



# COUP D'ŒIL

SUR LA VIE DE LA COMMUNAUTÉ  
NATURISTE DE QUÉBEC

JUILLET 2025

Volume 1, Numéro 4



## Le naturisme, synonyme de santé et de bien-être!

**La présente infolettre démontrera comment la pratique du naturisme sous diverses formes contribue à promouvoir la santé en général.**

Dans la présente infolettre, nous continuons à partager nos entretiens avec nos partenaires d'affaires. Notre auteur nous rapporte un résumé de son entrevue avec une professeure de yoga qui guide les naturistes de Québec depuis plusieurs années. Ayant une formation en philosophie, celle-ci nous partage d'intéressantes réflexions et sa perception envers ses étudiants naturistes comparée à celle envers la population en général. Elle y partage particulièrement ses préoccupations envers la jeunesse.

Notre reportage sur la cryothérapie vous donnera des frissons dans le dos. Nous proposons aussi un reportage sur le Japon qui vous fera découvrir les différentes traditions japonaises. Vous trouverez aussi d'autres articles qui, j'espère, vous laisseront songeur!

Cette infolettre est entièrement indépendante et autonome. Elle a pour but de favoriser le dialogue entre les membres de la communauté naturiste, à Québec, et aussi avec ses amis vivant dans les différentes régions du Québec.

Je vous invite donc à nous partager vos pensées en me faisant parvenir vos textes d'opinion, vos réflexions, vos récits de voyage ou vos témoignages à mon adresse personnelle :

**[richard.ouellet.natqc@gmail.com](mailto:richard.ouellet.natqc@gmail.com)**

Je vous souhaite une bonne lecture!

Richard Ouellet, bénévole au sein de la communauté naturiste de Québec

## QUAND YOGA NU RIME AVEC SPONTANÉITÉ, AUTHENTICITÉ ET COURAGE

Par Michel M.

Ce constat, c'est Danie, l'animatrice des ateliers de yoga nu mixte du Groupe naturiste de Québec (GNQ), qui le fait et il résume bien les sentiments que les personnes qui s'y adonnent lui inspirent.

C'est un hasard qui a amené Danie, en 2017, à prendre, à pied levé, le relais de la précédente monitrice de yoga au service du GNQ. Le Groupe, en effet, offre cette activité aux naturistes de Québec depuis sa fondation et sa popularité n'a jamais cessé au point qu'il a fallu, l'hiver dernier, faire un atelier pour les débutants et un autre pour les personnes plus avancées, pour respecter le rythme d'apprentissage de chacune et de chacun. Les discussions qu'elle a eues avec les responsables du GNQ de l'époque l'ont convaincue d'accepter le défi, et ça n'a pas été trop souffrant puisqu'elle est toujours là, huit ans plus tard, en 2025!



Blague à part, Danie étant une personne à la base très ouverte, elle n'a eu aucun problème à s'adapter à une clientèle naturiste. En effet, pour elle, pratiquer le yoga habillé(e) ou nu(e), c'est pareil, car, au fond, tous le font parce qu'ils sont à la recherche de bien-être. Elle note, cependant, que les gens qui font du yoga nu ont une plus grande confiance, conscience et présence à eux que les personnes qui le pratiquent habillées. Le fait que tout le monde soit nu a un effet psychologique sur chaque personne : il procure le sentiment que tous sont égaux. La nudité partagée facilite l'ouverture à soi et aux autres.

Contrairement aux autres ateliers de yoga qu'elle anime, les classes de yoga naturiste de Danie sont surtout composées d'hommes alors que les groupes de yoga habillés sont, eux, surtout composés de femmes. À la longue, elle s'y est habituée et, aujourd'hui, elle se dit honorée d'enseigner à des hommes qui ont pris le risque d'exposer leur nudité, donc leur vulnérabilité, avec spontanéité, authenticité et courage.

### **La spontanéité**

C'est la première attitude qui l'a frappée quand les gens se sont dévêtus la première fois devant elle et devant les autres. Elle a réalisé que, chez les naturistes, il existait une relation de confiance entre les gens, un sens de la communauté et une éthique partagée.

### **L'authenticité**

Et une fois que les gens sont nus, que se passe-t-il? Eh bien, rien! Chaque personne se montre telle qu'elle est, sans artifice, et respectueuse l'une de l'autre. Chaque personne est authentique.

### **Le courage**

Mais pour parvenir à se mettre ainsi nu et à nu devant les autres, ça prend du courage, pense-t-elle. Oui et non. La première fois, certainement, mais, par la suite, une fois que l'inconfort des premiers instants est passé et que la confiance s'est installée entre les participants, tout se fait le plus naturellement du monde!



Source: Forum  
Les Amis Naturistes

Notre passionnante conversation a ensuite bifurqué vers la perception que les jeunes ont du naturisme et d'eux-mêmes, de nos jours. Danie, qui a côtoyé des clientèles de tous âges, avoue qu'il y a beaucoup de mal-être chez les jeunes d'aujourd'hui, que garçons et filles s'identifient à des modèles qui ne leur correspondent en rien, qu'ils sont, en quelque sorte, manipulés, à leur insu, conditionnés par des stéréotypes basés sur la performance et l'image du corps et poussés à adopter des comportements prédéfinis pour chaque sexe, qui ne collent pas toujours à leur nature véritable.

Ce qui semble évident, cependant, c'est que, pour Danie, ses élèves sont plus que des élèves. Alors que Richard et moi nous attardions, après l'entrevue, sur le parvis de l'édifice où sont dispensés les cours de yoga nu, pour échanger nos impressions, Danie est venue le chercher en disant : « Richard, il ne manque que toi! Viens-t'en! » On comprend aisément pourquoi les ateliers de yoga nu du GNQ sont si populaires!

## OLYMPIQUES DE MONTRÉAL, POSTES CANADA ET UNIVERSITÉ MCGILL : UN LIEN ÉTROIT AVEC LE NATURISME

Par Richard O.

Essayer de relier un événement tel que les Olympiques de 1976, tenues à Montréal, avec deux importantes institutions canadiennes et le naturisme peut vous sembler totalement farfelu, une gymnastique mentale avec des contorsions absolument extrêmes! Pourtant, je vais peut-être vous étonner lorsque vous aurez lu le présent article.

En 1975, la Société canadienne des Postes, aujourd'hui appelée Postes Canada, émettait les deux timbres-poste illustrés ci-dessous afin de souligner les Olympiques qui auraient lieu à Montréal, en 1976. Les timbres montrent les sculptures d'un coureur et d'un plongeur en plein effort. Les athlètes y apparaissent complètement nus.





Les timbres représentent deux sculptures réalisées par Robert Tait McKenzie. Celui-ci est un célèbre chirurgien orthopédiste, un éducateur sportif et un sculpteur né en Ontario. Il étudia la médecine à l'université McGill, à Montréal. En 1894, il y devint directeur médical, d'éducation physique et d'anatomie de cette même université. Lui-même athlète, il devint pionnier dans le domaine des programmes de conditionnement physique au Canada. Il était toujours intéressé par les bienfaits du sport et de l'entraînement sur la santé mentale et physique.

Ses nombreuses sculptures d'athlètes nus lui valurent une réputation internationale. Durant ses temps libres, il peint des aquarelles et fait des sculptures pour ses cours et ses travaux de recherche. Ses sculptures ont pour but de montrer la beauté d'un corps sain et les muscles sollicités au moment de l'effort par les athlètes accomplis.

Pour McKenzie, la meilleure façon de réaliser son travail d'enseignant est de faire des sculptures montrant des athlètes entièrement nus, dans diverses disciplines sportives. Ses connaissances et ses travaux en anatomie lui facilitent le travail.

Lors de la Grande Guerre, il servit comme chirurgien dans le Corps médical de l'Armée royale et mit au point des techniques de réhabilitation pour les soldats blessés au combat qui furent largement adoptées et qui sont encore particulièrement utilisées dans la physiothérapie d'aujourd'hui. De plus, il mit au point des méthodes d'entraînement pour les recrues en mauvaise condition physique afin de prévenir d'éventuelles blessures et mieux les préparer au combat.

## Quelques exemples des sculptures de Robert Tait McKenzie



Plus tard, il déménagea aux États-Unis. Bien qu'il occupa divers postes dans le corps professoral du département de médecine de l'Université de Pennsylvanie, à Philadelphie, il était régulièrement invité à donner des conférences à l'université McGill, à Montréal.

Bon, vous vous posez sans doute la question : « qu'est-ce que cet important personnage a de commun avec le naturisme »? Durant toute sa vie, McKenzie a réalisé plusieurs sculptures (près de 200) d'athlètes nus exposées dans la plupart des grands musées du monde. Il réalisa aussi quelques monuments militaires et historiques, tels que la statue de Benjamin Franklin sur le campus de l'Université de Pennsylvanie. Le Président Roosevelt avait même une statue représentant le coureur nu sur son bureau à la Maison Blanche.

Dans son article intitulé *Les archives naturistes du Québec trouvent un foyer permanent*, paru dans l'édition de l'automne 2024 du magazine « Going Natural–Au Naturel », Michel Vaïs mentionnait qu'il avait essuyé des refus de toutes les universités situées à Montréal, de même que de Bibliothèques et archives nationales du Québec (BAnQ), quand il leur a demandé si les archives et documents conservés au centre naturiste La Pommerie pouvaient leur être remis pour fin de conservation.

Seule la Bibliothèque Sir William Osler de l'histoire de la médecine, de la Faculté de médecine de l'Université McGill a répondu favorablement à la demande de Michel. La directrice de la bibliothèque, madame Mary Hague-Yearl a même écrit à Michel : « nous nous engageons à préserver les documents canadiens – et plus particulièrement québécois – relatifs au corps et aux approches de la santé et du bien-être ».

Aujourd'hui, en y pensant bien, je ne m'étonne même pas de cette situation. Ce n'est certainement pas dû au fruit du hasard que l'Université McGill ait accepté de préserver, de classer et de répertorier nos archives naturistes parmi plusieurs milliers d'œuvres dédiées à la médecine. Un de leur célèbre médecin, mondialement reconnu pour ses œuvres et sculptures dénudées, a sans aucun doute inspiré les actuels responsables de l'Université McGill, alors que nos archives auraient pu facilement se retrouver sur des étagères quelconques, côtoyant polars ou récits érotiques, ou bien, dans la section des soins psychiatriques de la Bibliothèque Sir William Osler, pour soigner les maladies mentales des tout-nus. Non, elles se retrouvent parmi d'important ouvrages et documents de référence dans le domaine de la médecine. Quand madame Mary Hague-Yearl parle des documents relatifs au corps et aux approches en santé et bien-être, ce vocabulaire ressemble étrangement à celui utilisé dans le monde naturiste, avec ses valeurs que nous véhiculons. Êtes-vous d'accord avec moi?



Auteur Inna Mykytas  
de Pixabay

Certaines personnes de mon entourage m'ont fait remarquer qu'il était dommage qu'une institution francophone ne se soit pas montrée intéressée à préserver nos archives naturistes. Mais en fait, cette situation ne fait que démontrer comment les préjugés envers le naturisme sont fortement enracinés dans les origines, les valeurs et les croyances des Francophones. Je crois qu'il n'y a pas lieu de débattre de ce sujet ici. En fait, tant mieux que nous ayons trouvé des alliés tout à fait insoupçonnés qui croient aux vertus du naturisme, et cela, peu importe les origines linguistiques. J'ajouterai que cela n'aurait pas pu mieux tomber, en raison de toute l'histoire entourant Robert Tait McKenzie et l'université McGill. Rendons plutôt hommage à un Canadien et même à une université mondialement reconnue, située tout près de chez nous, qui ont clairement démontré que la nudité pouvait servir à démontrer non seulement la beauté du corps humain, mais que celle-ci était synonyme de santé et de bien-être, et ce, sans arrière-pensée.

Voilà des valeurs naturistes qu'ils ont reconnues et qu'il nous faut aussi promouvoir! Merci à Michel Vaïs pour ses efforts et pour cette heureuse conclusion qui permettra de conserver notre patrimoine naturiste québécois et à Jean Desbiens, qui s'est occupé de rassembler les archives.

## LA CRYOTHÉRAPIE, ÇA VOUS LAISSE FROIDS?

Par Michel M.

Vincent déteste le froid. Pour lui, il ne fait jamais assez chaud. Comme certains de ses amis s'adonnent à la cryothérapie, il a décidé d'en faire un défi personnel, celui de vaincre son aversion pour le froid et il y est parvenu!



**Les baignades dans l'eau glacée font partie de la tradition des saunas, chez les Finlandais, mais la pratique de la cryothérapie va encore plus loin!**

### La cryothérapie, c'est quoi?

La cryothérapie est une technique qui consiste en l'utilisation contrôlée du froid sur une partie du corps, voire sur le corps entier (immersion en eau froide) à des fins thérapeutiques visant à introduire des effets physiologiques bénéfiques. L'utilisation du froid pour se soigner remonte à la Grèce antique. Elle est utilisée, aujourd'hui, pour favoriser la circulation sanguine, perdre du poids, diminuer un œdème, réduire la douleur, soulager l'inflammation, améliorer les troubles du sommeil et la fonction respiratoire, réduire l'anxiété et stimuler la production de dopamine, qui est l'hormone du bien-être. Chez les sportifs, la cryothérapie permet une récupération musculaire, mais est aussi un atout pour la préparation à l'entraînement.

L'immersion du corps entier se fait à une température très basse et dure de 2 à 4 minutes. Le but est de créer un choc thermique, c'est-à-dire de provoquer un abaissement de la température corporelle rapidement et très bas, pour provoquer des réactions physiologiques positives. La cryothérapie sur le corps entier est née au Japon, dans les années 1970. Mais il existe des contre-indications à la cryothérapie, qui n'est pas sans risques : cette technique n'est en effet pas conseillée pour les personnes souffrant d'hypertension, d'asthme ou de problèmes de circulation. (Source : Passeport santé; *La cryothérapie : se soigner par le froid*;

[https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=cryotherapie\\_th](https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=cryotherapie_th)).

## L'expérience de Vincent



Vincent a commencé ses recherches dans Internet. Il a trouvé le site de l'Académie de thermothérapie du Québec, qui donne une formation en ligne en 10 modules, et il a décidé de la suivre. Mais comment s'habituer au froid en ligne, me direz-vous? Eh bien, en suivant les directives qui y sont données et en y allant progressivement. En prenant sa douche, par exemple, il la terminait toujours à l'eau froide, chaque jour plus longtemps. Ensuite, il s'est habitué à sortir dehors, en hiver, moins habillé. Il est même allé jusqu'à déneiger son entrée d'auto en sous-vêtement, à l'abri des regards, bien entendu. Puis, il a voulu aller plus loin. Comme l'entreprise offrait des journées thématiques pratiques en hiver, il a choisi, en février dernier, de faire l'expérience de l'immersion complète en lac ou rivière (la différence entre les deux? Les premiers instants de l'immersion dans un lac sont atroces, comme si des milliers de couteaux vous lacéraient le corps, mais, ensuite, ça se calme, alors que l'immersion en rivière est atroce tout le temps parce que l'eau est perpétuellement en mouvement et maintient la sensation de lacération). Il a donc choisi l'immersion en lac. Alors, comment cela s'est-il passé?

Arrivé sur place, comme le lac se trouvait à une certaine distance de la route, il s'est dévêtu et a marché (quand il avait trop froid, il courait) jusqu'au lac. Cela lui a pris 30 minutes pour y arriver. Arrivé au lac, il s'est habillé chaudement pour emmagasiner le plus de chaleur possible. Après quelques minutes, il s'est dévêtu à nouveau en ne conservant que son maillot de bain, ses mitaines, sa tuque et des bottes en néoprène (car, soumis à une immersion en eau glacée – l'eau du lac faisait 1°C –, le sang déserte les extrémités pour se concentrer sur les zones vitales du corps, c'est-à-dire la poitrine et le cerveau), pour éviter les engelures. Il a ensuite étalé ses vêtements sur une serviette, au bord du trou, pour pouvoir se rhabiller rapidement après l'immersion. Debout face au trou creusé une heure auparavant, il s'est concentré, puis, quand il a été prêt, il est entré dans l'eau, d'un coup, en prenant soin de se recroqueviller pour conserver le plus de chaleur possible au thorax, et en maintenant ses mains hors de l'eau. Cela a été atroce!



Il a tout de suite fermé les yeux et s'est concentré sur sa respiration pour chasser au plus vite le sentiment de panique qui s'est emparé de lui après avoir touché l'eau. En inspirant lentement et en expirant tout aussi lentement (prendre le contrôle de sa respiration est crucial, en effet, dans ce genre d'expérience, la respiration lente permettant de contrôler le système nerveux et de le calmer), il a réussi à imposer un rythme normal à son métabolisme, jusqu'à atteindre un sentiment de paix intérieure et de bien-être extrême. Il s'est alors ouvert les yeux et a profité de ce moment de béatitude. Après un moment (il est resté immergé trois minutes, ce qui est remarquable pour un débutant), il a su qu'il était temps de sortir de l'eau. Aidé par son accompagnateur – indispensable dans cette activité – qui n'a pas cessé de lui parler, avant, pendant et après son immersion, lui prodiguant des mots d'encouragement et lui posant des questions pour vérifier la cohérence de ses propos, il est sorti de l'eau. Son accompagnateur l'a ensuite aidé à se sécher et à se rhabiller, parce qu'il était sans réaction, presque paralysé par le froid. Il est alors tranquillement revenu à lui. Il a couru ensuite autour du lac pendant 15 minutes, pour réactiver la circulation sanguine, donc se réchauffer, avant de retourner à sa voiture. Il avait réussi son pari!

## Mais, est-il nécessaire de se livrer à ce sport extrême pour profiter des bienfaits de la cryothérapie?

Absolument pas! Quand les naturistes que nous sommes, qui fréquentons le spa « sous les étoiles », passons par le sauna ou le hammam et nous plongeons ensuite dans le bassin d'eau glacée, que ressentons-nous? Une sensation de bien-être, alors que tous les muscles de notre corps se détendent. Nous expérimentons la cryothérapie par l'immersion totale du corps dans l'eau froide, et l'expérience est moins traumatisante parce notre corps ayant emmagasiné beaucoup de chaleur, le contraste entre le chaud et le froid est moins violent, mais le bien-être ressenti, après, est tout aussi grand.

### La cryothérapie comme mode de vie

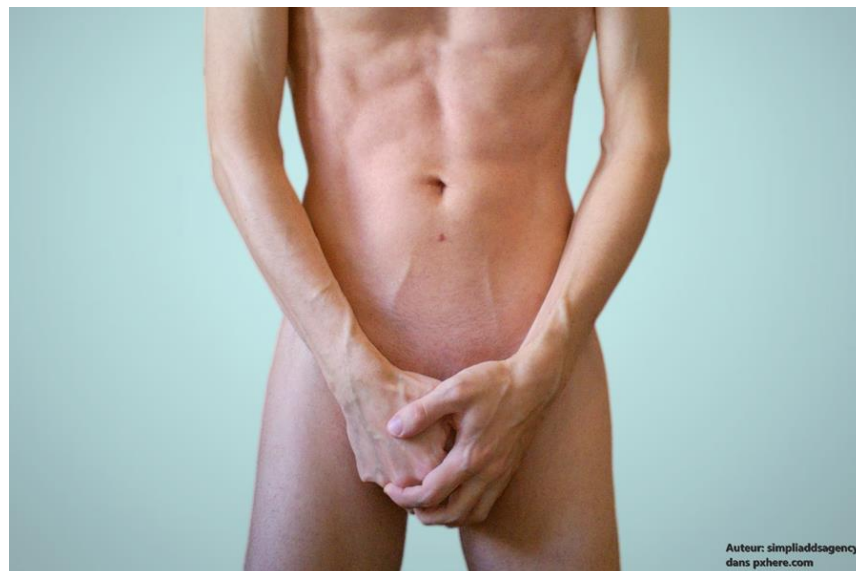
À la suite de son expérience, Vincent a décidé d'intégrer la cryothérapie à sa vie. Pour ce faire, il s'est procuré un bassin qu'il remplira, chaque jour, d'eau froide et de glaçons et dans lequel il s'immergera, entièrement nu, cette fois, en bon naturiste qu'il est, tout en protégeant ses extrémités, cela va de soi.

Alors, après avoir pris connaissance de ce récit, est-ce que la cryothérapie vous laisse encore froids?

## À PROPOS DE L'ÉRECTION EN PUBLIC

Par Michel M.

Je lis, ces temps-ci, dans les forums de discussion naturistes, plusieurs messages concernant l'érection, plus précisément la peur de l'érection non désirée en public, de la part d'hommes de tous âges tentés par le naturisme, mais réfrénés par la crainte viscérale que cela leur arrive sur une plage libre ou en centre naturiste.



D'abord, il faut tout de suite briser cette idée préconçue que l'érection est automatiquement et exclusivement le signe d'une excitation sexuelle. Si l'érection peut assurément être provoquée, elle peut aussi être mécanique, donc non sollicitée, et survenir n'importe quand et pour toutes sortes de raisons à mille lieues de l'excitation sexuelle.

Vous est-il déjà arrivé de vous demander ce que pouvait ressentir un homme « victime » d'une érection mécanique, donc non sollicitée, en public? Croyez-moi, c'est loin d'être de l'excitation, c'est plutôt de l'ordre du traumatisme! Pourquoi? Parce que le public associe généralement érection et excitation sexuelle, ce qui dénote une méconnaissance du fonctionnement du corps humain.



Ceux de ma génération se rappelleront sans doute que, dans nos cours de catéchèse, à l'école, on nous enseignait que l'homme (comprendre l'homme et la femme) avait été créé à l'image de Dieu, mais aussi qu'il fallait absolument cacher au regard des autres certaines parties « honteuses » ou « sales » de notre anatomie. N'est-ce pas contradictoire? Ceux qui ont un tant soit peu étudié la mécanique du corps humain (médecins, chiropraticien-ne-s, infirmier-ère-s, physiothérapeutes, kinésithérapeutes, massothérapeutes, etc.) ont, au contraire, découvert la complexité et la beauté du fonctionnement du corps humain, dans toutes ses dimensions.

Mais, au fait, qu'est-ce que l'érection? « L'érection est un mécanisme naturel et normal chez l'homme. Elle survient suite à un stimulus qui peut être de plusieurs sortes : physique (...), psychique (...), sensoriel (...). Elle peut donc être obtenue à tout moment de la journée et même parfois la nuit sans aucun stimulus particulier. Il s'agit alors d'une érection spontanée liée au cycle du sommeil et à ses phases paradoxales. » (In : *Passport santé; L'érection : tout savoir sur le sexe en érection;*

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=erection>).

Ces érections sont généralement causées par des changements hormonaux, des réflexes neurologiques ou des facteurs physiques.

D'ailleurs, si, sur la plage ou dans un centre naturiste, vous voyez un homme en érection (ce que je n'ai jamais vu en plus 30 ans de pratique du naturisme), ce n'est pas la turgescence de son membre viril qui vous renseignera sur la nature de son érection, mais bien plutôt son regard et son attitude corporelle qui, elles, ne mentent pas sur ses intentions.



Ainsi compris, le phénomène de l'érection spontanée en public ne devrait effrayer ni choquer personne, à commencer par les naturistes eux-mêmes. Quant à vous, Messieurs, jeunes et moins jeunes, qui vous mourez d'envie de découvrir les bienfaits du naturisme, laissez tomber vos craintes avec vos vêtements : votre bonheur n'aura d'égal que votre courage!

## MON EXPÉRIENCE JAPONAISE

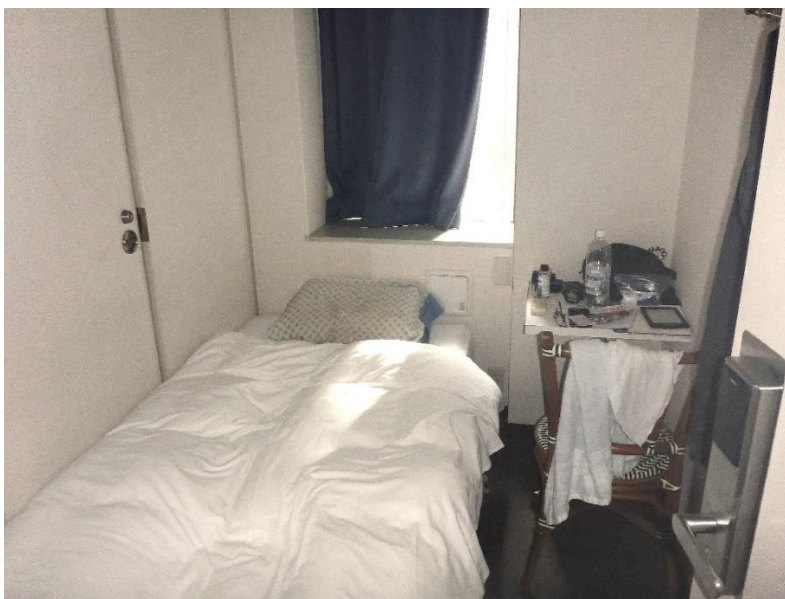
Récit de voyage d'Éric,

rapporté par Michel M.

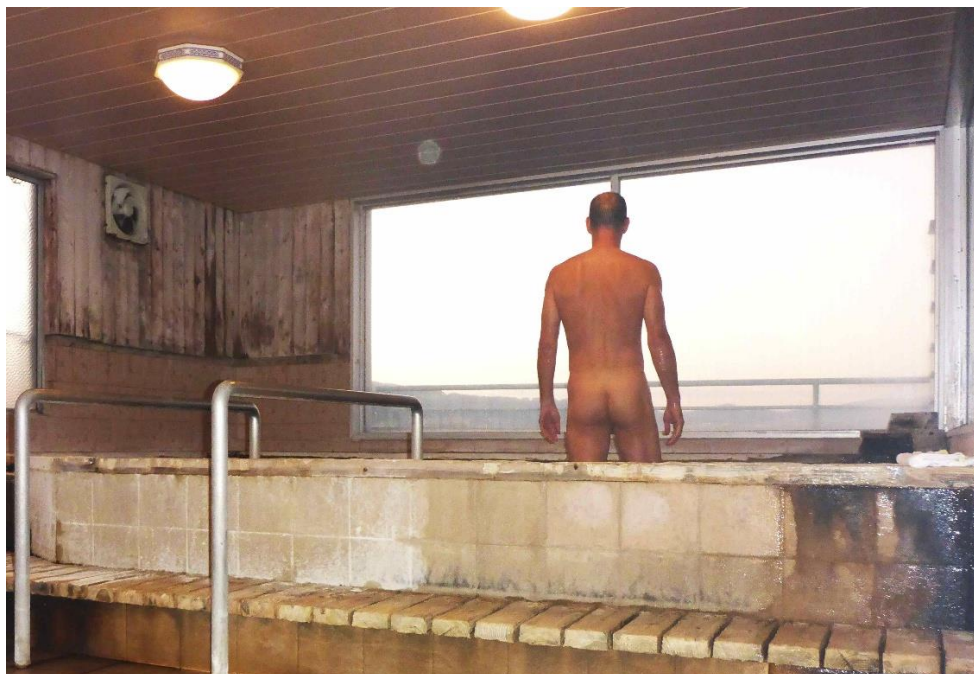
Fasciné par le continent asiatique où il était allé une première fois en 2015, Éric a pris le chemin du Pays du Soleil levant, à la fin de l'été 2019, avec l'idée de vivre au plus près de la population locale. Malgré la barrière de la langue, il a néanmoins pu expérimenter les hôtels-capsules, les ryokans (auberges authentiquement japonaises), les sentos (bains traditionnels publics), les onsens (stations thermales) et, enfin, goûter à la délicieuse cuisine nipponne (avec ou sans baguettes!)

## Les hôtels-capsules

Les hôtels-capsules sont des hôtels peu chers et fréquentés beaucoup par des jeunes travailleurs de passage. L'espace est limité, mais, les « capsules » contiennent quand même un lit, un espace de rangement, un téléviseur, un climatiseur. L'hôtel dispose également d'un vestiaire commun, de machines distributrices de boissons et de victuailles ainsi que, pour quelques-uns, d'un grand bassin d'eau chaude.



Tokyo – Dans les cubicules d'un hôtel-capsule, l'espace est restreint



Bassin d'eau chaude dans un hôtel de Beppu

## Les ryokans

Les ryokans, eux, sont des auberges traditionnelles japonaises où le lit est remplacé par un futon, où le plancher est recouvert de tatamis et les sections séparées par des paravents coulissants, et où, sans être spartiate, le mobilier est minimaliste. En outre, un yukata (kimono léger) est fourni aux distingués invités.



Fukuoka – le ryokan Kashima Honkan est typique des auberges japonaises



Miyajima – Chambre typique d'un ryokan et...



... tenue de circonstance du maître des lieux

## Les sentos

Avec les sentos, on entre dans l'intimité des Japonais, car ces bains publics existent depuis des siècles au Japon et ont été créés pour pallier l'absence d'installations sanitaires à la maison. En plus d'être un endroit où les gens du quartier allaient faire leurs ablutions, c'était aussi un lieu de rencontre où les voisins pouvaient faire connaissance et socialiser.

### Comment ça se passe dans un sento?

D'abord, après avoir payé son entrée (peu chère), on se voit remettre une petite serviette pour se laver, que les gens se mettent sur la tête quand ils entrent dans les bassins, puis on est dirigé vers la section réservée aux gens de son sexe, car la majorité des sentos ne sont pas mixtes. Dans le vestiaire, on se déshabille complètement avant de se rendre dans les douches communes où, chacun assis sur un petit banc, à côté de ses voisins, se lave des pieds à la tête et se rince à l'aide un petit bol prévu à cette fin (on doit, en effet, être absolument propre avant de se plonger dans les bains). Après, seulement, on peut se diriger vers les bassins. Les sentos contiennent, en effet, plusieurs bassins avec de l'eau à différentes températures. À la fin, en sortant des bains, on peut se détendre dans l'aire de relaxation attenante aux bassins et où des machines distributrices sont disponibles pour s'hydrater et se restaurer.



**Le sento Akebono-yu, dans le quartier d'Asakusa, est le plus vieux des 600 bains de Tokyo**

Il est paradoxal de constater que les Japonais, autrement si prudes, sont parfaitement à l'aise dans la nudité intégrale partagée dans les sentos et les onsens, où elle n'est pas taboue. Il faut noter, cependant, que les personnes tatouées sont généralement interdites d'accès dans les sentos et les onsens, le tatouage étant associé à la mafia japonaise, tout comme les personnes au sexe rasé (plus courant chez les femmes) associées aux prostitué(e)s.

## **Les onsens**

Si les sentos se trouvent surtout dans les villes, les onsens, eux, sont généralement situés en dehors des agglomérations urbaines, souvent en montagne, là où se trouvent des sources thermales, fort nombreuses au Japon. Ce sont des établissements de cure semblables à nos spas, avec leurs bassins extérieurs où on est en communion avec la nature. Comme dans les sentos, les sexes sont séparés et le rituel est le même avant d'entrer dans les bassins.

À Beppu, surnommée la ville aux sept « enfers » (sept sources thermales particulièrement remarquables d'une teinte bleu azur ou rouge orangé ou composées de boue, parmi les quelque 3 000 que comptent la ville), on peut même prendre des bains de pieds dans l'eau de source thermique ou même s'immerger dans le sable noir chaud ou les boues fumantes.



**Un onsen à Hakone**



**Beppu – Bain de pieds dans l'eau thermale**

## La cuisine japonaise

Enfin, la découverte de la cuisine japonaise est un voyage en soi. S'il ne savait pas toujours ce qu'il mangeait, Éric avoue que c'était toujours très bon. Il s'est même permis de goûter au fameux bœuf persillé de Kobe, qui est au Japon ce que le caviar est à la Russie, et qui, malgré qu'il se paye à prix d'or, fond, paraît-il, dans la bouche. Quant aux amateurs de sushis, ils seront au paradis, au Japon!



Nara – On commande son repas et il suffit de le prendre sur le convoyeur



Beppu – Et voici le fameux bœuf persillé de Kobe, le plus cher au monde

## Conclusion

J'ai choisi de laisser à Éric le mot de la fin. Voici donc sa conclusion.

« J'ai vraiment adoré mon voyage. Le Japon est un pays extraordinaire et les Japonais sont un peuple étonnant et c'est dommage qu'il soit difficile de communiquer avec eux. Malgré tout, j'ai pu vivre quelques échanges mémorables avec des locaux.

« J'y ai vécu des expériences et visité des sites extraordinaires. Même si cette chronique ne l'aborde pas, mes visites des sites de Hiroshima et Nagasaki m'ont ému et bouleversé. J'ai pu mieux comprendre le sens du mot résilience.



**Hiroshima – Le cénotaphe du Parc mémorial de la Paix avec, au fond, le dôme du Genbaku**



**Le Genbaku<sub>7</sub> est un des rares édifices restés debout après le langage de la bombe atomique**



**Nagasaki – La statue de la Paix, dans le parc du même nom**

Et que dire du grand Tokyo, une « petite » ville de près de 40 millions d'habitants, en incluant ses banlieues! Et pourtant, la ville est propre partout, les gens attendent docilement en file et je me suis senti en sécurité partout.



**Tokyo vue du sommet de la tour Skytree**

« En fait, une des choses qui m'a le plus traumatisé, lors de mon séjour, ce fut d'essayer de comprendre le fonctionnement des toilettes! La technologie est partout au Japon.

« Un voyage à faire et à refaire. »



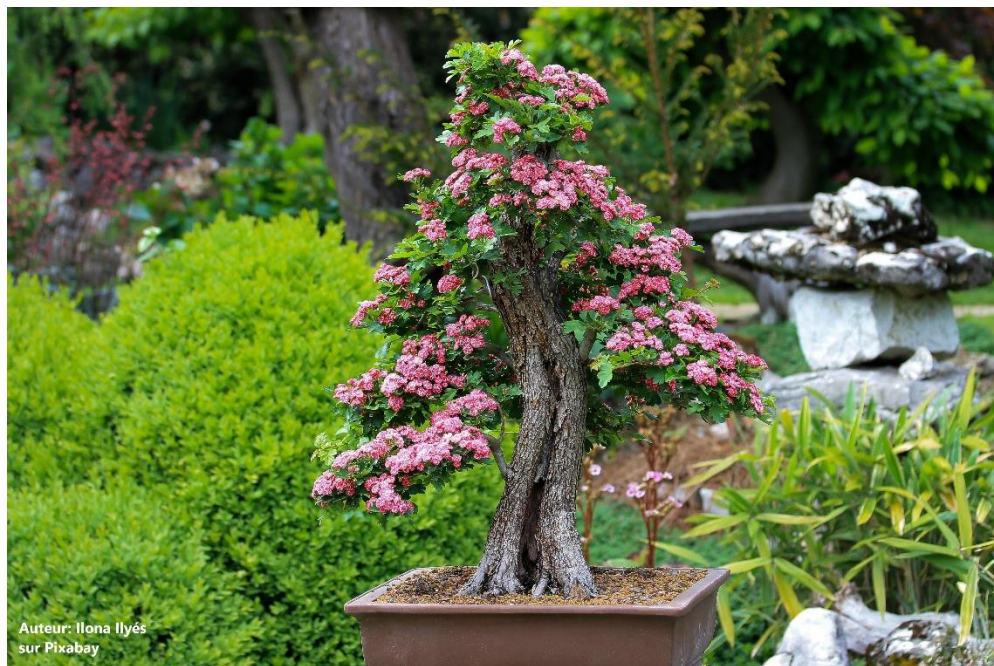
**Le château d'Osaka**



**Kyoto-Le Kinkaku-ji ou Pavillon d'or contenant des reliques du Bouddha**



Tokyo – Jeunes femmes en kimono



Les bonsaï et les merveilleux jardins



Enfin, l'incontournable Mont Fuji



Cerisiers en fleurs

## LE COIN DU LECTEUR

**Vous trouverez, ici, vos commentaires, vos questions et vos suggestions que nous avons reçus depuis notre dernier numéro**

« Salut Richard. Merci pour me partager ça, je trouve que c'est un projet très intéressant. J'espère on se voit bientôt dans une autre activité naturiste. Bonne fête de la Saint Jean. » *Juan P. P.*

« Salut, bravo pour votre dernière parution. Très intéressant de connaître le point de vue des sauveteurs. Je me demandais souvent comment ils nous percevaient. » *Jean-Paul C.*

« Bravo pour tout le travail que cela a dû demander pour écrire tout cela et aussi à tous ceux qui participent aux activités. » *René B.*



---

## ACTIVITÉS DU GNQ À VENIR PROCHAINEMENT

Journée de ralliement au centre naturiste L'Oasis : le samedi 12 juillet 2025

Journée de ralliement au centre naturiste DSA : le samedi 16 août 2025

Rencontre informelle du GNQ au centre naturiste La Vieille Ferme :  
le samedi 30 août 2025

Pour plus de détails sur la programmation complète du GNQ, n'hésitez pas à  
consulter son blogue : <https://natquebec.wordpress.com/>

---

Pour nous faire parvenir vos réactions à notre infolettre, vos suggestions,  
témoignages, récits de voyage ou textes d'opinion, écrivez-nous à :  
[richard.ouellet.natqc@gmail.com](mailto:richard.ouellet.natqc@gmail.com)

---

## Un bon moment de relaxation!

