



Club Soleil et Loisirs de l'Indre

Bulletin Trimestriel



1^{er}/2^{ème} trimestres 2024

N° 98 - 99

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.**

Chers membres adhérents du C.S.L.I. bonjour.
Voici le bulletin n°98 / 99, premier semestre 2024.

En effet ce bulletin se veut double pour compenser
le retard pris pour son édition.

Ce bulletin comprend, entre autres, des articles sur :

Le soleil, les aphrodisiaques, une visite historique, la Petite Brenne, la
naissance du naturisme, la recette, l'A.G. du 03 / 02 / 2024, les
champignons de l'Indre, l'aromathérapie, etc.

Bonne réception, bonne lecture.

A bientôt pour le centième numéro du bulletin du C.S.L.I.

La Presse en parle

« La Petite Brenne » !

Le journal régional

La Nouvelle République

a consacré 2 articles,

avec photos, au Centre

Naturiste « La Petite Brenne »,

que nous connaissons bien.

Le premier, le 12 mai

2024 : « La Petite Brenne,

Paradis des naturistes ».

Le deuxième, le 5 août

2024 : « La Petite Brenne,

camping naturiste et familial ».

Bravo pour nos amis !

Le club Soleil et loisirs se met à nu

Les membres du club naturiste Soleil et loisirs de l'Indre se sont retrouvés, samedi 3 février, pour l'assemblée générale qui s'est déroulée salle Més au Poinçonnet.

Le président, Michel Mercier, a rappelé les multiples activités de 2023. L'un des rendez-vous incontournables, un samedi par mois – sauf en juillet et en août – est la séance à la piscine programmée à Argenton.

Diverses sorties ont émaillé le programme annuel avec, notamment, une sortie dans une serre de la région, en juin. Après une découverte de l'entreprise de maraîchage dans la matinée, l'après-midi, la douzaine de participants étaient invités à poser tous leurs vêtements pour une initiation à la culture biologique sous serre. « Nous avons découvert les auxiliaires de nos maraîchers pour lutter contre les insectes ravageurs que sont les pucerons, les cochenilles, les cicadelles, les punaises vertes, etc., souligne Françoise Laurent, trésorière du club. Nous avons pris conscience que nous supprimons, sans trop les connaître, les larves de coccinelles, très utiles aux jardiniers. » Le président et Dominique Maillard, secrétaire, ont rappelé les bons moments de la sortie au site naturiste de

La Petite Brenne, à Luzeret. Les membres du bureau ont aussi participé à une rencontre régionale interclubs afin de renforcer les contacts amicaux.

Une rencontre interclubs naturistes en mai

De nombreux projets vont ponctuer l'année 2024. Outre les sorties piscine à Argenton, une autre est prévue en mars, pour les quarante et un membres du club, au centre aquatique du Grand Chambord, ainsi qu'une visite guidée, en avril ou mai, avec Indre Nature ; un interclubs Région Centre de la Fédération française de naturisme (FFN) en mai ; le congrès national FFN au domaine de Bélézy (Vaucluse), du 24 au 26 mai ; un rallye touristique, en juin, avec le Club géologie de Châteauroux ; une journée jardinage nu, en juin, à Clion ; une journée naturiste et nature nationale, en juillet, à Lys-Saint-Georges, idem à La Petite Brenne ; l'assemblée générale de la Région Centre FFN, en octobre, aux Bagues, dans le Loiret.

Cor. NR : Gilles Guillemain

Club ouvert à tous. Contact :
tél. 02.54.34.37.26 ou
06.43.44.77.15.

« N.R. »
9/2/24



Le bureau a été réélu. (Photo NR)



Les champignons dans l'Indre : à vos paniers !

Pour les amoureux de la nature, l'automne est le temps des champignons. Pour mieux identifier les espèces propres à l'Indre, le Centre Permanent d'Initiatives pour l'Environnement d'Azay-le-Ferron a choisi de vous présenter un champignon comestible par région naturelle de l'Indre.

① *La lépiote élevée ou coulemelle*

En Champagne berrichonne, on peut trouver ce champignon un peu partout : bois, jardins, jachères, bois clairs... On le repère de loin, avec son grand chapeau. Au toucher, il est sec, couleur brun foncé et se déchirant en écaille. Au-dessous du chapeau, les lames sont serrées, blanches ou crème. Le pied est grand (20 à 40 cm), l'odeur noisette est très agréable. C'est un bon comestible, à consommer jeune de préférence mais sans le pied qui est trop coriace. On peut le cuire au four tel quel, lamelles en haut, en y ajoutant une noix de beurre et un peu de sel.

② *Le bolet bronzé ou tête de nègre*

Dans le Boischaut-Sud, on trouve cet excellent champignon sous les feuillus de nos forêts. C'est pour lui que tout le monde court les bois !

Le chapeau est presque noir à l'état jeune, et prend une couleur fauve en vieillissant. C'est alors que l'on peut le confondre avec le cèpe de Bordeaux, mais cela est sans conséquences car ce sont tous les deux d'excellents comestibles. La « tête de nègre » est, d'un point de vue culinaire, plus prisé – mais plus rare – que le cèpe de Bordeaux. Sa chair est très ferme. Le pied est bien ventru et porte dans la partie haute une sorte de

réseau à larges mailles, un peu en relief et plus foncé que le fond. La chair est blanche, non bleuissante. Si l'on arrive à devancer les limaces, on remplira un superbe panier !

③ *Le pied-de-mouton*

En Brenne, c'est un champignon commun, que l'on trouve isolé ou en groupe dans les bois humides de feuillus ou de conifères. Espèce de fin de saison, on peut le cueillir jusqu'en décembre. Son chapeau est jaune clair, beige ou presque blanc, il englobe souvent les herbes ou les brindilles. Le dessous du chapeau est caractéristique et permet au néophyte de ne pas se tromper : il est formé d'aiguillons très serrés et qui se détachent facilement. Son pied est court, irrégulier, assez épais et ferme, sa chair est blanche, cassante.

Ce champignon, bien prisé dans notre département, est rarement verveux. C'est un bon comestible bien que certaines récoltes soient quelquefois un peu amères.

④ *La trompette-de-la-mort*

Dans le Boischaut-Nord, on le nomme aussi craterelle, corne d'abondance, trompette de la mort ou des morts.

Ce champignon doit son nom au fait qu'on le récolte surtout aux alentours de la fête des morts – le 2 novembre.

Conseils

Soyez extrêmement prudents pour identifier les champignons. Au moindre doute, allez chez votre pharmacien. Autre solution : contactez l'Association mycologique de l'Indre, des spécialistes vous conseillent et vous accueillent lors de sorties de découverte (la meilleure façon d'apprendre).

On le trouve en troupes parfois extrêmement denses, dans les sous-bois sombres et frais de nos feuillus. Il est souvent difficile à voir au milieu des feuilles mortes.

Haut de 5 à 10 centimètres, il se présente sous forme de cornet ou de trompette entonnoir dont la marge est onduleuse. Sur le dessus, on note des colorations grises. Son aspect est caoutchouteux, la chair est mince et souple, un peu coriace et pourtant cassante. Cette espèce est très connue et très appréciée, mais on ne la trouve pas chaque année. On peut facilement la faire sécher sur une claie ou sur du carton ou bien encore en chapelet.

On peut utiliser les morceaux séchés comme condiment ou encore l'utiliser en poudre. ■

NAISSANCE DU NATURISME.

Une pesante campagne de « communication » a persuadé la grande presse que le Naturisme était véritablement né des seules œuvres de La Fédération Française qui lui emprunte son nom, en 1949. La même année qu'elle venait elle-même au monde... Précocité étonnante !

1949, Montalivet : « premier centre naturiste » disait « Libé »... Et l'Isle du Levant en **1931** ? Et l'Isle de Médan en **1927** ? Et les centaines d'autres lieux de vie naturistes, en France et en Europe ?

1953, Montalivet (encore) : « premier Congrès International Du Naturisme », dicit toute la presse... Et celui de Dornhelzausen (près de Cologne) en juin **1930** ?

1983, « première reconnaissance officielle du mouvement naturiste »... Et celle de **1932**, par le gouvernement Doumergue ?

A qui l'amnésie profite-t-elle ? Surement pas au Naturisme qui a besoin de toutes ses racines.

Cet article des années 1990, n'est-il pas toujours d'actualité ?

UNE VISITE HISTORIQUE ET REMARQUABLE.

Au cours d'un séjour au Coq Rouge, camping naturiste qui bénéficie d'un panorama à couper le souffle et d'un accueil particulièrement chaleureux, situé sur les hauteurs de Collonges la Rouge en Corrèze nous avons pu bénéficier, après plusieurs jours de pluie, d'un beau temps qui nous a permis de visiter deux sites particulièrement remarquables et impressionnants bien que très méconnus :

1-La maison fortifiée de Reignac : proche du bourg de Tursac entre Les Eyzies et Montignac dans la vallée de la Vézère. Il s'agit en réalité d'un château dont l'essentiel est creusé dans la falaise de 40 à 60m de haut, sur plusieurs étages. Ce site, habité depuis plus de 20 000 ans est le seul château falaise totalement intact, classé aux Monuments Historiques. Aménagé au Moyen Age en château fort, site de recherches archéologiques pendant 50 ans, il est ouvert au public depuis 2006 et contient dans chaque salle une profusion d'objets historiques et préhistoriques découverts sur place ou reconstitués.

Entièrement meublée d'époque, chaque salle est centrée sur un thème : salle d'armes, séjour, chambre, cuisine, chapelle, cachot, Musée préhistorique et salle de tortures ou sont rassemblés une quantité invraisemblable d'outils ayant servi aux fins que l'on imagine et dont la mise en œuvre est expliquée et illustrée (il y a même une guillotine).

2- Le site de La Roque St Christophe, tout proche du premier. C'est un véritable mur de calcaire de 1 Km de long et 80m de haut, creusé d'une centaine d'abris sous roche et de longues terrasses surplombant la vallée sur plusieurs niveaux avec des « à-pic » à donner le vertige.

Ce site, occupé par les hommes depuis plus de 55 000 ans comme l'ont montré les fouilles réalisées au pied de la falaise, a été aménagé en site défensif au Moyen Age avec pont levis et radier basculant. Il a fait l'objet de nombreuses adaptations à la vie quotidienne : cuisine avec abattoir, forge, entrepôts de stockage avec appareils de levage reconstitués, chapelle, étable, atelier de menuiserie, sépultures. Plusieurs maquettes permettent d'imaginer la vie des habitants aux différentes époques.

En saison des stages d'initiation et de démonstrations sont organisés.

La journée ne fût pas assez longue pour visiter en détail ces deux sites extraordinaires. En plus nous avons dégusté dans la guinguette au bord de l'eau, au pied de la falaise, un excellent cassoulet de canard.

Etonnant, non ?

Jean-Yves et Françoise

Club du Soleil de Touraine

Huiles essentielles et recettes naturelles pour une meilleure sexualité

Le fascinant pouvoir des huiles essentielles

En panne de désir, d'inspiration, de tonus, de résistance ? L'aromathérapie vous apporte des remèdes énergiques et puissants contre ces petites et grandes défaillances fréquentes dans les rapports sexuels.

Voici quelques recettes efficaces.

* **Menthe poivrée** (*mentha piperita*), alcools (menthol), cétones (menthone).

Sa composition lui confère des propriétés rafraîchissantes et stimulantes, hors du commun.

Utilisation pour monsieur :

Sur la nuque : retourner le flacon entre deux doigts et passer sur la nuque (et éventuellement, le front et les tempes en évitant les yeux). Sur la langue : retourner le flacon sur 1 doigt et passer sur la langue. Renouveler 4 à 5 fois sur 1 à 2 heures. 1 heure avant vos projets.

Vous pouvez renouveler les applications le lendemain ou dans la semaine, si vous avez d'autres projets, mais il sera inutile et déconseillé de renouveler encore avant un ou deux mois, car l'effet est durable et il ne faut pas exagérer la stimulation (ne pas abuser de la menthe).

* **Sauge sclérée** (*salvia sclarea*) plus de 250 molécules aromatiques actives, esters (acétate de linalyle), alcools (linalol, sclaréol).

Utilisation pour madame :

Sur la nuque : comme avec la menthe mais à déconseiller en cas de mastose.

* **Angélique archangélique** terpènes, coumarines et furocoumarines (photosensibilisantes, ne pas utiliser pure en externe, au soleil), sélectionnée pour son action anxiolytique et calmative.

* **Sarriette des montagnes** terpènes (terpinènes, paracymène), phénols (thymol, carvacrol), sélectionnée pour sa puissante action stimulante (mais, utilisée pure, attention à son agressivité sur

la peau et pour le foie due aux phénols).

* **Épicéa** (*picea mariana*) terpènes, esters (acétate de bornyle), sélectionnée pour sa puissante action stimulante sur l'axe hypophyse/surrénales/gonades.

Quelques règles d'or

Le foie est le premier organe «sexuel». Au carrefour des métabolismes, il a un rôle déterminant dans les ressources énergétiques de l'organisme, et donc dans l'état de forme ou de fatigue, mais aussi, dans la synthèse de nombreuses hormones, dont surrénaliennes et sexuelles, puisqu'il va en synthétiser les précurseurs.

Il faut donc le ménager, et choisir : festin érotique ou festin culinaire.

Un jour, et de préférence, deux ou trois, avant un festin érotique, éviter le sucre, les gâteaux, l'alcool, le tabac, le fromage, le café et le thé. Réservez le thé (chaud, citron ou menthe), pour 1/2h avant.

Préparez un festin érotique comme on prépare un festin culinaire !

Il est conseillé de faire un repas après plutôt qu'avant (ou très léger, par exemple une salade).

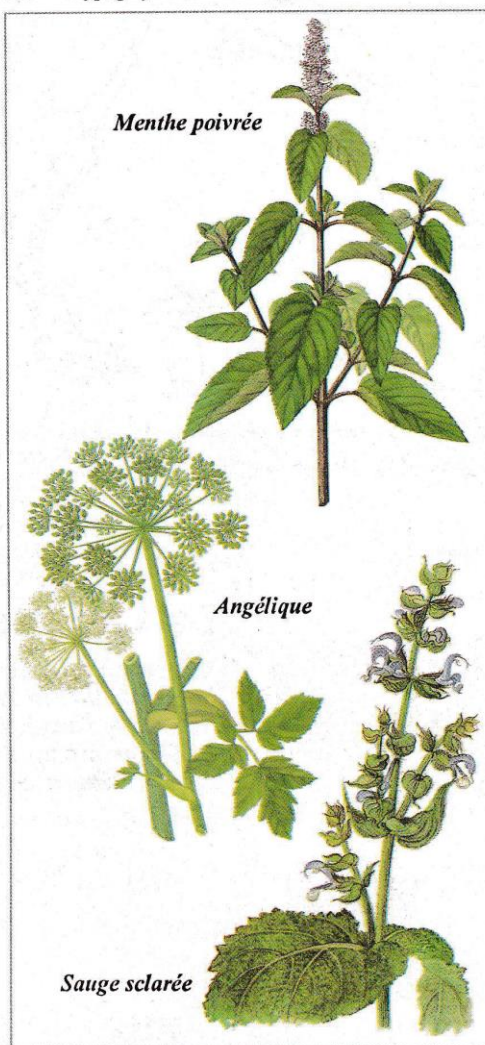
Pensez également à libérer l'intestin, au moins 1 heure avant, tout trouble pouvant sérieusement perturber (c'est aussi pour cela qu'il faut surveiller son alimentation).

Pensez aussi à l'état de vos vertèbres lombaires, il peut être à l'origine d'un blocage d'influx nerveux. Consultez un ostéopathe (ou étio-pathe, ou chiropracteur) 1 à 2 fois par an.

L'auto-contrôle du rythme et de la respiration est déterminant pour le bon déroulement de vos ébats.

L'homme, en particulier, doit apprendre à contrôler sa respiration, qui doit être lente et profonde. Cela donne une plus grande maîtrise de soi et produit une stimulation des surrénales, qui évite les conclusions précoces. S'il combine cela avec des périodes de rythme lent et des cour-

tes poses, surtout au début où il y a un cap à passer, la durée ne sera plus un facteur préoccupant, si ce n'est le temps libre dont vous disposez.



Utilisation mixte :

En mélange pour vivifier, à raison de 10% d'angélique, 20% de sarriette et 70% d'épicéa, (par exemple).

Dans le creux de la main, en friction sur la colonne vertébrale 1/2 journée avant, et 1 goutte sur une tablette de glucose vitaminée..

C'est clair : sans lui, il n'y aurait pas de vie sur Terre ! Mais l'astre de la vie est un ami à manier avec beaucoup de précautions.

Nous sommes en effet inégaux face au soleil.

- **Les peaux mates ou très mates ont un capital-soleil élevé** : elles bronzent facilement et peuvent "encaisser" mieux que d'autres les coups de soleil.

- **Les peaux lacteuses ou claires** sont les plus fragiles, qui ne bronzent pas ou légèrement. Leur capital-soleil est réduit, d'où un risque de lésions cutanées plus élevé.

- **Particulièrement fragile également, la peau des enfants**, à protéger avec la plus grande rigueur !

- **Sur la plage**, appliquez régulièrement (toutes les deux heures et après chaque baignade) une crème à indice protecteur correspondant à votre type de peau.

- **Optez pour une crème** protégeant à la fois des UVB et des UVA.

- **Vous ne bronzeriez pas plus vite sans protection !**

Au contraire : il vaut mieux bronzé lentement, en donnant à la peau le temps de s'adapter. Votre hâle n'en sera que plus doré et durera plus longtemps.

- **Ne vous exposez pas aux heures les plus chaudes de la journée** (12-16 heures).

- **Enfants** : Tee-shirt, lunettes de soleil, chapeau, écran total sont un must !

- **Les yeux souffrent également des rayons**, qui peuvent être cause de cataracte. Les

lunettes de soleil sont indispensables.

- **En été, consultez la météo solaire à la télé** pour découvrir l'indice UV du jour. Vous connaîtrez ainsi par avance l'intensité du rayonnement solaire. Un index UV 3 correspond à un risque modéré pour la santé, un index 9 et + à un risque extrême !

À RETENIR

- ◆ L'ancienne Egypte et la civilisation Inca le vénéraient comme un dieu. Le soleil est source de toute vie sur terre.

- ◆ Il influence notre corps et notre psychisme dans leurs plus intimes rouages.

- ◆ Mais il est aussi l'un des pires ennemis de notre peau.

- ◆ Aimons-le, craignons-le. Divinité oblige !

Pourquoi ?

Il nous est indispensable

Sans lui, pas de vie sur Terre ! C'est en effet de lui et de lui seul que tous les organismes vivants puisent, directement ou indirectement, leur énergie. Tout commence avec les végétaux, premiers maillons de la chaîne alimentaire, qui utilisent les rayons solaires pour transformer le gaz carbonique en oxygène (photosynthèse). Animaux et hommes mangent ensuite ces végétaux et absorbent ainsi indirectement un peu d'énergie solaire. **Le soleil agit également sur nos mécanismes biologiques. Il est ainsi le grand ordonnateur de nos rythmes internes** : jour/nuit, ronde des saisons sont de son fait. Cette alternance de lumière et d'obscurité conditionne la tem-

pérature corporelle, la sécrétion hormonale, les performances physiques et intellectuelles. **Le soleil est l'astre-clé de notre bien-être**, véritable euphorisant naturel. **De trop longues périodes sans ensoleillement suffisant sont redoutables pour l'humeur et favorisent la dépression saisonnière**, dont les formes graves sont traitées par exposition à une lumière spécifique (lux-thérapie). Enfin, tout comme il fait pousser les graines, **le soleil fait grandir les enfants** ! Ses rayons sont indispensables à la synthèse par la peau de la vitamine D, elle-même nécessaire au métabolisme du calcium.

LA VITAMINE DES OS

- ◆ Le soleil favorise la production de vitamine D, particulièrement importante au premier et au troisième âge.

- ◆ Chez les enfants, elle est nécessaire à la croissance.

- ◆ Chez les personnes âgées, elle permet la prévention de l'ostéoporose, cette dangereuse fonte osseuse qui rend les os friables.

- ◆ Un quart d'heure de promenade quotidienne au soleil en été suffit pour produire assez de vitamine D.

- ◆ Mais en hiver, l'ensoleillement est insuffisant. D'où une supplémentation des bébés et des seniors.

19 présents + 2 pouvoirs.

Accueil par M. Roland BRISSON, adjoint au Maire du Poinçonnet.

Accueil par Michel Mercier, Président, qui demande une minute de silence à la mémoire de Christian Valeix, membre du club.

Vote compte rendu AG du 04/02/2023 : adopté à l'unanimité.

Rapport moral 2023

Le Président évoque nos activités

Un voyage au long court qui se poursuit.

La vie à bord de notre club passe en 2023 par quelques remarques.

Tout d'abord, notre navire navigue, contre vents et marées, sur des eaux plus ou moins calmes. Mais après le COVID, il a su garder le cap.

Il vogue sur des flots des piscines aux horaires naturistes, sur la découverte de nouveaux horizons, tel le jardinage nu. Et toujours le rallye, les journées naturistes, les CA, AG FFN Centre, et interclubs.

Le Forum des associations est notre hublot ouvert sur le monde, ainsi que les articles dans la presse locale et nationale, sans oublier le bulletin.

Notre participation à l'AGO FFN marque notre présence réelle au sein de la grande famille naturiste française, à Laborde/âge !

Le point noir est le manque d'un nombre suffisamment présents de nos adhérents à nos diverses étapes. Mais le volume actuel permet à notre navire de flotter, sans couler, et c'est le plus important.

La croisière n'est pas terminée, avec des escales à prévoir pour le rajeunissement de notre équipage, la venue de nouveaux voyageurs qui espèrent en nous pour vivre entièrement dévêtus, une partie de leur vie. Vos idées sont les nôtres pour prolonger notre parcours.

Un grand merci à vous, les marins de notre caravelle qui hissez sans cesse les voiles, alors que vous n'en portez pas.

Vote du rapport moral : Adopté à l'unanimité

Rapport financier

Par Françoise Laurent, Trésorière et remerciements à Gérard Mouys pour son travail en tant que Vérificateur aux comptes.

Rien à signaler, deux / trois corrections de quelques euros sur des résultats édités.

La FFN n'a débité le chèque de 23 euros qu'au bout de cinq mois.

Situation de trésorerie 2023

Recettes			Dépenses		Bilans R/D
adhésions	39 à 28 €	1092,00	39 licences à 23€	897	
	2 adhésions club à 8€	16,00	cotisation fédérale	21,00	
	Rétrocession licences	84,00	cotisation régionale	15,00	
	Retour AG Région	29,25			
	Arrondi adhésion	2,40			
	TOTAL	1223,65		TOTAL	933,00
Piscine	185 entrées à 8 €	1480,00	9 locations de bassins	1710,00	
	14 entrées à 4€	56,00	6 locations de sauna	59,40	
		1536,00			
	Don	61,00			
Total entrées		1597,00			
	sponsoring Petite Brenne	89,10			
	TOTAL	1686,10	TOTAL	1769,40	
Ffn	Adhésion non réclamée	23,00	Déficit piscine		- 172.40
Solde 2022		214,73	Divers	145,23	
			TOTAL	1453,23	
	Total recettes	3147,48	Total dépenses	2847,63	
Bilan 23	Recettes – Dépenses				299,85

En banque			
Reste banque		942,75	
Restes à réaliser	4 locations bassins	-769.9	
Solde banque		172.85	
Fonds de caisse		127,00	
Bilan		299,85	

LIVRET A		
Solde au 01/01/2022	2545.15	
intérêts 2023	74.15	
Total Livret A	2619.30	

Pour rappel :

A l'AG 2023, nous avons en non réalisé :

- Un chèque d'octobre 2022 de 28 € retiré en février 2023
- Une adhésion pour laquelle nous n'avons reçu aucune facture de la part de la Fédération. En conséquence nous réintégrons les 23€ de licence dans notre budget.

Recettes :

1) Les licences :

En baisse légère par rapport à 2022. 39 licences pour 41 en 2022. Nous avons eu des nouveaux, mais aussi des départs ou certains venus en fin d'année et à qui nous n'avons pas demandé d'adhésion car la Ffn avait clos l'exercice 2022. (dès octobre !)

2) Les adhésions :

2 adhésion club à 8€ cette année. Au total : 41 adhésions.

3) La piscine :

Nous avons fait un peu plus d'entrées qu'en 2022 : 185 entrées à 28€ contre 161 en 2022, et 14 entrées à 4€ contre 5 à 4€.

Nous avons limité notre déficit piscine. Il était à 269,80€ en 2022 pour 174,00€ en 2023 sans tenir compte de plusieurs dons. (soit 19,33€ de perte par séance contre 26.98€ en 2022) Nous ne pouvons que nous féliciter d'avoir maintenu les séances quoi qu'il en coûtât.

4) Nous avons toujours le soutien de La Petite Brenne en ce qui concerne le sauna.

5) Nos recettes se montent à 3147,08€ pour 2023

Dépenses :

1) Achat de licences et cotisations fédérale et régionale pour 933€

2) Location des bassins et du sauna pour 1769,40€

3) Les divers : Vin repas AG, cafés à La Petite *Brenne, facture matériel pour forum, carnet de bons de commandes pour 115,98€ auxquels il faut ajouter le café d'accueil pour l'AG Région pour 29,25€, soit un total de 145,23€. (A noter que nous avons encaissé le remboursement de la région dans les recettes.)

L'exercice final de 2023 se clôt avec un reste en banque de 172,85€ compte tenu des restes à réaliser en ce qui concerne les locations de bassins pour lesquelles les chèques n'ont pas été retirés.

Un fonds de caisse à 127€. En conséquence un résultat de clôture à 299,85€

Le livret A :

Le passage à 3% de la rémunération du livret A nous permet, cette année, d'encaisser 74,15€ d'intérêts. C'est presque l'équivalent de notre déficit piscine ! Ce petit coussin nous avait permis de combler le déficit piscine de 2022/2023.

PREVISIONS 2024

MONTANT DE L'ADHESION AU CLUB

	Adhésion 2023	Adhésion 2024
licence	23 €	23 €
Cotisation fédérale	0.50 €	0.50
Part club	4,50 €	4,50 €
	28 €	28 €

COMMUNICATION 2024

Plaquette club

Refonte de notre plaquette : 182€ HT pour 300ex, et 210€ HT pour 500 exemplaires (devis du 20/03/23) A revoir sans doute. (demande de devis chez Alinea 36

Révision du logo : demande de devis chez Alinea 36

Affiche piscine : A3 (44 € pour une A1) demande de devis chez Alinea 36

Création d'un site. Mickaël se propose de le faire. Mais on ne pourra se lancer que lorsque notre communication sera au point.

Flyers si conférence (et roll up ?)

Nous demanderons l'aide de la Fédération qui nous avait payé la première plaquette.

Forum des associations

Roll up : 238,80€ en 2023 chez AB Prod et 116€ chez Alinea 36 !

Question de la sortie avec Indre Nature :

La sortie est évaluée à 290€....Nous pourrions payer...mais, si l'adhésion individuelle à Indre nature est de 20€ et donne droit à toutes les sorties...que faire ?

La Petite Brenne continue de nous soutenir financièrement, pour l'accès au sauna de la piscine.

La **vérification des comptes** par Gérard : celui-ci donne **quitus**.

Voir les documents en annexes (Etat des comptes – Rapport financier – document du vérificateur aux comptes.)

Vote du rapport financier : Adopté à l'unanimité

Les projets envisagés :

Communication : refonte de la plaquette d'information, par l'imprimeur Alinea 36, moins cher. Un nouveau devis va être demandé, ainsi qu'une aide auprès de la Fédération.

Renouvellement du logo du club ?

Organisation d'une conférence ?

Faire réaliser par Alinea 36 une affiche pour la piscine (format A1, 44 euros) ?

Id. un kakemono pour le Forum des Associations (en 2025), plus complet qu'une simple flamme. (Rappel : forum 2023, beaucoup plus de contacts que les années passées sur notre stand, beaucoup de femmes et de jeunes couples).

Projet de sortie avec Indre Nature : si les membres du club adhèrent individuellement : 20 euros par personne et les sorties sont gratuites. Sinon : 290 euros minimum à régler par le club.

- Michel propose une sortie Géologie et Nature.

Pour alimenter le **bulletin trimestriel** du club, des articles sont souhaités...

Election du CA :

Le CA est reconduit :

Président d'honneur : Jean Yves MAGNERON

Président : Michel MERCIER

Trésorière : Françoise LAURENT

Secrétaire : Dominique MAILLARD

Vérificateur des comptes : Gérard MOUYS

Programme des activités prévues en 2024

L'AG d'aujourd'hui.

Le calendrier des séances piscines à Argenton (envoyé dès la reprise en septembre)

Piscine à Saint Laurent Nouan dans le Grand Chambord : 25 mars.

- Une sortie avec le club géologie de la MLC Belle-Isle.

Congrès à Bélizy du 24 au 26 mai.

Inter-clubs dans le 37 à Cléré Les Pins au CS de Touraine : 1^{er} et 2 juin.

Rallye annuel : 23 juin.

Renouveler la journée de jardinage nu à Clion : 1^{er} ou 3^{ème} dimanche de juin.

Ou bien voir possibilité d'une journée à Boussac avec Creuse-Nature (?)

Journée naturiste à Lys Saint Georges ou à la Petite Brenne : 7 juillet (id. en août ?).

Reprise des séances à Argenton : septembre.

- AG de la région centre FFN : octobre ?

Reprise des séances piscine dès septembre.

Vie de la Région et de la Fédération

Rappel :

La Petite Brenne n'accueille pas les hommes seuls se présentant individuellement.

La Petite Brenne ne peut plus, pour des raisons logistiques, accueillir le regroupement régional. En outre, lors de l'interclubs, les tarifs d'hébergement avaient paru élevé compte tenu du fait que les autres clubs n'avaient rien demandé lors des interclubs. Mais, il faut comprendre qu'il s'agit d'un centre naturiste au fonctionnement commercial, avec des salariés, au reste en nombre insuffisant.

En revanche, le CSLI est toujours accueilli et La Petite Brenne reste notre partenaire.

A propos des séances à Saint Laurent Nouan dans le Grand Chambord : elles avaient été proposées par le CS de Loir et Cher comme activité de Région. En fait, elles sont organisées par l'association Joie et Santé dans le 45.

A savoir : des activités sportives et naturistes sont organisées aux plan national et international : tournoi de natation...

Exposition sur le naturisme au Mucem, Marseille (un accès personnes nues pose problème).

Rappel : les nouveaux adhérents doivent signer la **Charte naturiste**.

Citation d'un article signalant qu'en Allemagne les femmes ont désormais le droit d'être seins nus en piscine.

Par ailleurs, **rien** dans la loi française n'interdit aux femmes de se baigner seins nus en piscine.

DM / Secrétaire

Des aphrodisiaques dans votre assiette

Le terme même d'aphrodisiaques fait fantasmer. Exotisme, magie, philtre d'amour, breuvage d'interdit, sexualité : un mélange détonant dont on espère qu'il décuplera les forces amoureuses. Tout repas gorgé de saveurs, parfumé, coloré, dégusté, est en soit aphrodisiaque. Les arômes éclatent sous la dent, le palais s'emplit de goûts, l'aliment caresse la langue : manger réveille la sensualité. Certains aliments sont pourtant plus réputés que d'autres.

● **Les piments et les aromates**, bien sûr : les épices, évocatrices des contrées exotiques et tropicales, ont motivé les plus folles aventures navales et commerciales, dès le Moyen Âge. Le poivre a été à la base de nombreux élixirs d'amour et aurait même enivré Tristan et Iseut. Des préparations associant poivre, safran et gingembre font, paraît-il, merveille. Faites-vous plaisir : mangez du riz au safran, ou des potages, de la viande, du poisson parfumés au gingembre.

Moins lointains, mais tout aussi performants : la moutarde, le romarin, la sarriette, la noix de muscade, le clou de girofle et la verveine. Le mot moutarde vient de l'ancien français "moût ardent". Brûlant condiment, propice à enflammer les amants... Quant à la sarriette, elle doit son nom au satyre Anos et ornait le front de Dionysos, c'est tout dire... S'emploie en infusion ou en cuisson.



ne (gibier faisandé, fèves, haricots, lentilles, tomates, poisson). La verveine, ou "veine de Vénus", symbolise la passion, mais aussi la fidélité et la paix. Elle

contient un alcaloïde, la verbénaline, qui dilate les artères et fait gonfler les organes sexuels... La traditionnelle tisane à la verveine après dîner serait-elle faite pour mieux aimer?

● **L'ail** : Ce puissant énergétique et tonifiant sexuel est réputé depuis des millénaires... Aujourd'hui, on sait qu'il renferme une molécule, l'allicine, qui fluidifie le sang et favorise donc l'érection. A consommer cru, de préférence... puis croquer quelques grains de café, d'anis vert ou de cumin pour neutraliser l'odeur!



● **Une star venue d'Asie, le ginseng** : avec la forme sévocatrice de sa racine, qui ressemble à un corps humain doté de quatre membres plus un cinquième généralement filiforme, le ginseng est sans doute l'aphrodisiaque le plus coté, mais aussi le revitalisant le plus complet de l'organisme. Connu depuis plus de 3000 ans en Chine et en Corée, c'est une réelle panacée, tonifiant physique, intellectuel et sexuel hors pair. La légende veut que les empereurs de Chine consommaient rituellement du ginseng dans l'espoir d'assouvir les mille concubines de la Cité interdite... Bourré de vitamines et de principes nutritifs, la racine de ginseng exerce une action stimulante sur les cortico-surrénales, d'où son effet sur la sphère génitale masculine et féminine. Délicieux thé au ginseng avant l'amour...

● **Le chocolat** : il s'est taillé une réputation d'excitant sexuel depuis son introduction en Europe, à la Renaissance. La cour de Versailles en raffolait. Et pour cause : il renferme de la caféine, substance d'éveil, mais aussi du magnésium, qui entre en lutte contre l'anxiété et de la vitamine E. Sa consommation favorise la sécrétion d'endorphines, molécules euphorisantes et

dynamisantes. Pourquoi ne pas apporter des chocolats à sa bien-aimée?



● **Les huîtres** : leur consistance, leur goût, la forme de leur coquille bivalve sont on ne peut plus évocateurs de la féminité... A déguster à deux, avec un bon vin, comme entrée à un festin érotique ou en guise de souper, dans le secret d'un cabinet particulier... Au-delà de son aspect, l'huître est également un formidable cocktail nutritif, riche en vitamines, minéraux (dont le précieux zinc, voir p.21) et oligo-éléments.

● **Les cuisses de grenouille** : elles sont riches en cantharidine, une substance proprement étonnante, qui fait gonfler les parties génitales et assure des érections prolongées. Très connue, la mouche cantharide est également bourrée de cette substance. On trouve depuis des siècles des préparations à base de "poudre de cantharide", broyat de moucherons séchés. Attention toutefois : en trop forte concentration, la cantharidine devient un redoutable toxique (10 à 100 mg peuvent être mortels), attaquant les reins. En plus faible quantité, elle risque de donner des érections permanentes (priapisme), très douloureuses à la longue. Mieux vaut donc se rabattre sur les cuisses de grenouille : leur concentration en cantharidine est suffisante pour être efficace sans être toxique.

De nombreux autres aliments peuvent entrer dans la cuisine des amours. Pour approfondir la question, divers ouvrages : *La Diététique de la performance*, de J.-M. Bourre (Odile Jacob), *Le Livre des aphrodisiaques, de l'amour et des ébats amoureux*, d'A. Saury (Equilibres), *Le Guide des aphrodisiaques*, de N. Julien (Marabout), *Les Aphrodisiaques naturels*, d'E. Tomasini (De Vecchi poche), *Plaisirs du sexe*, de J.-M. David (Ed. du Rocher).

Congrès Bélézy mai 2024

« Sous le soleil exactement !... »

Le Congrès de la Fédération s'est déroulé sous le soleil, en Provence...
Voici un bref résumé des questions importantes qui ont été évoquées.

Demandes d'agrément (nécessaire pour se faire reconnaître par les pouvoirs publics)

Au cours de l'année 2023, deux agréments ont été demandés :

- L'agrément jeunesse et éducation populaire
- L'agrément tourisme

Lien avec les partenaires

- Les centres sont classés en fonction des avantages donnés aux détenteurs de la licence.
- Il n'y a pas de classement pour les clubs.
- Un créneau piscine est à l'étude à Marseille.

Au plan de la com :

- Le site a été complètement revu pour mettre en avant le naturisme
- Eric Stefanu a pris la parole pour rappeler les arguments qu'il utilise pour convaincre quant aux valeurs du naturisme. :

Pour lui, le naturisme est compatible avec les valeurs de la République. Il est :

Egalitaire
Laïc
Humaniste
Ecologique

La licence

Augmentera pour 2025 : elle passe de 23 à 25€

Cela permettra de couvrir les augmentations en ce qui concerne l'énergie, mais aussi d'aider plus largement toutes les entités, que ce soit dans le cadre de leurs travaux ou de leur communication.

Rappel : la licence jeune est offerte jusqu'à 18 ans : assurance et FNI (y compris toute l'année des 18 ans)

Pour les centres de vacances, la cotisation

- par emplacement de camping passe de 0,5€ à 1€.
- en ce qui concerne les emplacements en dur : de 1 à 2€.

Une nouvelle commission : Commission Avenir structure et sécurité ;

Claude CAMBON est chargé de cette nouvelle commission pour aider à la mise en conformité des terrains et pour arrêter d'en perdre.

Il propose de travailler avec des partenaires commerciaux et d'en obtenir des réductions (Carrefour etc...)

Il s'engage aussi à travailler au plan politique et à aller chercher les subventions : (Agence de l'eau, Ministères, Europe etc.)

Il est à la disposition des entités qui le souhaitent. Il rayonne sur toute la France.



Les représentants de la Région Centre :

CSLI : Françoise LAURENT

CS de Touraine : Dominique et Yvette DUPRET

CS de Loir et Cher : Nathalie et Bruno MORTIER

Les élections :

Cette année, la Présidente, Viviane Tiard, arrivait en fin de son deuxième mandat et ne pouvait plus statutairement poursuivre. De plus, certains membres du bureau étaient démissionnaires. Un nouveau bureau a été constitué et un nouveau Président élu. C'est notre Président de Région, Albert RICHARD, qui prend la suite de Viviane.



Interclubs 1^{er} et 2 juin Cléré les Pins

Peu de soleil mais beaucoup de chaleur humaine à Cléré les Pins !

Il ne faisait pas chaud, cette année pour le weekend interclubs de la Région mais nous étions bien attendus par le Club Soleil de Touraine bien aidé, matériellement par le Club Soleil de Loir et Cher..

Plusieurs barnums avaient été montés pour accueillir tous les participants. Le CSLI était bien représenté. Nous étions une bonne dizaine.

Le samedi 1^{er} après-midi ont eu lieu les traditionnels tournois de pétanque et de mölky. Le CSLI n'a pas été très brillant mais nous avons passé un bon après-midi, très convivial. L'essentiel est là. Le trophée pour les tirs à la pétanque, gagné par Mickaël l'année dernière à La Petite Brenne, est passé en d'autres mains. Il en a été de même pour celui gagné par Colette et Pascal au mölky.

Après le repas festif du soir soigneusement préparé par le chef la soirée dansante a permis d'aider à la digestion et de dépenser un peu d'énergie avant un repos bien mérité.

Le lendemain, « petite marche » jusqu'au château de Champchevrier. Nous avons tous découvert une très belle demeure. Nous avons été accueillis, dans un premier temps, par une technicienne qui nous a expliqué la meute de chiens. Puis, c'est la châtelaine qui nous a servi de guide. La visite a été très intéressante et bien commentée, émaillée d'anecdotes qui touchaient au vécu de la famille. Seul bémol, le château était un peu loin du camping et il a fallu revenir nous chercher en voiture pour répondre aux attentes horaires du chef. Mais quelle découverte et quel bon souvenir !!!

Merci à tous les bénévoles du Club Soleil de Touraine pour ce weekend fort bien organisé. Merci aussi au Club Soleil de Loir et Cher pour son investissement dans cette préparation.

En 2025, c'est l'Association Joie et Santé qui prendra l'interclubs en charge aux Bogues.

Françoise L.



Tournoi de Mölky



Visite de Champchevrier



Au coin du feu

Les coups de cœur culinaires d'Annick

Terrine de volaille aux figues.

Mélangez 200 g de foies de volaille, 200 g de blanc de poulet hachés avec

100 g de lardons, 2 œufs, 50 g de dés de figues, 10 cl de porto 2 cuillères à soupe de persil haché. Sel et poivre.

Enfournez au bain-marie 2 heures à 180°C.

Mettre 24 heures au frais.

Biscuit noix et marrons.

Ingrédients pour 8 personnes :

200 g de cerneaux de noix, 6 œufs, 120 g de beurre fondu, 150 g de sucre en poudre, une boîte de pâte de marrons (240 g).

Préparation : 15 mn. Cuisson : 45 mn.

Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.

Hacher les cerneaux de noix en une poudre grossière.

Emietter la pâte de marrons. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Battre les jaunes avec le sucre jusqu'à blanchissement du mélange.

Ajouter le beurre fondu lentement tout en continuant de battre, puis incorporer la poudre de noix.

Monter les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement au mélange précédent.

Ajouter 120 g de pâte de marrons. Verser le mélange obtenu dans le moule préalablement beurré.

Répartir l'autre moitié de la pâte de marrons en petits cubes, à la surface du gâteau. Enfourner environ 45 minutes.

Une fois sorti du four, bien laisser refroidir, puis saupoudrer de sucre glace juste avant de déguster.

Bonne dégustation.

Annick.