



Fédération FOCUS

Juin 2009

www.inf-fni.org

Volume 2, Numéro 3

Publié et compilé par George Volak

Dans le présent numéro

- Message du Président
- Un débat urgent
- Effets de la vitamine D

Message du Président

president@inf-fni.org

Un débat urgent

info@inf-fni.org

Faites-nous part de vos réactions

<http://www.euronews.net/2009/04/27/swiss-village-votes-to-ban-naked-hikers/>

Message de la Présidente

Par Sieglinde Ivo

Le présent numéro de Federation Focus adopte un format légèrement différent. Suivant notre demande en ce sens parue dans le numéro précédent, nous avons reçu des articles de divers membres de la FNI, dont nous vous présentons un échantillon dans les pages qui suivent.

Le premier article nous vient d'Ismaël Rodrigo, le président de la fédération espagnole (FEN). Vu la longueur de l'article et l'impossibilité de l'abréger sans perdre certaines idées y figurant, nous avons décidé, avec la permission d'Ismaël, de publier l'article en deux parties, dans deux numéros. Comme l'indique le titre, il s'agit d'un débat urgent qui devrait donner lieu à maintes discussions et conversations.

Le second article, provenant de Glenne Findon, la responsable des communications au sein de la fédération néo-zélandaise, est de nature à susciter l'intérêt de tous, y compris vos clubs et membres.

Nous espérons vous présenter plus d'articles des fédérations dans les numéros à venir. N'hésitez surtout pas à nous envoyer vos remarques, suggestions et idées.

Un débat urgent: si nous proclamons que le nudisme constitue une de nos libertés, pouvons-nous continuer à nous regarder dans un miroir allemand?

Par Ismaël Rodrigo

Contactez-nous

<http://www.inf-fni.org>
info@inf-fni.org

Sieglinde Ivo

Présidente/Jeunesse

president@inf-fni.org

youth@inf-fni.org

+43 72 21 74 365

+43664-58 31 723GSM

George Volak

Vice-président/

Secrétariat

vicepresident@inf-fni.org

+420 723 001 343 GSM

Cor Van Herp

Vice-président/

Finances

treasurer@inf-fni.org

+31 6 1306 3014 GSM

Roger Viola

Sport

sports@inf-fni.org

Mick Ayers

Relations publiques - Europe

preur@inf-fni.org

Barbara Hadley

Relations publiques hors d'Europe

prww@inf-fni.org

Adolfo Sanz Rico

Développement

development@inf-fni.org

Il y a quelques mois, nous avons été réjouis d'apprendre que "La tendance la plus récente est d'aller dévêtu dans les Alpes suisses." (Photo du *The New York Times*).

Le même journal annonçait que "la police avait arrêté un jeune randonneur en septembre, mais qu'elle avait dû le libérer, vu que la Suisse n'a aucune loi interdisant les randonnées sans vêtements", et que "des experts juridiques avancent que l'interdiction de la nudité en public serait contraire à la Constitution Suisse."



Arrivé dans le mouvement naturiste espagnol il y a un peu plus de dix ans, j'ai commencé à m'intéresser au monde du naturisme à l'étranger. J'ai notamment découvert que les gens enlèvent leurs vêtements dans les stations thermales et même dans les parcs publics en Allemagne ! À cette époque, il y avait des discussions sur le forum naturiste espagnol - le seul dans ce temps-là - sur Internet, concernant le fait que la nudité en public était autorisée; en effet, mes recherches confirmaient - ce que l'on ne savait encore que de façon imprécise, jusque là- que la nudité n'était pas illégale en Espagne. C'était le début d'une campagne massive dans les médias à grande diffusion, par l'association madrilène (ADN), qui commença par une manifestation de personnes nues, qui dura deux heures, à la *Puerta de Alcalá*, au cœur de Madrid. Depuis, les médias ont couvert des milliers de fois les actions menées par nos militants et moi-même. Les associations membres de la FEN travaillent également dans le même sens, puisque nos statuts stipulent l'obligation de répandre publiquement le naturisme, une de nos libertés. Sa page WEB a joué un rôle clé pour éclairer les naturistes et la société en général sur ce sujet. On peut dire, sans exagérer, qu'une majorité du public espagnol a été informée du fait que la nudité est l'une de nos libertés. Cette entreprise éclairante continue. Signalons, par exemple, les campagnes mondiales déjà familières, dont les « journées sans tenue de bain » sur les plages publiques. Le monde du journalisme, écrit ou audiovisuel, estime que cette liberté va de soi, sachant qu'il ne s'agit pas là d'une omission dans notre système juridique, mais plutôt d'une simple réalité, que nous résumons comme suit: **"l'inexistence d'un soi-disant droit de ne pas voir ce que l'on n'aime pas voir"** De même que personne n'a le droit de nous dire comment nous devons nous habiller, la liberté des autres s'arrête là où commence la nôtre.

Mais revenons au cas suisse. Lorsque nous examinons la législation des autres pays, nous constatons qu'elle ne diffère pas tellement de la

nôtre, comme le mentionne le *The New York Times*. D'habitude, la nudité en tant que telle n'est pas pénalisée, sauf s'il y a rapport avec un délit sexuel (ou peut-être non-sexuel, aux fins de clarification). Si une personne nue commet un crime, il faudra la punir, mais pas parce qu'elle était nue – ceci ne devrait même pas constituer une circonstance aggravante.

Ceci évoque l'analogie avec les cas de racistes qui accusent toute une communauté ethnique des actes perpétrés par l'un de ses membres.

Où cela nous mène-t-il? Notre législation de diffère pas tellement de la loi suisse ou de celle d'autres pays européens ou latino-américains. Vu la validité du principe que "**dans une démocratie, tout ce qui n'est pas explicitement interdit est permis**", les règles du jeu devraient être les mêmes pour tous. La différence provient du fait que la FEN a activement levé l'étendard de la liberté, tandis que d'autres fédérations ont limité leurs activités à des ghettos spécifiques, dont des plages autorisées et des centres de loisirs privés.

Le président de la fédération allemande (DFK), Kurt Fischer, a été interviewé par un journal Suisse au sujet des randonneurs alpins nudistes: <http://bazonline.ch/schweiz/standard/Nachtwandern-FKKVerbaende-stuetzen-Appenzeller/story/30394772> M. Kurt Fischer, président d'une fédération d'un pays, l'Allemagne, tant admiré par les naturistes espagnols, "*décrit les randonneurs en question comme des **névrosés, des psychopathes**, et il déclare que la liberté d'une personne finit lorsque celle des autres est affectée [...]* Dans son esprit, il existe une règle stricte, qui veut que **les activités naturistes soient exercées dans les centres naturistes [...]** M. Fischer estime que les autorités doivent se montrer rigoureuses à l'encontre des randonneurs nus. " L'article suggère que l'union naturiste suisse n'appuie pas davantage ces activités, bien qu'il ne fasse pas état de déclarations dans ce sens émanant de quelque responsable de ladite fédération.

Inutile de préciser que si quelque chef du mouvement naturiste espagnol ou moi-même exprimions une position similaire, nous ne resterions pas longtemps en fonction. Je suis surpris de lire ces déclarations au sujet d'un autre pays, ayant sa propre fédération et dont les lois ne sauraient être entièrement familières à l'intéressé. Je comprends [par conséquent] que tous les naturistes espagnols, dont les associations organisent des randonnées naturistes, parmi leurs nombreuses activités programmées, seraient ainsi également qualifiés de **névrosés** et de **psychopathes**, du point de vue de M. K. Fischer.

Pour contacter M. Findon aux fins de reproduction du présent article, ou pour obtenir d'autres articles, le contacter à l'adresse suivante :
creativewriter@inspire.net.nz

À suivre dans le prochain numéro de Federation Focus.

LES VITAMINES D - IL N'Y A RIEN DE TEL SOUS LE SOLEIL

By: Glenne Findon

Les vitamines D ne sont pas des vitamines (une substance uniquement obtenue à partir d'aliments), mais une pro-hormone, produite suite au contact entre la peau et les rayons UV du soleil. Après quelques changements métaboliques, des vitamines D sont produites dans les reins. Certains aliments contiennent cependant des vitamines D en petites quantités. Exemple : 50 g de saumon cuit contient de 200 à 360 unités internationales (IU), alors que 10 à 15 minutes d'exposition de tout le corps au soleil produisent 10 000 IU. La production des vitamines D dans le corps dépend de la latitude (distance de l'équateur), des conditions atmosphériques (pollution, quantité de nuages, couche d'ozone), de la saison, de la couleur de la peau, du style de vie, du filtre solaire, des vêtements et du pourcentage de la peau exposé.

On a découvert que les vitamines D contrôlent plus de 2000 gènes différents et qu'elles ont des récepteurs dans beaucoup d'organes. Un manque de vitamines D cause le rachitisme, car les vitamines D sont nécessaires pour l'absorption du calcium des aliments, déficience susceptible d'entraîner de l'ostéoporose et de l'asthénie musculaire, surtout chez les personnes âgées, ce qui provoque chutes et fractures.

Un faible taux de vitamines D est susceptible de causer de la résistance à l'insuline et, partant, du diabète. Les vitamines D sont de puissants agents anti-inflammatoires (surtout au niveau des artères). Elles peuvent également réduire la pression sanguine. En plus, elles règlent la production des macrophages (sans contrôle adéquat, ceux-ci causent des maladies immunitaires, dont l'arthrite rhumatoïde, la maladie de Crohn et la sclérose multiple). Le manque de vitamines D pendant la grossesse risque de produire des enfants asthmatiques et plus vulnérables à la pneumonie.

Les vitamines D ont un effet réel sur l'incidence des cancers du colon et du sein. Elles jouent un rôle majeur dans la régulation de la production cellulaire, qui manqué justement en cas de cancer. Les patients souffrant de cancer ont de meilleures perspectives s'ils ont des taux élevés de vitamines D ; on a vu que la mortalité augmente à mesure que les taux de vitamines D baissent.

Les personnes déprimées l'hiver ou souffrant du

syndrome prémenstruel ont souvent des taux faibles de vitamines D. Leur état s'améliore moyennant un supplément de vitamines D.

Les coups de soleil, l'exposition imprudente au soleil peuvent causer un mélanome. Certains dermatologues actuels conseillent de n'exposer la peau au soleil que « la moitié du temps nécessaire pour 'prendre un coup de soleil' » ; cela devrait suffire pour mettre à niveau les taux de vitamines D. Évidemment, plus on expose de surface de la peau, plus court sera le délai d'exposition requis. En hiver, l'angle des rayons solaires entrants est trop bas, dans beaucoup de pays, pour produire un taux adéquat de vitamines D. Alors, il faudra prendre des suppléments de vitamines D pour remédier au problème.

yourfed@anywhere.com

N'oubliez pas que nous réservons toujours une place à vos articles ou remarques. Faites-les-nous parvenir.