



Club Soleil et Loisirs de l'Indre

Bulletin Trimestriel



4° trimestre 2023

N° 97

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 2023.
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.**

Nous sommes tous des monstres en puissance...

« Nous sommes tous des monstres en puissance... Comme nous sommes tous des saints en puissance. Nous sommes tous capables, dans certaines conditions, de commettre le mal, de dominer les autres, de les tuer. Des pulsions destructrices habitent notre inconscient et peuvent agir à notre insu contre nos plus belles valeurs. Certains y résistent, d'autres pas. De même, nous avons tous des capacités insoupçonnées à faire le bien, à donner notre vie pour autrui. Tout être humain...est habité par des forces de bonté et des forces de destruction. Ce qu'on appelle le bien et le mal cohabitent dans notre cœur. Si nous voulons nous libérer le plus possible des forces de destruction, il faut commencer par les identifier. Il ne faut pas les refouler, mais les sublimer, les surmonter en les intégrant par une prise de conscience.

Tant que nous resterons prisonniers de notre inconscient, qu'il soit personnel, familial ou collectif, la vie nous conduit à vivre des expériences, souvent douloureuses, qui ont pour seul objectif d'amener à notre conscience ce qui nous meut à notre insu, afin de nous en libérer. Freud appelait ça le mécanisme de répétition : tant que tu n'as pas compris quelque chose d'essentiel qui te pousse à commettre des actes de manière pulsionnelle, la vie t'enverra des rencontres, des événements qui t'obligeront à te confronter à cette réalité, à cette croyance, à cette pulsion qui vit en toi et guide tes actes, sans que tu en aies conscience. Comme c'est souvent douloureux, nous accusons la vie et nous nous plaignons de ne pas avoir de chance. Alors qu'au contraire, la vie fait tout pour nous rendre plus lucides et plus libres. A nous de savoir en tirer des leçons... »

Frédéric LENOIR, « La consolation de l'Ange », Albin Michel, 2019

Parité femmes / hommes :

Dans le cadre de sa législation, Berlin autorise à son tour les femmes **seins nus** dans ses piscines.

Les femmes pourront désormais nager seins nus dans les piscines de Berlin, a annoncé la direction des piscines de la capitale allemande, et cela au nom de la lutte contre les discriminations entre hommes et femmes.

Cette annonce fait suite à une saisine du bureau berlinois de lutte contre les discriminations par une femme qui s'estimait discriminée par rapport aux hommes qui peuvent nager torse nu.

(Annonce de *La Vie au Soleil* en 2023)

Les choses bougent, bien que les naturistes ne soient pas encore très nombreux !



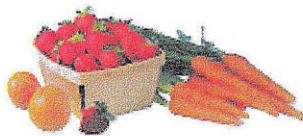
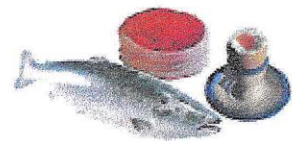
* ALIMENTATION ET DIABETE

Votre alimentation doit être équilibrée donc variée. Elle peut convenir à tout le monde. Pour cela, il faut puiser dans chacune des familles d'aliments suivant :



Lait et produits laitiers : meilleures sources de calcium, on devrait en consommer à tous les repas.

Viande, poisson, œuf : riches surtout en protéines et en fer, à consommer 1 ou 2 fois par jour.



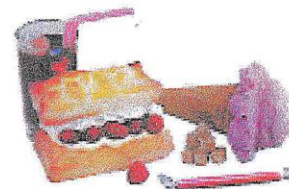
Légumes et fruits : apportent des fibres, des minéraux, des vitamines et des glucides. 5 rations par jour en veillant à consommer 1 crudité par repas (1 légume cru ou un fruit cru).

Pain et féculents : riches en glucides (amidon), ils doivent figurer à chaque repas.



Corps gras : riches en lipides, source de vitamine A et D (beurre et crème), vit E et acides gras essentiels (certaines huiles et margarines).

Sucres et produits sucrés : ne sont pas nécessaires à notre équilibre alimentaire. Peuvent être consommés occasionnellement en fin de repas mais ne doivent pas être pris de façon isolée sauf en cas d'hypoglycémie ou d'activité physique intense.



Boissons : seule, l'eau est indispensable.

Les équivalences glucidiques

Les équivalents farineux

100g de féculents c'est :

en poids cuit,

- 100g de pâtes (4 cuil.à soupe)
- de riz '(4 cuil.à soupe)
- de semoule (4 cuil à soupe)
- de pommes de terre (2 de la taille d'un œuf)
- de légumes secs cuits (4 cuil.à soupe)
- de maïs en grains (4 cuil.à soupe)

et 40g de pain (1/6 de baguette)

3 biscottes

et 30g de farine (1 cuil.à soupe bombée)

30g de maïzena (2,5 cuil.à soupe rases)

30g de vermicelle cru (3 cuil.à soupe rases)

30g de semoule, riz (poids cru, soit respectivement, 2 et 1,5 cuil.à soupe)

apportent 20g de glucides

Les équivalents fruits :

1 ration de fruits est équivalente à :

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 250g de melon ou pastèque | 2 clémentines |
| 250g de fraises, framboises, mûres | 1 pomme verte |
| 100g de cerises (environ 12) | 1 poire |
| 150g de cassis | 1 tranche d'ananas frais (150g) |
| 1 petite banane (100g) | 1 belle pêche |
| 100g de raisin | 1 orange |
| 2 à 3 figues fraîches | 1 pamplemousse |
| 100g de litchis frais | 4 petits abricots (150g) |
| 40g de figues sèches | 1 gros kiwi ou 2 moyens |
| 25g ou 4 pruneaux | 10 mirabelles |
| 20g ou 3 dattes | 100g de compote non sucrée |
| 3 prunes | |

apportent 20g de glucides

Equivalences desserts

De temps en temps vous pouvez prendre un dessert sucré à la place du fruit :

- 1 yaourt aromatisé ou fruité 125g
- Une crème dessert flan ou crème
- 2 boules de glace ou sorbet
- 2 madeleines
- 4 petits gâteaux secs
- 1 part de tarte aux fruits sans sucre (en diminuant sa ration de pain ou féculents)
- 2 crêpes nature ou 1 à la confiture
- 3 à 4 abricots secs
- 3 pruneaux
- 1 mousse au chocolat 140g
- 1 gaufre nature
- 1 brioche 40g
- 1 ile flottante
- 1 riz ou semoule au lait (100g)

Attention, ces desserts apportent plus de calories qu'un fruit s'ils contiennent des graisses (exemple le chocolat ou la crème glacée).