



Groupe
naturaliste
de Québec

Lis Nusité de Québec

Le bulletin de liaison des membres du Groupe naturaliste de Québec (GNQ)

Volume 1, numéro 5

Décembre 2011

Une séance historique du conseil de la FQN

Par Réal P.

En ce samedi, 15 octobre 2011, c'était la toute première fois qu'une séance du conseil d'administration de la FQN se tenait dans la région de la Capitale-Nationale.

En effet, c'était un plaisir pour moi d'accueillir mes collègues du conseil au restaurant *Le Montagnais*, de Sainte-Anne-de-Beaupré. Cette dernière réunion régulière du conseil 2010-2011 fut très productive et intéressante, d'autant plus que l'exécutif du Groupe naturaliste de Québec s'est joint au conseil en fin d'après-midi pour dresser un bilan de sa première année comme section régionale de la FQN et pour faire part de ses préoccupations et de ses priorités de développement pour la prochaine année.



Les membres de l'exécutif du GNQ et ceux du CA de la FQN

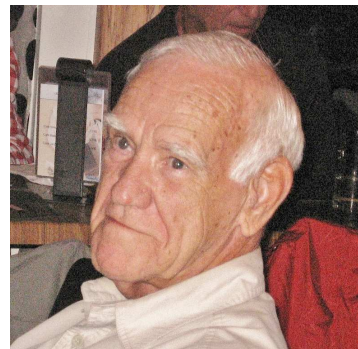
Après la réunion, tout le monde s'est retrouvé au spa pour prendre le repas du soir et profiter d'une belle soirée de détente naturaliste.

De plus, la fin du repas a été l'occasion d'honorer une personne qui a contribué pendant des années au développement du naturisme dans la région de Québec. Vous en saurez davantage en lisant l'article de Michel sur le sujet.

Hommage à un pionnier du naturisme, à Québec

Par Michel M.

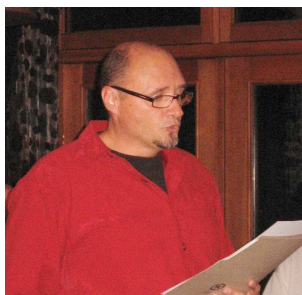
À l'occasion du premier spa « sous les étoiles » de la saison 2011-2012, un hommage fut rendu à un pionnier du naturisme à Québec, monsieur Roland Lizotte, qui a présidé aux destinées de la section régionale de la Fédération québécoise de naturisme (FQN) pendant des années.



Monsieur Roland Lizotte

Dans les années '80, en effet, comme l'a souligné Réal, le maître de cérémonie, le naturisme était très florissant dans la région de la Capitale-Nationale.

Les bains libres naturalistes ont d'ailleurs attiré jusqu'à 125 personnes à la fois!

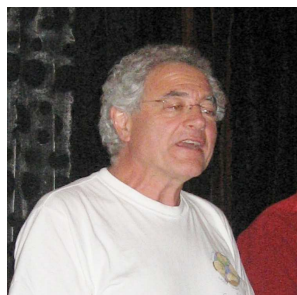


La présidente de la Fédération québécoise de naturisme (FQN), madame Diane Archambault, a tenu, elle aussi, à rendre hommage à monsieur Lizotte, qui a siégé au conseil d'administration de la FQN pendant 6 ans. Diane, qui a mentionné avoir connu monsieur Lizotte à La Pommerie, en a profité pour souligner sa contribution à la promotion du naturisme en région.



Elle lui a donc remis, au nom du CA de la FQN, une carte de membre honoraire (à vie) de la Fédération, honneur qui n'a été accordé qu'à trois autres personnes, jusqu'à maintenant.

Pour sa part, le fondateur de la FQN et conseiller auprès de son CA, monsieur Michel Vaïs, a rappelé que les années '80 constituent en quelque sorte l'âge d'or du naturisme au Québec, alors que plusieurs régions du Québec avaient leur section naturiste affiliée à la Fédération québécoise de naturisme.



Il a rendu hommage à monsieur Lizotte pour sa contribution exceptionnelle et son travail acharné en faveur du naturisme dans la région de Québec ainsi qu'au conseil d'administration de la FQN.

Réal a clôturé cet hommage en remettant à monsieur Lizotte un exemplaire des quatre numéros de *Lis Nusité de Québec*, parus à ce jour, ainsi que du dépliant du Groupe naturiste de Québec (GNQ), de même qu'une saisie d'écran de la page couverture du nouveau blogue du GNQ.



Monsieur Lizotte, qui ne s'y attendait pas, a paru ému par cet hommage et s'est dit à la fois surpris et émerveillé d'assister, 20 ans plus tard, à la renaissance d'un groupe naturiste à Québec.

L'accueil aux activités du GNQ

Par Michel M.

On nous l'a souvent souligné, par le passé : la qualité de notre accueil, lors de nos activités, est qualifié, par nos

visiteurs, de spontané et de personnalisé. Plus encore, il semble qu'il soit devenu, au fil du temps, la marque de commerce du GNQ. C'est quelque chose dont nous pouvons être très fiers Et cela, c'est le fait de personnes.

Éric, d'abord, le grand responsable de l'accueil, celui qui organise cette activité et qui supervise les personnes qui y travaillent.

Réjeanne et Constance, ensuite, qui ont toujours cette délicate attention de dresser, dans le vestiaire, un comptoir coloré et adapté aux saisons ou aux temps forts de l'année, avec des bouchées appétissantes et des boissons rafraîchissantes.



Réal, Pierre, Yvan, Jean et les autres, qui aident à la perception des droits d'entrée, qui accueillent les visiteurs et les conduisent vers les vestiaires, la piscine ou les installations du spa ou qui prennent le temps de répondre aimablement aux questions de nos invités. Car l'accueil, en effet, ne consiste pas qu'à percevoir les droits d'entrée, les adhésions à la FQN ou la vente des moitiés-moitiés.

Et puis tous les membres de l'exécutif et du Groupe naturiste de Québec qui ont compris que le sourire était notre plus

grand atout pour accueillir et retenir nos visiteurs. À vous tous, merci!

Excursion à Montréal

Par Michel M.

Le samedi 12 novembre, une délégation de 10 personnes, toutes membres du Groupe naturiste de Québec, s'est rendue, en après-midi, au spa nordique Le Chalet du Boisé, à Varennes, pour assister à la 34^e assemblée générale annuelle de la Fédération québécoise de naturisme (FQN), et, en soirée, au Centre sportif de l'UQÀM, à Montréal, pour participer à la soirée naturiste à la piscine et au gymnase.



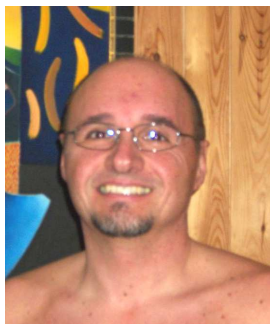
Le Chalet du Boisé, à Varennes

Surprise de taille, à l'élection qui a suivi l'assemblée générale, une femme du Groupe naturiste de Québec (GNQ), Réjeanne S., a été élue au conseil d'administration de la FQN!



Réjeanne S.

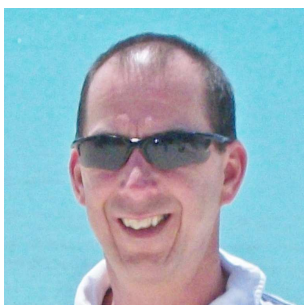
Cette femme courageuse et téméraire rejoint donc Réal, qui siège déjà au conseil de la Fédération depuis un an. Le moins qu'on puisse dire, c'est que le Groupe naturiste de Québec est fort bien représenté au sein de la Fédération québécoise de naturisme.



Réal P.

Cette nomination risque de changer la dynamique du CA de la FQN, dont la moitié des membres provient dorénavant des régions autres que la région métropolitaine de Montréal et dont les femmes occupent le tiers des membres du conseil.

En outre, l'assemblée spéciale et l'assemblée générale de la FQN qui, soit dit en passant, se sont déroulées dans la nudité partagée, ont été présidées par Éric F., un autre membre du GNQ, qui a fourni une prestation remarquable.



Éric F.

Tous se sont ensuite retrouvés au restaurant, pour se sustenter et

fraterniser, puis se sont rendus au Centre sportif de l'UQÀM, pour une agréable soirée naturiste à la piscine et au gymnase.



Le centre sportif de l'UQÀM, à Montréal

Bref, ce fut une excursion riche en émotions de toutes sortes!

Version féminine

Par le Comité des femmes du GNQ

Pourquoi ne pas NOUS faire parler?

Nous, le comité des femmes de l'exécutif du GNQ, inaugurons aujourd'hui une chronique destinée aux femmes, que vous soyez naturistes ou que vous hésitiez à le devenir.

Le naturisme n'est pas inné en chacune et chacun et s'apprend différemment chez chaque personne.

Cette chronique est une façon, pour nous, d'entrer en contact avec vous pour vous renseigner sur la nature et les bienfaits du naturisme.

Nous avons choisi de jeter un éclairage nouveau et inédit sur le naturisme qui, à première vue, peut sembler surtout une affaire d'hommes.

FleurSauvage signe le premier texte d'opinion de cette chronique destinée aux femmes, mais que les hommes sont invités à lire régulièrement!

La femme et son miroir

Par FleurSauvage

Très tôt, les fillettes commencent à se regarder dans le miroir. Ce qu'elles voient, c'est leur reflet, mais également leur beauté, leur fraîcheur, corroborés par les compliments de leurs parents et de leur entourage.

A l'âge adulte, leur miroir reflète leur épanouissement, leur confiance en elles et leur estime d'elles-mêmes.

Les premiers amours ou les flirts surviennent et, bien sûr, leur miroir continue de leur renvoyer une image d'elles qui est saine et naturelle.

Un peu plus tard, se font sentir le besoin de se trouver une appartenance et celui de fonder une famille. Les enfants naissent et les femmes manquent de temps pour s'occuper d'elles. Leur vie change, leur corps aussi. Ici et là, apparaissent des bourrelets, qui, manifestement, ne sont pas bien accueillis et qui, parfois, les obsèdent.

Mais, malgré tout, les femmes continuent à voir dans leur miroir l'image de la femme qu'elles étaient, avant, à se convaincre que rien n'a changé, qu'elles sont toujours aussi belles et que leur charme opère autant qu'avant. Mais, cela ne dure qu'un temps.

En effet, peu à peu, certaines, plus réalistes, en viennent à décrocher leur miroir, nullement satisfaites de ce qu'elles y voient. Pour plusieurs, ces transformations, même mineures, de leur corps sont inacceptables.

Pourtant, ne sont-elles pas toujours les mêmes, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur? Ne sont-elles pas appréciées pour ce qu'elles sont? Ne serait-il pas possible que la vie ait laissé des traces?



On peut comprendre qu'effectivement ces changements ne soient pas toujours faciles à vivre. L'apparence corporelle pour les femmes est très importante, surtout face au regard des autres. Pourquoi est-ce si difficile pour elles?

Et si elles acceptaient de relever le défi de se reprendre en main et de réhabiliter leur miroir pour oser jeter un regard différent sur elles, jusqu'au fond d'elles-mêmes!

Leur miroir ne demande pas mieux que d'être le véritable reflet de ce qu'elles ont toujours été : des femmes dont la beauté intérieure va bien au-delà des apparences!



La vie naturiste

Par Réal P.

Le naturisme et votre santé globale

Je m'intéresse depuis bien longtemps à tout ce qui touche à la santé, en particulier aux façons plus naturelles de se conserver en pleine forme. Ce n'est pas en réaction à la médecine traditionnelle que je m'intéresse aux

approches alternatives, mais plutôt en complément à celle-ci.

A cours des années '90, j'ai éprouvé certains problèmes de santé qui m'ont amené à me prendre en main et à modifier drastiquement mes habitudes de vie.

J'ai d'abord découvert le yoga, discipline qui m'a permis de canaliser mon stress et de débiter une longue démarche, un cheminement personnel nourri par une pratique régulière de la méditation, qui fût une découverte de moi-même et de mes intérêts profonds.

En 2001, j'entreprenais des études en naturopathie, un périple de presque six ans, qui me permettront de débiter éventuellement une seconde carrière au moment de ma retraite de mon emploi actuel. Je suis allé chercher une expertise, des outils concrets pour me tenir en santé et également pour aider les autres. J'ai rencontré, pendant cette période, des gens tout à fait extraordinaires, d'autres étudiants et bien sûr, des professeurs qui ont été, par leur sagesse et leur cheminement, des sources d'inspiration. Dès la fin de mes études en naturopathie, j'ai poursuivi mon cheminement, au printemps 2006, avec une autre formation au terme de laquelle j'ai obtenu un diplôme en réflexologie plantaire. Finalement, en 2007, le Reiki, cette merveilleuse approche énergétique, toute simple, est apparue dans ma vie pour compléter le tout. Cette belle aventure a contribué à former la personne que je suis et le plus beau dans tout cela est que ça continue, car on apprend sur soi de notre naissance jusqu'à notre dernier souffle.



Traitement de réflexologie plantaire

Le point commun de toutes ces approches dites naturelles est que l'individu est traité globalement, sur tous les plans : physique, mental, émotionnel et spirituel. Contrairement à la médecine traditionnelle qui cherche à guérir les symptômes, à tuer le mal, les médecines douces encouragent plutôt l'organisme à s'autoguérir.

Le naturisme est bien entendu venu s'inscrire dans ce même courant, ce même cheminement et je considère sa pratique régulière comme un des éléments importants au maintien de mon état de santé global. L'héliothérapie, ou thérapie par exposition aux rayons solaires, était déjà utilisée sous Hippocrate pour soigner certaines affections. Au 19^e siècle, on exposait au soleil et au grand air, partiellement ou totalement nus, des gens atteints de certains troubles pulmonaires ou d'affections cutanées permettant ainsi à certains de recouvrer la santé. Il faut quand même y aller avec parcimonie et faire preuve d'une certaine prudence face aux rayons solaires. La peau des naturistes, en raison de leur mode de vie, s'acclimate peu à peu au soleil, amenant le corps à produire la mélanine

nécessaire à sa protection et lui donnant par le fait même son teint hâlé. Par contre, les « occasionnels » qui envient le teint de leurs congénères sont bien souvent imprudents en s'exposant beaucoup trop longtemps au soleil, sans protection adéquate.



Les bienfaits de l'exposition au soleil

Le naturisme rejoint donc toutes ces approches naturelles, car il englobe tous les aspects de l'individu :

- **L'aspect physique** : par les effets bénéfiques sur la santé de l'exposition du corps nu aux éléments de la nature;
- **L'aspect mental** : par le sentiment de liberté et l'ouverture d'esprit que procure l'absence de vêtement, par une compréhension accrue du corps humain et de son fonctionnement;
- **L'aspect émotionnel** : par l'acquisition d'une confiance en soi-même, par l'acceptation de son image corporelle et par les relations interpersonnelles qui se tissent avec les autres dans une dynamique de respect mutuel;
- **L'aspect spirituel** : par la prise de conscience de la vulnérabilité et de la fragilité de l'être humain,

de sa vie, de son environnement et de la place qui lui revient dans l'univers.

Pour certains d'entre vous, tout ça paraîtra peut-être un peu « flyé », mais ça vaut la peine d'y réfléchir. Après tout, nous venons au monde nus et à chaque fois que nous pratiquons le naturisme, nous revenons à la source et retrouvons notre véritable nature, notre être profond, sans artifice, comme au tout début.

Sans vouloir les juger, les « textiles », qui n'ont jamais expérimenté le naturisme et se permettent de dénigrer notre mode de vie sans le connaître, passent à côté de quelque chose d'important. Nous avons la chance de le vivre, de le partager et de profiter de ses bienfaits sur notre santé. Il ne nous reste qu'à essayer de le faire connaître; l'éducation populaire étant une autre des clés vers une évolution du naturisme. Il y a bien des façons d'éduquer la population et de faire la promotion du naturisme comme un mode de vie sain et accessible à tous. Sans vouloir se substituer aux organisations naturistes dont c'est un des principaux mandats, une certaine part de cette responsabilité revient également à chaque naturiste en tenant compte, bien entendu, de ses possibilités et de ses contraintes personnelles, familiales, professionnelles ou autres.

Je termine en vous donnant ce conseil de santé : prenez le temps de vous accorder un petit plaisir à tous les jours. Cela nous aide à survivre aux contraintes que le rythme de vie

d'aujourd'hui, si rapide et axé sur la performance, nous impose. Un bain moussant parfumé, un petit dessert, un bon livre, de la musique qui vous plaît, une partie de tennis avec des amis ne sont que quelques suggestions. Pour ma part, le seul fait de me débarrasser de mes vêtements en rentrant du travail constitue une source de plaisir en soi et me place dans un état de relaxation et de liberté totale : une certaine forme de ressourcement quotidien par la nudité.



Massage suédois

B a b i l l a r d

PISCINES

Le samedi 7 janvier 2012, de 19 h 30 à 21 h;
Le samedi 11 février 2012, de 19 h 30 à 21 h;
Le samedi 17 mars 2012, de 19 h à 21 h;
Le samedi 21 avril 2012, de 19 h à 21 h.

SPA « SOUS LES ÉTOILES »

Le samedi 26 mai 2012, de 19 h à 21 h.

CROISIÈRE NATURISTE

Le samedi 16 juin 2012, de 9 h 30 à 16 h 30.



Joyeuses fêtes à toutes nos lectrices et à tous nos lecteurs!

POUR EN SAVOIR PLUS
Blogue : <http://natquebec.wordpress.com>
POUR NOUS JOINDRE
Courriel : natdequebec@gmail.com