



Club Soleil et Loisirs de l'Indre

Bulletin Trimestriel



1° trimestre 2022

N° 90

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 2022.
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.

Bon à savoir ! Important ! Lisez bien...

Un avertissement très important pour ceux qui se réveillent la nuit pour aller aux toilettes...

Vous devez être prudent avec la « loi d'une minute et demi » qui est scientifiquement prouvée « qu'en se réveillant soudainement » pour faire vos besoins physiologiques normalement, vous entendez que quelqu'un « était bien, en santé et est mort soudainement pendant la nuit sans raison ».

La raison la plus probable est que lorsque cette personne s'est réveillée pour aller aux toilettes, elle s'est levée du lit en vitesse, mais à ce moment, le cerveau a besoin d'un plus grand flux sanguin, pour s'être reposée, causant un état d'évanouissement. Là, l'AVC arrive... Dans ce cas, il est recommandé d'apprendre la « loi d'une minute et demi ».

Quand vous vous réveillez pour aller aux toilettes, vous devez d'abord : rester couché pendant 30 secondes après le réveil. Ensuite, « asseyez-vous dans le lit pendant 30 secondes de plus », baissez vos jambes tranquillement et « asseyez-vous sur le bord du lit encore 30 secondes ».

Et seulement alors, direction les toilettes. Avec ces étapes, les chances sont gigantesques pour survivre à un coup soudain, quel que soit l'âge... Partagez avec toute votre famille et vos amis. N'oubliez pas que vous pouvez sauver votre vie et celle des nombreuses personnes qui partagent cette information. La prévention est meilleure que la guérison.

Pression artérielle :

120/80 : normale, 130/85 : normale + un contrôle, 140/90 : haute, 150/95 : très haute.

Battements de cœur par minute :

72 BPM : par défaut, 60 à 80 BPM : normaux, 40 à 180 BPM : anormaux.

Température degrés Celsius :

36 à 36.7 : normale, 37.3 à 37.8 : fébrile, attention !, 37.8 et plus : fièvre sévère.

Effets de l'eau, à propos du corps :

Nous savons que l'eau est importante, mais vous n'avez jamais su le bon moment pour boire ! Le saviez-vous, l'eau potable en temps voulu maximise l'efficacité du corps humain :

Un verre d'eau après le réveil, aide à activer les organes internes...

Un verre d'eau 30 mn avant le repas aide à la digestion.

Un verre d'eau avant la douche aide à réduire la pression artérielle.

Un verre d'eau avant de dormir évite les AVC ou les crises cardiaques.

Quand quelqu'un partage quelque chose d'important avec vous, profitez-en et partager avec plus de personnes. On va sauver des vies qui font parties de notre vie, indiscutablement.

Un bon conseil n'a jamais nui.... Au contraire !

Faites le plein d'énergie pour être toujours en pleine forme avec la digito-acupuncture.

La Médecine Naturelle, idéale contre la fatigue, le stress et tous les petits problèmes qui nous gâchent la vie de chaque jour, comme l'insomnie, le mal de dos, la constipation, les jambes lourdes, les ballonnements, les digestions difficiles, les règles douloureuses, les migraines, les hémorroïdes, les crampes, etc...

La santé et la beauté au bout du doigt :

qu'est-ce que la digito-acupuncture ?

Depuis que l'homme a ressenti une première douleur, une gêne, une démangeaison, on peut supposer que son premier réflexe a été de frotter la région intéressée pour se soulager.

Des écrits vieux de plusieurs millénaires nous apprennent que l'homme connaissait l'utilisation des points énergétiques.

Les doigts à la place des aiguilles :

Ces points peuvent être stimulés avec des aiguilles : c'est l'acupuncture. Mais aussi par des massages, c'est l'acupressure ou digito-acupuncture. Le but de ces stimulations est de permettre la réparation harmonieuse de l'énergie qui circule en nous.

Pour mieux comprendre cela, il faut tout d'abord savoir que toute la vie est conditionnée par l'énergie. Le sang circule dans les vaisseaux sanguins. L'énergie circule dans les vaisseaux énergétiques : les méridiens. Ceux-ci sont invisibles, mais peuvent être démontrés électroniquement. C'est le long de ces voies de circulation que se trouvent les points énergétiques.

La santé :

Vous apprendrez ainsi à vous libérer par vous-même d'une façon simple et naturelle de la plupart des maux qui peuvent perturber votre vie quotidienne, tels que maux de tête, jambes lourdes, mal au dos, brûlures d'estomac, règles irrégulières ou douloureuses, hémorroïdes, crampes, fatigue, etc.

La beauté :

La digito-acupuncture ne se limite pas à dissiper les douleurs, cette technique est également efficace dans le domaine de l'esthétique pour améliorer l'état de la peau, si elle est trop sèche ou trop grasse, pour soigner l'acné, les poches sous les yeux, retarder l'apparition des rides naissantes, stopper la chute des cheveux et des pellicules.

Un art de vivre :

La digito-acupuncture c'est tout un art de vivre pour être en pleine forme grâce au rééquilibrage énergétique qui nous défatigue et augmente notre seuil d'invulnérabilité au stress et à la maladie, c'est un excellent moyen d'éviter la grippe, les angines, la sinusite. C'est aussi la science du self-control qui permet de conserver son calme en toute circonstance et d'être ainsi plus efficace dans la vie.

Un langage :

La digito-acupuncture vous apprend le langage du corps, vous comprendrez que les douleurs sont des sonnettes d'alarme qui nous renseignent sur des troubles de fonctionnement de nos organes. Il suffit alors de tenir compte de cet avertissement pour remettre de l'ordre par la stimulation des points spécifiques, associée éventuellement à l'hygiène alimentaire, à l'usage des plantes et de leurs huiles essentielles aromatiques. Ainsi l'on peut dire que la digito-acupuncture, en supprimant les douleurs, soigne la cause et peut ainsi nous éviter d'éventuelles maladies.

Le cœur sur la main :

Non seulement vous éviterez de nombreuses incommodités et maladies, mais vous comprendrez mieux le sens de la vie et vous aurez la réponse à de nombreuses questions, tels que pourquoi le cœur est le symbole de l'amour ? Pourquoi dit-on avoir le cœur gros ? Ou le cœur sur la main ? Vous ne serez pas alors étonnés qu'il y ait des points sur le méridien du cœur, susceptibles de vous faire retrouver la joie de vivre, si celle-ci vous a quittée, suite à un choc psycho-affectif, vous comprendrez aussi pourquoi les émotions affectives peuvent avoir une telle influence sur les battements de votre cœur.

Votre saison :

Vous conviendrez alors aisément qu'il est facile de supprimer une douleur nerveuse au niveau du cœur par simple stimulation d'un ou deux points énergétiques. La digito-acupuncture c'est aussi l'explication de nos goûts pour les différentes saveurs, pourquoi l'on aime plus volontiers le sucré ou le salé, ou le piquant ou l'acide ou l'amer... Pourquoi l'on préfère telle couleur à telle autre, pourquoi l'on se sent mieux pendant telle saison, ou moins bien, etc. Vous apprendrez que tout a une raison d'être, que rien n'est là par hasard. Si la digito-acupuncture peut vous aider à vaincre l'insomnie, l'anxiété, c'est aussi un moyen spectaculaire pour réveiller en quelques secondes un évanoui. La digito-acupuncture c'est beaucoup plus que ce que vous ne pouvez le supposer. Vous serez surpris de ce que vous allez apprendre, et vous serez passionnés par cette science fabuleuse qui nous vient de la nuit des temps.

Effacer vos douleurs facilement par la stimulation de vos points énergétiques : une science vieille comme le monde.

Des écrits vieux de plusieurs millénaires nous apprennent que l'homme connaissait les points énergétiques.

Ces points peuvent être stimulés avec des aiguilles : c'est l'acupuncture. Mais aussi par des massages : c'est la digito-acupuncture.

Le but de ces stimulations permet la répartition harmonieuse de l'énergie qui circule en nous. Toute la vie est conditionnée par l'énergie. Le sang circule dans les vaisseaux sanguins.

L'énergie circule dans les vaisseaux énergétiques : les méridiens.

C'est le long de ces voies de circulation que se trouvent les points.

Il existe 12 méridiens, comme il existe 12 mois de l'année, et environ 365 points.

Les méridiens portent le nom des organes auxquels ils se rapportent (méridien du poumon, du foie, de la rate...).

Le nombre de points sur un méridien est variable : 9 pour le cœur, 67 pour la vessie. Ces points peuvent avoir une action locale ou une action à distance.

Un point peut avoir plusieurs actions : exemple : le 4 GI peut effacer une céphalée, un mal de dent, réveiller un évanoui, améliorer l'intestin, avoir une action sur l'acné, le mal de gorge, déboucher le nez ...

Jacques Staehle.

Jacques Staehle !

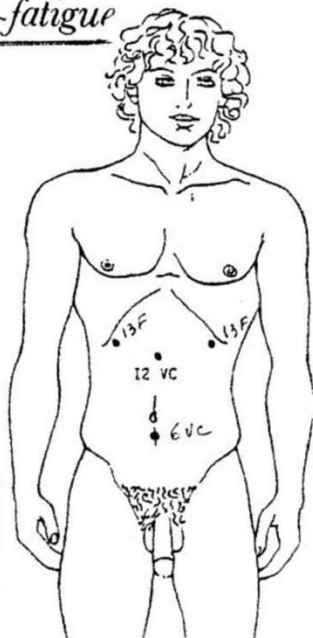
Etait kinésithérapeute à l'institut d'acupuncture du Québec, auteur de nombreux livres sur ce sujet : « Effacer vos douleurs », « la santé par les médecines douces », « le guide pratique d'Esthétique Naturelle » ... Il donnait à Euronat tous les ans des conférences et des ateliers d'étude pour apprendre de cette science merveilleuse les « fameux points ».

Nous avons eu le bonheur de suivre ses ateliers et conférences pendant plusieurs années à Euronat.

Michel et Annick.

L'ETUDE DE LA VERITABLE DIGIPUNCTURE TRANSFORMERA VOTRE VIE

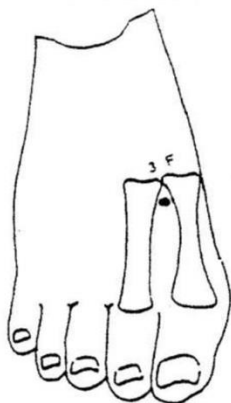
3 points anti-fatigue



- 12 VC : Il se situe sur la ligne médiane de l'abdomen, entre l'ombilic et la pointe de la fin du sternum. Donc à mi-chemin entre ces deux repères faciles à trouver.

- Tonifiez-les, c'est-à-dire massez-les pendant deux minutes chacun en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Commencer par le 6 VC puis les deux 13 F et terminer par le 12 VC.
- Vous trouverez le 6 VC sur la ligne médiane du ventre à deux travers de doigts sous le nombril. La stimulation de ce point stimule l'énergie Yang des organes Inn, il est donc très utile chez les personnes fatiguées.
- Après avoir tonifié le 6 VC pendant 2 minutes, je vous conseille de tonifier également le 13 F qui se trouve au bord de l'avant-dernière côte flottante. Ce point est très utile chez les personnes qui aiment la chaleur sur le ventre, ou boire chaud, autrement dit, le 13 F donne du Yang au ventre, et stimule profondément notre énergie.

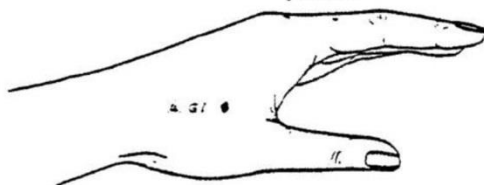
- Continuez par 4 GI, puis le 3 F. Ainsi ces trois points nous aident à faire fonctionner trois organes importants : l'estomac, le gros intestin et le foie. Ne soyons pas étonné dans le cas où nous aurions eu un mal de tête qui aurait disparu après la stimulation de ces points.



- 36 E : Face externe de la jambe, à 4 travers de doigt sous l'articulation du genou. On peut le trouver en posant la paume de la main sur le genou ; le majeur tombe alors sur le 36 E.

- 4 GI : Vous le trouverez au sommet de l'angle que forment les 2 métacarpiens (os du pouce et de l'index) écartés, contre la base du métacarpien de l'index.

- 3 F : Au sommet que forment les premier et deuxième métatarsiens écartés, contre la base du premier.



Notre vie

Nous n'irons pas au but un par un mais par deux
Nous connaissant par deux nous nous connaissons tous
Nous nous aimerons tous et nos enfants riront
De la légende noire où pleure un solitaire.

Paul Eluard (*Le Temps déborde*, éd. Seghers, 1960)

(Archi-connu, mais je ne peux pas m'en empêcher ! avec mes excuses à l'égard d'Eluard pour mon initiative finale) :

XXX

Sur mes cahiers d'écolier
Sur mon pupitre et les arbres
Sur le sable sur la neige
J'écris ton nom

Sur toutes les pages lues
Sur toutes les pages blanches
Pierre sang papier ou cendre
J'écris ton nom

Sur les images dorées
Sur les armes des guerriers
Sur la couronne des rois
J'écris ton nom

Sur la jungle et le désert
Sur les nids sur les genêts
Sur l'écho de mon enfance
J'écris ton nom

Sur les merveilles des nuits
Sur le pain blanc des journées
Sur les saisons fiancées
J'écris ton nom

Sur tous mes chiffons d'azur
Sur l'étang soleil moisi
Sur le lac lune vivante
J'écris ton nom

Sur les champs sur l'horizon
Sur les ailes des oiseaux
Et sur le moulin des ombres
J'écris ton nom

Autour des villages et aux altitudes moyennes, un réseau de haies, de granges et d'arbres émondés témoigne de l'activité pastorale et révèle un ensemble de parcelles exploitées pour le fourrage. Ces prairies sont le siège d'une biodiversité végétale importante en même temps qu'elles sont indispensables à la survie d'un grand nombre d'insectes, notamment des papillons. Le Parc national des Pyrénées s'investit fortement pour le maintien des pratiques traditionnelles de fauche en favorisant le maintien de l'activité pastorale et la sauvegarde d'un important patrimoine biologique et culturel.

Fritillaire - *Fritillaria nigra*

La fritillaire des Pyrénées est une plante à floraison précoce qui contribue, avec les narcisses et les jonquilles, à colorer les prairies dès le mois d'avril. L'espèce est remarquable par ces belles fleurs uniques et penchées, portées par une tige grêle et courte. Ces fleurs en forme de clochette sont formées de 6 pétales au décor subtil de damier brun-rouge sur fond doré. La partie terminale se recourbe vers l'extérieur en laissant apparaître l'intérieur de la fleur.



Millepertuis de Burser - *Hypericum richeri* ssp. *Burseri*



Le millepertuis de Burser est remarquable par la taille de ces fleurs dont le diamètre peut atteindre 5 centimètres. L'espèce, que l'on rencontre également dans les pelouses d'altitude et dans certaines landes, possède de grandes fleurs d'un jaune lumineux très finement ponctué de brun et regroupées en inflorescence lâche au sommet des tiges. Les larges feuilles d'un vert tendre s'opposent deux à deux sur la tige. À la différence d'autres espèces de millepertuis, celui de Burser ne possède pas de glandes translucides au niveau de ces feuilles. La répartition de cette espèce est limitée aux Pyrénées et à la chaîne cantabrique.

Sur chaque bouffée d'aurore
 Sur la mer sur les bateaux
 Sur la montagne démente
 J'écris ton nom

Sur la mousse des nuages
 Sur les sueurs de l'orage
 Sur la pluie épaisse et fade
 J'écris ton nom

Sur les formes scintillantes
 Sur les cloches des couleurs
 Sur la vérité physique
 J'écris ton nom

Sur les sentiers éveillés
 Sur les routes déployées
 Sur les places qui débordent
 J'écris ton nom

Sur la lampe qui s'allume
 Sur la lampe qui s'éteint
 Sur mes maisons réunies
 J'écris ton nom

Sur le fruit coupé en deux
 Du miroir et de ma chambre
 Sur mon lit coquille vide
 J'écris ton nom

Sur mon chien gourmand et tendre
 Sur ses oreilles dressées
 Sur sa patte maladroite
 J'écris ton nom

Sur le tremplin de ma porte
 Sur les objets familiers
 Sur le flot du feu béni
 J'écris ton nom

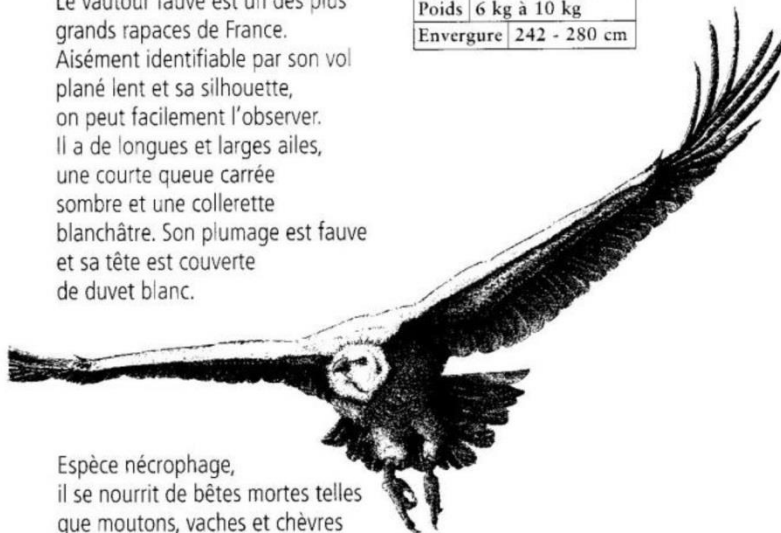
Sur toute chair accordée
 Sur le front de mes amis
 Sur chaque main qui se tend
 J'écris ton nom

Sur la vitre des surprises
 Sur les lèvres attentives
 Bien au-dessus du silence
 J'écris ton nom

Le vautour fauve

Le vautour fauve est un des plus grands rapaces de France. Aisément identifiable par son vol plané lent et sa silhouette, on peut facilement l'observer. Il a de longues et larges ailes, une courte queue carrée sombre et une collerette blanchâtre. Son plumage est fauve et sa tête est couverte de duvet blanc.

Poids	6 kg à 10 kg
Envergure	242 - 280 cm



Espèce nécrophage, il se nourrit de bêtes mortes telles que moutons, vaches et chèvres qu'il trouve dans les estives, mais aussi d'animaux sauvages. Sa vue perçante lui permet de repérer les cadavres à haute altitude. Totalement inoffensif, il contribue à l'élimination des carcasses en montagne et en plaine. Il vit en colonies regroupant parfois plusieurs dizaines d'individus. C'est l'espèce dont les effectifs ont le plus évolué suite à sa protection, près de 525 couples étant présents dans les Pyrénées françaises, dont 339 reproducteurs dans le parc national en 2012. Il a été réintroduit dans les Cévennes, les Alpes du sud et le Vercors.

Il niche dans les falaises. Chaque couple pond un œuf par an en janvier-février, qui donne naissance, environ deux mois après, à un jeune que ses parents élèvent en lui régurgitant de la nourriture au nid.

Son premier vol aura lieu en juillet-août. L'automne venu, commence alors pour lui une migration de 3 ou 4 ans qui le mène dans le sud de l'Espagne ou en Afrique. Il reviendra ensuite vers les Pyrénées.

La Réserve naturelle d'Ossau (Pyrénées-Atlantiques) abrite la plus importante colonie française de vautours fauves. Cette colonie bénéficie d'un suivi scientifique depuis près de 30 ans. Les agents de la réserve naturelle et du parc national effectuent des observations permanentes. Depuis 1933, il existe un programme de baguage de jeune vautours qui permet d'obtenir des renseignements intéressants sur la croissance des jeunes, leur départ du nid et leur comportement migratoire.

Sur mes refuges détruits
 Sur mes phares écroulés
 Sur les murs de mon ennui
 J'écris ton nom

Sur l'absence sans désir
 Sur la solitude nue
 Sur les marches de la mort
 J'écris ton nom

Sur la santé revenue
 Sur le risque disparu
 Sur l'espoir sans souvenir
 J'écris ton nom

Et par le pouvoir d'un mot
 Je recommence ma vie
 Je suis né pour te connaître
 Pour te nommer

Fraternité.

Paul Eluard (*Poésie et Vérité* 42, éd. de Minuit, 1942)



NATURISME Soleil et loisirs va reprendre ses activités

Les membres du club naturiste Soleil et loisirs de l'Indre, dont le siège social est à la Maison des associations de Châteauroux, ont tenu leur assemblée générale. Le président, Michel Mercier, se réjouissait de l'année écoulée malgré la pandémie qui a cependant réduit les activités mais, toutefois, sans les annuler entièrement. Divers échanges ont ainsi été conservés entre les quarante-neuf adhérents à l'occasion, entre autres, des soirées « piscine naturisme » à Argenton. Les projets pour l'année en cours sont multiples. Les soirées piscine se poursuivront, hormis en juillet et août. Un week-end interclubs région Centre est prévu à Blois (Loir-et-Cher) les 14 et 15 mai. Quant à l'assemblée générale nationale de la Fédération française de naturisme, elle aura lieu de vendredi 20 à dimanche 22 mai au camping naturiste La Petite Brenne, à Luzeret. Samedi 10 et dimanche 11 septembre, le club sera présent au Forum des associations à Belle-Isle, à Châteauroux.

Contact : Michel Mercier,
 tél. 02.54.34.37.26.



Le club est ouvert à tous ceux
 qui veulent découvrir
 le naturisme.

- N. R. 3/2/22 -

Vous avez dit « vêtements » ? Comme c'est curieux !

Ces vêtements qui nous rendent malade, et qui nous veulent du mal !

Nous sommes des **Victimes** sans peut-être toujours nous en rendre compte.

Victimes d'allergies plus ou moins graves, et spectaculaires, avec aussi des conséquences sur l'infertilité, la fécondité, ... toutes provoquées par le contact des vêtements sur la peau, par tous les différents traitements (sur vêtements et chaussures), par tous les multiples produits chimiques ! Et ils sont nombreux, utilisés souvent pour « faire joli ».

Et que dire du gaspillage :

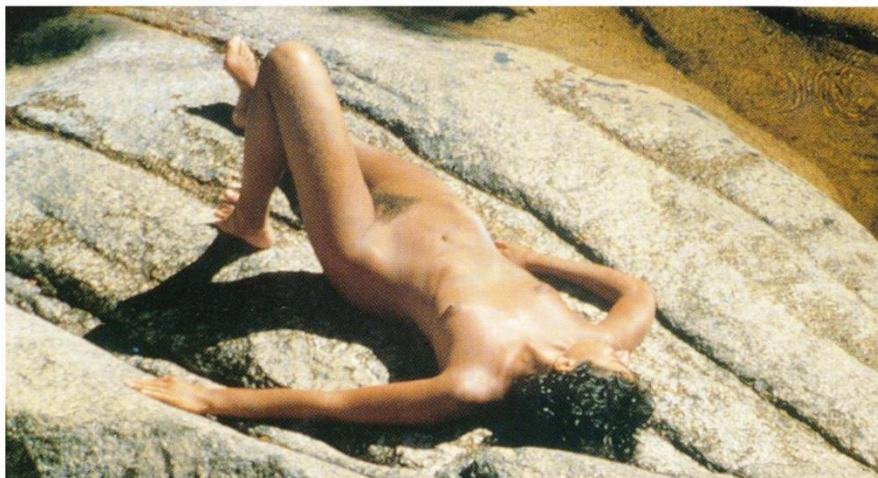
Nous avons trop de vêtements (certains ne sont jamais portés) : il nous faut réduire l'achat de vêtements et de chaussures :

100 milliards de vêtements sont produits par an, soit 60 % de plus qu'il y a 15 ans. Une aberration : 8000 litres d'eau pour 1 jean !!

Pensons à l'environnement !

Que dire en conclusion ? Vive le Naturisme dans la justesse de sa définition.

Michel.



2021 - Un forum en demi-teinte

Dans un contexte de crise sanitaire, après les périodes de confinement, la ville de Châteauroux a proposé un forum supplémentaire pour aider les associations à repartir.

Celui-ci s'est tenu début septembre et le Club Soleil et Loisirs de l'Indre y était représenté.

Le samedi, nous nous sommes retrouvés face au vide. Peu de monde en général. Nous en avons profité pour prendre le temps de découvrir les autres associations et avons pris contact avec Indre Nature que nous rencontrerons bientôt. Cette association peut nous proposer des sorties et visites soit en fonction de son programme annuel, soit en fonction de nos demandes. C'est à suivre.

Et puis, oh surprise !, les maquettistes nous ont rendu hommage avec beaucoup d'humour. Une brosse à peindre, quelques figurines naturistes en miniature, un miroir pour dévoiler un voyeur, voilà un décor qui nous a complètement séduit par son ingéniosité. Cela a mis un peu de gaité au cours de ce salon qui a été bien terne.

Merci beaucoup à ceux qui ont bien voulu tenir des permanences : Dominique, Pascal, Colette, Françoise, Jackie, Jean Yves...



A la piscine à St Laurent Nouan avec l'association Joie et Santé !

Courageusement, (vu la distance !) nous nous sommes retrouvés à 4 pour représenter notre Club à la séance de piscine de St Laurent Nouan le samedi 26 mars. Néanmoins, il y avait foule : plus de 135 personnes !

Après un accueil très convivial à 19h 30 avec boissons et petits fours, accueil organisé par les bénévoles de Joie et Santé et les animateurs de la piscine, nous avons eu accès aux bassins à 20h et ce jusqu'à 23h.

L'eau était particulièrement chaude dans les bassins équipés soit de jets massants soit de divers matériels pour de l'aquagym en autonomie. Une séance d'aquagym était proposée pour ceux qui le souhaitaient. Un sas permet d'aller nager en plein air pour ceux qui ne craignent pas d'affronter la fraîcheur de l'air.

La séance pouvait être complétée par un sauna ou un hammam, de la gymnastique et de la réflexologie. Le tout pour 15 €.

Michel, Marie Claire, Jackie et moi avons passé trois heures très agréables dans l'eau. La prochaine séance est programmée le 8 octobre 2022. Ce sera aussi le jour de l'Assemblée Générale et du CA de la Région Centre aux Bogues. A noter sur vos tablettes pour ceux qui seraient intéressés !

Françoise LAURENT

