

Le club naturiste manque d'une place au soleil

En été 2013 le club Helios Thun a perdu son « petit paradis » à Oberhofen. En hiver les deux cents membres de club trouvent un refuge dans une piscine couverte.

Source: <http://www.bernerzeitung.ch>

C'était l'expulsion proverbiale du paradis : au printemps 2013 une pente au-dessus d'Oberhofen a glissé et a entraîné une partie du « Paradiesli » - en un seul coup le site naturiste du Club Helios devint inutilisable. Pour cette raison le Club Helios Thun résiliait le contrat de bail ; un nouveau « Paradiesli » n'est pas en vue, depuis, il n'y a plus de site naturiste dans tout l'Oberland bernois.

Et : la présidente du Club Therese Truan ne croit plus que les naturistes trouvent de nouveau un terrain approprié à proximité. Ainsi la plupart des membres du Club Helios Thun se rabattent sur Thielle dans le Canton de Neuchâtel, où il y a un grand terrain appartenant à l'Union Naturiste Suisse (voir case). Comme le Club Helios est membre de l'Union Suisse aussi bien que de l'Union Internationale, les membres ont la possibilité de visiter aussi d'autres sites en Suisse. Ils doivent présenter leur carte de membre.

Durant le semestre hivernal les membres profitent du droit de visite du Club Helios à la piscine cou-

verte de la région de Thun. Quand le soir la piscine ferme et les visiteurs ont quitté la piscine, les membres du Club Helios Thun peuvent utiliser les diverses offres de la piscine sans être dérangés.

Club de 81 ans

Le Club Helios Thun est un club ancien. Il fut fondé en 1934 et en 2014 il fêtait son 80ième anniversaire. Ses membres habitent dans tout l'Oberland bernois, la région de Thun et dans l'Emmental. Actuellement ce sont environ deux cents personnes de toutes les catégories d'âge. Comme principes de base comptent la bonne camaraderie parmi les membres et un style de vie sain et naturel. « Par style de vie sain nous entendons bouger beaucoup, être beaucoup à l'extérieur. On fait aussi attention à une alimentation saine, et pour nous il est également important de renoncer à fumer et de consommer l'alcool modérément », dit la présidente Therese Truan.

« Nous entretenons la camaraderie par les jeux, la baignade et le « Sünnele » (bain de soleil). La participation est plus que « Blüttele » (être nu). Les membres viennent de tous les milieux de vie et ont les professions les plus diverses, mais ceci ne joue aucun rôle endéans du Club. « Au Club tout le monde se tutoie, et, si désiré, on peut rester anonyme concernant la profession », raconte Therese Truan.



Therese Truan est la présidente du Club Helios Thun. Après la perte du site du club « Paradiesli » à Oberhofen un remplacement n'est pas en vue.
Foto: Margrit Kunz

Apprécié par les jeunes familles

Au Club Helios Thun on constate que durant les dernières années le naturisme est devenu de nouveau plus populaire. Surtout aussi les jeunes familles apprécient l'ambiance informelle et détendue une fois par semaine à la piscine couverte. « Nous accueillons volontiers des familles et couples, mais les membres seuls sont aussi bienvenus », dit Truan. « Ainsi on assure que le club aura un bon avenir. » Il arrive que – quoique rarement – des gens aient des idées totalement fausses des naturistes.

Ainsi des célibataires qui cherchaient une belle femme voulaient devenir membres. Très rarement on devrait exclure quelqu'un, parce qu'il ait été observé qu'il ait enregistré secrètement des vidéos avec des enfants nus à la nage. « Ceci est chaque fois très désagréable, mais absolument nécessaire, car nous ne sommes pas un club sexiste et nous voulons protéger les enfants contre la pédophilie », dit Therese Truan.

Les personnes intéressées peuvent contacter la présidente sous heliosclub@bluemail.ch ou s'informer sous www.heliosclub-thun.ch

Historique

Les Naturistes en Suisse

Eduard Fankhauser, né à Bienne en 1904, était un pionnier du mouvement de baignade nue en Suisse. Déjà en 1920 il fondait l'association Futuro, qui refusait la consommation d'alcool, de nicotine et de viande et qui propageait la baignade nue. L'association de Bienne existe encore aujourd'hui.

En 1927 il fondait le 'Lichtbund' Suisse comme prédécesseur de l'Organisation Naturiste Suisse, qui aujourd'hui compte environ quatre mille membres. Le site naturiste le plus connu aujourd'hui, « Die neue Zeit », se situe à Thielle/Gampelen, que Fankhauser a pu acheter avec sa femme Elsa en 1936.

Parmi les fondateurs de « Neue Zeit » était aussi l'instituteur et pédagogue réformateur Werner Zimmermann. Aujourd'hui douze associations naturistes existent en Suisse, par exemple à Berne, Thun, Bienne, et Fribourg. Cinq de ces associations possèdent leur propre terrain.

La seule façon saine comment vaincre votre graisse du ventre

Pour clarifier : s'il y a une chose que nous ne voulons certainement pas faire, alors c'est promouvoir un idéal de beauté faux et morbide ! Aucun des médecins et autres collègues de l'équipe Santé et Naturisme ne considère l'orientation actuelle des modèles maigres/ anorexiques et aussi l'engouement de bodybuilding tout aussi morbide, comme étant propice. Pendant plusieurs millénaires notre évaluation d'un corps « mince » fut plutôt comme étant morbide de malnutrition – et c'est valable encore aujourd'hui ! De même, dans les anciens temps un ventre d'un homme plat comme une planche à laver où l'on peut déposer un « sixpack » n'était nullement normal, et encore moins habituel ! Ici aussi, uniquement notre perception actuelle névrotiquement déformée de l'attractivité avait donné lieu que maintenant dans chaque film historique on place des acteurs qui manifestement n'ont rien d'autre à faire que d'entraîner certaines parties musculaires insensées dans la région abdominale...

Si vous n'arrivez pas à comprimer un « rouleau de graisse » un peu plus grand sur votre ventre, ce n'est pas une raison pour se réjouir, mais un besoin d'un traitement ! En plus, des muscles abdominaux excessifs nuisent massivement à la statique

de la colonne vertébrale et sont une cause majeure de l'augmentation des maux de dos et des hernies discales, comme confirmé aussi par un des médecins renommés pour les maux de dos, Dr. Walter Packi (Fribourg-DE) depuis des décennies.

Si maintenant nous rapportons ici comment vous pouvez vous « libérer » de la graisse abdominale d'une façon permanente, il n'y va pas de pousser les hommes et les femmes à détruire les petites réserves de graisse tout à fait normales - et surtout saines – à l'abdomen, sur les hanches et les fesses ! Cet article concerne uniquement la prépondérance manifeste de graisses viscérales pathogènes qui s'accumulent surtout dans la région abdominale. En fait ceci joue un rôle important car elle produit un bon nombre de substances de signal. Les chercheurs découvrent progressivement le rôle de ces molécules messagers. Il est clair déjà maintenant que les couches de graisse dans les autres régions du corps ne sont pas aussi actives au point de vue physiologique. Pour cette raison des « cousins » un peu plus grands aux hanches, aux fesses et sur les jambes sont également peu risquants pour la santé

Pourquoi les régimes alimentaires et le sport ne peuvent pas vaincre votre ventre.

Mais, même avec une liposuction ou des exercices sportifs permanents, le problème ne serait pas résolu pour le ventre ! Même des gens sportifs minces peuvent avoir des quantités considérables de graisses viscérales ; comme l'a prouvé Dr. Martin Halle récemment (Professeurs pour médecine sportive préventive et réhabilitative à l'Université Technique à Munich. « La graisse viscérale se trouve surtout autour des organes intérieurs dans la cavité abdominale ; on ne peut pas y accéder du tout », il précise ; aussi beaucoup de sport et d'entraînement des muscles abdominaux n'y changent pratiquement rien, le début de ventre par la graisse viscérale reste.

La liste des souffrances est longue qui sont causées par cette graisse viscérale : il faut nommer surtout la crise cardiaque, accident vasculaire cérébral et l'artériosclérose, mais manifestement aussi plus de 80% des tous les cas de diabète sont reliés aux effets de la graisse viscérale. Car ces personnes ont des valeurs plus élevées de triglycéride dans le sang, de même que d'autres valeurs sanguines qui indiquent un risque accru de diabète ou un risque accru de maladies cardiovasculaires ou vasculaires. Selon des analyses de laboratoire cette graisse abdominale provoque aussi des maladies inflammatoires chroniques des tissus, qui s'étendent à la région de l'estomac et des intestins, le risque des thromboses augmente, de même que la probabilité d'attraper la maladie d'Alzheimer et le cancer.

Curieusement, la cause pour cette accumulation malsaine, et hautement persistance de la graisse abdominale ne se trouve pas en premier lieu dans notre alimentation et l'amplitude de mouvement (car aussi des personnes pratiquant chaque jour le sport et se nourrissant de façon saine sont touchées). Sans vouloir vous décourager, nous voudrions même revendiquer : vous pouvez pratiquer le sport et rester affamés jusqu'au bout – vous ne pourrez toujours pas, à 90%, vous débarrasser de votre début de ventre ! Car le fond réel de cette résistance de la graisse abdominale est com-



me il est incontestablement connu – hormonal. En 2012 une équipe de médecins et de chercheurs de l'Université d'Harvard publiait ces nouveaux résultats révolutionnaires – de même que par la suite elle indiquait la seule façon raisonnable, comment réduire effectivement et continuellement. (E.a. (U.a. Miquel Alonso-Alonso, M.D., Harvard University, Kathy McManus, M.S., Director of Women's Hospital, Harvard Medical School). Ces résultats furent entretemps confirmés par d'autres travaux de recherches, e.a. aussi des études par l'équipe d'auteurs de cet article, de même que par les analyses de Dr. J.P. Bastard et M.Maachi ("Recent advances in the relationship between obesity, inflammation, and insulin resistance"), Dr. S. Galic, Dr .J.S. Oakhill, G. Steinberg ("Adipose tissue as an endocrine organ"), as well as Dr. med. Michael Platt ("Die Hormon-Revolution").

Pourquoi les hormones vous empêchent de réduire votre poids - et comment vous pouvez le faire SANS un traitement hormonal.

Il est connu depuis longtemps que surtout les problèmes de thyroïde peuvent empêcher la réduction du poids. La thyroïde est responsable de la production des hormones thyroïdiennes triiodothyronine (T3) et thyroxine (T4). Ces hormones vitales règlent l'activité du métabolisme. (Un facteur très important dont nous parlerons encore une fois plus tard.) Lors d'une telle insuffisance thyroïdienne par exemple le corps fonctionne en veilleuse et a une consommation d'énergie très basse. Ce qui veut dire que la personne concernée souvent ne perd pas de poids malgré une consommation plus basse de calories, voire prend encore plus de poids.

Les symptômes d'une telle insuffisance thyroïdienne sont :

- fatigue rapide et besoin de beaucoup de sommeil
- hypotension et ralentissement du rythme cardiaque
- mauvais sommeil
- peau, cheveux et ongles secs
- menstruations douloureuses
- augmentation du cholestérol
- augmentation du poids inexplicable, resp. pas de possibilité de réduire le poids.

Les trois valeurs importantes de la thyroïde, que par exemple un endocrinologue vérifie, s'appellent TSH (Thyroidal Stimulating Hormone), T4 libre et T3 libre. TSH est l'hormone qui est sécrétée par l'hypophyse dans le cerveau quand le niveau des hormones de la thyroïde dans le sang diminue. La TSH doit inciter la thyroïde à une augmentation de la production des hormones. Les valeurs de la TSH élevées indiquent une hypo fonction.

Si votre valeur de TSH se trouve dans les limites normales (0,3 à 4,2), votre thyroïde est considérée comme étant en « bonne santé » et rien ne sera en-

trepris au point de vue médecine. Mais le résultat peut quand même être trompeur, car les valeurs normales définies sont établies beaucoup trop élevées selon les résultats des études sus mentionnées ; ainsi une valeur TSH de plus de 1,0 peut déjà indiquer une hypo fonction de la thyroïde. Mais afin d'éliminer celle-ci – comme les études ci-dessus expriment clairement – des suppléments hormonaux synthétiques aux effets secondaires importants ne sont nullement nécessaires ! Mais jetons d'abord un coup d'œil sur d'autres relations hormonales : **Des troubles hormonaux freinent la réduction des graisses!** A côté des problèmes thyroïdiens encore d'autres troubles hormonaux peuvent jouer un rôle dans le développement de l'obésité et rendre la réduction de poids désirée très difficile. Car seulement un niveau hormonal équilibré assure – à côté des nombreux autres effets liés à la santé – aussi une distribution optimale des réserves de graisse.

Une mauvaise répartition des graisses se manifeste souvent par une accumulation extrême de cellules de graisses viscérales au ventre. Selon les résultats ci-dessus un surplus de l'hormone sexuelle œstrogène en est responsable à 80%, respectivement un manque des hormones progestérone et testostérone, avec l'âge cet effet devient de plus en plus fort.

- La testostérone permet entre autres aussi la libération des graisses du corps (surtout dans la région abdominale), afin qu'elles puissent être supprimées. Si le niveau de la testostérone est trop bas, automatiquement la suppression des graisses est fortement réduite.
- La progestérone incite le métabolisme, supporte le métabolisme des graisses et maintient l'insuline à un niveau sain. Le manque de progestérone souvent va de paire avec une surproduction de l'insuline, par quoi une hyper insulinémie (niveau de l'insuline pathologiquement élevé) peut survenir. Ce développement à la fin contribue aussi à l'obésité, tout comme le changement du métabolisme causé par le manque et la combustion des graisses.
- La dominance d'œstrogène incite le corps à augmenter l'accumulation de cellules graisseuses et l'augmentation de rétention d'eau. En plus une dominance d'œstrogène influence la production des hormones thyroïdiennes. Tous ces facteurs rendent la perte de poids très difficile.

L'obésité, surtout en référence à la graisse viscérale abdominale, est donc due à 90% à un déséquilibre hormonal, ce qui provoque aussi les faims violentes classiques : notamment la consommation de beaucoup trop de sucre.

Sans un équilibre hormonal la réduction de poids ne peut donc jamais fonctionner, surtout dans la région abdominale ! Comme conséquence de cette constatation une toute nouvelle industrie s'est ruée sur le 'train' des régimes alimentaires et du bien-être aux Etats-Unis : les compagnies pharmaceu-

tiques, qui maintenant jettent des tonnes de préparations hormonales sur le marché, pour la perte de poids, surtout triiodothyronine (T3), thyroxine (T4) ainsi que testostérone et progestérone. Le chiffre d'affaires de ces préparations hormonales a monté dans les dernières trois années de 170% (!!!), seulement aux Etats-Unis. Et le « succès » semble donner raison à la consommation : beaucoup de collègues rapportent, que des personnes qui pendant des années et décennies se sont efforcées de perdre leurs graisses abdominales, ont maintenant effectivement perdu leur début de ventre et n'ont pas augmenté de poids. Mais à quel prix ? Car, hormis la progestérone naturelle, il est prouvé pour toutes les autres préparations hormonales fabriquées synthétiquement, qu'à côté de l'avantage d'éliminer la graisse elles ont aussi des effets secondaires importants – et sont des déclencheurs de cancer du sein, de cancer des ovaires et de cancer de prostate. Comme c'est souvent le cas que la « deuxième meilleure solution peut très vite devenir une malédiction, quand on ignore simplement la vraie réponse de la création à notre « problème de ventre » et désire la remplacer artificiellement :

POURQUOI LE NATURISME EST LA SEULE SOLUTION SAINTE POUR LE PROBLÈME HORMONAL DE LA GRAISSE ABDOMINALE.

Environ 30 (!) études de longues années et d'étude méta informent maintenant (encore affirmées par l'étude Harvard ci-dessus) : le seul moyen biologiquement naturel, de rétablir tous les déficits hormonaux n'est possible que par la pratique régulière du naturisme. Aucun autre moyen ne peut donner le même succès, même pas en partie ! Prof. Miquel Alonso, ainsi que Kathy McManus comme chefs des médecins à l'hôpital des femmes à l'Université Harvard, ont prouvé par l'étude susmentionnée et la série d'expériences y suivantes avec plus de 2.700 personnes (!), que par une irritation régulière par la lumière et par l'air des zones du sein, des ovaires, resp. des testicules, toutes les valeurs hormonales sus mentionnées furent équilibrées et mènent à une perte permanente des graisses abdominales ! à cette fin, une étude à long terme de trois années fut évaluée : Alors que la moitié des sujets a dû intégrer chaque semaine environ 25% du temps comme période sans vêtements et des vacances supplémentaires naturistes, l'autre moitié a dû garder au moins la partie du sein et des ovaires (resp. des testicules pour l'homme) couverte par des vêtements, de façon permanente, même lors des heures de loisirs et de vacances. Pour le premier groupe, en moyenne, une perte de graisse viscérale d'environ 70% a pu être constatée (72% pour les femmes, 67% pour les hommes) ! La raison, encore une fois, se trouve dans la capacité de notre corps prouvée à plusieurs reprises – aussi par nos propres études – de pouvoir produire, uniquement par l'irritation de la lumière et de l'air de la zone du sein et des ovaires (qui possède

presque 250% plus de terminaisons nerveuses que le reste de la surface de la peau et qui réagit alors avec plus d'intensité à ces irritations et qui active les procès hormonaux), des hormones qui sortent notre corps du « mode d'hibernation » évolutionnairement désastreux, dans lequel l'européen typique de l'ouest et de l'est demeure pendant presque 90% de sa vie – malgré le sport, le fitness et les voyages de vacances.

Pour le dire clairement : hormis le surmenage nuisible continu de notre corps le sport d'endurance extrême en connexion avec un régime alimentaire la vie durant encore plus malsain, ou des suppléments hormonaux synthétiques très risquants – il n'y a aucune alternative pour vaincre notre graisse abdominale, sauf par la pratique du naturisme !

Ce n'est que par cette voie que l'équilibre hormonal, au point de vue physiologique requis pour la perte de poids et le métabolisme de la graisse, peut être maintenu, sans qu'avec l'âge on puisse réduire la graisse abdominale uniquement par des préparations hormonales cancérigènes.

Et la progestérone naturelle?

Ailleurs nous avons déjà souligné les avantages de la progestérone naturelle en relation avec les dépressions secondaires et la mise en équilibre plus rapide du fer. Il faut ajouter que jusqu'à présent aucun autre effet secondaire normalement connu pour les hormones synthétiques, en fait n'est connu pour la progestérone naturelle. Mais ce qui entre-temps a été prouvé aussi par les études sus mentionnées est que les suppléments ni de vitamine D ni de la progestérone naturelle n'ont pu atteindre l'effet complet si les processus produisant des hormones par le corps même par l'hypophyse et les ovaires ne sont pas activés en même temps.

Si vous complétez votre équilibre hormonal par des vitamines D (oui, la vitamine D elle aussi est une hormone !) et la progestérone naturelle, vous pouvez considérablement augmenter l'effet par la pratique régulière du naturisme et de cette façon souvent même faire démarrer l'activation et le développement !

Afin de présenter un exemple très clair : pour les femmes (de 35 à 55 ans), qui n'intègrent pas de périodes de naturismes dans la vie quotidienne et qui en plus n'ôtent pas leur bikini même durant les vacances, des valeurs de graisse viscérale abdominale augmentées de 60% ont été constatées dans le sang malgré les suppléments réguliers de progestérone, que pour des femmes qui combinent les suppléments de progestérone avec le naturisme ! Cet effet est tout aussi important pour le niveau de la testostérone chez les hommes. Les hommes qui régulièrement intègrent des périodes de naturisme dans la vie quotidienne ont un niveau de testostérone augmenté de 75% et des valeurs des graisses viscérales abdominales réduites de plus de 80% !

Notre guide pratique certifié pour « graisse abdominale disparue »

Sur la base de ces résultats notre équipe a accompagné plus de 400 personnes durant les 3 dernières années dans le cadre d'une série d'expériences, que nous avons pu aider à obtenir une perte permanente des graisses abdominales malsaines et une vitalité fortement augmentée, par un programme continuellement optimisé – sans activités sportives supplémentaires intenses. Notre taux de réussite s'élève à plus de 95% (où les « échecs le plus souvent n'étaient dûs aux abandons prématurés pour des raisons personnelles) !

Dans notre prochaine entrée au blog 7b nous publierons au proche futur un guide pratique, le plus bref possible, comment vous aussi vous pourrez atteindre le but d'un corps beau et sain, libre de graisses abdominales viscérales. Aux personnes qui ont intérêt à un tel guide, nous offrons en plus un accompagnement gratuit par des circulaires via courriel. Nous pouvons d'ores et déjà vous garantir qu'après une demi-année vous ne vous reconnaîtrez plus, surtout, si actuellement vous souffrez encore de certaines « zones de problèmes ». **Le fait médical est : UNIQUEMENT le naturisme vous enlèvera votre ventre sans aucun stress !**

Même si cela semble être trop simple : la clé pour vaincre votre début de ventre, se trouve effectivement dans le naturisme. En plus nous donnerons seulement peu de conseils de régime alimentaires, mais des conseils efficaces. Car si vous pratiquez déjà le naturisme depuis quelque temps, vous avez peut-être déjà constaté que les personnes déclarant être « naturistes », automatiquement ne sont pas toutes sveltes ni libres de graisses abdominales. Outre le fait que cette activité de l'équilibre hormonale par la nudité précise des organes génitaux et du sein ne peut évidemment pas fonctionner, si elle est pratiquée uniquement pendant les 2-3 semaines de vacances, les causes souvent se trouvent aussi dans des erreurs de régime – quelques-unes mais capitales -, que nous allons également aborder. Mais le fait médical reste que plus de 90% des problèmes de graisses abdominales peuvent être éliminés uniquement par le naturisme précis (ce qui est aussi possible pendant la saison froide) et par quelques exercices de métabolisme y relatives !

Même si ces déclarations peut-être vous étonnent encore un peu : rappelez-vous qu'il ne s'agit ni d'un nouveau régime alimentaire de tendance ni de produits inutiles de régime, mais de résultats fondés scientifiquement par des recherches long terme, dont les bases ont maintenu notre civilisation en bonne forme depuis des millénaires, mais qui malheureusement – surtout durant les dernières décennies – sont tombées de plus en plus dans l'oubli !

Votre équipe Santé et Naturisme

Révolution du Naturisme à Rio de Janeiro

La ville permet le naturisme au Mont du Pain de Sucre

Enfin il est permis ce qui a déjà été pratiqué « illégalement » depuis 30 ans. Rio de Janeiro a adopté une loi qui autorise officiellement le naturisme sur la plage d'Abriçó. Pour le Brésil en fait très prude, ceci ressemble à une petite révolution culturelle.

Qui chez nous pense au Brésil, a tout de suite en tête le Carnaval et ses danseuses de Samba très légèrement vêtues – c'est pourquoi les touristes considèrent le Brésil comme étant une nation permissive. Mais le pays sud-américain est surtout une chose : catholique et au fond plutôt prude.

À part du carnaval, lors duquel le pays célèbre une sorte d'état d'urgence collectif, la permissivité est très mal vue. Évidemment les Brésiliennes savaient se débrouiller : si déjà la nudité n'était pas possible, alors au moins le bikini devrait être une possibilité d'avances ici. Le résultat est sans doute la mode de maillots la plus minimale du monde : le bikini string, qui en portugais est simplement appelé « Fio dental », soie dentaire.



Toutefois, au Brésil le topless est strictement interdit sur la plage, de même qu'enfiler ou ôter rapidement les maillots ou les tops des bikinis. Quiconque le fait quand-même, risque un avertissement, une amende, voire une arrestation. Récemment il y a eu des protestations peu avant le début de la Coupe du Monde de Football, par des activistes qui voulaient que l'interdiction du topless soit supprimée. Leurs efforts restaient toutefois sans succès.

Car ce qui en Europe est tout à fait normal, est un « acte obscène » au Brésil. Même si dans le plus grand pays en Amérique du Sud il y a déjà des plages naturistes « légales » et aussi désignées comme telles, comme par exemple Pinho à Santa Catarina – à Rio, cependant, ceci semblait être jusqu'ici impensable.

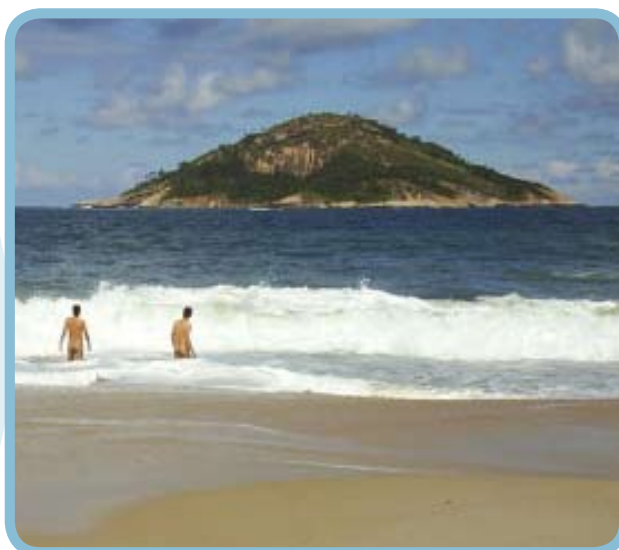
Ainsi, la loi, qui maintenant a été adoptée à Rio de Janeiro, ressemble à une petite révolution,

ou plutôt : à sa justification. Comme, à cause des grands événements tels que les Jeux Olympiques 2016, de plus en plus des touristes, dans les patries desquels le naturisme est « très répandu », viendraient en ville, on aurait décidé de déclarer officiellement la plage d'Abriçó à l'ouest de Rio, fréquentée depuis des années par des naturistes, comme plage naturiste, explique la Conseillère Municipale Laura Carneiro, ayant initié cette loi.

Dans les autres États du Brésil il a été constaté que les plages naturistes marquées clairement comme telles aient eu un effet positif sur le tourisme, mentionne le site Internet « Globo » Carneiro. Où la Coupe du Monde du Football a été un facteur décisif pour la réalisation de la loi. Selon « Globo » beaucoup de gens auraient profité de l'occasion de leurs visites à Rio, pour s'adonner à la nudité à Abriçó. En fin de compte la législation n'a fait que suivre, et a légalisé ce qui de toute façon était pratique courante depuis longtemps.

Mais il y a quand-même quelques règles. Ainsi la plage n'est pas seulement réservée aux naturistes. Aussi les baigneurs vêtus ont le droit de l'utiliser, comme stipule un communiqué du Bureau de l'Environnement de Rio. Toutefois les derniers devraient respecter les naturistes. Et, bien entendu, il est interdit de filmer ou photographier sans permission, aussi les « actes obscènes ou sexuels » sont interdits.

La loi fournit également une définition du naturisme. Ainsi il s'agirait de « l'ensemble des pratiques de vie en plein air, qui incluent le naturisme comme une possibilité de développer la santé physique et mentale des gens de tout âge par leur intégration complète dans la nature. » On peut aussi faire plus compliqué que c'est réellement.





La Calabre à laquelle vous ne vous attendez pas

Le lancement de "Découverte de la Calabre", un projet de communication basé sur internet

ISOLA CAPO RIZZUTO (KR/ITALIE) -

« Découverte de la Calabre » est un projet de communication basé sur Internet qui réunit différents partenaires afin de communiquer une Calabre jamais vue, une région au sud de l'Italie à laquelle les touristes ne s'attendent pas. Tout se joue sur un double sens de nudisme pour communiquer le besoin de se déshabiller des préjugés et stéréotypes, pour voir et profiter d'une Calabre moderne mais en même temps naturelle.

La Calabre, où les touristes ne trouvent pas seulement des clichés comme les piments rouges, la saucisse 'nduja', des vieillards endormis assis sur le trottoir, des pasteurs et mafieux, mais aussi des hébergements et établissements pour le tourisme de niche, et du vin mousseux produit par des entreprises locales.



LE FILM

Tourné en octobre 2014, le film court « La Calabre à laquelle vous ne vous attendez pas », raconte l'histoire d'un couple de jeunes gens voyageant en Calabre : une étudiante d'anthropologie et son ami, un professeur adjoint agissant comme tuteur de la jeune fille. C'est Mark qui suggère l'hypothèse de la thèse de Martine pour le baccalauréat : va dans une région au sud de l'Italie où les gens sont considérés être arriérés et réticents aux nouveaux costumes et à apparaître nus en public, pour enregistrer et étudier les réactions des citoyens. Mais à la fin du voyage il y aura une surprise.....

Pour plus d'information au sujet de « Découvrir la Calabre », veuillez visiter : <http://www.discoverycalabria.com>



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 Web: www.lebetulle.org

Le Betulle



Une visite de l'Andalousie

par Stéphane Deschênes

Deux fois par an, le Comité central se réunit en personne pour planifier et négocier l'activité opérationnelle de la FNI. Notre dernière réunion du CC était tenue au camping Naturista Almanat, non loin de Málaga, en Espagne. Le gestionnaire très sympathique et agréable, Paco, nous a offert un logement gratuit et une salle de conférence. Bien que la réunion du CC eut lieu un peu plus loin que d'habitude, la possibilité d'économiser de l'argent de la FNI est toujours appréciée. La FNI a également économisé des frais de route puisque Jean Peters passe toujours ses vacances au printemps et en l'automne à Almanat.

C'était mon premier voyage à la côte sud de l'Espagne, connue comme la Costa del Sol. L'aéroport de Málaga est grand et moderne. Il y a beaucoup de vols en provenance de toute l'Europe, ce qui rend Málaga une destination facile et abordable. À partir de Málaga, le trajet dure une demi-heure par la route vers Almanat. Vous pouvez prendre un taxi ou louer une voiture, mais il est également possible d'y aller en bus.

Bien qu'il soit appelé „camping“, Almanat est plus que cela. On peut louer des bungalows, nager dans une piscine couverte et chauffée ou dans la piscine extérieure, se détendre dans le sauna ou profiter d'un soin au spa, faire les courses dans la petite épicerie sur le site et déguster des tapas ou prendre des repas au restaurant. En comparaison avec la France, l'Allemagne ou la Grande Bretagne, je pensais que la nourriture était très bonne et les prix très raisonnables. La meilleure chose est que le restaurant est situé juste à proximité de la plage, ce qui en fait un des meilleurs endroits pour regarder le coucher du soleil.

De nombreuses activités sont disponibles. J'ai vu des installations pour mini-golf, volley-ball, football, pétanque, tennis de table et volley-ball. Pour les enfants il y a une aire de jeux et en été un club pour enfants.

Une des meilleures caractéristiques d'Almanat est la plage d'Almanat. Un plongeon dans la mer est à seulement quelques pas et l'habillement n'est jamais nécessaire. La nudité est permise sur toutes les plages en Espagne, mais la plage à Almanat est un peu plus isolée et presque exclusivement fréquentée par des gens qui ne préfèrent pas les vêtements.

Comme j'ai vu, les installations étaient en bon état. Tout était propre et en parfait état. J'étais étonné des toilettes et des installations sanitaires. C'est un bâtiment en pierre massive avec des lucarnes, par lesquelles le soleil brille. Toutes les surfaces sont couvertes de carrelages blancs en céramique

qui étaient toujours impeccablement propres. La seule partie que je trouvais bizarre était les douches. Il y en avait des dizaines et chacune d'entre elles avait une porte verrouillable. Non seulement cela fournissent un niveau de discrétion inhabituel pour un camping naturiste, mais cela ne me permettait pas de prendre une douche en plein air. Bien sûr, il y avait une douche dans mon bungalow, mais je préfère normalement voir le ciel et sentir la brise quand je prends une douche le matin.

Alors qu'Almanat est une destination intéressante en elle-même, il y a beaucoup de choses à voir dans la région. Vous pouvez visiter Gibraltar; le territoire britannique qui pendant des siècles a contrôlé l'accès entre l'Atlantique et la Méditerranée. À cet endroit, la mer est si étroite que vous pouvez facilement voir l'Afrique. Ou vous allez à la vieille ville de Grenade au pied des montagnes de la Sierra Nevada. C'est la partie de l'Alhambra, un palais impressionnant et forteresse construite il y a environ un millier d'années lorsque les musulmans ont gouverné le sud de l'Espagne. Je suis certain qu'il y a beaucoup plus de choses à voir.

Pour ceux qui voudraient avoir plus d'informations, visitez le site Web d'Almanat www.almanat.es/de/



FKK

TERRAIN DE CAMPING

L'équipement: salon, salle de projection, cinéma, sauna, piscine, jacuzzi, snack-bar, restaurant sur la plage, supermarché, salle internet (100 % réseau sans fil), terrain de jeu, club enfants, terrain de sport avec minigolf, terrain de pétanque, basket, padle, tennis de table, coin barbecue, pelouse de football.

Le camping vous propose diverses activités pour les enfants et les adultes, par exemple cours de langues, aérobic, aquagym, excursions, ...

BUNGALOWS

Nouveau, moderne, spacieux bungalows avec 2 chambres très confortables, entièrement équipés, cuisine avec réfrigérateur, micro-ondes. Salle de bains avec douche et eau chaude. Nous offrons également un service de nettoyage hebdomadaire et WiFi.

RÉSERVATIONS

Tél: +34 952 55 64 62
Mail: info@almanat.de
info@campingalmanat.es

ONLINE - RÉSERVATIONS

www.almanat.de
www.campingalmanat.es

