochains numéros à paraître : **70 F**

Abonnez-vous cet été et recevez pendant l'automne et l'hiver, les 3 prochains numéros de La Vie au Soleil, y compris le guide 98 des centres de vacances naturistes.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez l'album de l'été et les meilleures photos primées. Mais aussi pendant cette période vous connaîtrez les coups de coeur d'Alex pour les merveilleux petits centres fonctionnant toute l'année et que vous ne connaissez peut-être pas. Egalement la suite de nos grands thèmes sur le développement des idées naturistes qui perdurent et nous rendent confiants en son avenir pour les nouvelles générations.

EN LISANT LA VIE AU SOLEIL - LE NOUVEAU NATURISTE

Vous resterez persuadé que notre mouvement a tout un avenir en construction.

BULLETIN D'ABONNEMENT DE BIENVENUE

Oui, je m'abonne à La Vie au Soleil pour les
3 prochains numéros au prix exceptionnel
de 70F.

Ci-joint mon règlement à l'ordre de la Sté
ARYS, 8 rue Darwin, 75018 Paris.

NOM.....

Prénom.....

Adresse.....

Code postal.....

Ville.....

Abonnement 1 et 2 ans avec cadeau voir page 61

DOIT-ON PARLER DU NATURISME À MOTS COUVERTS ?

JEAN-LUC BOULAND⁽¹⁾



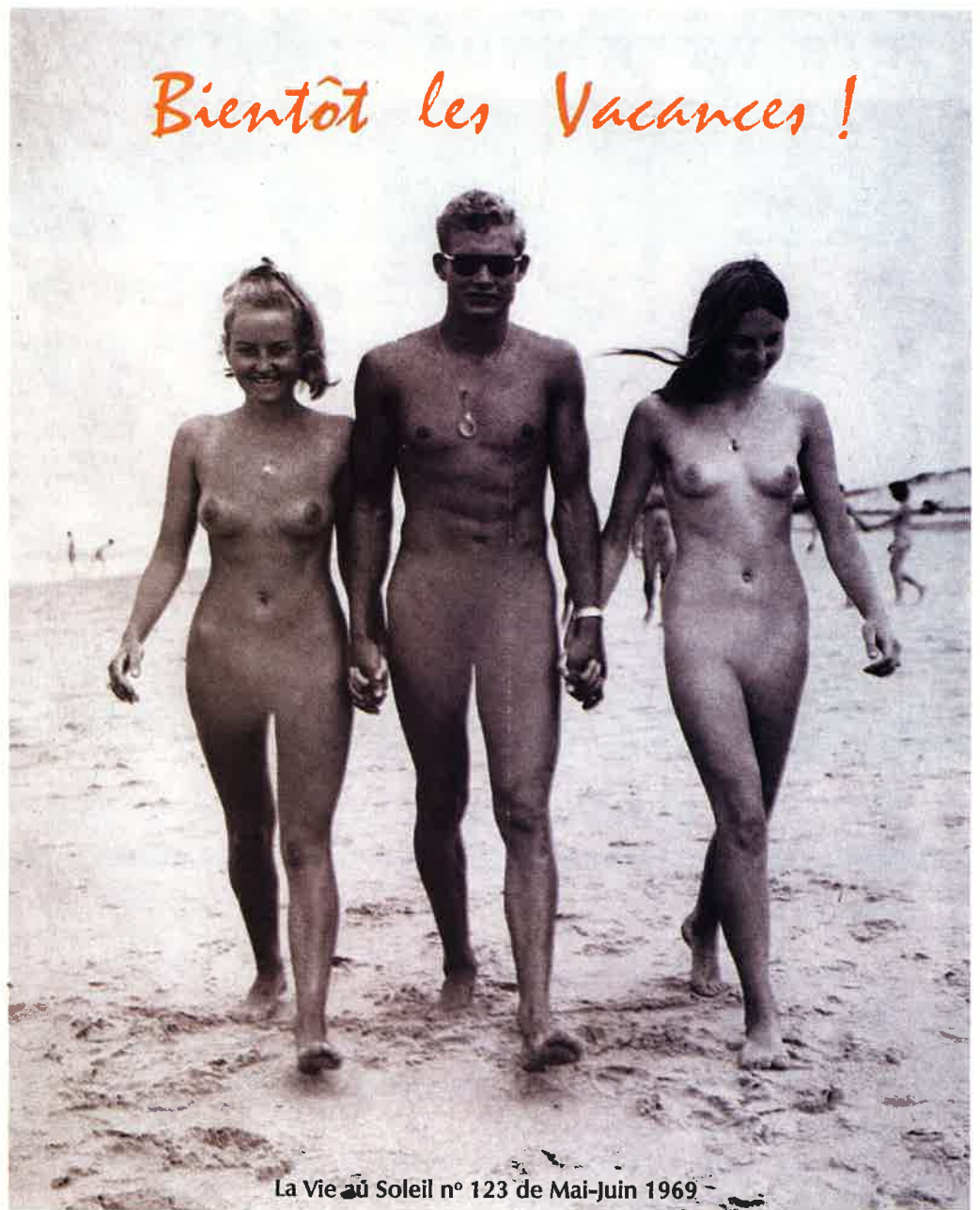
Il y a, parfois, des mots qui causent beaucoup d'embarras. Des questions simples, banales, qui donnent aux conversations anodines un tour incongru. Ainsi, pour beaucoup de naturistes estivaux, simples pratiquants anonymes et non militants, la question «Et vous, que faites-vous pendant vos

vacances ?» provoque un certain trouble, une hésitation, une volonté manifeste de passer à un autre sujet. Tenter tant bien que mal de s'en sortir par un évasif «je vais au bord de la mer», n'est pas toujours convaincant. Et, quand un «de quel côté ?» importun surgit inmanquablement, contraignant l'interlocuteur à proférer un «du côté de Montalivet» lourd de sens, la gêne prend un tour hasardeux. Vont-ils l'obliger à dire qu'il pratique le naturisme ? Qu'il ose, non seulement, tomber le maillot sur la plage (ce que les autres ont peut-être déjà fait) mais aussi se promener dans cette tenue au bord d'une piscine, et même dans un centre commercial ? Au mieux, ils le regarderont étrangement, esquissant à peine une allusion, et changeront de sujet. Au pire, il vient de perdre des amis, sur un «moi, je ne me vois pas le faire, j'ai des principes», qui rejette toute contradiction. Le mot naturisme serait-il si sulfureux qu'il ne puisse être prononcé, ou seulement du bout des lèvres ? Il a beau avoir acquis ses lettres de noblesse depuis des décennies, il porte plus souvent à sourire qu'à considération. Celui qui en revendique la pratique, face au manque d'informations de nos contemporains, doit faire preuve d'un réel talent de diplomate pour être accepté. Alors qu'il suffirait souvent de quelques mots simples pour expliquer sans polémique, et se faire comprendre. Créé en France dans les années 20, le mouvement naturiste eut dès son origine à faire face à l'indignation et à l'incompréhension des autorités (politiques et religieuses), de la justice, de personnalités éminentes ou de simples citoyens. «Le nudisme est, avec l'impôt sur le revenu, l'encéphalite léthargique et le bridge, une des calamités de notre pauvre XX^{ème} siècle» écrivait en 1925 «l'écrivain le plus lu du monde», Maurice Dekobra, auteur de «La madone des sleeping». Et un substitut du

tribunal de Toulon ne voyait en ses adeptes qu'un «troupeau de piqués mené par quelques habiles et quelques vicieux». L'arrivée du Front populaire, la guerre, puis la Libération, aidèrent à modifier les choses, à faire accepter le mouvement, faute de faire admettre la pratique de la nudité intégrale. Tolérés dans les «camps», les nudistes n'avaient pas droit à la libre nature, comme en témoignèrent les campagnes antinudistes des années soixante, avant la généralisation du monokini. Il était encore un ministre du Tourisme en 1975

(M. Jarrot) pour estimer sur les ondes que «ce n'était pas une mauvaise idée» de peindre en bleu les nudistes surpris sur les plages, comme cela venait d'être fait en Corse.

En 1997, on n'en est plus là, heureusement. Le naturisme est reconnu par le ministère de la Jeunesse et des Sports et celui du Tourisme. La Fédération française (FFN) gère près de 100 centres, procure près de 3000 emplois et, selon un sondage réalisé en 1993, plusieurs millions de Français seraient prêts à tenter l'expérience.



Bientôt les Vacances !

La Vie au Soleil n° 123 de Mai-Juin 1969

Ph. Amis de Vivre (Alger 1927)



Mais être prêt ne veut pas dire franchir le pas, et c'est à chaque «converti», sans pour autant faire du prosélytisme, de savoir trouver les bons mots pour expliquer son choix, et faire tomber les obstacles qui empêchent l'interlocuteur de comprendre, ou d'essayer, le naturisme. Des obstacles qui se résument en très peu de mots : Beauté, Pudeur et Liberté.

Beauté fatale

«Il faut être bien faite pour se montrer en tenue d'Eve devant tout le monde. Quand je pense à tous ces corps monstrueux qui se baladent tout nus sur l'île du Levant, je n'ai pas envie d'y aller», déclarait en 1957 la comédienne Sophie Desmarest, imitée par l'actrice Anne Vernon, qui cauchemardait en pensant à «toutes ces viandes à l'air, de toutes formes et de toutes dimensions».

En 1966, la chanteuse Françoise Hardy était aussi catégorique : «Je trouve que cela (le naturisme) ne doit pas se pratiquer quand on est mal fichu... La plupart du temps, il doit y avoir d'affreuses bonnes femmes monstrueuses et des bonshommes aux ventres adipeux et plissés. J'aime trop la beauté et les personnes habillées sont bien plus belles que les gens tout nu, à moins d'être une Vénus ou un Apollon».

La beauté et l'esthétique sont les premières raisons du refus du naturisme, et nombre de nos interlocuteurs pensent qu'il n'y a que des gens beaux dans les centres naturistes. Ou, simplement, des narcisses et des exhibitionnistes. Dans une époque où les médias, à l'approche de l'été, vantent assidûment les cosmétiques et autres régimes minceur, il est difficile de se faire entendre quand on suggère que la meilleure façon de ne pas être ridicule en maillot de bain... est de ne pas en mettre ! La nudité intégrale collective apprend que nul n'est parfait, et que bien sot est celui qui s'abuserait à juger l'autre comme un inférieur. Le naturisme n'institue pas d'échelle de valeur esthétique, refuse le rejet d'un «laid» supposé au profit d'un «beau» aléatoire et changeant au fil des modes. Le refus de certains(es) de se montrer après un accident ou une opération chirurgicale (ablation d'un sein, cicatrice...), sera beaucoup mieux compris par un naturiste que celui des personnes qui, se laissant abuser par les standards de la mode, se considèrent imparfaites, donc

indignes d'être vues. Mais il saura expliquer que le naturisme aidera à l'acceptation de soi, de son nouveau corps, et que ce n'est pas en le cachant que l'on peut l'assumer. Et, face à une jeune femme qui, à l'aube de la trentaine, refuserait de retourner en centre de vacances naturiste avant de s'être fait refaire la poitrine, il répondrait aisément que personne, dans un de ces centres, ne manifesterait de désapprobation à son encontre, ne serait-ce que d'un regard.

Fausse Pudeur

«Je suis trop pudique pour me mettre nue devant qui que ce soit. Je ne suis ni pour ni contre le naturisme mais personnellement je suis incapable de me balader nue devant des personnes que je ne connais pas. Si les gens sont beaux, superbes, je comprends déjà mieux le nudisme, mais, sinon...», déclarait en 1967, à une revue naturiste, la comédienne Marie-Josée Nat. Depuis cette date, nos contemporains, aidés en cela par les médias, ont redécouvert leur corps, comme en témoigne la pratique des seins nus sur les plages, devenue une habitude, et non pas une mode. Mais, il reste encore une réticence à retirer le bas, cet ultime morceau de tissu qui sous prétexte de cacher la plus intime partie de soi, ne fait que la mettre en valeur, attirer les regards sur elle. Quand le corps est entièrement nu, l'oeil ne s'at-



Ph. Amis de Vivre (Oran 1927)

tarde pas. Quand un incongru morceau de tissu, quand une couleur étrangère à celle de la peau l'accroche, c'est alors que le regard s'arrête. Et l'être anonyme qui vivait sur la plage devient sujet d'intérêt, intrigant l'autre par ce qu'il veut cacher. Les naturistes peuvent offrir de nombreux exemples de comportements impudiques sur les plages «textiles», ou d'étrangetés de modes, comme la jeune femme qui, simplement vêtue d'un string, a fait bien attention d'assortir à sa couleur sa paire de boucles d'oreilles. Était-ce vraiment la meilleure façon de préserver son intimité. Pour le naturiste, aucune partie de son corps n'est honteuse. Pratiquer la nudité intégrale, c'est donner à chacune une place égale, et non pas en mettre en valeur l'une plus qu'une autre. Les naturistes sont plus

attachés à une pudeur de comportement et d'attitude qu'à une pudeur de dissimulation du corps.

Liberté chérie

«Pourquoi nous réunissons-nous dans des camps ou dans des îles ? Tout simplement parce qu'il n'est pas permis à tout le monde de posséder une propriété avec une piscine et une petite forêt bien close. Pourquoi le nu intégral ? Et pourquoi pas ? C'est laid, vulgaire, répugnant ? Certains visages rencontrés dans la rue le sont tout autant. Avec la nudité physique vient la nudité morale» estimait en 1958 Jean-Jacques Delbo, comédien et romancier, habitué de l'île du Levant.

La première revendication des naturistes est la Liberté. Liberté d'être et liberté de vivre sans les contraintes habituelles de la vie quotidienne en société. Dans un centre naturiste, on ne reprochera à personne un manque de cravate, on n'obligera personne à nouer sa serviette de bain autour de sa taille, à la sortie de la douche, pour se faire sécher au soleil sur sa terrasse. L'usager retrouve ainsi des gestes naturels, instinctifs, non conditionnés par la vie normale.

Certes, dira le contradicteur, «mais est-ce vraiment la Liberté, quand on est obligé d'être enfermé pour en profiter ? Quand on vous rappelle que la nudité est obligatoire ? Les règlements intérieurs et les clôtures occultées ne font-ils pas ressembler

ces centres à des camps de concentration ?» L'argument est pertinent, mais injuste, et souvent vaincu par les faits, plus que par les mots. Il existe des centres, notamment dans la Drôme, où l'on peut pratiquer la randonnée pédestre sur de nombreux kilomètres après avoir franchi les limites. Et, statistiques à l'appui, tout naturiste prouvera que 95% des personnes qui ont un jour tenté l'expérience naturiste ont choisi d'y revenir les années suivantes, abandonnant du même coup leurs habitudes de vacances «textiles». Nombre d'adeptes estiment même que les barrières sont avant tout destinées à protéger la liberté des naturistes du monde extérieur.

«On vient au Levant quand on a envie. Ensuite, les justifications paramédicales, les motivations idéologiques ne manquent pas» estimait Jean Marais, initié au naturisme par Jean Cocteau, Jean-Louis Barrault et Madeleine Renaud. Le naturisme pourrait se définir en beaucoup d'autres mots, comme Égalité, Fraternité, Écologie, ou, plus simplement, Humanisme. Et chacun trouvera ses propres termes pour exprimer son plaisir d'être nu. Le principal est d'être sincère pour être compris...

(1) Auteur de *Tout en Nu* aux Editions Encre.

ART ET NUDITÉ

LES NATURISTES NE SONT PAS CHOQUÉS

JEAN-LUC BOULAND

La nudité dans l'art indiffère plus qu'elle ne choque les naturistes. C'est ce que révèle notre sondage réalisé en mars auprès des lecteurs de la Vie au Soleil.

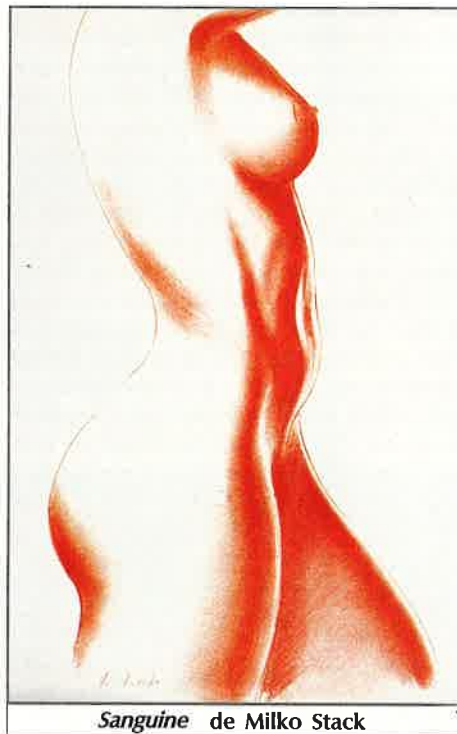
Le temps où les artistes craignaient de choquer les autorités et le simple citoyen en exposant un corps dénudé semble révolu. Certes, en 1962, le peintre surréaliste Delvaux eut encore quelques problèmes avec la municipalité d'Ostende ou l'évêché de Venise, lors de la présentation de sa rétrospective, mais, en dehors de quelques «coups médiatiques», cela semble bien loin. Et le temps, où les artistes peints réalisaient deux versions d'une même oeuvre, l'une habillée pour le grand public, et l'autre beaucoup moins pour une audience plus restreinte, comme firent Goya, pour la *Maja* et, paraît-il, Léonard de Vinci avec *La Joconde*, est plus lointain encore...

Pourtant, en janvier de cette année, la revue *Muséart* concluait que les Français sont encore très pudibonds ; un sondage révélait que les deux tiers d'entre-eux acceptent de voir des nus dans des musées, mais refusent d'en accrocher dans leur salon, tel *L'origine du monde* de Courbet !

Ce sondage eut-il donné les mêmes résultats s'il avait été effectué au sein d'un «panel» exclusivement composé de naturistes ? C'était la question que nous posions en mars, et les résultats obtenus donnent une conclusion sans appel : pour la majorité d'entre vous, la question ne mérite même pas une réponse. Ceux qui ont répondu à notre appel sont unanimes pour accepter sans problème les nus présentés dans les musées, et rares sont ceux qui refusent d'en exposer un dans leur salon.

«Le sondage de *Muséart* reflète parfaitement l'hypocrisie française. Un nu ? Oui ! Mais chez le voisin de préférence ; pour pouvoir, en toute quiétude, assouvir son besoin de voyeurisme tout en cachant sa libido exhibitionniste» estime un de nos lecteurs, tout en admettant que «dans le contexte actuel de chasse aux sorcières, il est vrai que cette position est certainement préférable à l'honnêteté un peu provocante». Un autre de nos lecteurs, plus direct, affirme avoir accroché dans son bureau une reproduction du tableau tant décrié de Courbet, *L'Origine du monde*. «Non par goût de luxure (ce qu'il n'exalte pas, pas plus que la sexualité libidineuse) mais pour avoir apprécié une preuve d'humour, le titre est évocateur, on vient tous de là». Disant être issu d'une famille très prude, ce lecteur a voulu formaliser, par ce

geste, sa volonté de «secouer les consciences perverses et de faire valoir une chose simple, belle, puissante, décriée, convoitée», en montrant «dans son humilité, une fonctionnalité prodigieuse, l'enfantement». Il rejoint là, certainement, l'esprit du peintre, mais fait peut-être fi de l'avis du public, au contraire d'un autre



Sanguine de Milko Stack

lecteur qui, pour sa part, sans être choqué par ce tableau, «préfère ne pas l'accrocher chez lui pour ne pas choquer autrui».

Ces attitudes opposées prouvent que la culture de l'un n'est pas nécessairement celle de l'autre, et que tout l'art de la philosophie naturiste originelle est de savoir montrer sans imposer, de pouvoir regarder sans juger, et d'être soi tout en tolérant l'autre dans sa différence, physique ou culturelle, pour créer harmonie et convergence là où d'autres ne verraient qu'oppositions et lutte d'influence. Dans ce domaine plus que dans tout autre, l'art peut être d'un grand secours, en interpellant l'autre, en oeuvrant dans le temps, en faisant confiance en l'intelligence des hommes. Les premiers censeurs des artistes furent souvent les religieux, les mêmes qui combattirent les précurseurs du naturisme moderne. Mais, aujourd'hui, rares sont les religieux qui s'offusquent d'un nu, ou condamnent le naturisme.

Dans son dossier sur «L'art et le nu» (1), Patrick Bollon considère que «force est de reconnaître que nous ne sommes pas devenus de vrais païens. La nudité exerce encore un trouble sur nos sens. Sous son apparente naturalité sans question, elle fait remonter en nous les angoisses que nous a inoculées la chrétienté. Que nous le voulions ou non, nous demeurons des chrétiens mal déchristianisés. Normal : la religion ne se trouve-t-elle pas, chez nous, à la source de toute notre organisation, de notre vision du monde ?». Voilà une opinion, qui, par sa pertinence, ne manquera pas de susciter nombre de commentaires, notamment dans le monde naturiste.

En répondant à nos questions, l'un de nos lecteurs nous suggère d'effectuer d'autres sondages de ce type pour mieux connaître les naturistes français. L'idée est intéressante, à condition que ceux qui souhaitent y répondre soient en nombre suffisant, ce qui, là, n'était pas probant. Nous ne doutons pas que cette désaffection n'est qu'une simple marque de pudeur, une hésitation à se dévoiler. Personne n'oserait penser que, pour eux, les sondages sont comme les nus artistiques : très bien pour les autres, mais très peu pour soi...

(1) Ça m'intéresse, mensuel, mai 1997.



Vénus au voile de Cranach l'ancien

FAITES COMME EUX



Abonnez-vous dès aujourd'hui !

1 AN = 120 FF . 2 ANS = 220 FF

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

et recevez un CADEAU de La Vie au Soleil et du Nouveau Naturiste

POUR 1 AN D'ABONNEMENT : 1 ALBUM AU CHOIX : (1) Massages et auto-massages (2) L'homéopathie au quotidien

POUR 2 ANS D'ABONNEMENT : VIVEZ MIEUX PLUS LONGTEMPS

A partir de ses nombreuses observations de praticien, le docteur Chauchard a élaboré un questionnaire de santé et une méthode afin que chacun d'entre nous puisse prendre en charge sa propre hygiène de vie. Grâce à 200 questions simples, l'auteur nous permet de déterminer notre âge réel afin de mieux profiter de notre CAPITAL-VIE.

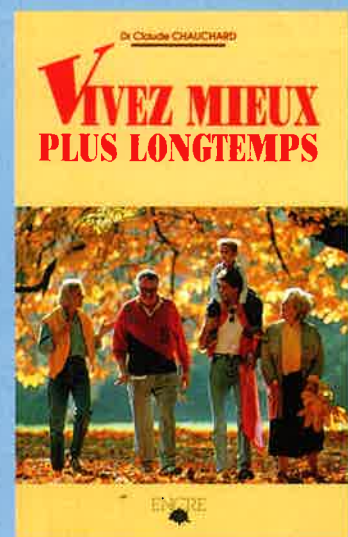
La Vie au Soleil n'est pas un journal nudiste mais le titre capable d'intéresser toute l'année les familles à «l'esprit» naturiste.

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 aussi recevoir des cadeaux et bénéficier de 40% de réduction sur le tarif des petites annonces.

LE PROCHAIN NUMÉRO PARAITRA FIN OCTOBRE 1997.

Envoi discret sous film opaque



Un livre du Dr Chauchard
204 pages. Format 15x24

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** + Le livre VIVEZ MIEUX PLUS LONGTEMPS (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 le livre VIVEZ MIEUX PLUS LONGTEMPS

**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**

UNE FUTURE STATION DE SKI NATURISTE ? LES CLAPIERES

ALAIN LARTIGUE

Cet hiver, au cours d'un séjour au pied du Parc des Ecrins, j'ai rendu visite à Michèle et Philippe Lemaire, qui font vivre le petit centre naturiste accroché à flanc de montagne en plein est au-dessus de la Durance, que son père avait créé aux portes de Briançon. La météo nationale attribue à cette région un ensoleillement annuel de 300 jours. Ayant pratiqué le ski de fond dans des coins tranquilles du Vercors au printemps, dans la tenue officielle des naturistes, j'étais pressé de savoir quelles étaient les possibilités offertes par le Briançonnais. D'autant que La Vie au Soleil avait jadis publié des photos de semblables activités, et que la riche émission sur le naturisme diffusée par TF1 nous avait montré que c'était possible aux Clapières.

Las ! Lors de mon premier contact avec Philippe -très cordial et sympathique- il m'a fait déchanter. Avec la multiplicité des pistes ouvertes dans tous les coins skiables - pistes extrêmement fréquentées - ce



Or, voici l'histoire étonnante que m'a narré Philippe: l'an passé, une revue étrangère à sensations a publié en pleine page (sinon en couverture) la photo d'une dame skiant nue, avec un titre laissant croire que ce type de sport se pratiquait aux Clapières près de Briançon. Du coup des appels téléphoniques du monde entier (même du Japon) sont arrivés aussi bien aux Clapières qu'à l'Office du

Photos Alain Lartigue

Tourisme de Briançon ! Il semblerait que certains édiles aient réagi dans le bon sens et que certains seraient en train de chercher quel secteur pourrait être converti en station de ski naturiste. Quelle bonne idée ! La demande d'un domaine montagnard où la nudité serait non seulement tolérée mais respectée, avec ses lieux d'accueil, gîtes, auberges... est suffisamment forte pour qu'un tel projet n'ait rien d'illusoire. Au vu de la quantité importante de stations - entre autres toutes celles où se pratique le ski d'été en altitude - où des gens

skient en slip sur la neige tandis que les dames sirotent des boissons, les seins à l'air, sur les chaises longues des bars en bord de piste, il est à prévoir qu'une station naturiste dans l'une des plus belles régions de montagne du monde attirerait non seulement des skieurs, mais aussi ces amoureux de la nature que sont les naturistes de tous les pays !

En manifestant leur intérêt pour ce projet auprès de l'Office de Tourisme, les lecteurs de La Vie au Soleil hâteraient certainement sa réalisation.

A quand l'inauguration ?

Les Clapières, 05100 Briançon.
Tél. et Fax. 04.92.21.15.83.

qui était facile il y a quelques années est devenu délicat aujourd'hui.

Mais, il est difficile de résister à l'appel du soleil, très généreux cette année, surtout là-bas... Et la montagne est suffisamment grande pour qu'à 20 mètres de la piste, dissimulés par un bois ou des rochers, l'on puisse casser la croûte dans le plus simple appareil... Nous l'avons fait tous les jours.

Par contre, et bien que le délit d'outrage à la pudeur n'existe plus à partir de 1500 mètres d'altitude (jurisprudence datant des années 70 -souvenir à vérifier), il semblait difficile de skier sur les pistes de fond dans cette tenue.

Briançon ! Il semblerait que certains édiles aient réagi dans le bon sens et que certains seraient en train de chercher quel secteur pourrait être converti en station de ski naturiste. Quelle bonne idée ! La demande d'un domaine montagnard où la nudité serait non seulement tolérée mais respectée, avec ses lieux d'accueil, gîtes, auberges... est suffisamment forte pour qu'un tel projet n'ait rien d'illusoire. Au vu de la quantité importante de stations - entre autres toutes celles où se pratique le ski d'été en altitude - où des gens



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 coeur et à cri. L'art et la fesse. Rétro fessue. Libre-propos : la caresse...

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
L'agriculture en pays cévenole - 19
Mosaïque intérieure d'Yvanna Stella - 20
Lascaux - 22
L'hélice terrestre de Warminski - 23

Gros plan

Héliomonde - 5
La Battie 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

**AUGUSTIN LESAGE
OU
LE PINCEAU
DE DIEU**

J.L. Victor

Alors qu'il grattait dans les entrailles de la terre, voué au labeur ingrat et dangereux des mineurs, Augustin Lesage, que vraiment rien ne destinait au métier d'artiste, entendit une voix «Un jour, tu seras peintre...» «Nous tiendrons ta main...». Une incroyable aventure débuta alors. Obéissant à ses guides invisibles, Augustin Lesage peignit près de 800 chefs-d'œuvre exposés un peu partout dans le monde et sur lesquels se sont penchés les plus grands spécialistes de ce siècle. Ces peintures constituent aujourd'hui une oeuvre maîtrisée aussi sublime que déroutante. A l'heure où «channeling», médiumnité et Anges de toutes plumes battent tambour sur la place publique et où il devient de plus en plus difficile

Jean Louis VICTOR



**AUGUSTIN LESAGE
ou Le Pinceau des dieux**



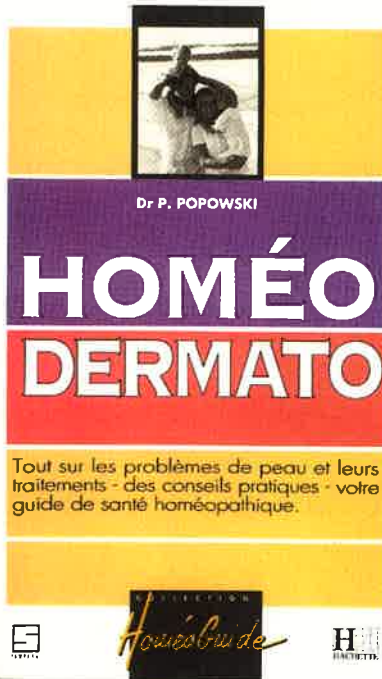
De la Vie au Soleil

de séparer le bon grain de «l'ivresse», Augustin Lesage nous donne l'image d'un homme dont l'infinie bonté et l'authenticité sans faille nous enseignent encore davantage que les univers stupéfiants que ses guides lui ont inspirés ; son humilité et sa sincérité remettent nos pendules humaines à l'heure des grandes horloges cosmiques.
Editions de la Reyne de Coupe. 112 p. 120 F.

HOMÉO DERMATO

Dr Pierre Popowski

Éczéma, psoriasis, acné, verrues, herpès, urticaires, brûlures, mycoses, prurits, cicatrices, zona, éruptions cutanées liées



Tout sur les problèmes de peau et leurs traitements - des conseils pratiques - votre guide de santé homéopathique.

à des maladies infectieuses telles que la rougeole, la rubéole, la scarlatine, agressions quotidiennes dues à la pollution de l'air et de l'eau, au stress, mais aussi à la climatisation et au soleil... La liste est longue des maux subis par notre peau, enveloppe du corps qui reflète parfaitement notre état de santé général, et dont l'auteur nous explique le fonctionnement et les règles de base.

A cette lecture, on mesure d'emblée toute l'efficacité de l'homéopathie face aux pathologies de l'épiderme. Cette médecine de terrain permet en effet un soulagement durable et une guérison en profondeur grâce à sa précision, son approche holistique de l'individu, et son absence de toxicité.

Pratique avant tout, l'ouvrage nous propose une galerie de portraits-types dans lesquels chacun pourra retrouver son profil homéopathique. A la suite de quoi, le Dr Popowski nous donne, classés par sexe et par âge, les moyens de soulager toutes les formes de maladies de peau, et cela dans l'objectif, à terme, de les vaincre définitivement.

Complété par des indications de traitements aromathérapiques, oligothérapiques et phytothérapiques, enrichi de conseils diététiques et d'hygiène de vie, ce livre s'inscrit dans une collection dédiée à l'homéopathie pratique, et dont les autres titres concernent le stress, la minceur, les bébés, les enfants, les femmes, les allergies, le sommeil, les rhumatismes et les affections O.R.L.
Hachette Pratique - 180 pages 69 F.

J.K.

**ANIMAUX
THÉRAPEUTES
MATHÉMATICIENS
ET TÉLÉPATHES**

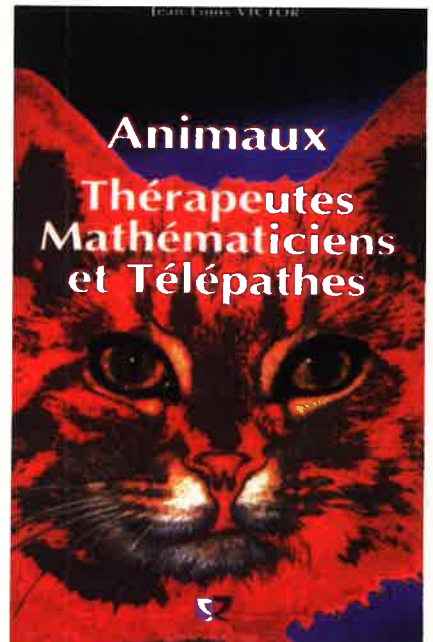
Jean-Louis Victor

Ce livre est un véritable bonheur ; toutes ces «histoires de bêtes» se lisent avec un plaisir rare, et après cela, on ne regarde plus nos frères les animaux de la même façon... Sans discours, sans théorie, de la manière la plus naturelle, l'auteur nous amène à penser un peu. La merveilleuse com-

plexité du Monde apparaît à ceux qui le regardent sans préjugé, et tous les êtres vivants ne font plus qu'un, pourvu qu'ils soient unis par un lien universel : l'amour. Et l'on est heureux...

Editions de la Reyne-de-Coupe, 220 pages, 95 F.

D.D.



CD ROM

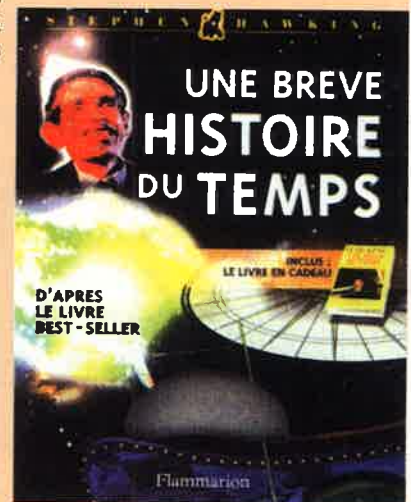
**UNE BRÈVE HISTOIRE
DU TEMPS**

Ce que le CD ROM tiré du *best seller* de Stephen Hawking tente de vulgariser, ce sont précisément les concepts les plus sophistiqués de la science moderne, et les mystères les plus complexes de l'univers. Et c'est là tout le génie de cet auteur, que de rendre cette physique moderne accessible à tous, même à ceux qui n'ont aucune culture scientifique ! Cela dit, si le livre est très clair, le CD ROM qui s'en inspire n'est pas tout à fait aussi lisible.

Le contenu, bien sûr, reste le même, et la quantité d'informations mises à notre disposition est tout à fait étonnante.

Mais la convivialité du programme, la pertinence des illustrations, et la qualité des doublages en français, ne sont indéniablement pas à la hauteur... En fait, l'impression que l'on en garde est plutôt

celle d'un brouillon, ou plus exactement de quelque chose d'assez flou, ce qui ne gêne



aucunement la compréhension globale du propos, mais nuit tout de même à son appréhension linéaire.

Chez Flammarion, pour Mac et PC, minimum : 486DX66, 8 Mo de RAM, lecteur CD 2x, Windows 3.1.

LOCATIONS

Ile du Levant, la villa l'Eglantine, située à 6 minutes à pied du bord de mer et n°1 de la location économique, propose jusqu'au 30 septembre des chambres simples avec possibilité de cuisiner à partir de 70 F/jour et des studios confort à partir de 120 F/jour. Ecrire à : Olivier, Villa l'Eglantine, 83400 Ile du Levant. Ou Tel. 04 94 05 92 50. A partir du 1er Mai.

Guadeloupe, plage Club Med. Studios, clim. TT confort, jacuzzi, naturisme, tte l'année. Jardin fleuri. Calme. Loc. auto/accueil pos. Tél/fax : 05.90.88.07.03.

Ile du Levant
Bungalows, studios - Terrain mignon - 83400 Ile du Levant
Tel. 04 94 05 91 83.

Loue CHM Montalivet caravane habitation tt confort, salon de jardin, chambre séparée, cuisine sous auvent.
Tél. : 02.41.45.33.81 le soir.

Petit terrain bordure de forêt ds le 77. Location à la jnée. Calme assuré. 06.08.07.01.79.

Alouer, camping Amaoutchot, caravane avec auvent, frigo, plancher. Tél.:05.58.73.31.11.

Euronat. Particulier loue caravane tout confort à couple ss enfants. Tél.:04.73.35.21.31.

Guadeloupe Ste Anne Plage Nat. Club-méd., apparts. TT confort. Toute l'année. Tél./Fax: 05.90.88.07.03. HTTP : // Outremer. Com / NC Aribgit Acc. Aéroport, Locauto.

Ile du Levant, près du port, particulier loue dans villa, studios tout confort, pour 2 à 3 personnes. Un appart pour 4; vue mer imprenable. Avril à octobre. Tél.:04.94.05.90.61.

Chambre d'hôte et pension chez naturiste. Piscine. Isolé, calme. Langley. Cabassut 47380 Monclar. Tél.:05.53.41.86.66.

Eden-Plage, Port Leucate. ZN. Studio 6 pers. Août. 3000/sem. Tél.:02.32.60.06.92.

Port Leucate Oasis Village, loue T2 50m de la plage. Balcon, vue sur piscine. Libre juillet. Tél.:05.46.36.11.96.

ACHATS/VENTES

Vends Ile du Levant, villa équipée, confort 90m2 habitables. Terrain boisé 780m². 2ème Corniche, vue imprenable. Tél. : 01.43.30.15.04. et 04.94.05.92.08.

Port Leucate, Aphrodite Part. vend apt T2 ent. meublé et équipé. 2 terrasses dallées. Vue dégagée. 230KF. Tél./Fax : 04.77.74.80.44.

AV. chalet 24m2 + 14m2 terrasse. TB état, club ds 94, pisc., sauna, tennis, resto, CGF emplt 305. 60.000F. Tél. : 01.45.69.84.84.

A vendre mobil-home Willerby, modèle 26' - 7,80m du 06/1995. Prix très intéressant. Parfait état, utilisé 2 mois, visite à la Genèse 30430 Mevannes Le Clap. Tél. : 04.66.24.70.00. le soir.

EMPLOIS

Offre vacances Cap d'Agde juillet/août à JF sérieuse naturiste, contre soins à femme invalide. Tél. : 03.26.52.21.06. Brénon Bertrand 51130 Vertus.

Cent. vac. natur. cherche pour son bar-resto. H., F. logé(e)s, nourri(e)s contre quelques heures de trav/jour. Cuisine, bar, service, pour été 97. Envoyez CV, Chotard La Genèse, 30430 Mévanne Le Clap. Tél. : 04.66.24.70.00 le soir. Si vous êtes étudiant(e)s Hôtellerie, maître de stage agréé.

Adhérent FFN FNI, H 38 ans, céli. sans emploi, possédant véhicule 8 places, recherche travail à l'année. Gérance, gardiennage ou autres. Réf.VS66.97.100

RENCONTRES

Centre. H 55 ans, désire rencontrer femme 50 ans maxi. naturiste. Relation durable, sérieuse, vacances 97. Tél. : 02.54.24.58.75.

Bel homme de 40 ans à Rouen, rech amis nat. Parrain dans club régional et endroits réservés pour pratiquer. Réf.VS66.97.101

J. couple naturiste 26 et 30 ans, 1 enfant, souhaite correspondre ou rencontrer jeunes naturistes de tous les coins de France pour

CENTRE HELIO MARIN OLTRA



**CENTRE DE VACANCES
ESPACE NATURISTE
Homologué FFN - FNI**



Camping ombragé en bordure de la mer méditerranée - 2524 emplacements délimités avec branchement eau + électricité.

-Location de caravanes, mobil-homes et de chalets équipés.

-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

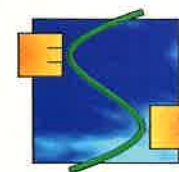
Gérant / Directeur : Jean Michel Oltra

Tél : 04 67 01 06 36 - Fax : 04 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



Création
Editions
du
Sud-Est



Société de Gestion du C.H.M. OLTRA

B.P 884

34307 CAP D'AGDE Cedex

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal : Pays :



Il émane de cette île des odeurs de maquis uniques et énivrantes 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 sacrée 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 far niente 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, autoroute des mers
Des nouveaux navires vous permettent de rallier la Corse en 2h30, 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 Martima 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.

CORSE, L'ÎLE DE BEAUTÉ EST AUSSI L'ÎLE DU SOLEIL

il y brille trois cent quarante jours par an

BAGHEERA Accueil et hospitalité Corse

Sur la côte est, à quelques kilomètres d'Aléria, à 60km de Bastia, Bagheera est un centre magnifique qui domine une immense baie de sable fin entourée d'aucalyptus.

Par sa situation en bord de mer, Bagheera 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.

Bagheera 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 terrasses. Supérette alimentation, plats cuisinés et bar sont à votre disposition. Bar restaurant panoramique et discothèque pour les noctambules.

BAGHEERA 20230 BRAVONE - Tél. (33) 04.95.38.83.20. Fax. (33) 04.95.38.83.47



RIVA BELLA Le paradis à fleur d'eau

Au cœur de la prestigieuse Costa Serena, à proximité d'Aléria, ancienne capitale de la Corse romaine, dominant la mer tyrrhénienne, Riva Bella, domaine de 70ha, est une «oasis de rêve et d'évasion». Loin des villes, une belle plage de plus d'un kilomètre de sable fin, baignée de soleil, d'eaux transparentes, d'air vivifiant, vous invite à vivre, sans contrainte, en famille, et à faire le plein d'énergie dans une ambiance conviviale, au sein d'une nature jalousement préservée.

Dans le maquis odorant : 12 mini-villas, 75 bungalows de construction traditionnelle au confort raffiné, 170 emplacements d'un camping aux sanitaires luxueux, vous permettent le retour aux vraies valeurs du naturisme.

Farniente, bronzage, baignade, sports, sauna... vous aideront à recouvrer forme et santé. Le soir, vous hésitez entre le bar glacier animé et le restaurant gastronomique où vous seront proposées les saveurs rares du terroir dans un cadre romantique. La voiture oubliée, vous profiterez pleinement du calme et de la sérénité, pour découvrir la faune et la flore du domaine, et dans leur parc, nos lamas.

Envie d'évasion ? ... une multitude de routes, chemins, sentiers font de Riva Bella le point de départ idéal pour d'exaltantes randonnées à la découverte des paysages secrets de cette Corse si souvent conquise mais jamais soumise.

RIVA BELLA BP 21 - 20270 ALERIA - Tél. (33) 04.95.38.81.10.

Fax. (33) 04.95.38.91.29. Minitel 3615 Code FRANCE 4.

Internet : <http://w3.teaser.fr/corsenet/>



PROMOTIONS COMMUNES AUX 2 CENTRES

Offres spéciales en bungalows

(offres non cumulables)

- | | |
|--|---|
| - Arrivée du 01/04 au 20/06 - 14 jours au prix de 11 jours | - Arrivée à compter du 28/08 - 14 jours au prix de 11 jours |
| - Arrivée du 01/04 au 13/06 - 21 jours au prix de 14 jours | - Arrivée à compter du 28/08 - 21 jours au prix de 14 jours |
| - Arrivée du 01/04 au 27/06 - 7 jours au prix de 6 jours | - Arrivée à compter du 28/08 - 7 jours au prix de 6 jours |

* Remise de 30% pour une personne seule en bungalow du 01/04 au 15/06 et à compter du 15/09

Offres spéciales en camping

Du 01/04 au 15/06 et à compter du 10/09

- pour 1 semaine de séjour : 50F de réduction sur votre facture
- pour 2 semaines de séjour : 100F de réduction sur votre facture
- pour 3 semaines de séjour : 200F de réduction sur votre facture



en bord d'océan



à moi soleil et plein air



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'embaras 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. 05 58 49 11 11, Fax. 05 58 48 57 12.

SPECIAL FAMILLE
1 SEMAINE 4/5 PERSONNES

MOBIL-HOME 1960^F
CHALET 2170^F

1570^F

Du 21/06 au 05/07 et du 23/08 au 06/09/97.
1390^F du 22/03 au 21/06
et du 06/09 au 01/11/97.

Ces offres sont valables dans la limite des disponibilités.

CAMPING-CARAVANING

80^F PAR JOUR
EMPLACEMENT
POUR
2 PERSONNES

**PISCINE COUVERTE
ET CHAUFFEE***

Du 22/03 au 21/06 et du 06/09 au 01/11/97.

*Piscine chauffée du 22/03 au 29/06 et du 01/09 au 30/09/97.

POUR RECEVOIR GRATUITEMENT LA DOCUMENTATION ARNA

Renvoyez ce coupon à : ARNA, Arnaoutchot 40560 Vielle-St-Girons, FRANCE

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____ Pays : _____

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.