



## Daniela Schleicher est la nouvelle secrétaire pour la Jeunesse au niveau européen.

Il y a des gens qui convainquent par leur éloquence. Il y a des gens qui convainquent par leur personnalité et leurs actes. Daniela Schleicher est une des personnes de convictions. Déjà pour cette raison il est logique qu'elle soit la nouvelle secrétaire de la Jeunesse des naturistes européens. Son objectif est de faire des jeunes parmi les naturistes européens une communauté vivante.

« Pour moi, il s'agit de la chose, de l'idée commune »

Elle amène la patience nécessaire pour accomplir cette tâche. Car depuis de longues années elle s'engage dans la Communauté de la Famille et des Sports de la Rhénanie-du Nord-Westphalie (FSG NW). Là, elle ne s'occupe pas seulement des enfants et des adolescents. L'assimilation sociale fait partie de son ressort dans l'Association Sportive Naturiste. Avec ses 35 ans elle appartient aux plus jeunes de la communauté naturiste. Sa jeunesse et aussi son attitude engagée de prendre en main font du bien aux contextes sociaux, où elle travaille. Ainsi, lors de la réunion de famille de l'EuNat, qui eut lieu au terrain de camping Le Betulle près de Turin début juillet, elle a immédiatement pris contact avec les jeunes.

« Je veux entendre de la part des enfants et des adolescents ce qu'ils veulent », explique Daniela Schleicher une façon de travailler. Les fonctionnaires pourraient réfléchir beaucoup sur des projets et des loisirs. Mais il est discutable si alors ils répondent aux besoins de ceux-ci. Pour cette raison Daniela veut rassembler les enfants et les adolescents là où ils se trouvent. Ceci est également valable pour le Rallye du Printemps de l'ENY, qui aura lieu à Vienne du 10 au 13 mai 2018. Daniela et son équipe préparatoire veulent créer un programme court mais animé pour la jeunesse dans le Parc Naturiste dans la région de Lobau. La capitale viennoise y prévoit bien des possibilités.

Daniela est liée au naturisme toute sa vie. Elle est née dans une famille où la nudité était quotidienne. Avec son mari Detlef elle a fait la connaissance il y



a des années d'un partenaire qu'on peut désigner comme une personne aux mêmes idées. Pendant de longues années Daniela et son mari Detlef étaient membres d'une association en Rhénanie-du-Nord-Westphalie. Entretemps ils ont acheté un mobil home et créent ainsi une seconde résidence sur le terrain de camping naturiste au « Rosenfelder Strand » à Grube en Schleswig-Holstein. En tant que jeune femme elle a appris la profession d'électricienne, aujourd'hui elle travaille pour un employeur public.

Pour Daniela le travail bénévole est une affaire d'honneur. Elle se rend bien compte que dans les associations et les fédérations il y a des aspects humains. « Pour moi, il s'agit de la chose, de l'idée commune », souligne-t-elle. Quiconque la connaît, est au courant de la veine pragmatique, à laquelle s'opposent les escarmouches pour des positions. Elle est reconnaissante qu'elle puisse travailler en équipe. Pour elle, travailler en équipe signifie surtout de retirer les bonnes choses parmi la multitude des idées, pour finalement arriver à un bon résultat pour la majorité. C'est ce qu'elle connaît aussi par une autre passion qu'elle vit – la moto. Une excursion vit par ce que chacun et chacune apporte. Sinon on pourrait finir trop vite dans une impasse ou tourner en rond, dit Daniela Schleicher.



## 4 excellentes options pour des vacances en nudité en Europe

Source: Spotnaked.com

### Golf – La Jenny, France <http://www.lajenny.fr>

Aimeriez-vous le mode de vie nu et le jeu de golf ? Alors dirigez-vous vers La Jenny en France, à La Jenny il est possible de jouer au golf et d'être nu en même temps. La Jenny est une zone naturiste au sud-ouest de la France avec un terrain de golf.

### Village – Costa Natura, Espagne <http://costanatura169.com/francais>

Le premier établissement naturiste en Espagne s'appelle Costa Natura. Ici vous trouverez un jardin tropical, un court de volley-ball, une piscine chauffée et une plage naturiste.

### Sauna – Kotiharju, Helsinki, Finlande [www.kotiharjunsaua.fi](http://www.kotiharjunsaua.fi)

Les Finlandais sont des spécialistes dans la nudité sociale et ils ont en moyenne un sauna par foyer. Kotiharju Sauna est le seul sauna à Helsinki toujours chauffé par un poêle à bois. La nudité sociale ensemble dans le sauna est très populaire en Finlande.

### Voile – Croatie

Avec 1.185 îles le long de la côte Croate et une attitude libérale envers la nudité, il y a plein de possibilité de naviguer à voile et de se déplacer nu en Croatie.



À proximité des Alpes, à 25 km du centre de Turin, 20 minutes de l'aéroport de Caselle. Caravanes, emplacements pour autocaravanes et tentes, bungalows complètement équipés, caravanes avec chalet.

Piscine, solarium, jacuzzi et sauna. Clubhouse avec restaurant, pétanque, mini-tennis, tennis de table, volleyball.

Circuits pour VTT et trails dans le park de Mandria

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italy, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19  
Mail: [info@lebetulle.org](mailto:info@lebetulle.org) Web: [www.lebetulle.org](http://www.lebetulle.org)

## Le Betulle



Villaggio Naturista



## Évènements Octobre

29.09. - 08.10. **South Family Meeting, ESP**  
Organisé par FEN, El Portus, Espagne



20.10. - 22.10. **Swimming Gala, ITA**  
Organisé par FENAIT, Andalo, Italie



21.10. - 22.10. **The great fig leave run, THA**  
Organisé par NAT, Bangkok, Thaïlande



**Pour plus d'informations :**  
[http://www.inffni.org/fre/Accueil/Evenements/\(day\)/21/\(month\)/10/\(year\)/2017](http://www.inffni.org/fre/Accueil/Evenements/(day)/21/(month)/10/(year)/2017)

**Web:** <http://thailandnaturist.com/newsroom/the-great-fig-leaf-run-2/>

**Email:** [info@thailandnaturist.com](mailto:info@thailandnaturist.com)

## INFO FOCUS Decembre

Date limite pour les articles est le 20 Novembre  
Envoi du Focus au plus tard le Decembre



## Moins de vêtements, plus de Vitamine D – un coup simple de santé avec des avantages profonds



Donc vous êtes sortis au soleil un peu plus récemment pour augmenter votre niveau de vitamine D ? Peut-être vous avez choisi de vous promener un peu plus au lieu de prendre la voiture. Peut-être vous avez passé vos week-ends en plein air pour vos activités au lieu de rester à l'intérieur pour regarder la télé pendant le weekend complet. Peut-être vous avez profité un peu plus de la piscine de votre résidence ou de la plage publique décente à proximité. Peut-être vous avez pris un bain de soleil durant votre lecture, au lieu de lire le livre à l'intérieur. Peut-être vous avez exécuté vos exercices physiques en plein air, au soleil, plutôt que sous les lumières fluorescentes d'un centre de gymnastique intérieur. Peut-être vous êtes dépassés vous-même et vous avez commencé à travailler en plein air pour gagner votre vie.

Quel que soit le cas, choisir consciemment de sortir plus est une excellente décision pour votre santé, pour des raisons multiples. Dans cet article je vais faire un aperçu comment vous pouvez maximiser le bénéfice en vitamine D en passant le temps au soleil.

Si vous n'avez pas vu l'article précédent dans lequel j'ai expliqué en détail le processus comment votre corps produit sa propre vitamine D en s'exposant au soleil, voici un résumé : vous sortez à midi, la lumière directe du soleil touche votre peau, votre peau crée de la vitamine D, et cette vitamine D fait un tas de bonnes choses pour votre corps.

Mais il y a un détail important que beaucoup de gens ratent :

*Votre peau doit être non protégée par des vêtements et produits solaires afin que vous puissiez produire de la vitamine D à partir de l'exposition au soleil de midi.*

Je me souviens d'en avoir parlé à mon père il y a quelques années et il était convaincu qu'on puisse toujours encore recevoir de la vitamine D si l'on portait une quantité normale de vêtements et que

toute peau couverte par des vêtements peut probablement encore créer de la vitamine D. Je n'étais pas convaincu, donc je l'ai examiné.

En 1992, une expérience, avec l'expert de la Vitamine D reconnu mondialement et dermatologue Dr. Michael Holick, fut exécutée, où une équipe de chercheurs testait la capacité de la lumière UVB à pénétrer les vêtements en laine, en coton et en polyester. Ils faisaient aussi des tests pour voir s'il y a une différence entre les textiles blancs ou noirs, puis ils les ont aspergés par des radiations UVB aux différentes durées, et puis ont vérifié leurs niveaux de vitamine D. Les résultats ? Aucun textile ne permettait une synthèse cutanée de vitamine D. Ils répétaient l'expérience en utilisant des « vêtements de rue » et les résultats étaient les mêmes : les vêtements empêchent la synthèse cutanée de vitamine D. (D'ailleurs, « cutané » signifie « par la peau. »)

Je soupçonnais aussi que ceci fût le cas en raison d'une observation de mon frère qui était un ouvrier travaillant en plein air pendant trois années en Floride. Son cou, son visage, ses bras et ses jambes sont fortement bronzés, mais sa poitrine, comme étant couverte par une chemise, est nettement moins bronzée. Cette observation de la poitrine de mon frère me disait que les vêtements empêchent une réaction de la mélanine à la lumière du soleil, ce qui menait à la question : de quelle manière les vêtements affectent-ils encore les réactions de nos corps à la lumière du soleil ?

Donc, l'implication de l'étude de 1992 est que porter plus de vêtements veut dire qu'on va produire moins de vitamine D par l'exposition au soleil et porter moins de vêtements veut dire qu'on produit plus de vitamine D. Moins de vêtements, plus de vitamine D.

MAIS ! Il y a encore un autre facteur impliqué ici et ce facteur est la crème solaire. La même équipe de scientifiques qui exécutaient l'étude de 1992 sur les vêtements, avait fait quelques autres études similaires, testant les crèmes solaires et ce qu'ils ont découvert est que même un indice UV bas de 8 empêchait la synthèse de la vitamine D.

Ceci est important car vous pourriez passer la plupart du temps à la plage ou à côté d'une piscine, portant un maillot de bain, pensant recevoir des tonnes de vitamine D, mais cela ne pourrait pas être le cas si vous répartissiez constamment une grosse couche de crème solaire. Évidemment il n'est pas bon d'attraper un coup de soleil et vous devriez ac-



tivement essayer d'éviter un coup de soleil, mais vous devez aussi faire attention à ne pas exagérer, sinon vous ne recevrez pas de vitamine D du tout. Idéalement vous devriez appliquer de la crème solaire uniquement si vous avez une tendance élevée à attraper un coup de soleil ou si vous envisagez rester au soleil pour une période étendue. Si vous sortez seulement à courte durée ou si vous n'avez pas de problème avec le coup de soleil, alors laissez la crème solaire. Amenez-la, pour le cas où, mais vous ne devez pas nécessairement l'appliquer tout de suite. Je préfère appliquer un peu de crème solaire sur mes oreilles, mon nez, mes épaules, mes génitaux et sur le derrière – mais seulement après avoir resté au soleil pendant une heure environ.

En fait, il vaut mieux de sortir au soleil sans protection, jusqu'à ce que vous obteniez le moindre signe de rougeur, puis sortez du soleil pour tout le reste de la journée. Avec le temps, votre tolérance pour le soleil augmentera. Vos réactions de mélanine vous donneront à la fin un bronzage plus poussé qui agira comme une crème solaire naturelle. On a découvert aussi que la vitamine D a un effet protecteur contre le coup de soleil, donc si vos niveaux de vitamine D augmentent, cela donnera plus de protection contre le coup de soleil. La Nature le sait ! Ici en Floride je peux être en plein air pendant plusieurs heures avant que je commence à rougir, parce qu'en tant que natif de la Floride j'ai développé une bonne tolérance de soleil.

Alors, rappelez-vous, si vous désirez recevoir de la vitamine D quand vous sortez, vous devez porter le minimum possible de vêtements confortables et légalement possibles et laissez de côté la crème solaire à moins que vous sentiez que vous allez rougir.

À la page 188 du livre fondateur du Dr. Holick « The Vitamine D Solution » il mentionne : « Dans un monde parfait nous tous nous avons le temps et l'opportunité d'ôter nos vêtements et sortir pour quelques minutes par jour pour la dose de soleil qu'il nous faut afin de produire assez de vitamine D pour être en bonne santé, surtout entre le printemps et l'automne, quand nous pouvons la stocker pour l'hiver. Malheureusement, ce n'est pas le cas, et la vie réelle (sans parler des codes vestimentaires du bureau) a la tendance d'interférer avec cet objectif. »

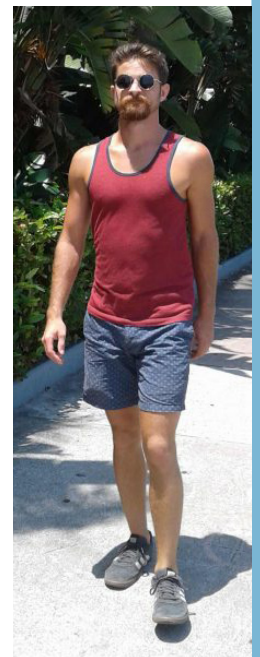
Maintenant, le point principal de « NudeSpots.com » est de vous aider à trouver des endroits à votre proximité où vous pouvez ôter tous vos vêtements et recevoir beaucoup de vitamine D. Si vous habitez dans une région avec beaucoup d'endroits naturistes (des lieux géographiques où il est légalement permis d'être nu en plein air), alors vous avez définitivement la possibilité de vous créer le monde parfait dont parle le D. Holick. Mais si ce n'est pas le

cas, vous pourrez tout de même le rendre possible.

Si vous ne pouvez pas être totalement nu, alors soyez nu à moitié. Est-il possible de prendre un bain de soleil nu dans votre arrière-cour ? Habitez-vous à proximité d'une plage textile ? Pouvez-vous porter des chemises sans manches au lieu de t-shirts ? Pouvez-vous porter des shorts au lieu de pantalons ?

### **C'est moi me promenant de la gare de Miami :**

Comme vous pouvez le voir, je porte une chemise sans manches qui expose plus de mes bras, épaules, et la poitrine à la lumière du soleil et je porte un short relativement court (pour un homme américain), qui expose plus de mes jambes à la lumière du soleil. Évidemment, être totalement nu est idéal au point de vue vitamine D, mais cela n'est simplement pas légalement possible dans les quartiers résidentiels de Miami. Comparé à une tenue masculine plus traditionnelle pour un Américain d'un t-shirt et des shorts plus longs ou des pantalons, mon débardeur et le short court me fournissent plus de vitamine D. J'estime approximativement 10-20% de plus.



### **Voici une tenue plus traditionnelle pour un homme américain :**

Ses jambes sont complètement couvertes (contraire à mes jambes étant pour la plupart non couvertes), ses épaules sont couvertes, plus de ses bras sont couverts, et plus de sa poitrine est couverte. Cet homme de dessin animé pourrait argumenter que sa tenue est plus élégante, mais il recevra moins de vitamine D, et moins de vitamine D signifie : moins de testostérone, des muscles plus faibles, des os plus faibles, déficience de la fonction cognitive, un système immunitaire plus faible, un risque accru de troubles d'auto-immunité, risque accru de cancer, humeur inférieure, réduction de la libido, qualité de sommeil réduite, durée de vie plus courte – ce n'est pas bon. Du point de vue santé il n'y a pas de raison de porter plus de vêtements que nécessaire pour éviter une arrestation ou un coup de soleil.



Au moins il ne porte pas de pull ni chapeau.....

## MOINS DE VÊTEMENTS, MOINS DE VITAMINE D

Maintenant, dans ma photo ci-dessus, il arrive en fait très souvent que j'ôte ma chemise en public, quand je me promène quelque part. Je ne me soucie nullement de ce que pensent les autres. Je sais trop sur la vitamine D que de laisser les pensées et jugements éventuels des autres gens m'arrêter d'améliorer ma santé. Si quelqu'un fait une remarque telle que « Mets donc une chemise ! », je réponds ou je pense simplement : « Hé, je serais complètement nu si c'était légal. » Et je le serais !

Maintenant à South Miami Beach, ceci est en fait une tenue bien acceptable. Il y a beaucoup d'Européens ici et ces hommes portent souvent des slips de bain (taille basse), mais selon les standards américains ceux-ci sont des maillots un peu justes. Je trouve qu'en dehors de Miami Beach la plupart des Américains pensent vraiment que j'essaie intentionnellement d'être ridicule en portant ces types de maillots. Pas vrai. J'aime simplement la vitamine D et je ne crois pas au port de burkinis.

Les femmes aiment ça, les homosexuels aiment ça, les hommes hétérosexuels ne se soucient pas. Les seules personnes ayant un problème avec un homme portant un tel maillot sont des hommes qui s'inquiètent qu'ils soient gays. Outre ces mecs-là on est d'autant plus populaire plus on montre de la peau nue.



Voici une photo de moi à South Miami Beach

D'ailleurs, ne croyez pas que je me rhabille une fois que j'ai quitté la plage. Ah non. Je me promène comme ça dans la ville. La vitamine D ne s'arrête pas à la plage.

Cependant, une stratégie encore meilleure que le port de vêtements minimes, est de sortir son GSM, ouvrir [www.nudespots.com/spots](http://www.nudespots.com/spots), et de chercher sur les données de base géologiques pour trouver la zone la proche où vous pouvez être totalement nu.

Si je suis à Miami, ce lieu est.....

### Haulover Beach!

Haulover Beach se trouve à la pointe au nord de Miami Beach et elle est une plage légalement reconnue naturiste, qui permet de recevoir le maximum de vitamine D biologiquement possible (ce qui est beaucoup !). Vous pourrez lire plus sur Haulover Beach sous :

[https://en.wikipedia.org/wiki/Haulover\\_Park](https://en.wikipedia.org/wiki/Haulover_Park)

C'est super, mais il se peut qu'il y ait un lieu plus proche de vous, donc regardez sous :

<http://nudespots.com/spots/>

Oui, si vous êtes un homme en Amérique et si vous portez un débardeur et des shorts très courts, vous avez un peu l'air d'être gay. Personnellement, je ne vois pas où se trouve le problème, si cela vous inquiète, alors je vous recommande de chercher une belle amie. Ou, si en réalité vous êtes gay, alors il serait plus avantageux d'avoir l'air encore plus d'être gay.



Haulover Beach

Si vous êtes une femme en Amérique, alors le port de tenues très légères peut vous donner l'air d'une « salope », comme certaines personnes disent. Je n'y vois pas de problème non plus, mais vous pouvez remédier à cela en simplement ignorant les pensées silencieuses des autres personnes.

## **NOUS DEVONS CHANGER CETTE PERCEPTION EN AMÉRIQUE QUE QUELQU'UN QUI PORTE DES TENUES MINIMES SOIT AUTOMATI- QUEMENT GAY, ÉCHANGISTE OU QUELQU'UN QUI CHERCHE L'ATTENTION.**

La science dure est en fait du côté de ceux qui portent moins de vêtements. Des vêtements excessifs et inutiles empêchent la synthèse cutanée de la vitamine D, ce qui peut mener à un manque de vitamine D (si vous ne prenez pas de suppléments), et un manque de vitamine D provoque et contribue à de nombreux problèmes de santé.

La question si oui ou non couvrir plus de peau est un mode de vie supérieur, est une autre question pour un autre jour (et une autre page Internet !), mais du point de vue scientifique et de santé, porter des vêtements excessifs, nous pouvons raisonnablement postuler, est comparable à la consommation excessive d'alcool, au tabagisme excessif, et consommation excessive de sucre, comme une habitude destructive pour notre santé, due à la tendance de cette habitude de contribuer au manque de la vitamine D, ce qui a des conséquences dévastatrices pour la santé et l'économie à l'échelle mondiale. Non seulement on peut conclure que moins de vêtements = plus de vitamine D, mais aussi que moins de vêtements signifient une meilleure santé et plus de prospérité. Notre port excessif de vêtements, ensemble avec l'usage excessif de crèmes solaires, nous rend plus malades, plus faibles et plus pauvres.

Certaines personnes peuvent soulever une objection à cette conclusion, parce que les crèmes solaires et les vêtements empêchent le cancer de la peau sans mélanome. Je demande instamment à ces personnes de lire mon article récent au sujet du cancer de la peau.

Vous pourrez penser aussi « Mais Austin ! Et s'il fait froid dehors ? » À ça je réponds que vous devriez

vous pousser d'être exposé nu aussi au froid. Les bénéfices pour la santé par l'exposition au froid devront être abordés dans un autre article, mais l'« Iceman » Wim Hof a monté le Mont Everest et le Mont Kilimandjaro portant uniquement des shorts et des souliers, il emmène de grands groupes de personnes avec lui pour faire la même chose, et tout le monde semble faire bien.

Les cultures, telles que les cultures islamiques, où la couverture complète de la peau est appliquée légalement et culturellement, ont tendance à avoir des niveaux de vitamine D très mauvais pour la population et des taux élevés de maladies en relation avec le manque de vitamine D. Une étude sur les femmes Arabes immigrées au Danemark portant le voile a trouvé que ces femmes souffrent de la faiblesse des muscles à cause du manque de vitamine D et que leur force musculaire s'est améliorée manifestement après une thérapie de vitamine D pendant trois mois. Une autre étude qui a trouvé que 83% de 360 patients médicaux évalués en Arabie Saoudite avaient « un niveau de vitamine D anormalement bas ». On peut donc parler des conséquences du manque, court-terme et long-terme, de vitamine D.

Selon la page de Wikipédia Liste des pays par espérance de vie la France et l'Espagne ont des populations vivant plus longtemps que l'Amérique. Je trouve que ceci est très intéressant car la France et l'Espagne ont aussi beaucoup plus de lieux naturalistes que l'Amérique.

Pratiquement toutes les plages en Espagne permettent la nudité. Bien sûr, il y a d'autres facteurs impliqués, comme les régimes de ce pays, mais est-ce que la pratique d'accepter culturellement et légalement le bain fréquent au soleil en nudité peut être aussi un facteur de la durée de vie plus longue des Français et des Espagnols ?

À la prochaine, Austin

*Si cet article vous a plu, veuillez-vous abonner au Bulletin de NudeSpots, alors vous pourrez être parmi les premiers de recevoir les messages blog de NudeSpots concernant la vitamine D et d'autres sujets. [www.nudesports.com](http://www.nudesports.com) - uniquement en anglais)*

**NudeSpots** 