



Groupe
naturiste
de Québec

Lis Nusité de Québec

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

Volume 2, numéro 2

Avril 2012

Une collaboration internationale

Par la rédaction

Lis Nusité de Québec est fier, dans ce numéro, de vous présenter un article qui est le fruit d'une collaboration spéciale avec un naturiste du Vénézuéla!

Tout comme nous, à Québec, Lester Cox a fondé un groupe naturiste, dans son pays, il y a 3 ans. C'est donc le récit de son cheminement personnel et l'explication de la philosophie de ce groupe, qui conjugue naturisme avec protection de l'environnement et contact étroit avec la nature, qu'il nous propose ici, dans un texte des plus inspirants.

Cet article s'ajoute au très intéressant récit de voyage à Cayo Santa Maria, Cuba, d'Yvan D., ce qui fait de ce numéro un « spécial Amérique latine »!

Le naturisme « extrême »

Par Lester Cox, Vénézuéla
(collaboration spéciale)

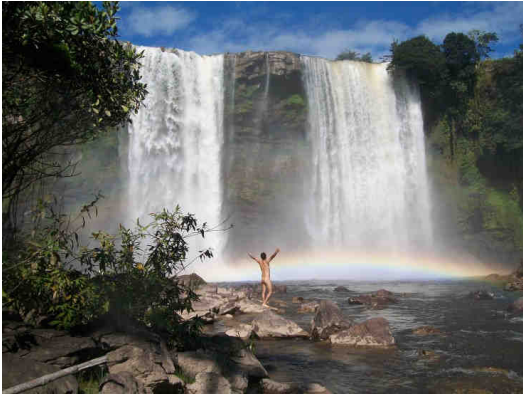


L'auteur, en pleine communion avec la nature

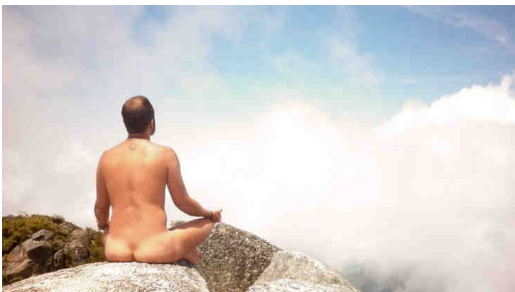
Quelquefois, nous avons des attentes élevées par rapport au naturisme. Sachez que celles-ci peuvent être parfaitement comblées par le naturisme, qui se caractérise par le contact avec la nature en l'absence de vêtements tout en combinant nudisme, écologie et intégration avec la nature. La nature est source d'énergie et cette énergie qu'elle dégage peut être plus efficacement captée par notre corps s'il est nu.



Notre société a transformé notre monde pour en faire un environnement qui est tout sauf naturel. Elle a même inventé des technologies qui, dans certains cas, au lieu d'améliorer notre vie lui nuisent, en apportant gaspillage et pollution. Pour trouver ce type d'énergie que seule la nature peut apporter, il faut se rendre dans des endroits isolés qui sont parfois difficiles d'accès. Mais, ce n'est pas pour autant une mission impossible.



Par exemple, accéder à une vallée inhabitée pour faire un pique-nique dans la nudité partagée est une façon simple de capter cette énergie. De nos jours, il y a plusieurs façons d'accéder à cette énergie, comme le yoga, le tai-chi et la méditation qui en facilitent l'accès, spécialement si on les pratique nus. On peut aussi faire de la randonnée ou se rendre dans des endroits entièrement sauvages.



Mais, par-dessus tout, le naturisme est une philosophie qui se traduit par un mode de vie. Il implique de changer nos habitudes en faveur d'une vie plus saine, de passer de l'artificiel au naturel. Par exemple, utiliser du miel ou du sucre brun au lieu de sucre blanc, remplacer des médicaments chimiques par des produits à base d'herbes (quand c'est possible), etc.

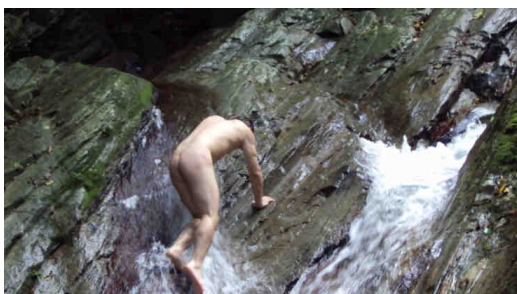


D'un autre côté, cette nature, que j'appelle la Mère (*Madre Tierra*), mérite respect et appelle à sa conservation. Un véritable naturiste s'applique à recycler et à économiser l'énergie. La protection de l'environnement devrait être notre principe, en tant que naturistes. Après avoir visité des endroits aussi variés que des déserts, des montagnes, des plages et des îles, j'ai réalisé combien cette nature sauvage m'avait énergisé. Elle ne m'a pas apporté que détente mais aussi guérison. Visiter ces endroits sauvages m'a permis de m'ouvrir à un monde de pensées et de sensations différentes. Depuis lors, je ressens un amour inconditionnel pour la Mère Nature qui me nourrit et me maintient en vie.

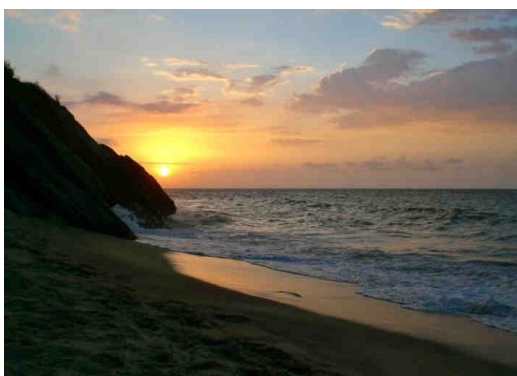


Peut-être vous demandez-vous comment appliquer un tel concept en hiver, par

exemple. Cela requiert de la créativité, comme de s'immerger dans un bain tourbillon bien chaud à l'extérieur ou de prendre un bain sauna et de s'exposer ensuite à l'air, par exemple, comme le font les Scandinaves. Parfois, marcher pieds nus dans les bois peut nous permettre de capter cette énergie, sans non plus sous-estimer le fait d'être nu à la maison.



Ce formidable mélange s'appelle le naturisme « extrême ». Si vous avez lu attentivement mes propos, vous aurez remarqué que cette nouvelle tendance est unique et implique de profonds changements dans notre mode de vie. À l'origine, ce nom s'est imposé par la difficulté à atteindre ces endroits isolés au cours de nos excursions. Aujourd'hui, il s'agit davantage d'un retour à l'essence du naturisme et au contact primitif avec la nature.



Version féminine

Par Clémentine Ouellet

Moi, naturiste... jamais?

Dans les années '90, mon conjoint revenant d'un congrès en Californie m'annonce qu'il a vécu des moments agréables les derniers jours de son séjour là-bas, expérience spéciale qu'il a apprivoisée après seulement quelques heures. Sous le soleil du désert californien, il venait de découvrir le naturisme, m'exprimait ce sentiment de bien-être d'être sans vêtements et m'avouait qu'il souhaiterait me faire connaître ce nouveau mode de vie.

Première réaction : ça ne va pas? Jamais de la vie, il n'en est pas question!

S'en est suivi un « cours » de persuasion sur les bienfaits du naturisme, appuyé d'une vidéo sur l'acceptation de son corps.

Bien que j'aie très bien compris tout ce qui se disait et que les points apportés étaient très logiques, je restais sur mes positions : pas question de devenir naturiste. Malgré cela, mon conjoint me convainc de nous rendre en Californie et de tenter l'expérience du naturisme dans un petit complexe *clothing optional* avec un petit appartement avec patio privé où je pourrais apprivoiser la nudité. Les premières heures, je dirais même les premiers jours ont été très pénibles pour moi, ne pouvant imaginer d'être nue publiquement. Cette première expérience a été difficile mais à la fin de la semaine, je me sentais un peu moins gênée.

Nous avons fréquenté d'autres centres naturistes, et tranquillement, j'ai pris conscience de toute la philosophie du naturisme : le respect de la personne, la simplicité, l'égalité et la convivialité qui y règnent. Tous sont égaux et on te sourit, on te parle, on se lie d'amitié avec toi pour ce que tu es et non pour ton apparence, ni pour ce que tu portes ou possèdes. J'ai apprivoisé ce mode vie ponctuel timidement.

Je ne me vois toujours pas faire du tennis, du ballon-volant ou me promener nue dans des sentiers, mais je fais quand même des activités avec mon conjoint et c'est un plaisir de se rendre dans les centres naturistes. Ce qui est important, c'est de se sentir bien avec ce qu'on fait et jamais je ne me suis fait pointer du doigt parce que je me promenais avec un gaminet (*t-shirt*). Seule règle : nudité dans la piscine... et je dois avouer que c'est agréable.

Je ne me sens toujours pas une naturiste aguerrie mais j'aime bien le pratiquer avec mon conjoint, en vacances ou lors d'activités organisées par le GNQ. Nous sommes assurés de trouver la nature et le calme mais aussi des gens sympathiques et une convivialité difficile à retrouver dans d'autres lieux de villégiature.

Ah! Ce que l'amour nous fait faire!

Voyage à Cayo Santa María, Cuba, décembre 2011

Par Yvan D.

Cuba est encore aujourd'hui une de mes destinations favorites. Le soleil, la chaleur, le sable et la mer sont toujours au rendez-vous. Je me suis décidé à

partir presque à la dernière minute, juste avant les fêtes; ma destination : Cayo Santa María, à Cuba.



J'ai acheté mon voyage en ligne par Internet dix jours avant le départ et je pense avoir bénéficié du meilleur prix. Attendre plus longtemps risque de voir les places disparaître et en plus, les prix cessent de descendre un moment donné.

Le départ de Québec était à 9 h le matin, dans un Boeing 737 d'une capacité d'environ 160 passagers. Le vol d'une durée de 4 heures est très confortable. Dans l'avion, je choisis toujours une place près d'un hublot, du côté opposé au soleil pour regarder dehors sans être ébloui. J'avais choisi une place en avant des moteurs parce que c'est beaucoup moins bruyant. Par contre, c'est l'endroit que choisissent les parents pour s'installer avec leurs jeunes enfants et ça, c'est très bruyant.

Sunwing nous accueille avec un verre de champagne pour bien commencer nos vacances et on nous sert ensuite un déjeuner. Bien que j'avais pris une bouchée au resto de l'aéroport, ça fait toujours du bien d'avaler un petit morceau. Il ne faut jamais oublier qu'on n'est pas rendu à l'hôtel et que le prochain repas ne va se présenter que quelques heures plus tard.



Je suis descendu à l'hôtel Sol Meliá de Cayo Santa María, un très beau complexe de 300 chambres, réparties en bungalows de quatre unités chacun. Chaque bungalow est construit en béton et bien isolé contre le bruit. Chaque appartement est spacieux et bien aménagé. On y trouve un ou deux lits, une table ronde, deux chaises berçantes et un bureau pour y écrire nos cartes postales. Un petit meuble situé en face du lit, abrite un mini-frigo. Un téléviseur est installé dessus et propose des chaînes dans la plupart des langues parlées par les touristes, dont le français.

Un ventilateur « trône » au plafond et c'était suffisant pour moi pour éviter d'avoir trop chaud. Un climatiseur est disponible pour ceux qui ont besoin que l'air soit plus frais et plus sec.

Le complexe forme un village où les sentiers bien éclairés pour qu'on puisse les emprunter le soir serpentent dans un grand jardin de plantes exotiques. Les haies étaient en fleur, taillées à l'anglaise. Les palmiers étaient chargés de noix de coco que les jardiniers nous offraient pour nous désaltérer. Les hibiscus, qu'on trouve ici en pots dans les centres jardins, poussent là-bas à l'état sauvage, en arbustes de deux mètres de hauteur.



Le site est fumigé chaque jour pour contrôler les mouches et les moustiques. Aidé par le vent, on se promène sur le site sans être incommodé par les insectes. Il y a bien quelques lézards, papillons, cafards et autres insectes à carapace mais on est en pleine nature et il faut bien que les oiseaux se nourrissent aussi!



En arrivant à l'hôtel, je suis toujours pressé d'aller voir la plage. En quittant le hall d'entrée, après les formalités d'usage, je gagne une passerelle qui traverse une bande de terrain sauvage et qui m'amène à la mer, déchainée en ce mois de décembre. Le fort vent poussait des vagues énormes qui déferlaient l'une après l'autre. Je me suis jeté à l'eau en ignorant le drapeau rouge. Ah, pas longtemps, juste assez pour qu'une vague me bouscule et me renvoie sur la plage, que je n'aurais pas dû quitter. Satisfait d'avoir bravé les éléments contre lesquels je ne suis pas de taille de

toute façon, je marche sur la plage à la recherche d'un casse-croûte où je puisse prendre une bouchée. Je croise un couple de Québécois qui m'indique qu'il y en a un, La Picua, près de la plage des « tout-nus »... et je me dis que le naturisme au Québec, c'est pas gagné d'avance!



Le lendemain matin, je me suis installé du côté de la section naturiste de la plage. Il y a assez de place et de chaises pour tout le monde. Les quelques *palapas* ne sont pas très en demande tellement le vent est constant et les passages nuageux fréquents. J'apprécie d'autant plus chaque rayon de soleil qui se fraie un chemin jusqu'à moi. La plage est orientée vers le nord et il me faut tourner ma chaise dos à la mer pour faire face au soleil. C'est pas l'idéal, à mon point de vue, d'autant plus que, du côté de la mer, des oiseaux planent au-dessus du brisant des vagues et scrute la mer au-dessous. Je comprends alors qu'un *snack* se prépare.

Face au vent, les oiseaux gros comme des pélicans, font du sur place. Soudain, ils s'élèvent dans les airs, replient leurs ailes et plongent tête première dans l'eau, à toute vitesse. Dans l'eau, parmi les petits poissons, les moins chanceux frétilent une dernière fois dans le bec des pêcheurs et disparaissent dans leur gosier. Le spectacle est vraiment

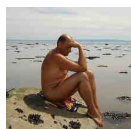
étonnant! La scène se répète encore et encore.

À la plage naturiste, il y a surtout des couples et quelques personnes seules dont plusieurs parlent français. La plage, longue de plusieurs kilomètres, est un endroit propice à la marche et beaucoup de « textiles » y viennent et se mêlent aux naturistes sans en faire de cas. Pendant mon séjour, la marée basse avait lieu l'après-midi et je partais marcher du côté ouest jusqu'au dernier hôtel, le Meliá Buenavista.

En fin d'après-midi, les gens désertent la plage et retournent au complexe prendre un verre et flâner ici et là avant de regagner leur bungalow. Le buffet et les restaurants ouvrent leurs portes à 19 h. Le buffet est bien garni et on trouve de tout : du bœuf, du poulet, du porc, des fruits de mer et aussi tout ce qu'il faut pour se faire une salade. Bien que je ne sois pas un bec sucré, j'ai jeté un coup d'œil à la table des desserts et elle me semblait bien garnie et toujours achalandée. À mon point de vue, c'est un buffet sans surprise, toujours bon, jamais succulent. Cuba traîne depuis longtemps une mauvaise réputation concernant la nourriture mais aujourd'hui, les choses se sont beaucoup améliorées. Je sais à quoi m'attendre et je ne suis jamais déçu.



De retour à la maison, je me dis que c'est quand même merveilleux de pouvoir profiter d'une destination si proche et si abordable. Les deux pieds dans la neige, une pelle à la main, je m'arrête une minute de déneiger mon entrée et je suis déjà prêt à repartir!



La vie naturiste

Par Réal P.

Le culte du corps (deuxième partie)

Pourquoi faire des efforts pour accepter son corps, alors que des moyens faciles et rapides existent maintenant pour s'éviter de cheminer. La chirurgie esthétique, qui n'était auparavant réservée qu'à une catégorie de gens fortunés, comme les chanteurs et les vedettes de cinéma, est maintenant devenue accessible à monsieur et madame Tout-le-monde, à des prix de plus en plus concurrentiels. On n'aime pas son nez, la grosseur de ses seins; les hanches sont trop fortes; on n'a pas assez de cheveux; on aimerait avoir des pectoraux sculptés, des lèvres pulpeuses : pas de problèmes, on passe sous le bistouri et, dans ce domaine, *sky is the limit*.

Il ne faut pas oublier, par contre, qu'il s'agit de chirurgies avec tous les risques que cela comporte en terme d'infections sans compter que les résultats sont parfois mitigés.

Le corps est un ensemble et les chirurgies ont très souvent pour effet de créer un déséquilibre et d'en perturber l'harmonie. Le charme et la beauté d'une femme n'ont rien à voir avec la grosseur de ses seins. Certaines femmes sont fort complexées par leurs seins et éviteront

de pratiquer le naturisme pour cette raison, alors que ce serait, pour elles, un grand pas vers l'acceptation et le bien-être. D'autres femmes, qui sont relativement confortables avec leur corps, subissent parfois des pressions de leur conjoint pour se faire faire une augmentation mammaire, ce qui est fort malheureux. Il me semble que les fleurs naturelles sont toujours plus jolies que les fleurs artificielles.

En plus des hommes obsédés par la grosseur des seins de leur conjointe, d'autres le sont par la taille de leur pénis. Encore là, ça n'a rien à voir avec le pouvoir de séduction d'un homme, encore moins avec le fonctionnement de l'organe en question, dont les variations de taille et de forme sont infinies. Encore là, des compagnies existent et font des affaires d'or en promettant, à l'aide d'appareils ou de crèmes, les quelques centimètres tant espérés par ces hommes obnubilés par leurs organes génitaux. D'autres y mettront même des poids pour espérer gagner en longueur : tentative pourtant inutile. Les hommes naturistes ne se préoccupent pas de ces aspects et ont, depuis longtemps franchi cette barrière.

Il existe également tout un arsenal visant à combattre les rides et les ridules. Pour rester jeunes le plus longtemps possible, de nouveaux traitements sont apparus, comme le Botox, dérivé de la toxine botulique, qui vient paralyser certains muscles du visage, de façon à rendre les rides moins apparentes, pour une période de temps variable selon les individus. Des jeunes femmes dans la vingtaine qui, entre nous, n'en n'ont pas réellement besoin, se font injecter cette toxine, soi-disant, de façon préventive.

Pour le reste, le *lifting* facial, très répandu, demeure bien souvent apparent. On n'a qu'à regarder les actrices et les lectrices de nouvelles pour s'en rendre rapidement compte. D'ailleurs, cela touche majoritairement les femmes qui n'hésiteront pas à poser ce geste afin de pouvoir allonger leur carrière de quelques années. Pour les hommes, le vieillissement passe mieux, même si certains ont aussi recours à cette technique.

Je ne juge toutefois par les gens qui ont recours à tous ces procédés. Par contre, cela va, selon moi et mes valeurs, à l'encontre de la philosophie naturiste. Notre corps constitue notre véhicule pour la durée de notre vie et nous avons le devoir de l'entretenir, d'en prendre soin, de le protéger et, surtout, de l'accepter tel qu'il est avec ses qualités, ses défauts, ses forces, ses faiblesses et ses limites. Le respect de soi-même et des autres est à la base du naturisme et je pense que ce mode de vie devrait faire partie intégrante du cheminement de tout être humain. Je sais que, malheureusement, beaucoup de personnes ne l'expérimenteront jamais. Ils passeront à côté de quelque chose d'important, qui leur procurerait un sentiment de liberté, une ouverture d'esprit et une qualité de vie hors du commun. Ceux qui sont véritablement imprégnés du culte de leur corps passent à côté de l'essentiel, car une fois que la vie aura quitté ce fameux corps, qu'en restera-t-il?

Selon moi, la beauté de la vie, tant physique qu'intérieure, passe justement par la diversité des individus, ce qui fait que des liens d'amitié et d'amour peuvent se tisser avec certaines

personnes qui croisent notre route, tout au long de notre vie.

Le naturisme nous donne cette ouverture d'esprit nous permettant ainsi de connaître l'essence véritable d'une personne qui n'a plus l'armure que lui procurent les vêtements. Il ouvre la voie à des relations plus riches et plus authentiques.

En terminant, vous avez certainement vu la publicité lancée à l'occasion de la campagne Centraide, l'automne dernier, avec des personnalités connues qui ont posé nues. Le concept visant à faire comprendre qu'en-dessous des vêtements, nous sommes tous pareils et que nous pouvons être vulnérables est intéressant. Par contre, j'ai certaines réticences quant au choix des personnes qui ont accepté de se dévoiler ainsi. Pourquoi avoir encore une fois montré des personnes physiquement belles et jeunes : Annie Villeneuve, Joannie Rochette, Laurence Leboeuf et Jean-Nicolas Verreault? Il me semble que cela aurait été plus représentatif de la société que de voir des gens de tailles et d'âges différents. Pourquoi ne pas avoir approché des gens tels que Sonia Vachon, Monique Mercure, Ginette Reno ou Laurent Paquin? Encore une fois, le culte du corps oblige.

Festival naturiste 2012 : réservez tôt!

Le Festival naturiste 2012 FQN-FCN aura lieu à La Pommerie, du 1^{er} au 5 août prochain. Le GNQ y tiendra un atelier. Si vous désirez réserver un chalet, une roulotte ou un terrain avec service, **il faut le faire dès maintenant** (voir l'annonce en dernière page).

B a b i l l a r d

PISCINE

Le samedi 21 avril 2012, de 19 h 30 à 21 h.

SPA « SOUS LES ÉTOILES »

Le samedi 26 mai 2012, de 19 h 30 à 22 h.

CROISIÈRE NATURISTE

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

POUR EN SAVOIR PLUS

Blogue : <http://natquebec.wordpress.com>

POUR NOUS JOINDRE

Courriel : natdequebec@gmail.com

9^{ème} édition annuelle • Festival naturiste

Du 1^{er} au 5 août 2012 August 1 to 5

9th Annual Canadian Naturist Festival

à/at

La Pommerie
Club naturiste de récréation et de camping



Location de chalets et de roulottes
à la journée, à la semaine, au mois
ou encore à la saison !

2914, route 209
St-Antoine-Abbé (Québec)
Tél : (450) 826-4723
Site web : www.pommerie.com

À 55 km au sud de Montréal et à 50 km de Valleyfield

Bienvenue à tous !

Everyone is welcome!

Plus d'informations dans le prochain *Au naturel* et à / More information in the next *Going Natural* and at

www.fqn.qc.ca

www.fcn.ca