



Club Soleil et Loisirs de l'Indre

Bulletin Trimestriel



4ème trimestre 2024

N° 101

Ce bulletin est l'organe périodique de liaison
et d'informations des membres du

Club Soleil & Loisirs de l'Indre

*Il souhaite maintenir les liens de camaraderie,
d'amitié noués dans une pratique commune
du naturisme, de la nudité et des loisirs*

Il a aussi vocation à défendre la pratique du Naturisme et de ses bienfaits

**Membres du Club Soleil et Loisirs de l'Indre,
Ce bulletin est le vôtre**

*Nous serions heureux que vous nous adressiez :
articles, informations, dessins, desiderata,...
à l'adresse du club.*

**Club Soleil et Loisirs de l'Indre
34 espace Mendès France
Avenue François Mitterrand
36000 Châteauroux**

**ou directement par messagerie à :
michelannick443@orange.fr**

Directeur de la publication et
Rédacteur en chef : Michel Mercier

**Dépôt légal – Année 2024.
ISSN 2493-4321**

Les articles écrits et les opinions émises dans ce bulletin
n'engagent que leur auteur et sont sous son unique
responsabilité.

**Bulletin interne
Ne peut être vendu**

NF-FNI dirige une coalition mondiale contre la honte du corps sur les réseaux sociaux.

Le 7 janvier, la INF-FNI a lancé une campagne contre la censure inappropriée des réseaux sociaux et la stigmatisation du corps. Une coalition mondiale de plus de 30 pays a signé une lettre ouverte appelant META et d'autres plateformes de réseaux sociaux à mettre fin à la censure de la nudité non sexuelle et à exiger l'équité pour la positivité corporelle et le naturisme. Un communiqué de presse a également été publié.

La lettre a souligné que ce problème va au-delà du naturisme, attirant l'attention sur la façon dont la censure de la nudité non sexuelle perpétue la honte du corps et sape la promotion de la positivité corporelle. Elle a appelé les plateformes à favoriser l'inclusion et l'authenticité en adaptant des pratiques de modération plus cohérentes et plus justes.

Aux côtés des présidents des fédérations membres de l'INF-FNI, d'importantes organisations américaines telles que *l'American Association for Nude Récréation* et *la Naturist Society Fondation* se sont jointes à l'effort, bien qu'elles ne soient pas affiliées à INF-FNI, soulignant l'attrait et l'importance de la campagne à l'échelle mondiale. Un représentant de la Fondation internationale des droits de l'homme a également signé.

Le naturisme est une pratique saine et familiale depuis un siècle. « Pendant des années, les naturistes ont été confrontés à une censure injuste sur des plateformes qui classaient à tort la nudité non sexuelle comme un contenu explicite », a déclaré Stéphane Deschênes, président de l'INF-FNI.

« C'est non seulement injuste pour notre communauté, mais cela envoie également un message préjudiciable à la société selon lequel le corps est intrinsèquement honteux. Les réseaux sociaux ont le pouvoir de normaliser l'inclusion et la positivité corporelle, mais il est temps de changer ».

Par une coïncidence inattendue, la publication de la lettre ouverte a coïncidé avec l'annonce par META de l'abandon de la vérification des faits aux

Etats-Unis. Cela est devenu l'histoire principale de la journée et a quelque peu éclipsé la campagne naturiste.

Néanmoins, cette campagne a démontré des niveaux d'unité sans précédent parmi les groupes naturistes du monde entier, un succès en soi, et quelque chose qui pourrait apporter d'énormes avantages à l'avenir.

Les plantes et la mélatonine.

Découverte en 1958, la mélatonine livre ses secrets petit à petit.

Les travaux de Dr Russel Reiter, auteur du livre « Mélatonine, faux miracle ou vraie révolution ? », ont permis notamment d'en apprendre plus sur le lien entre les plantes et cette hormone.

On sait ainsi que la partenelle, le millepertuis et la scutellaire du lac Baïkal en contiennent. Tandis que la rehmania et le plantain chinois stimulent sa sécrétion, tout comme la pivoine arbustive (*Paeonia suffruticosa*) .

L'argent : un excellent antiviral.

Connu depuis la Haute Antiquité, l'argent combat la fatigue et possède des propriétés antibactériennes et antivirales.

Bien avant la connaissance des micro-organismes à l'époque antique, il était déjà courant de rendre l'eau potable en plaçant des pièces d'argent dans les cruches ou la conservant dans des récipients en argent massif. Hippocrate, célèbre médecin grec, utilisait des préparations à base d'argent pour le traitement des ulcères et pour accélérer la guérison des blessures. A la Renaissance, les classes aisées mangeaient dans de la vaisselle et avec des couverts en argent, plus pour des raisons prophylactiques qu'esthétiques.

A la fin du 19^{ème} siècle, un médecin allemand met au point l'argent colloïdal, une suspension de particules d'argent nanométriques dans de l'eau et l'utilise pour soigner la peau. Aujourd'hui encore, il est employé en milieu hospitalier (couverts, pansements imprégnés d'argent, cathéters revêtus d'argent...) afin de limiter les infections nosocomiales.

Une action antivirale et antibactérienne :

De nombreuses études scientifiques ont été menées sur ce métal, précise un pharmacien, responsable des laboratoires EA Pharma. Toutes les recherches concluent à son activité antibactérienne et antivirale par sa capacité à bloquer la réplication de l'ADN et l'argent pathogène. Il est également en mesure de s'attaquer à sa membrane cytoplasmique (l'enveloppe cellulaire des bactéries et des champignons). Des études parues aux Etats-Unis ont montré que le fait d'ajouter de l'argent sous forme colloïdale (nanométrique) à la prise d'un traitement antibiotique limite l'antibiorésistance (adaptation de la bactérie à l'antibiotique). Il s'agit là d'une voie d'avenir pour cet ancien remède remis au goût du jour.

Un coup de pouce pendant une infection :

Sous forme de spécialité d'oligothérapie, l'argent a le statut de médicament, indiqué dans les états grippaux ou les aphtes. Sous forme d'ampoules buvables, il peut être pris par voie orale ou en gargarismes/bains de

bouche. Utilisé seul ou associé à deux autres oligoéléments, le cuivre et l'or. On le trouve aussi en spray nasal, contre le rhume ou les sinusites (dispositif médical).

Argent colloïdal, uniquement en cosmétique :

L'argent est aussi vendu en magasins bio et parapharmacie, sous forme colloïdale. Il a alors un statut de cosmétique et ne peut prétendre à être un médicament ou un complément alimentaire. Son usage est uniquement externe, la voie orale est interdite en France pour l'argent colloïdal depuis 2010 en raison de ses potentiels effets secondaires en utilisation prolongée. Il sert de purifiant pour les peaux à problèmes ou teints brouillés.

Il n'est pas anodin :

Pris longtemps par voie orale, même à faible dose, l'argent peut provoquer l'argyrisme, une coloration bleue définitive de la peau et des muqueuses.

« Belle, sans ornements, dans le simple appareil

D'une beauté qu'on vient d'arracher au sommeil »

Jean Racine « Britannicus »

« Que des nœuds mal attachés dévoilent pour nos péchés

tes deux beaux seins, radieux comme tes yeux »

Charles Baudelaire « Les fleurs du mal »

L'ail : l'atout cœur !

Frais ou macéré, la réputation de l'ail n'est plus à faire. Grâce à lui, le sang peut circuler dans des artères en parfaite santé. Il sait même être un allié contre certains cancers.

L'ail mérite d'être la coqueluche des pharmacologues. En effet, il agit sur les principaux facteurs de risque des maladies cardio-vasculaires et du diabète de type 2 : hypertension artérielle, taux de cholestérol et de sucre trop élevés... Il excelle aussi dans la prévention des cancers. Mais gare aux estomacs fragiles ! L'ail peut causer des brûlures. Pour en avoir une petite idée, rappelez-vous qu'il s'utilise aussi sur la peau pour supprimer les verrues. La mauvaise haleine qu'il provoque est aussi un inconvénient.

Pour être vraiment efficace, il doit être pris de manière journalière et sur une période suffisamment longue. Aussi la phytothérapie n'hésite-t-elle pas à employer les feuilles de l'ail des ours, une espèce sauvage aux allures de muguet. S'il est moins puissant, notamment sur l'hypertension artérielle, ses effets indésirables sont plus faciles à éviter.

Prévention et bien-être :

Contre l'hypertension, il faut utiliser l'ail frais ou macéré. Le calibre des artères augmente, ce qui fait baisser la tension. Comme l'ail est aussi diurétique, il réduit le volume d'eau dans le corps, donc le volume sanguin et la pression artérielle.

Il agit contre l'excès de cholestérol et de sucre. La formation de dépôts dans les artères est en général due à l'oxydation du « mauvais » cholestérol en excès (L.D.L.). Ensuite, les plaquettes responsables de la coagulation viennent s'y agréger, risquant de boucher les vaisseaux. L'ail frais ou macéré (et l'ail des ours) empêche l'oxydation du cholestérol et fluidifie le sang en diminuant le pouvoir d'agrégation des plaquettes.

L'ail est aussi recommandé dans la prévention du diabète de type 2, car ses principes actifs aident le foie à réguler l'excès de sucre dans le sang.

Il prévient aussi certains cancers. En agissant sur certaines enzymes, l'ail frais ou macéré élimine les molécules carcinogènes au niveau du colon et du foie. Sont appelées «carcinogènes >>, les molécules susceptibles d'endommager l'A.D.N. des cellules et, par mutation, de provoquer un cancer. L'ail a également une action préventive sur d'autres tumeurs (estomac, col de l'utérus...), car il aide le foie à désintégrer ces molécules carcinogènes et à les éliminer.

S'il sert à préparer des boissons chaudes censées lutter contre les infections de l'hiver, il ne soigne pas vraiment la grippe. En revanche, en traitement préventif, lorsque l'épidémie s'annonce, l'ail frais ou macéré et l'ail des ours sont efficaces. Il s'agit d'un très bon stimulant du système immunitaire

Son seul usage dermatologique connu est celui contre les cors et les verrues. On applique un morceau d'ail frais sur le cor ou la verrue plantaire, jamais directement sur la peau. Placé sous un pansement 2 ou 3 heures par jour, pendant 3 semaines, il résorbe le cor et brûle la verrue.

On l'utilise en vermifuge chez les plus de 3 ans pour détruire les parasites intestinaux. Mais attention au dosage et à la durée du traitement. L'ail donne aussi des résultats sur les amibes (parasites intestinaux). 6 à 12 gousses équivalent à un comprimé de pénicilline (antibiotique). C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il était populaire en Egypte sur les chantiers des pyramides : il permettait de soigner les dysenteries dues à l'eau croupie

Saumon en croûte feuilletée.

Ingrédients pour 8 personnes :

500 g de filet de saumon, 2 pâtes feuilletées rectangulaires, 80 cl de fumet de poisson, 400g de pousses d'épinards, 1 jaune d'œuf, 4 c à s de crème, 1 c à s de farine, sel et poivre.

Pour la sauce : le jus de 3 oranges, 30 cl de crème liquide, 10 cl de vin blanc, 2 pincées de curry.

Portez le fumet à frémissement. Pochez les filets de saumon 5 mn dedans. Laissez refroidir dans une passoire.

Lavez puis essorez les épinards, les mettre dans une poêle couverte, saupoudrez de farine, salez, poivrez.

Ajoutez la crème, mélangez et laissez cuire 5 mn puis laissez refroidir.

Préchauffez le four à 200°C. Déroulez une pâte feuilletée et couvrez la de la moitié des épinards en laissant 5 cm de marge sur le pourtour. Déposez le saumon dessus.

Placez la 2^{ème} pâte dessus et soudez les bords sur le pourtour.

Réalisez de petites décorations avec les chutes.

Fouettez ensemble le jaune d'œuf et une cuillère à soupe d'eau. Badigeonnez-en la pâte. Collez les décorations puis badigeonnez une 2ème fois la pâte. Enfournez 40 mn.

Préparez la sauce :

Pressez les oranges. Chauffez le jus additionné du curry et laissez réduire des 2/3. Ajoutez le vin et laissez réduire 5 mn. Incorporez la crème, salez et laissez cuire jusqu'à épaississement.

Bonne dégustation.

Annick.