



# Lis Nusité de Québec

## Le bulletin de liaison du Groupe naturiste de Québec

LE GROUPE NATURISTE DE QUÉBEC (GNQ) EST UNE SECTION RÉGIONALE DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE NATURISME (FQN)

### Un nouveau visage pour *Lis Nusité de Québec!*

Par la rédaction

Afin de célébrer le troisième anniversaire de fondation du Groupe naturiste de Québec et la deuxième année d'existence de votre bulletin *Lis Nusité de Québec*, l'équipe de rédaction a le plaisir de vous présenter le résultat de plusieurs mois de travail, dans le but d'en arriver à cette nouvelle facture. Même si son format s'apparente quelque peu à celui des magazines courants, le bulletin conserve sa fonction première d'outil de liaison entre les naturistes de la grande région de Québec ainsi que des autres régions que nous desservons.

Côté technique, ce nouveau format nous permettra davantage de souplesse pour la mise en page des textes et des photos. Même si le contenant a changé, le contenu, quant à lui, demeure toujours aussi intéressant. Nous continuerons de vous offrir de l'information pertinente touchant la pratique de ce merveilleux mode de vie que nous partageons tous. Que ce soit des récits de voyage, des compte rendus de nos excursions, des textes d'opinion et de réflexion, des articles touchant l'actualité naturiste régionale, nationale ou internationale, sans oublier nos trois chroniques régulières : « La vie naturiste », « Les naturistes des régions » et « Version féminine », nous tenterons de vous surprendre, de vous informer, de vous faire réfléchir et, bien entendu, de vous faire rire, à l'occasion.

C'est sans prétention, dans un esprit de bonne humeur et de plaisir renouvelé à chaque parution que nous vous offrons ce bulletin. Bien entendu, nous sommes toujours à la recherche de collaborateurs et d'articles pour de prochains numéros. Vous avez la plume facile?

Vous désirez partager votre première expérience naturiste? Vous aimeriez raconter votre dernier voyage dans le Sud? Vous habitez en région et vous voudriez faire découvrir votre coin de pays ou des endroits que vous aimez et qui sont propices à la pratique du naturisme? Alors n'attendez pas, contactez nous! Même si vous n'êtes pas à l'aise avec l'écriture, nous pourrions certainement vous aider en réalisant une entrevue pour recueillir vos propos en vue de les diffuser dans le bulletin.

En terminant, nous espérons sincèrement que le nouveau visage de VOTRE *Lis Nusité de Québec* vous plaira et que vous aurez autant de plaisir à le lire que nous en avons à le concevoir.

Bonne lecture!



### Eh oui, le GNQ a trois ans!

On ne s'en rend pas toujours compte, mais le temps file à la vitesse de l'éclair. Nous ne vous relaterons pas, encore une fois, l'histoire de la naissance du Groupe naturiste de Québec, car nous l'avons déjà fait lors de parutions précédentes ainsi que dans la revue *Going Natural-Au naturel*. Toutefois, il nous apparaît important de souligner cet anniversaire pour nous rappeler tout le chemin parcouru. L'atelier sur le naturisme en région que l'exécutif dispensait dans le cadre du Festival naturiste FQN-FCN, à l'été 2012, à La Pommerie, a été l'occasion de dresser un bilan complet de notre parcours et de constater de quelle façon le Groupe naturiste de Québec s'est favorablement positionné sur l'échiquier naturiste québécois.

### DANS CE NUMERO

#### Les naturistes des régions

Yoco, un résidant de la Montérégie, relate son parcours comme naturiste et nous dit ce qui l'a amené à adopter le mode de vie naturiste.



À la page 3

#### 2013 : l'année des jeunes naturistes, au Québec!

Les organisations naturistes sont profondément résolues à préparer une relève et à faire une place importante aux jeunes. Le GNQ ne fait pas exception, car un comité des jeunes a été mis sur pied au cours des derniers mois. Voyez les détails de notre petit concours amical réservé aux jeunes de 30 ans et moins.

À la page 3

#### Version féminine

Le naturisme réservé aux hommes? Jeanne nous fait part de son point de vue sur la question.



À la page 4

#### Naturistes marquants, d'ici et d'ailleurs

Nouvelle capsule éducative qui vise à rendre hommage à des personnes dont l'engagement pour la cause naturiste a été important. Cette première capsule est consacrée à Christiane et Albert Lecocq de France.

À la page 4

Nous poursuivrons, au cours des prochaines années, notre objectif de rassembler les naturistes de la grande région de Québec et des régions environnantes, en leur offrant une gamme d'activités sociales, sportives et récréatives naturistes près de chez eux.

De plus, nous sommes toujours disposés à prodiguer des conseils et à faire profiter des groupes régionaux, au sein de notre territoire, de notre expertise, s'ils souhaitent organiser des activités naturistes dans leur milieu.

D'autre part, à titre de section régionale, nous continuerons notre fructueuse collaboration avec la Fédération québécoise de naturisme (FQN), en participant au rayonnement du naturisme en région, notamment dans l'est du Québec.

L'exécutif du GNQ tient à remercier tous ses membres et sympathisants de leur fidélité pendant ces trois années. Nous vous attendons toujours en grand nombre à nos activités. Vos commentaires, suggestions et projets sont les bienvenus en tout temps. D'autre part, si vous souhaitez venir nous donner un coup de main à l'occasion, faites-le nous savoir en communiquant avec nous à l'adresse électronique apparaissant au babillard, à la dernière page du bulletin.

## Un message de la FQN

Par Stéphanie Méthot,  
Responsable des groupes régionaux  
Fédération québécoise de naturisme



Au nom du conseil d'administration de la Fédération québécoise de naturisme (FQN), je suis heureuse de souligner le troisième anniversaire du Groupe naturiste de Québec (GNQ) et d'offrir aux membres de son comité exécutif ainsi qu'à ses membres et sympathisants nos meilleurs vœux!

L'avènement d'un groupe naturiste à Québec, après une absence d'une vingtaine d'années, a donné un second souffle au naturisme social dans la région de la Capitale-Nationale. Son choix de demander et d'obtenir, en janvier 2011, le statut de section régionale au sein de la Fédération québécoise de naturisme démontre son ouverture et son désir de participer au mouvement naturiste international.

Reconnu par son dynamisme et son sens de l'accueil, le Groupe naturiste de Québec fait

l'envie des naturistes d'ailleurs au Québec et au Canada. Tout le monde veut connaître la recette de son succès! Quand on les interroge à ce sujet, les membres de l'exécutif du GNQ nous répondent que les ingrédients de base de cette réussite sont : l'engagement individuel, la mise à contribution des talents de chacune et de chacun, la concertation, la solidarité, la responsabilité et l'écoute des besoins des naturistes de la région.

Le Groupe naturiste de Québec se caractérise par son inclusivité. Dès le départ, en effet, il a établi comme principe et pierre angulaire de son organisation l'acceptation inconditionnelle de tous les naturistes, quels que soient leur âge, leur sexe, leur langue, leur religion, leur statut social ou professionnel, leur orientation sexuelle, etc., pour peu que ces personnes adhèrent à l'éthique naturiste et la respectent. Le groupe s'est même doté d'une déclaration de valeurs qu'il se fait fort de remettre à toute nouvelle venue ou à tout nouveau venu à ses activités.

Force est de constater que, trois ans plus tard, cette attitude s'est avérée payante. En effet, de plus en plus de gens participent aux activités du GNQ; le nombre de femmes et de jeunes a augmenté; dernièrement, le groupe a même accueilli sa première famille à la piscine naturiste!

Plus que jamais, le Groupe naturiste de Québec est convaincu que tout le monde a droit de connaître et d'expérimenter les bienfaits du naturisme social et il est déterminé à offrir la possibilité à toute personne qui le désire de s'initier au naturisme et ce, en toute sécurité.

Le Groupe naturiste de Québec est enfin engagé dans l'éducation au naturisme, à travers son bulletin de liaison, *Lis Nusité de Québec*, et, surtout, son blogue (<http://natquebec.wordpress.com>), qui présente des récits de voyages naturistes, des témoignages de personnes qui ont expérimenté le naturisme ou qui en ont fait leur mode de vie, des textes d'opinion, etc. Il est ainsi fermement convaincu que le développement du naturisme passe, entre autres choses, par le changement des mentalités et l'abatement des préjugés liés à la pratique de la nudité collective.

La Fédération québécoise de naturisme est fière de compter en son sein et de soutenir le Groupe naturiste de Québec et elle le remercie pour sa contribution originale, voire essentielle, à l'avancement du naturisme au Québec. Longue vie au Groupe naturiste de Québec!



## Le saviez-vous?

Le définition du naturisme que nous connaissons date de 1974, alors qu'elle fut proposée et adoptée lors du XIV<sup>e</sup> congrès de la Fédération naturiste internationale (FNI). Cette définition, devenue la référence, est utilisée depuis ce temps par la majorité des organisations naturistes à travers le monde, dont la FQN : « Le naturisme est une manière de vivre en harmonie avec la nature, caractérisée par une pratique de la nudité en commun, qui a pour but de favoriser le respect de soi-même, le respect des autres et le soin pour l'environnement. »

## Hommage aux femmes du GNQ

Par la rédaction

Dans quelques jours, soit le 8 mars, se tiendra la Journée internationale des femmes. Nous profitons de l'occasion pour rendre hommage à toutes les femmes qui travaillent au sein de l'exécutif du Groupe naturiste de Québec et également, à celles qui participent assidûment ou occasionnellement à nos activités.

Votre engagement envers la cause naturiste est remarquable. Par vos préoccupations, vos actions et votre approche toute en douceur face à ce mode vie qui nous est cher, vous contribuez grandement à démythifier le naturisme en plus de favoriser l'acceptation du corps.

Nous vous remercions, chères collègues, pour votre apport qui s'avère primordial pour notre avenir. A nos lectrices, sachez qu'il existe un comité des femmes au sein du Groupe naturiste de Québec. Si vous souhaitez joindre l'une ou l'autre des femmes responsables de ce comité, n'hésitez pas à leur écrire à l'adresse électronique apparaissant au babillard.



Le monument en hommage  
aux femmes en politique

## 2013 : l'année des jeunes naturistes au Québec?

Par la rédaction

À l'instar de la Fédération québécoise de naturisme (FQN), de la Fédération of Canadian Naturists (FCN) et de la Fédération naturiste internationale (FNI), le Groupe naturiste de Québec (GNQ) a formé un comité qui a pour but de regrouper les jeunes de notre territoire et d'organiser des activités naturistes à leur intention (quelques-unes sont déjà en chantier, pour l'été).

Pour plus d'information sur le comité des jeunes du Groupe naturiste de Québec (GNQ) ou pour manifester votre intérêt à participer à ses activités, rendez-vous sur le blogue du GNQ (<http://natquebec.wordpress.com>) ou communiquez avec Pascale, la responsable du comité, à <[natdequebec@gmail.com](mailto:natdequebec@gmail.com)>.

De plus, nous offrons aux jeunes la possibilité d'alimenter une chronique dans *Lis Nusité de Québec*. Cette nouvelle chronique permettra aux jeunes de s'exprimer sur la pratique du naturisme, d'informer la communauté de leurs besoins, de favoriser le brassage d'idées et d'initier des projets mobilisateurs. La première étape est de trouver un titre à cette future chronique, lequel titre devra bien représenter les jeunes d'aujourd'hui tout en étant significatif pour eux. Nous lançons donc ce petit concours amical en invitant les naturistes de 30 ans et moins à transmettre leurs suggestions à Pascale, d'ici le 30 avril prochain, à l'adresse électronique mentionnée ci-dessus. La personne dont la suggestion aura été retenue, se méritera une entrée gratuite à l'une de nos prochaines piscines naturistes. Ceux et celles qui désirent soumettre des textes pour la chronique doivent également s'adresser à Pascale.

Il semble bien que 2013 sera l'année des jeunes naturistes au Québec!



### Le saviez-vous?

Le naturisme, que l'on appelait initialement « gymnosophie », est né en France, dans la deuxième moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. Il constituait alors un moyen de revitalisation physique et proposait un rapport au corps totalement différent, allant à l'encontre des tabous qui sévissaient à l'époque. Tout en abordant la vie en société de façon plus simple et plus vraie, il se voulait aussi une incitation au respect de la nature.

## Les naturistes des régions



### LA MONTÉRÉGIE

Par Yoco  
Collaboration spéciale

J'aimerais partager avec vous mon expérience personnelle en tant que naturiste.

Déjà, très jeune, j'aimais sentir la douce chaleur du soleil sur mes épaules, le vent sur mon torse, mes jambes; jouer dans le *pit* de sable brûlant. J'avais environ une quinzaine d'années. Je découvrais la nature à l'état pur. Eh oui, j'avais décidé de me mettre nu dans ce sable chaud, de m'habiller de cette chaleur qui me procurait tant de bien-être et de liberté.

Fort de ces premiers essais, j'ai voulu être davantage en contact avec la nature, aller plus loin dans cette expérience. La hardiesse me poussa même jusqu'à aller à la pêche nu, habillé seulement de mes chaussures; c'était plus confortable pour marcher dans les branches cassées et pour courir, au cas où je rencontrerais un ours...

La baignade était bonne et beaucoup plus rafraîchissante nu qu'en maillot. Je découvrais une nouvelle sensation, celle de me baigner nu.

J'ai continué ainsi pendant plusieurs années, parfois accompagné de mes frères ou encore seul. Je préférerais être seul, d'ailleurs, car la nudité, chez nous, on ne savait pas ce que c'était et le malaise d'être nu à plusieurs est encore présent aujourd'hui. Je préfère pratiquer en petits groupes ou seul; c'est plus intime, tout simplement.



À 18 ans, j'ai quitté mon coin de pays pour aller habiter la grande ville. Je suis donc parti pour Montréal, laissant derrière moi cette liberté pour un travail qui devait m'apporter autre



chose. Chaque fois que je retournais chez moi, j'en profitais pour renouer avec cette liberté que j'avais connue avant et qui me manquait énormément.

Les années ont passé; la famille s'est bâtie; les nouveaux emplois ont suivi. L'expérience de cette liberté totale, connue jadis, est tombée dans les oubliettes. Ce n'est que beaucoup plus tard que j'ai redécouvert ce que j'appelle aujourd'hui le naturisme, mais que d'autres préfèrent nommer nudisme, ce qui, pour moi, est la même chose.

Ce que le naturisme m'a procuré surtout, c'est la liberté et le bien-être. En effet, être bien dans son corps, avec soi-même, ce n'est pas toujours évident. Je n'aime pas mon poids; je me trouve trop gros et il y a bien d'autres choses que je n'aime pas chez moi, mais le naturisme m'a réconcilié avec mes imperfections; il m'a permis de les apprivoiser et, finalement, de les accepter.

Aujourd'hui, je pratique le naturisme quand je vais dans le sud, en vacances, ou dans des spas naturistes, comme le Chalet du Boisé, à Varennes, et mon *leitmotiv* est : « vivre nu, c'est vivre libre »!



J'aimerais bien pouvoir pratiquer le naturisme dans les centres, mais, étant seul maintenant, je ne peux pas y avoir accès en raison des règlements restreignant ou interdisant l'accès aux personnes seules en application dans la plupart des centres naturistes du Québec.

Ami-Calment!



## Version féminine

### Pourquoi le naturisme est-il réservé aux hommes?

Par Jeanne

Quelle drôle de question, me direz-vous! Et vous me répondez, en plus, que le naturisme n'est pas réservé aux hommes. Et probablement, vous vous dépêcherez de jeter un coup d'œil sur l'auteur de cet article. Depuis au moins vingt ans que je pratique le naturisme au Québec et à quelques endroits sur le globe, force est de constater que les femmes se font rares dans le domaine du naturisme et Québec ne fait pas exception à la règle. Voici quelques chiffres à l'appui pour illustrer mon propos. Par exemple, des statistiques de l'année 2012 démontrent la participation des hommes et des femmes à des activités du Groupe naturisme de Québec (GNQ) :

- **à la piscine :**  
hommes : 82%; femmes : 18 %
- **au SPA :**  
hommes : 72%; femmes : 28 %
- **au Yoga :**  
hommes : 91%; femmes : 9 %
- **au Brunch :**  
hommes : 78%; femmes : 22 %



Ces quelques chiffres nous montrent bien la réalité. Cependant, je veux être honnête et mentionner que, au conseil d'administration du GNQ, parmi les membres de l'exécutif, siègent trois femmes pour 8 hommes. Nous remercions fièrement ces courageuses.

Avec le temps, je réfléchis à cette situation, sans avoir de réponses mais beaucoup de questions. J'émet des hypothèses comme, par exemple, est-ce le reflet de la société où peu de femmes sont présentes dans certaines sphères d'activités?



Mes questions se précisent quand il s'agit du naturisme. Se peut-il que les femmes aient peur de la nudité, car être ou vivre nue signifie se positionner comme une personne sans repère, sans frontière et libre? Le rapport des hommes à

leur corps est différent de celui que les femmes projettent sur leur propre corps. La publicité, la recherche de l'éternelle jeunesse, notamment, nous montrent des femmes qui ne correspondent pas à la majorité des femmes. Être nues, c'est se montrer sans artifice. Il y a là une certaine pudeur à se montrer nues. En plus, l'acceptation du corps semble plus difficile pour les femmes que pour les hommes. L'essence même du naturisme, c'est le naturel, sans artifice, et nous pouvons voir des corps « imparfaits », tant féminins que masculins.

Les femmes sont plus vulnérables et fragiles au regard des hommes; la séduction entre en ligne de compte, même si on connaît très bien les règles du naturisme régissant le voyeurisme ou l'exhibitionnisme. On le sait, c'est interdit et c'est tolérance zéro.

Je sais pertinemment que les lecteurs de cet article seront majoritairement des hommes. Certains d'entre eux ont une conjointe. J'ose espérer que ces propos leur permettront d'avoir une bonne discussion. Il y a aussi des hommes qui cachent à leur conjointe et à leur entourage leur engouement pour le naturisme; cela ne favorise ni l'activité de couple ni la promotion du naturisme. Le naturisme n'est pas le nudisme; il y a là une différence fondamentale. Le respect des personnes, le respect de la nature, le respect de différents modes de vie sont l'essence même du naturisme.

Alors, j'espère vous voir à la prochaine activité du GNQ, car l'essayer, c'est l'adopter!



## Naturistes marquants, d'ici et d'ailleurs

### Christiane et Albert Lecocq (France)

Cette nouvelle capsule, que vous trouverez à l'occasion dans le bulletin, vise à rendre hommage à des personnes, à travers le monde, dont l'engagement envers la cause naturiste a été important. Nous vous permettrons de découvrir brièvement leur parcours et l'importance de leur contribution à l'évolution du naturisme.

Comme le naturisme a débuté en Europe, notamment en France, nous avons décidé de

consacrer cette première capsule à deux incontournables, soit Christiane et Albert Lecocq.

On peut aisément affirmer qu'Albert Lecocq (1905-1969) fut un des pionniers du naturisme mondial. A la fin des années 1920, il fonda le Club gymnique du Nord et le Club gymnique de France. En 1931, il rencontre Christiane, qui deviendra son épouse et sa plus fidèle collaboratrice dans ce long périple qui aboutira à la reconnaissance du mode de vie naturiste. En 1945, il fonde le Club du Soleil et, quelques années plus tard, il met sur pied *La Vie au Soleil*, qui demeure aujourd'hui l'un des plus importants magazines naturistes sur le marché. Avec son épouse Christiane, ils fondent, en 1950 la Fédération française de naturisme (FFN) ainsi que le Centre Hélio-Marin Montalivet, sur le littoral du Médoc (Aquitaine). Après le décès de son mari, en 1969, Christiane Lecocq reprend le flambeau et poursuit ses actions en faveur du naturisme. Aujourd'hui centenaire, Madame Lecocq fait partie intégrante de l'histoire du naturisme au xx<sup>e</sup> siècle et elle a grandement contribué à l'évolution des mentalités. Pour en savoir davantage, nous vous invitons à lire ou à relire l'article de Jany Hogue, dans l'édition du printemps 2012 de *Going Natural-Au naturel*, alors qu'elle réalisait une entrevue avec Christiane Lecocq, à l'occasion de son centième anniversaire.



## La vie naturiste

Par Réal P.

### La reconnaissance du naturisme : continuons le combat!

Dans une de mes dernières chroniques, j'ai commencé à aborder un peu la bataille constante que les naturistes doivent mener pour être reconnus, que ce soit auprès des autorités ou de la population en général. Une bataille qui, disons-le, est loin d'être gagnée.

Les préjugés au sein de la population sont tenaces et, pour beaucoup, la nudité est strictement sexuelle ou nécessaire pour des raisons d'hygiène. Même s'il n'y a rien de plus naturel que d'être nus pour se baigner ou prendre du soleil, les gens qui, comme nous, pratiquons la nudité sociale, demeurent, aux yeux de la majorité, des marginaux. Il y a eu, dans l'histoire du naturisme au Québec, des périodes au cours desquelles une tolérance hors du commun était observée, en alternance avec des creux de vagues où le puritanisme et la pudibonderie semblaient de retour en force, faisant croire à un grand recul. Tout cela dépend

sans doute du contexte, de l'époque, de l'ouverture d'esprit de nos dirigeants du moment et d'une panoplie d'autres facteurs.

Cependant, je pense que nous sommes actuellement au sein même d'un important creux de vague, au plan du naturisme. Nous avons encore, en Amérique du nord, énormément de chemin à faire pour rejoindre à peine les Européens chez qui le naturisme est bien intégré dans les mœurs. Par contre, il faut souligner qu'un peu partout dans le monde, même en Europe, on assiste à un recul de la tolérance envers les naturistes.

C'est pourquoi il ne faut pas baisser les bras. Il est important de poser des gestes visant à éviter que ce déclin ne devienne permanent et à favoriser un retour rapide du balancier. Nous devons faire preuve de persévérance et ce n'est pas en s'écrasant ou en banalisant les initiatives des autorités visant à éliminer les « tout nus » du paysage que nous réussirons à préserver le naturisme au Québec.

A cet égard, nous pouvons citer, comme exemple de persévérance, la communauté homosexuelle qui, sans relâche, a clamé son droit à l'égalité et a obtenu une certaine reconnaissance par la société, au fil des ans. Un travail de longue haleine qui a amené la société à évoluer. Les plus jeunes auront peut-être peine à croire que l'homosexualité était considérée par la médecine comme une maladie psychiatrique jusqu'en 1973, alors qu'aujourd'hui, les couples gais sont courants et peuvent vivre sereinement au Québec, même s'ils sont encore parfois victimes de discrimination par beaucoup de gens.

L'étiquette de déviance ou de perversité que l'on appose bien rapidement aux naturistes sans les connaître et sans avoir expérimenté le naturisme nous amène à croire que le volet éducatif est de première importance et que nos organisations naturistes devraient en faire une priorité.

Même si les naturistes sont conscients que leur mode de vie est mal perçu par la société en général et qu'ils sont traités injustement, plusieurs se permettent quand même de juger leur pairs et de pratiquer envers certains d'entre eux, une discrimination éhontée.

Depuis le début de la Révolution tranquille, la société québécoise a grandement évolué, de même que le concept de la famille. Des familles nombreuses des années '40 et '50, on est passé à trois, deux enfants et, très fréquemment maintenant, à un seul. Les unions libres et le divorce qu'on voyait très peu, il y a cinquante ans, sont maintenant monnaie courante. Les

personnes qui élèvent seules leurs enfants, suite au décès ou au départ de leur conjoint ou conjointe, sont aussi très répandues, tout comme les femmes que l'on appelait jadis les filles-mères, qui étaient, à une époque, considérées comme la honte du village. D'autre part, il n'est pas rare maintenant de voir des couples se former, dont les conjoints ont des enfants d'unions précédentes, alors que tout le monde se côtoie et vit ensemble. D'autre part, au Québec, le mariage entre conjoints de même sexe est reconnu depuis 2004 et certains ont décidé de fonder une famille et d'élever des enfants.

Il y a aussi de plus en plus de gens qui vivent seuls, soit par choix ou par un concours de circonstances. Notre société est diversifiée, multiculturelle et elle a dû s'adapter à toutes ces réalités. Mais les naturistes ont-ils suivi le mouvement?

Malheureusement, de ce côté, on semble être resté accroché à une époque révolue, à un concept de la famille traditionnelle, soit un papa, une maman et deux enfants, ce qui ne correspond plus nécessairement à la réalité. Ceux et celles qui s'écartent de ce modèle, supposément parfait, sont relégués à un second rang; ils sont considérés comme des naturistes de catégorie « C », qu'on ne souhaite pas vraiment côtoyer.

Le naturisme est pourtant basé sur le respect de soi-même, des autres et de l'environnement, une philosophie d'ouverture à l'autre, de respect et d'entraide. La contribution de ces personnes à la vie naturiste est-elle moins importante, moins pertinente pour la seule raison que leur situation de vie est différente? Quand une personne respecte l'éthique naturiste, qu'elle a un comportement adéquat, je pense qu'elle a droit, comme tout le monde, à accéder aux lieux permettant de pratiquer le naturisme. Nous devrions vivre, comme naturistes, de la même façon que nous le faisons en société, avec les mêmes règles et les mêmes valeurs. Quand je suis nu et que je suis en compagnie d'autres personnes, je ne suis pas devant un homme, une femme, un enfant, un vieillard, je suis devant un NATURISTE.

Un jour, j'ai entendu quelqu'un dire: « les hommes seuls sont des nudistes qui aiment être nus, alors que ma conjointe et moi sommes de vrais naturistes, car nous savons ce que c'est de vivre nus ». Même si j'ai du respect pour la personne qui tenait ces propos, je pense qu'elle démontre de l'étroitesse d'esprit et surtout qu'elle manque de vision d'avenir. Il faudrait aussi qu'elle réfléchisse au sens de la vie, car on

peut se retrouver seul du jour au lendemain, quand la maladie ou la mort frappe, qu'une séparation arrive. La personne qui perd l'être aimé devient-elle par le fait même une mauvaise naturiste? Si son adhésion au mode de vie naturiste ne tient qu'au seul fait d'être en couple, alors ça ne tient évidemment pas à grand-chose, à mon avis.

J'ai toujours cru que les naturistes avaient une longueur d'avance sur le reste de la société, une pensée davantage évoluée, une ouverture d'esprit exceptionnelle. Je dois me rendre à l'évidence et admettre que ce n'est malheureusement pas le cas de tout le monde.

Malgré tout, les naturistes sont tous dans le même bateau face à la reconnaissance de leur mode de vie, même si certains devront travailler encore plus fort pour l'obtenir. L'important est de ne pas abandonner: continuons le combat!

## Petit bonheur... une chronique consacrée à la santé et au bien-être

Une des façons de se garder en bonne santé est de s'accorder, tous les jours, un petit moment de plaisir, une activité qui nous plaît, nous permettant ainsi de décrocher du quotidien, qui peut parfois être lourd. Ces moments privilégiés, ces temps d'arrêt, ces petits bonheurs sont essentiels pour nous ressourcer et maintenir notre équilibre. D'ailleurs, si vous souhaitez partager vos petits bonheurs avec les lecteurs de *Lis Nusité de Québec*, n'hésitez pas à nous en faire part. Parfois, les petits bonheurs laisseront leur place à des sujets précis touchant la santé des femmes et des hommes.

Aujourd'hui, petit bonheur... **Yoga**

Par Réal P.



Comme vous savez, le Groupe naturiste de Québec offre à ses membres des cours de yoga nu mixte, depuis janvier 2012. Notre cher professeur Thierry nous guide, toutes les deux semaines, vers cet univers apaisant, propice à l'intériorisation.

Le mot « yoga » signifie : union. En fait, il s'agit de l'union du corps, du souffle et du mental. C'est une discipline complète en soi, puisqu'elle s'attarde à tous les aspects de l'individu.

Le yoga trouve ses origines en Inde. Les *Yogasūtra* de Patañjali sont les premiers textes élaborés touchant la philosophie et la pratique du yoga. On peut situer ces textes entre le IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C. et le VI<sup>e</sup>, après.

A travers les époques, plusieurs courants se sont développés et nous trouvons différents types de yoga, dont chacun a un but et des caractéristiques particulières : Hatha Yoga, Raja Yoga, Bhakti Yoga, Karma Yoga, Viniyoga. En Occident, les plus connus sont le Hatha Yoga et le Viniyoga.



Séance de yoga nu à Québec

Généralement, une séance de yoga se déroule en quatre étapes :

➤ **Introduction et échauffement**

À ce stade, on laisse ses préoccupations quotidiennes derrière soi pour se centrer. Des exercices d'échauffement permettent de préparer son corps et d'adapter sa respiration en vue de pratiquer les différentes postures.

➤ **Postures (asanas)**

Les postures visent le développement du corps, du mental et de la spiritualité. Le dosage de l'effort passe par le respect de son corps en apprenant à reconnaître ses limites et à ne pas les dépasser. Il faut donc y aller à son propre rythme.

➤ **Exercices de respiration (pranayama)**

Le pranayama est une technique respiratoire aussi bien pour dynamiser que pour détendre ou équilibrer. Elle vise aussi à

calmer les émotions ou à restreindre les aspects sensoriels.

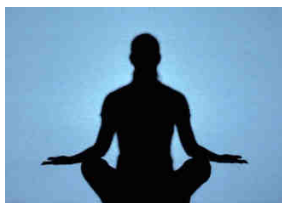
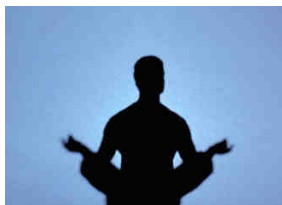
➤ **Relaxation et méditation**

La période de relaxation permet le relâchement total de chaque muscle pour aboutir à une détente intégrale alors que l'on ressent une agréable impression de flotter hors de son propre corps. On termine souvent par une brève méditation. En fait, la méditation est un moment permettant un détachement, une vigilance intérieure, une pleine conscience de vivre le moment présent.

Le yoga n'est rattaché à aucune religion. Des personnes de toute origine ou de toute confession religieuse pratiquent le yoga, même celles qui sont totalement athées. De plus, vous n'avez aucunement besoin de posséder la forme physique d'un athlète olympique. Vous y allez simplement à votre rythme, selon votre morphologie et vos capacités physiques. On pratique le yoga d'abord pour soi-même, pour son propre bien-être.

La pratique du yoga nu, en plus d'être très agréable, amène des effets encore plus puissants car nous sommes débarrassés des entraves que nous imposent les vêtements, laissant au corps une liberté totale.

Si vous souhaitez expérimenter le yoga nu, veuillez prendre note qu'il reste deux séances d'ici la fin de la saison. Consultez notre blogue (<http://natquebec.wordpress.com/yoga>) pour plus de détails sur cette activité.



## Le babillard

### PISCINE

Les samedis 16 mars et 13 avril 2013,  
de 19 h 30 à 21 h.

### YOGA NU MIXTE

Les samedis 9 et 23 mars 2013,  
de 15 h 30 à 17 h.

### SPA « SOUS LES ÉTOILES »

Le samedi 25 mai 2013,  
de 19 h 30 à 22 h 30.

### BRUNCH NATURISTE

Le dimanche 26 mai 2013,  
de 10 h 30 à 14 h 30.

### POUR EN SAVOIR PLUS

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

### POUR NOUS JOINDRE

Courriel : [natdequebec@gmail.com](mailto:natdequebec@gmail.com)