



Lis Nusité de Québec

Le bulletin de liaison du Groupe naturiste de Québec

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

Un village naturiste aux îles Canaries

Par Sylvain C. (collaboration spéciale)



Début avril 2012, je quitte le Québec pour me rendre à Madrid et de là, aux îles Canaries (*Canariae Insulae* : îles aux chiens); eh non, ce n'est pas de là que viennent les petits oiseaux chanteurs (je n'en ai d'ailleurs vu aucun pendant ces 17 jours). Les Canaries sont situées à environ 150 km à l'ouest du sud du Maroc, dans l'océan Atlantique.



Je débarque sur l'île de Grande Canarie, au centre de l'archipel, où les sept plus grandes îles sont habitées. C'est la plus populaire auprès des touristes, particulièrement à son extrémité sud, où se trouve la ville de Maspalomas. À ne pas confondre avec Las Palmas, où est situé l'aéroport, au nord-est de l'île, l'une des deux capitales de l'archipel (avec Santa Cruz de Tenerife, par alternance, aux quatre ans). D'origine volcanique, ces îles sont très accidentées et souvent, les plages y sont minuscules, mais il y a de belles exceptions.

La *Playa del Inglés* (plage de l'Anglais -ils y viennent depuis fort longtemps en vacances-), dans la municipalité de San Bartolomé de Tirajana, est vraiment magnifique, avec une section naturiste bien indiquée. Il faut marcher un peu mais ça en vaut la peine. Je me souviens avoir remarqué que c'est dans le sud des îles Canaries que se trouvent les plus belles plages.



La section naturiste de la *Playa del Inglés*

Je n'ai rencontré que très peu de Nord-Américains, et encore moins de Québécois, les touristes étant surtout européens (Angleterre, Scandinavie, Allemagne, Pays-Bas, etc.), il est donc difficile d'y parler français, alors on se rabat sur l'anglais ou sur l'espagnol.



Les dunes de la *Playa del Inglés*, vues de la ville de San Bartolomé de Tirajana

L'hébergement naturiste est facile à trouver à Las Palmas : une simple recherche sur le Net vous en convaincra rapidement. Pour ma part, j'avais loué un petit studio au complexe Tropical La Zona, un centre pour hommes à deux minutes de la plage municipale, d'où une marche de 20 minutes vers l'ouest m'amenait à la section naturiste.

DANS CE NUMÉRO

À l'œil nu

Nous avons tous eu, un jour, une certaine répulsion envers quelque chose. Parfois, cela évolue vers un grand inconfort pouvant même aller jusqu'à la phobie, et ce, entretenue par la publicité, les médias ou l'opinion des autres. Réal nous parle d'un phénomène de société qui a ouvert la voie à l'industrie fort lucrative des soins cosmétiques et esthétiques, atteignant également le milieu naturiste.

À la page 3

Les naturistes des régions

Valou, une sympathique femme de l'Outaouais, nous livre un vibrant témoignage à propos de sa toute première expérience naturiste. Elle nous parle des questionnements, des craintes et des doutes qui ont précédé son grand plongeon vers ce mode de vie qu'elle a finalement adopté.



À la page 5

Cayo Largo : pourquoi on y retourne encore et encore

Michel, à travers sa propre expérience, nous explique pourquoi les naturistes québécois affectionnent particulièrement cette destination soleil et y retournent d'année en année.

À la page 7

Je suis parti en vacances épuisé; je m'étais donc dit que je ne ferais rien d'autre que me reposer pendant ma première semaine et c'est exactement ce que j'ai fait. Je n'avais même pas loué de voiture, ce qui fait que je n'ai pas vraiment visité l'île; je ne vous en parlerai donc pas plus que ça.

Pour ma seconde semaine, je suis parti visiter une autre île, la plus à l'est, Lanzarote. Elle serait la plus récente (la dernière émergée des flots) et la moins verte, en ce sens que ce sont les îles de l'ouest de l'archipel qui sont les plus couvertes de végétation. Ce qui m'a attiré sur Lanzarote, c'est le village de Charco del Palo, un village naturiste situé sur la côte nord-est de l'île.

L'avion nous dépose à Arrecife, la principale ville de l'île. J'avais réservé une petite voiture, et 45 minutes plus tard, après avoir « slalomé » sur la route entre des volcans assagis, j'arrivais à Charco del Palo. Un appartement tout équipé de deux chambres m'y attendait, pour moins de 800 dollars la semaine.



L'un des nombreux volcans assagis, des maisons gisant à son pied

J'avais lu, avant de partir, qu'il n'y avait qu'à l'épicerie (un grand dépanneur, selon nos critères) qu'un vêtement était requis (et encore, un string y est considéré comme acceptable) de même que dans les trois restaurants du village. Les gens y portent une tenue de ville décontractée pour aller souper. Partout ailleurs, la tenue de peau est parfaite.

On m'a appris à gérer mes priorités dans la vie, alors, après avoir rapidement visité l'appartement, je me suis déshabillé, suis descendu à l'auto prendre mes bagages, les ai déposés près de la porte, et suis parti tout nu explorer le village.

Imaginez une soixantaine de maisons blanches et d'hôtels, de deux étages au maximum, dans un décor très aride (il ne pleut que très peu sur Lanzarote, dans une année), avec des jardins bien entretenus mais sans gazon (il est remplacé par de la pierre volcanique noire concassée bien étendue), plantés de cactus et autres plantes



Dans les rues de Charco del Palo, on est à l'aise

grasses. Les rues sont asphaltées et descendent doucement vers la mer, il y a de la pierre volcanique partout et les gens qui promènent leur chien ou sortent les poubelles ne portent que des chaussures; c'est merveilleux!

Il n'y a aucune plage de sable à Charco del Palo, mais deux « piscines » naturelles que la mer emplie et vide, au gré des marées, et aussi des échelles plantées dans le roc, par lesquelles on peut descendre dans la mer.

Il suffit d'1 ½ heure de voiture pour parcourir l'île, d'une extrémité à l'autre; il est donc possible d'aller visiter certains secteurs de l'île dans la journée et de revenir au village, tous les soirs. Et des endroits à visiter, il y en a plusieurs!

Des cavernes sur près d'un kilomètre de long (comme la *Cueva de los Verdes*), le parc national Timanfaya, ou parc des montagnes de feu (vraiment à voir!), avec un restaurant qui fait cuire les aliments sur un four naturel (un trou dans le sol d'où monte une chaleur intolérable émanant de la lave du fond), les superbes plages de Papagayo, à l'extrémité sud de l'île, où le naturisme est courant, même au travers des textiles, pour n'en nommer que quelques-uns.



Les échelles pour descendre en eau profonde



L'une des « piscines », à marée haute, et le village, à l'arrière



Des viandes cuites par la lave qui circule juste sous la surface refroidie

En fait, le naturisme est courant à peu près partout aux Canaries. Personne, parmi les textiles, ne fait de cas des personnes nues sur les plages; c'est parfaitement intégré dans les mœurs.

Cette île est fort « dépayssante », car il y a très peu de végétation; on a l'impression de vivre sur la lune. Vers 1850, il y a eu de nombreux volcans qui sont entrés en éruption et le sont demeurés pendant plusieurs années, à tel point que l'île s'est agrandie d'un tiers de sa superficie. À cause du très bas niveau de précipitations annuelles, les plantes ne font que recommencer à pousser et à former lentement une couche d'humus qui permettra éventuellement à une végétation plus variée de prendre racine. Pour l'instant, c'est le royaume des cactus (il faut voir le jardin qui leur est consacré, dessiné par le célèbre artiste en arts visuels Cesar Manrique) et les champs de lave refroidie.



Le Jardín de cactus, tout près de Charco del Palo

Une autre caractéristique des Canaries est la constance du vent. Les Canariens vous diront qu'ils sont chanceux de l'avoir en été, sans quoi la chaleur serait insupportable, mais aussi à longueur d'année, pour faire tourner les éoliennes. En effet, une grande partie de l'électricité des Canaries provient de ces machines écologiques, et elles y sont très nombreuses. Les fans de l'écologie sont choyés aux Canaries : le recyclage y étant une façon de vivre depuis longtemps, les Canariens ont compris que, sur une île, la gestion des déchets est primordiale.



Quelques éoliennes, vues de mon balcon

Vraiment un superbe voyage, que je recommande chaudement. Mais pour un Québécois, 17 jours suffisent; les paysages lunaires sont étonnants et magnifiques, par contre, la verdure finit par nous manquer. Vous m'en donnerez des nouvelles!



À l'oeil nu

Par Réal P.

La trichophobie, en êtes-vous atteints?

Si vous savez ce qu'est la trichophobie, vous vous direz sans doute : pas encore ce sujet qui a été abordé maintes fois, notamment dans les forums naturistes, et pour lequel il n'y a vraiment plus rien à dire. Pour ceux et celles qui ne savent pas, la trichophobie est tout simplement la phobie des poils.

Il s'agit, bien entendu, d'un sujet plutôt délicat à traiter, puisque le fait de conserver ou non ses poils demeure un choix très personnel, mais comme il s'agit d'un réel phénomène de société, il mérite qu'on s'y attarde, d'autant plus que le tout s'avère davantage apparent en milieu naturiste que « textile ».

Mais, qu'est-ce qui a bien pu déclencher cette guerre incessante et virulente envers cette pilosité qui a pourtant comme seul but de nous protéger?

En fait, les poils sont des caractères secondaires féminins et masculins. Apparaissant à l'âge de la puberté, ils sont le signal de la maturité sexuelle et du passage de l'enfance à l'âge adulte.

Les poils que nous avons sur le corps ont principalement une fonction de protection et, dans une moindre mesure, de thermorégulation en participant, entre autres, à l'évaporation de la sueur.

Les cheveux, tout d'abord, viennent protéger la peau du crâne des rayons du soleil et de la chaleur. Les hommes atteints de calvitie savent très bien que la peau du crâne brûle très rapidement en l'absence de ces précieux cheveux et, par temps froid, ils viennent ralentir la déperdition de chaleur. Les sourcils et les cils ont pour fonction de protéger les yeux de la sueur et de la poussière. Les poils des narines empêchent l'entrée de particules dans le système respiratoire. Les poils pubiens et ceux des aisselles ont pour but d'éviter la friction, l'échauffement et l'irritation des zones mobiles, soit les bras et les jambes. De plus, les poils du pubis préviennent l'irritation tout en jouant un rôle de tampon protecteur lors des rapports sexuels et, chez la femme, protège les voies vaginales des microbes. Tout le reste de la pilosité permet, notamment, de retenir la sueur et d'éviter un ruissellement constant sur le corps. On remarque d'ailleurs que les personnes qui transpirent beaucoup ont tendance à être

plus poilues que celles qui transpirent peu, qui ont alors une pilosité légère, parfois inexistante.

Les motivations pour se débarrasser de cette « monstrueuse » pilosité sont très nombreuses, variables selon les individus et aussi, différentes selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme. De plus, dans bien des cas, il peut s'agir d'une décision de couple.

Chez la femme



Les femmes n'ont pas décidé, comme ça, du jour au lendemain, de se raser les jambes et les aisselles. Jusqu'au milieu des années '20, aux États-Unis, l'épilation était une pratique très peu courante, car pratiquement tout le corps était caché. La tendance s'est accentuée au fur et à mesure que les femmes s'autorisaient à montrer leur corps. Lors de la deuxième guerre mondiale, les *pin-up* qui posaient, plus ou moins dévêtues, pour le réconfort des soldats au front, arboraient des aisselles et des jambes exemptes de poils. L'arrivée des bas de soie ou de nylon, symbole d'élégance, au lieu des bas de coton ou de laine que portaient les femmes des générations précédentes, nécessitait un rasage constant qui deviendra la norme.



Les techniques d'épilation se sont raffinées au cours des années, de sorte que celle-ci est devenue de plus en plus définitive : rasage, épilation à la cire chaude, bandes autocollantes, produits dépilatoires, électrolyse et maintenant, le laser.



Pour la région génitale, le phénomène est relativement nouveau, mais s'est rapidement répandu. Quand on regarde des magazines naturistes datant de 20 ou 30 ans, on remarque que le rasage du sexe était peu fréquent.

Il est certain que l'avènement et l'omniprésence de la pornographie ont contribué, à certains égards, à amorcer un courant qui s'est accentué avec la venue d'Internet. Une vulve parfaitement épilée est maintenant devenue la norme et on a réussi à nous convaincre que « poilu » est maintenant un synonyme de « sale ».

Si vous connaissez l'oeuvre de Gustave Courbet, datant de 1866, *L'Origine du monde* (http://fr.wikipedia.org/wiki/L'Origine_du_monde), représentant le sexe et le ventre d'une femme allongée nue sur un lit, les cuisses écartées, on peut rapidement conclure que cette vision ne correspond pas aux normes esthétiques d'aujourd'hui, quoique, personnellement, je n'y trouve rien de répugnant, de dégoûtant ou de sale, bien au contraire.

Les canons de la beauté féminine résident maintenant dans un idéal de peau blanche et soyeuse, évoquant la jeunesse et la fraîcheur. Les femmes, par l'épilation et toutes sortes de méthodes, peaufinent ainsi leur féminité pour mieux s'en convaincre et, bien entendu, pour en convaincre leur compagnon. Le plus triste, au fond, est que cela leur enlève symboliquement leur maturité sexuelle, endossant ainsi l'image que nous renvoyent sans cesse les magazines, soit celle d'une femme sans rondeurs, sans poils, maigrichonne, aux allures de petite fille.

Chez l'homme



Pour les hommes, la question des soins esthétiques est plutôt récente. Les poils, qui étaient, auparavant, un symbole de masculinité, sont devenus, pour certains, l'ennemi à abattre. La clientèle des salons d'esthétique est maintenant composée de presque autant d'hommes que de femmes.

Les hommes de la communauté gai ont été les premiers à exhiber des torsos musclés et des abdominaux sculptés, sans aucune trace de poils. Comme cela plaît à beaucoup de femmes, certaines d'entre elles ont convaincu leurs conjoints poilus de se convertir à l'épilation.

D'ailleurs, en s'achetant des sous-vêtements, les hommes peuvent immédiatement constater, en

voyant le modèle sur la boîte, que les poils ainsi que les « bédaines » ne sont pas en vogue.



Influencés, eux aussi, par l'industrie pornographique, et à l'instar des femmes, le rasage génital est également très répandu. Certains vont même jusqu'à se raser le corps en entier, privilégiant aussi des moyens définitifs, car la pilosité est généralement plus forte que chez la femme, ce qui devient astreignant de maintenir cette « hygiène » impeccable. Pour les hommes aussi, il semble que « poilu » soit un synonyme de « sale ».

Des motivations conscientes et inconscientes

Si on creuse un peu plus, on peut se demander si cette haine des poils ne vient pas de notre peur de vieillir, d'une peur quelque peu malade de ne pas correspondre aux idéaux de beauté et de jeunesse qui sont grandement valorisés par la société.

Les poils sont devenus le symbole du dégoût et de la peur devant ce corps biologique, naturel et surtout, mortel. En se débarrassant de leurs poils, certaines personnes auront l'impression de conserver leur jeunesse, de repousser l'inévitable, ce qui est bien illusoire. D'ailleurs, toutes les interventions pratiquées sur le corps (chirurgies esthétiques, produits anti-rides, cures amaigrissantes, etc.) vont dans ce sens.

On peut aisément constater que le courant a atteint de plein fouet le milieu naturiste où le rasage génital est largement répandu, au nom de la sacro-sainte propreté, selon l'opinion de plusieurs. Même la FQN semble considérer les soins esthétiques et l'épilation comme un élément de première importance, puisqu'elle a diffusé, dans son site Internet, pendant plusieurs années, une annonce de centre de soins esthétiques pour naturistes.

Mon opinion personnelle de la chose

Au risque d'avoir l'air démodé, de passer pour un négligé ou un malpropre, je préfère personnellement rester au naturel, m'autorisant un léger « entretien », au besoin. En fait, je suis quelqu'un qui a une hygiène corporelle impeccable et, pour moi, les poils ne sont aucunement un signe de saleté ou de laisser-aller, mais remplissent simplement la fonction pour laquelle ils sont présents.

De plus, je n'ai pas beaucoup de temps à consacrer à me bichonner et je ne suis pas tellement du style « petit pot de crème ». Je prends soin de ma santé, j'entretiens mon corps et je soigne mon apparence dans la mesure du raisonnable et je vous dirais que le seul fait de me raser les joues, tous les jours, me suffit amplement.

Dans mon cheminement comme naturiste, qui m'a permis de m'assumer et d'accepter totalement mon corps, il est certain que les poils font partie du *package*.

Comme je le disais au début, il s'agit d'un choix bien personnel que je ne juge absolument pas, mais que je ne fais que constater. Comme je suis un partisan du juste milieu en toute chose, je pense qu'il doit y avoir un équilibre à trouver entre le *look* de l'homme et de la femme des cavernes et celui du chat sphynx.



Le saviez-vous?

Le Groupe naturiste de Québec (GNQ) est officiellement une section régionale de la Fédération québécoise de naturisme (FQN) depuis janvier 2011.

En vertu de l'entente intervenue entre notre groupe et la FQN, une partie de votre cotisation annuelle à la FQN revient, sous forme de quote-part, au GNQ, pour l'organisation d'activités naturistes dans notre région et pour la promotion du mode de vie naturiste au sein de notre territoire, lequel correspond aux régions dont le code postal débute par la lettre « G ». Ainsi, en devenant membre de la FQN, vous êtes automatiquement membre du Groupe naturiste de Québec et vous participez à la vitalité du mode de vie naturiste chez vous, tout en brisant l'isolement, notamment pendant la saison froide.

Les naturalistes des régions



L'OUTAOUAIS

Il était une fois... ma première fois!

Par Valou66 (collaboration spéciale)

Il me semble que si on avait un maximum d'information sur la « première fois », les sentiments, les émotions, ce qui a été fait, comment cela a été accueilli et tout, sûrement que les futurs nouveaux naturalistes se poseraient moins de questions et pourraient se mettre à la place de la narratrice ou du narrateur et se dire « Ah, eh bien, c'est précisément de ça que j'ai peur ou ce que je crains... » Vous saisissez l'idée? Alors, laissez-moi vous raconter ma première fois...

Pour moi, ça va sûrement être plus facile que pour vous, puisque je viens tout juste de le vivre. Eh oui, et je suis encore vivante!

Alors voilà. Il était une fois... Non, je ne commencerai pas comme ça.

Aujourd'hui, cela a été ma première fois en public. Sincèrement, jusqu'à hier, tout allait bien : j'étais un peu préoccupée, mais ça allait. Je me suis couchée de bonne heure, et vlan!, dans la nuit, voilà que je me réveille et que je me mets à passer en revue dans ma tête tout ce qui risquait de m'arriver. Inutile de vous dire que je n'ai plus dormi de la nuit, car j'avais vraiment une peur bleue!

En effet, je me suis fait toutes sortes de scénarios, du genre : je vais porter un grand chapeau, me cacher les yeux, pour passer incognito. Naturellement, mon chapeau est grand, mais il est blanc, donc, c'est sûr, personne ne le remarquera!

Et puis, je vais me déshabiller avant même d'arriver sur les lieux. Mais, à vrai dire, je ne sais même pas où il est ce site, ni à quel moment je vais me déshabiller.

Bon, finalement, c'est tant pis : j'y vais pas! Euh!, c'est-à-dire que, comme j'y vais avec quelqu'un, j'peux pas me décommander à la dernière

minute; ça n'se fait pas, voyons, en tous cas, pas dans mon livre à moi!

Et voilà que la sagesse et la raison m'ont rattrapée et je me suis dit : « *Go with the flow!*; tu verras bien ce qui va arriver! » Et c'est en plein c'que j'ai fait.

Désolée, c'est long un peu, mais ça a passé tellement vite, quand on y repense, après coup!



Lac Meech. Plage O'Brien. Le 21 mai 2011.

Moi, le cœur me débat; la nervosité me « pogne ». Je suis quelqu'un qui aime parler, échanger avec les gens, mais, quand je suis nerveuse, c'est pire : je prends toute la place qu'on veut bien me laisser. Par chance, il y a cette bonne petite marche qui relaxe.

On arrive à la plage, et paf!, ça me frappe en plein visage, me déséquilibrant complètement : j'aperçois trois personnes nues!

Re-paf!, en regardant bien, je vois une femme et 15 hommes!

Re-re-paf!, j'entends : « Are you new? Well, you have to... » Tout un accueil! J'ai le goût de dire « Laissez-moi arriver, au moins! »

Bon là, je suis au comble de la nervosité. Il faut que je fasse quelque chose. Il faut que je dise quelque chose, comme dans une entrevue, tout haut : « C'est ma première fois en public! Soyez cool, je suis super nerveuse ». Au lieu de cela, j'ai commencé à déblatérer sur tout et sur rien, au point où mon compagnon a senti le besoin de me rassurer, en me disant : « Tu peux garder ton maillot, si tu veux; prends ton temps ». Je lui ai répondu : « Si j'le fais pas là, j'le ferai pas du tout » et vlan!, je m'assois et je continue mon monologue, en anglais, en plus, la majorité des personnes présentes étant anglophones (Dieu, merci!, je suis bilingue).

Puis, au bout d'un certain temps, quelques personnes se sont présentées et on a parlé des différents sites Web, des différentes associations et des bibittes, oui, oui, des bibittes et, croyez-moi, de la bibitte, il y en avait, « en bibitte », ce jour-là! Heureusement qu'il y avait beaucoup de soleil, elles se tenaient un peu plus tranquilles que de coutume et il y avait l'eau, aussi.

Tout ça pour vous dire que j'ai adoré ma « première fois » et que je me suis dit : « Je r'commence, c'est sûr! » Je me suis fait des connaissances aussi. Je vais sûrement aller à la piscine naturaliste, en fin de semaine prochaine. Il y en avait des plus tranquilles, qui ne parlaient pas, mais j'ai tellement parlé moi-même qu'il n'y avait pas vraiment de temps mort pour que les autres puissent placer un mot! Ah!, ah!

C'est un bel endroit, mais, j'avais un drôle de feeling. En effet, comme le terrain est en paliers, il y a toujours des yeux dans notre dos et on ne sait jamais qui nous regarde, ce qui donne l'impression que quelqu'un nous épie.

Au terme de cette histoire, j'ai des remerciements à faire.



Premièrement, à « La Douce », avec qui j'ai déjeuné et avec qui j'ai jaser pendant quatre heures : c'est quelque chose ! En tous cas, suffisamment pour me donner le courage d'y aller !

Finalement, à « Sergiot ». C'est lui qui a dû endurer mes premiers moments de moulin à paroles et qui, par son calme, m'a tranquillisée et rassurée.

Alors, merci !

Il ne faut vraiment pas que le naturisme meure, parce que moi, je veux continuer à en faire. Alors Okapulco, Varennes et partout ailleurs, qu'on se le dise : **j'arrive !**



Le naturisme, en effet, ce n'est pas qu'un bien-être physique ou mental, mais c'est aussi une façon de vivre en harmonie avec la nature, ce qui fait de moi quelqu'un d'assez écologique et *basic*, par nature. Mon besoin d'apprendre à agir en fonction de ma nature véritable s'est vite manifesté.

Étant économe et constatant les prix faramineux des denrées et la consommation excessive pratiquée par mes semblables, j'en suis venue à me demander si je ne pourrais pas moi-même fabriquer ce qui se vend si cher, en cherchant à atteindre le meilleur rapport qualité-prix, tout en m'efforçant d'éliminer les produits chimiques qui sont, de toutes façons, inutiles et néfastes pour notre santé et celle de l'environnement dans lequel nous vivons.

J'ai donc commencé par les produits de base, en bouffe, et continué en fonction de mes goûts et de mes besoins. Cela m'a amenée à me pencher sur les produits de beauté, ces substances qui sont en contact avec notre peau quotidiennement. Ces savons qui assèchent, ces crèmes trop parfumées et qui tuent le PH naturel de notre corps et, surtout, qui ne contiennent qu'un faible pourcentage de produits essentiels à notre bien-être.

J'en suis encore au stade de l'expérimentation, mais je suis fière des produits réalisés à ce jour, tels que savons, crèmes, shampoings en barres, qui sont soit non parfumés, soit simplement rehaussés par des infusions d'épices personnalisables et différentes huiles essentielles.

Ces produits sont à mon image : simples et naturels, d'où la naissance de la ligne **Naturl** (<http://naturl.blog4ever.com/blog/index-676302.html>).



Le saviez-vous?

Spencer Tunick est un photographe américain qui s'est construit une renommée mondiale avec ses photos de centaines de volontaires posant nus, en même temps, dans la nature ou en ville. Ses détracteurs l'accusent d'être un simple photographe érotique alors que d'autres l'admirent.



En 1992, il réalise sa première photographie avec des modèles nus dans les rues de New York, puis, devant ce succès, poursuit dans d'autres grandes villes américaines.

La renommée de Spencer Tunick grandissant, il réalise ses œuvres dans quelques grandes capitales à travers le monde : Londres, Melbourne, São Paulo et Vienne, entre autres.

Par un matin frisquet du 26 mai 2001, il venait à Montréal, afin de réaliser l'une de ses œuvres aux abords du Musée d'art contemporain, coin Jeanne-Mance et Sainte-Catherine. Pour l'occasion, 2500 volontaires se dénudaient au service de l'art.

Tunick ne se définit pas comme un photographe, mais plutôt comme un créateur d'installation, la photo n'étant que la représentation de ces œuvres.

En fait, l'œuvre de Tunick n'est pas à connotation sexuelle, car il utilise le corps humain nu comme un support compositionnel, comme il le ferait avec tout autre matériau.

Que l'on aime ou non le travail de Spencer Tunick, il est certain qu'il ne laisse personne indifférent.

Depuis cette première fois, j'ai continué mon p'tit bonhomme de chemin et j'ai visité différents endroits comme la plage d'Oka, le spa de Varennes et le camping DSA. J'ai rencontré des ami(e)s incroyables, qui font maintenant partie de ma vie et avec lesquels j'ai tissé des liens très forts; en effet, des liens comme ceux-là ne se créent que très rarement.

À l'heure actuelle, j'en suis même à penser sérieusement à trouver une parcelle de terrain pour pouvoir installer une roulotte, pour y passer un maximum de temps, durant l'été.

Voyez-vous, le naturisme, pour moi, c'est ma façon de m'évader du monde ou plutôt, de ce monde où tout est fou, où tout va trop vite et où tous et chacun s'accrochent à trop de futilités. En quelque sorte, le naturisme me fait planer un peu; c'est devenu comme une drogue !

Je n'ai jamais aimé mon enveloppe corporelle mais, en devenant naturiste, je me suis vite aperçue que nous, les femmes, nous nous comparons et nous nous dénigrons beaucoup plus à cause de notre style et des vêtements que nous portons que lorsque nous sommes nues et qu'il n'y a plus rien à comparer et que les hommes regardent l'ensemble « de l'œuvre » plutôt que chaque petit détail.

Cayo Largo : pourquoi on y retourne encore et encore

Par Michel M.

Quand on parle de Cayo Largo, on a l'impression que tout a été dit sur cette île déserte située dans l'archipel de Los Canarreos, à Cuba, une destination fréquentée par les Québécois depuis 1984.

Il n'est pas rare d'entendre des gens dire qu'ils en sont à leur dixième, voire à leur vingt-cinquième voyage à Cayo Largo. Qu'est-ce qui peut bien expliquer l'engouement de ces gens pour cette île déserte perdue dans la mer des Caraïbes, à 4 heures de vol de Montréal?

✓ Pour la détente

Il faut savoir qu'il n'y a aucun village sur l'île (hormis le bourg où logent les employés des hôtels, de l'aéroport et des autres services) et que personne n'y vit en permanence. On y va donc d'abord et avant tout pour se reposer dans des complexes hôteliers qui offrent des forfaits « tout-inclus », où tout a été pensé pour que la distinguée clientèle n'ait d'autre responsabilité que de manger, boire, dormir, se divertir et profiter de la plage et du soleil.



✓ Pour la plage

Et quand on parle de plage, on est servi. La plage Paraíso, par exemple, compte parmi les 11 plus belles plages au monde! Cette plage de sable blanc, fin comme du sucre à glacer, fait tout simplement rêver.

Il en est de même des plages Sirena, Punta Mal Tiempo, Lindamar (ou se trouvent les hôtels), Tortuga, Blanca, et Los Cocos.



✓ Pour il dolce far niente

Quoi de plus agréable, en effet, que de se prélasser, un bon livre à la main, sous un *palapa*, en piquant une tête dans les vagues, de temps en temps, histoire de se rafraîchir, ou en prenant de grandes marches sur les 20 km de plage qu'offre Cayo Largo?

Un petit bar de plage est là pour éteindre notre soif et le *ranchon*, le restaurant de la plage, notre faim.



✓ Pour le naturisme

Mais, inutile de se le cacher, c'est pour le naturisme que la plupart des touristes québécois vont à Cayo Largo. Qu'ils soient des adeptes de cet art de vivre ou qu'ils en soient à leur première expérience, Cayo Largo est sans contredit l'endroit par excellence pour oser le naturisme, vu la très grande tolérance qui existe là-bas, entre les employés cubains et les naturistes, d'une part, et entre les visiteurs « textiles » et les naturistes, d'autre part.



Chaque hôtel possède en effet une section de plage naturiste où se regroupent les adeptes du bronzage intégral; autrement, on peut marcher, en tenue de peau, sur des kilomètres de plages vierges parfois sans croiser âme qui vive.

Parlez aux habitués de Cayo Largo et ils vous raconteront la belle époque de feu la Villa Caprichio (détruite en 2001 par l'ouragan Michelle) où, dans ces petites huttes au toit de chaume, on pouvait vivre nu, sans problème.

✓ Pour le social

Pour qui veut se divertir et rencontrer du monde, chaque hôtel a son bar, ouvert 24 heures sur 24, et sa scène extérieure où sont présentés, presque tous les soirs, des spectacles de grande qualité.

En outre, les animateurs offrent aux clients des hôtels une panoplie d'activités allant des cours d'espagnol aux séances de tai-chi, en passant par les parties de volley-ball de plage et les leçons de salsa et autres danses locales.

Il n'est pas rare de rencontrer des amies et amis connus lors de précédents séjours et on assiste alors à des retrouvailles très touchantes.



✓ Pour le romantisme

Les amoureux sont choyés à Cayo Largo, car le concept du forfait tout inclus fait en sorte qu'ils n'ont rien d'autre à faire que de s'occuper d'eux-mêmes. La mer et le ciel offrent toutes les nuances de bleu et les couchers de soleil y sont splendides. On peut même s'y marier et y faire son voyage de noces en même temps!



✓ Et pour les Cubains

Mais, par-dessus tout, si on retourne chaque année à Cayo Largo, c'est sans contredit à cause des Cubains eux-mêmes, avec lesquels plusieurs touristes ont noué des amitiés profondes et durables.

N'oublions pas que les Québécois ont été parmi les premiers à fréquenter cette destination au moment où elle a été inaugurée (comme on l'apprend, en visitant le petit musée de Cayo Largo). Il y a, entre les Québécois et les Cubains une histoire d'amour qui ne se dément pas.

Avouez que quand on est reçu avec un grand sourire, dans notre langue et avec des manifestations spontanées d'amitié, voire d'affection, il est difficile de rester insensible à un tel accueil.

Alors, quand on en revient, on n'a qu'une seule envie : y retourner au plus vite!



Cayo Largo : pour le corps et pour l'âme!

Par Pattilea F. (Collaboration spéciale)
(traduit de l'anglais par Michel M.)



Je suis Européenne, plus précisément Italienne, et j'adore Cayo Largo!

J'ai toujours beaucoup voyagé (en Orient comme en Occident), mais, il y a 7 ans, je suis tombée en amour avec Cayo Largo, ce qui fait que, maintenant, impossible de changer de destination pour mes vacances : ce serait me trahir moi-même!

En fait, Cayo Largo a touché deux aspects très importants de moi : mon corps et mon âme!

Dès la première fois que j'ai mis les pieds à Cayo Largo, en effet, j'ai senti qu'il y avait quelque chose de magique là-bas...

Dès le départ, c'est comme si tous mes sens avaient été exacerbés. Les couleurs me sont apparues plus vives et plus brillantes.

De l'aube au crépuscule, le soleil passait par toute une gamme de couleurs, allant du rose au jaune or, puis au bronze, pour finalement plonger dans la mer dans un ciel rouge feu.



Et que dire du clair de lune? D'un éclat et d'une beauté jamais vus auparavant!

Et puis les odeurs, si enivrantes, jusque là inconnues, et les sons si limpides même si enveloppés dans l'incroyable silence d'une nature qui me « parlait » pourtant tout le temps.

Chaque matin, je commençais ma journée par une longue marche sur la plage, une marche qui m'emmenait ailleurs, à un endroit que chacun d'entre nous peut parfaitement percevoir : là où le ciel et la terre se rencontrent, se fondent et vous font vous sentir en symbiose avec l'Univers. À ce moment-là, vous vous arrêtez et vous avez la conscience que votre corps fait partie du grand tout et que votre âme est en paix, lumineuse, pleine de bonheur; vous respirez la vie; vous l'appréciez pleinement; vous vous sentez comme au paradis!



Puis, vous réalisez que vous n'êtes pas seule, que d'autres ressentent la même chose que vous -je le voyais par leurs sourires- et ont envie de partager les mêmes émotions que vous. Vous faites alors la connaissance de nouveaux amis, de gens qui laissent des traces dans votre cœur, de belles personnes que vous vous prenez à souhaiter rencontrer chaque année.

Mes journées étaient remplies de ce contact avec la nature, et mes soirées, de dîners et de joyeux moments passés en compagnie de mes nouveaux amis, autant d'inoubliables occasions de partage de notre vécu en profondeur.

J'ai maintenant plusieurs ami(e)s au Québec, naturistes et non-naturistes, malgré que je doive admettre que mes amis naturistes comprennent mieux que les autres ce que je ressens pour Cayo Largo : leurs sens sont plus aiguisés, leur cœur, plus grand, leur âme, plus riche.

Merci à celui qui m'a permis de vous livrer ce modeste témoignage. Je suis aussi reconnaissante à Cayo Largo pour m'avoir procuré les plus grandes émotions qui soient et plusieurs ami(e)s véritables.

Le Groupe naturiste de Québec a... quatre ans!

Par la rédaction



Le Groupe naturiste de Québec (GNQ) fête, ces jours-ci, son quatrième anniversaire d'existence! Mené de main de maître par un conseil exécutif dévoué et efficace, le GNQ ne cesse de voir l'affluence à ses activités phares (que sont la piscine et le spa) augmenter et se diversifier.

Ne comptant que sur ses communiqués envoyés périodiquement aux membres et sympathisants du GNQ ainsi qu'aux organisations et forums naturistes ou versés dans son blogue (<http://natquebec.wordpress.com>), le Groupe naturiste de Québec s'est fait connaître et s'est imposé, petit à petit, comme un interlocuteur sérieux dans le milieu naturiste, tout comme dans le milieu social, en général. Mais, c'est d'abord et avant tout grâce au bouche-à-oreille que le groupe s'est fait connaître, dans la région et hors de la région, et que ses activités sont devenues de plus en plus populaires. L'exécutif d'alors avait vu juste : c'est la meilleure publicité qui soit!

Non négligeable non plus est la collaboration de nos partenaires locaux, sans qui nous n'aurions pu offrir des activités intéressantes dans un cadre agréable, fonctionnel et sécuritaire. Nous sommes aussi redevables à la Fédération québécoise de naturisme (FQN), dont le GNQ est une section régionale depuis 3 ans, ainsi qu'aux forums naturistes et aux centres naturistes La Pommerie et la Vieille Ferme qui reçoivent à bras ouverts, chaque été, la délégation du Groupe naturiste de Québec. Ces centres ont ainsi permis à plusieurs personnes qui, autrement, n'auraient pu être acceptées ailleurs, de s'initier au naturisme en toute sécurité et convivialité.

Merci aussi aux bénévoles qui, chacune et chacun à sa façon, aident à l'organisation et voient à la bonne marche des activités. Leur contribution est essentielle pour assurer la pérennité du GNQ et la continuité tout comme la diversité de ses activités.

Enfin, merci et bravo aux dizaines et aux dizaines de naturistes, de la région et de l'extérieur de la région, qui nous ont fait confiance et qui nous ont suivis au cours de ces quatre merveilleuses années ou qui ont enrichi de leurs textes les pages du bulletin de liaison et du blogue du Groupe naturiste de Québec.

Le Groupe naturiste de Québec a quatre ans... **grâce à vous!**



Annonces et actualités naturistes

✓ Nomination au CA de la FQN



C'est avec fierté que nous avons appris, au début de février dernier, la nomination de monsieur Pierre Côté, un membre du Groupe naturiste de Québec, à titre d'administrateur de la Fédération québécoise de naturisme (FQN).

Naturiste de longue date, Pierre s'est beaucoup engagé en faveur du retour des activités naturistes dans la région de la Capitale-Nationale. Déjà en 2002, il établissait des contacts avec des naturistes de la région, avec la collaboration de la Fédération.

Ce n'est toutefois qu'en février 2010 que le travail assidu de Pierre et celui de nombreux bénévoles motivés et engagés prenait tout son sens alors que naissait le Groupe naturiste de Québec.

Nous tenons à souhaiter à Pierre beaucoup de succès dans l'exercice de son mandat au sein du CA de la Fédération.

Le code d'éthique du GNQ : l'affaire de tous

Par la rédaction

À l'instar de la Fédération québécoise de naturisme (FQN) et de la Fédération naturiste internationale (FNI), le Groupe naturiste de Québec (GNQ) s'est doté d'un **code d'éthique**, qui est, en fait, une série de comportements à suivre ou à éviter, en conformité avec les principes mis de l'avant par le GNQ dans sa *Déclaration de valeurs* (<http://natquebec.wordpress.com/about/valeurs-associees-au-naturisme>).

Avec l'affluence de plus en plus grande que nous connaissons à nos activités, il a paru opportun au conseil exécutif du GNQ de faire connaître ou de rappeler les règles de comportement en usage dans notre groupe. Ce faisant, nous

voulons dire que la sauvegarde d'un environnement sain et respectueux des autres est de la responsabilité de chacune et de chacun d'entre nous et non des seuls responsables du groupe (qui ne peuvent pas être partout, tout le temps), particulièrement, si l'on est témoin de gestes ou de comportements inappropriés.

Qu'entend-on par « gestes ou comportements inappropriés »?

On entend par « gestes ou comportements inappropriés », des attouchements, la sollicitation à des activités à caractère sexuel, incluant l'échangisme, l'exhibitionnisme, les propos grivois ou simplement les regards insistants ou une présence un peu « envahissante » auprès de certaines personnes.

Que faire si vous êtes témoin ou victime de gestes ou de comportements inappropriés?

Si vous êtes témoin ou victime de gestes ou de comportements inappropriés, nous vous demandons instamment de rapporter les faits à une personne responsable du GNQ présente à l'occasion de l'activité. Il est évident que chaque cas sera traité confidentiellement et que l'anonymat du témoin ou de la victime sera rigoureusement sauvegardé.

Traitement des plaintes ou des signalements

Chaque plainte effectuée ou chaque signalement rapporté à une ou un responsable du GNQ fera l'objet d'un traitement dans les plus brefs délais. Dépendant de la gravité de la situation, une intervention immédiate sera faite auprès de la personne inculpée et, s'il y a lieu, les faits seront discutés en conseil exécutif pour décision et suivi.

Les sanctions imposées pourraient aller jusqu'à l'expulsion et l'interdiction à vie de participer à une activité du GNQ. De plus, la Fédération québécoise de naturisme (FQN) sera informée de la décision du GNQ à l'égard de la personne incriminée.

Pour un environnement sécuritaire et convivial

Les activités organisées par le Groupe naturiste de Québec se veulent un lieu privilégié pour expérimenter la nudité sociale.

Nous avons à cœur qu'elle se fasse dans la sécurité, la convivialité et le respect et que chaque personne s'y sente à l'aise, surtout si elle en est à ses premières armes avec la nudité en commun.

C'est pourquoi nous sollicitons votre collaboration, parce que, au GNQ, nous croyons que l'éthique, c'est l'affaire de tous!

Rappel du code d'éthique du GNO

- ✓ La nudité est obligatoire en tout temps pendant les activités.
- ✓ Le port du maillot de bain ou du bikini n'est pas accepté.
- ✓ Le port d'un « short » est permis seulement durant le cycle menstruel.
- ✓ Par mesure d'hygiène, l'utilisation d'une serviette est obligatoire pour s'asseoir nu(e) dans les espaces communs.
- ✓ L'utilisation d'appareils photographiques, de caméras vidéo, de téléphones cellulaires ou autres est interdite.
- ✓ Il est interdit de faire de la sollicitation auprès de qui que ce soit.
- ✓ Les contacts physiques équivoques (baisers langoureux, s'asseoir l'un sur l'autre, etc.) et les comportements de nature sexuelle sont interdits.
- ✓ Les personnes qui participent à une activité doivent faire preuve de respect à l'égard des autres dans leurs agissements et leurs propos.
- ✓ Les naturistes sont des personnes qui respectent leur environnement et, à cet égard, doivent garder propres les lieux des activités.
- ✓ Tout manquement à ces règles pourra mener à l'expulsion des personnes fautives. Lorsque des frais sont perçus, aucun remboursement ne pourra être réclamé.



Réflexions sur le naturisme

« Du simple fait qu'elle est partagée, la nudité instaure une forme au moins frustrée de solidarité, un sentiment élémentaire de communauté entre gens qui, même sans s'être jamais parlé, ont le sentiment de déjà se connaître un peu, du seul fait qu'ils ont pareillement choisi la nudité. »

(Lainé, Pascal. *Nude Attitude – Corps tranquilles, corps en jeu*, page. 37)



Le babillard

PISCINE

Les samedis 15 mars et 5 avril 2014,
de 19 h 30 à 21 h.

SPA « SOUS LES ÉTOILES »

Les samedis 1^{er} mars et 24 mai 2014,
de 20 h 15 à 22 h 15.

BRUNCH NATURISTE

Les dimanches 2 mars et 25 mai 2014,
de 10 h 30 à 14 h 30.

POUR EN SAVOIR PLUS

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

POUR NOUS JOINDRE

Courriel : natdequebec@gmail.com