



„Comment les naturistes peuvent combattre le cancer du sein“

Par Sydney Ross Singer et Soma Grismaijer.

Anthropologues médicaux, Directeurs, Institut pour l'Etude des maladies culturogènes

Personne ne sait mieux que les naturistes ce que c'est de lutter contre les préjugés traditionnels. Nous vivons dans une culture où porter des vêtements n'est pas seulement la norme, mais dans la plupart des cas c'est la loi. Vous savez personnellement que la récréation nue est fortifiante, libératrice et saine. Vous savez que vous vous sentez mieux à l'aise étant nu, comme prévu par la nature, qu'étant habillé.

Il y a un article de vêtement qui est particulièrement problématique, que les femmes sont obligées de porter. Il est porté intimement au corps, tellement près qu'il interfère souvent avec la circulation du sang. Il change la forme du corps, et si l'on parle de changer la forme, on change aussi la fonction et nuit à la santé. Les femmes sont obligées de porter ce vêtement dès l'âge de la puberté jusqu'à la mort, et quelques-unes le portent 24/7. Les femmes deviennent si accoutumées à le porter que, sans, elles se sentent « nues », comme si être nue était une mauvaise chose. Leurs corps deviennent si dépendants du vêtement qu'elles sentent d'en avoir besoin comme support.

Bien entendu, nous parlons du soutien-gorge. Les soutiens-gorge sont désignés uniquement pour des raisons de mode. Il n'y a aucune raison médicale pour porter un soutien-gorge. Et la recherche a montré qu'il y a pas mal de raisons médicales de ne pas le porter du tout. En fait, la plupart des cas de douleurs de la poitrine et des kystes est causée par le port de soutiens-gorge serrés. Il y a littéralement des dizaines de millions de femmes souffrant chaque jour des problèmes causés par le soutien-gorge. Les soutiens-gorge provoquent des douleurs du cou et du dos, maux de tête, lésions nerveuses aux mains et aux bras, dépigmentation de la peau, éruptions cutanées et mycoses, douleur des seins, maladie fibrokystique du sein, diminution de la sécrétion de mélatonine, indigestion, respiration restreinte, réduction de l'estime de soi, et plus encore.

La chose la plus pire que les soutiens-gorge provoquent, c'est le cancer du sein. Bien sûr, si vous regardez les soutiens-gorge sur Internet, vous verrez un tas de publicités et d'images, et peu d'indications sur les problèmes qu'ils provoquent. Chaque jour, on vend plus d'un million de soutiens-gorge aux États-Unis uniquement, donc cette industrie, lourde de plusieurs milliards de dollars, ne va pas laver son linge sale en public. Il y a

eu des soupçons dans la communauté de la fabrication de soutiens-gorge (d'ailleurs, dominée par les hommes gays) que les soutiens-gorge à armatures peuvent causer le cancer du sein. Mais sans les recherches pour le prouver, on ne pourrait pas avoir des réclamations de responsabilité, donc pas de soucis. Comme avec les autres normes culturelles concernant les vêtements, la lutte contre le soutien-gorge est une bataille difficile. Il ne s'agit pas de la science, ou de la santé. Il s'agit de ce qui est perçu comme étant acceptable par la culture. La culture utilise la science pour justifier ses préjugés, donc les études supportant le status quo sont bienvenues et sont publiées. Entretemps, la recherche qui met en question les pratiques culturelles est refoulée et discréditée.

La culture est comme une personne. Elle peut être rationnelle pour traiter les faits, mais par contre elle rationalise les faits pour soutenir ce qu'elle veut déjà croire. Elle est opiniâtre, passe au déni, et peut être autodestructrice. Et dans une culture où l'habillement est essentiel, y inclus les sous-vêtements tels que les soutiens-gorge, toute information qui met en question le status quo est supprimée. Heureusement, la vérité a un moyen de rester, malgré la résistance. Vous savez que le naturisme est bon pour vous parce qu'on se sent bien. Votre corps est votre guide naturel. C'est pourquoi nous avons des sentiments. En dépit de ce que la culture dit, vous pouvez sentir la vérité. C'est pourquoi les naturistes encouragent d'autres personnes à essayer ce mode de vie libérateur. Elles sentiront la différence. La même chose s'applique au soutien-gorge. Les femmes portant des soutiens-gorge sont normalement conscientes de l'inconfort, et ôtent leurs soutiens-gorge dès qu'elles rentrent à la maison. Instinctivement elles savent que le soutien-gorge est inconfortable, mais comme avec la plupart des vêtements, elles s'y habituent. Quelques femmes ne sentent plus l'inconfort, ou elles se sentent même moins bien sans soutien-gorge. Quelques-unes jurèrent qu'elles ont besoin d'un soutien-gorge comme support, comme si le corps humain était désigné avec un défaut qui nécessite un sous-vêtement du 20^{ème} siècle pour le corriger.

Quand les femmes arrêtent de porter un soutien-gorge, des choses étranges arrivent. Soudainement leurs seins sentent moins de douleurs. Les kystes disparaissent, même après des années durant le-



scuelles les médecins ont enlevé à plusieurs reprises le fluide du kyste avec une aiguille. Une fois que le soutien-gorge a disparu, les kystes ont aussi disparu. Elles constatent que leurs poitrines commencent réellement à se lever et à se tonifier, comme un bras qui reprend de la force après avoir été tenu dans une écharpe pendant des années. Elles disent que sans une bande serrée autour de la poitrine elles respirent plus facilement. Et leur image corporelle et leur estime de soi s'améliorent.

Nous avons constaté ces réactions de la part des femmes pendant les 25 années de traitement de la question du soutien-gorge. Nous avons été en voyage de découverte qui nous a pris de la jungle de Fiji, où nous avons constaté en premier lieu les problèmes causés par les soutiens-gorge serrés, jusqu'aux salles du monde universitaire, où maintenant le lien soutien-gorge-cancer est pris au sérieux.

Tellement au sérieux, qu'en fait, il y a une forte résistance de la part de l'industrie à cette information. Avec des milliards de dollars en jeu, l'industrie de la lingerie a rencontré notre recherche avec le ridicule et des attaques. Toutefois, maintenant il y a de nombreux nouveaux modèles de soutiens-gorge qui sont prétendument meilleurs pour la poitrine, et qui sont basés sur notre recherche. Être sans soutien-gorge est devenu un mode acceptable, et des célébrités, commençant par Gwyneth Paltrow via Gigi Hadid jusqu'à Kendall Jenner, sont maintenant libres de soutien-gorge, et même la Première Dame Melania Trump s'est montrée sans soutien-gorge.

Les mouvements « topless » et « Libérez les mame-lons » remettent en question les raisons pourquoi les femmes doivent porter des soutiens-gorge, ou porter autre chose sur leurs poitrines, surtout si les hommes n'en ont pas besoin. La structure de la

société est littéralement redessinée. La santé et le confort deviennent plus importants que la conformité aux normes de l'habillement.

Ce sont des bonnes nouvelles pour les femmes, surtout parce que le port de soutien-gorge est une cause primaire des maladies du sein. Devenir libre de soutien-gorge est un excellent moyen efficace pour prévenir et guérir les maladies du sein. Malheureusement il y a une mouche dans la pommade. C'est l'industrie du cancer.

La détection et le traitement du cancer sont un grand business. Le cancer du sein est un business de plusieurs milliards de dollars. Comme résultat, la prévention est souvent ignorée ; l'argent va vers la détection et le traitement.

Dans une culture où les soutiens-gorge font la norme, et la détection et le traitement du cancer du sein sont extrêmement profitables, on peut s'attendre à ce qu'il y aura de la résistance à l'information concernant les soutiens-gorge et le cancer du sein. Alors qu'il y a de nombreuses études montrant que les soutiens-gorge provoquent le cancer, celles-ci sont constamment supprimées, ignorées ou censurées par l'industrie du cancer. Au lieu de se concentrer plus sur le lien soutien-gorge/cancer et de faire plus de recherches, les experts du cancer ont écarté le lien comme un « mythe ».

Il est difficile de rompre avec l'orthodoxie culturelle. L'industrie médicale ne veut pas défier l'industrie du soutien-gorge, ou n'importe quelle industrie. Leur devoir est de détecter et de traiter la maladie, non pas de changer la culture pour prévenir la maladie de survenir en premier lieu. En fait, cela a pris plus de 30 ans pour que le lien tabac-cancer du poumon fût accepté par la communauté des médecins. Dans les années '50, après que la recherche montrât déjà ce lien, les médecins furent toujours encore appelés

pour les publicités de la vente de cigarettes. Les mêmes facteurs culturels résistant au changement empêchent la reconnaissance générale que les soutiens-gorge provoquent le cancer. On pourrait penser que la vérité l'emporterait sur toutes les autres considérations. Mais non. Et comme naturalistes, vous le savez déjà.

Pourquoi les soutiens-gorge sont-ils un problème pour la santé ? Les soutiens-gorge sont conçus pour changer la forme du sein, et ils le font en appliquant une pression constante. Cette pression comprime les minuscules vaisseaux lymphatiques délicats dans les seins, qui drainent le liquide lymphatique, qui coule le plus souvent vers les ganglions lymphatiques de l'aisselle et enlèvent les bactéries, virus, cellules cancéreuses, toxines, débris cellulaires et autres déchets du tissu des seins. Le flux lymphatique est un processus passif, soutenu par le mouvement. Donc, le port d'un soutien-gorge serré non seulement restreint le drainage de la lymphe des seins, mais les soutiens-gorge immobilisent aussi les seins, ce qui empêche encore plus le flux lymphatique.

Le système lymphatique est plus qu'un système d'élimination des déchets pour nettoyer les tissus. C'est aussi une voie circulatoire du système immunitaire, c'est pourquoi que le liquide lymphatique coule vers les ganglions lymphatiques. Ces ganglions sont les usines de productions de globules blancs pour lutter contre les infections et les cellules de cancer qui sont détectées quand la lymphe passe à travers. Si le système lymphatique des seins est entravé par un habillement contraignant, les seins deviennent alors progressivement toxifiés et le système immunitaire ne peut pas nettoyer efficacement les dégâts. Le résultat final est le cancer.

Pour les naturalistes la conception que les vêtements peuvent provoquer des maladies n'est pas nouvelle. Tout habillement serré est dangereux, y compris les jeans serrés, (qui provoquent le syndrome du jeans serré), les cravates (qui augmentent la pression du cerveau et des yeux et qui peut causer le glaucome), les corsets (qui durant des siècles déformaient les femmes, les hommes et les enfants), et les souliers serrés (qui peuvent provoquer des déformations du pied, les orteils en griffe, les blessures au dos, et d'autres maladies des pieds). Toute chose serrée est nocive pour la santé du corps humain, qui a besoin d'une circulation adéquate.

Tout ceci devrait sembler évident, surtout pour un naturaliste. Toutefois, quand nous avons mené la première étude au monde pour le lien entre le cancer du sein et les soutiens-gorge dans notre étude américaine soutien-gorge et cancer du sein entre 1991 et 1993, le monde était choqué. Nous avons examiné presque de 5.000 femmes dans les cinq villes les plus grandes, environ la moitié des fem-

mes avait eu un cancer du sein, et nous leur avons demandé sur leurs habitudes et attitudes concernant le port des soutiens-gorge. Nous avons constaté que plus qu'elles portaient le soutien-gorge longtemps et de façon serrée, plus le risque du cancer du sein augmentait, jusqu'à 100 fois plus élevé pour le port de 24/7 que sans soutien-gorge.

Nous avons annoncé nos constatations aux grandes organisations du cancer américaines, mais toutes nous ignoraient. Remettre en cause le soutien-gorge était une conception trop provocatrice. Cela signifiait remettre en question l'image du corps et la promotion de seins formés par le soutien-gorge. Cela signifiait de probablement devoir changer ses propres habitudes vestimentaires et sa garde-robe. Cela signifiait de remettre en cause toutes les recherches antérieures sur le cancer du sein, qui ignoraient ce facteur important de mode de vie, comme ignorer le tabagisme lors des recherches sur le cancer du poumon. C'était une gêne pour tout un chacun qui négligeait ce facteur le plus évident affectant la santé des seins des femmes.

Si vous aviez un problème avec vos pieds, le premier et le suspect le plus évident devraient être vos chaussures. Si vous aviez des problèmes avec vos seins, le soutien-gorge devrait être en haut de la liste des coupables. Mais qui a le courage de mettre en cause le soutien-gorge ?

Nous arrivions vite à la conclusion que le seul moyen de passer cette information au public serait de publier nos constatations dans la forme d'un livre. Avery Publishing Group était ravi de notre recherche, et la première édition de « Dressed to Kill » (Habillé pour tuer) paraissait en 1995. Peu après, nous étions invité à donner un discours lors d'une conférence naturaliste par Lee Baxandall, le visionnaire naturaliste et fondateur de « The Nurturist Society » (société naturaliste), récemment décédé.

Nous avons été immédiatement opposés par l'industrie du cancer, qui argumentait avec véhémence que les soutiens-gorge ne peuvent pas provoquer le cancer et que les femmes devraient continuer à recevoir des mammographies pour détecter des tumeurs, une fois qu'elles apparaissent. L'industrie de la lingerie menaçait mon éditeur d'une poursuite, qui ne se réalisait jamais. Et même des groupes féministes étaient divisés sur la question, par peur que ceci signifierait qu'ils devraient arrêter de porter des soutiens-gorge et qu'ils seraient exposés aux hommes pervers. (L'esprit de libérations des années '70 pour brûler les soutiens-gorge était parti depuis longtemps.)

Les seules gens qui comprenaient notre travail et qui appréciaient sa signification étaient les praticiens de la santé alternative, tels que massothérapeutes, les chiropraticiens, les médecins naturopathes et

les médecins de santé alternative qui comprenaient l'importance du système lymphatique et sa circulation appropriée pour maintenir la santé. Et, bien entendu, il y avait la communauté naturiste. Durant 25 dernières années nous avons gardé la question en vie, avec une arme secrète : quand les femmes essaient d'être sans soutien-gorge, leur santé des seins s'améliore considérablement et rapidement.

Toutefois, comme la majorité de l'industrie du cancer discrédite toujours encore la théorie soutien-gorge/cancer, et activement essaie de la supprimer, nous devons continuer à proclamer nos paroles. Au fur et à mesure que les femmes seront sans soutien-gorge, le taux de cancer du sein diminuera. Les femmes cesseront de souffrir de la douleur et des kystes. La maladie du sein deviendra une rareté, comme c'est le cas dans les cultures sans soutien-gorge.

Mais, alors qu'être sans soutien-gorge devient de plus en plus acceptable, il est encore pratiqué par une minorité de femmes. Il nous faut plus de femmes pour montrer les avantages de la liberté du soutien-gorge. Il nous faut des femmes qui n'ont pas peur de voir leurs seins étant naturels, qui se sentent à l'aise avec leurs corps et qui ont une image corporelle en bonne santé.

Clairement, les femmes naturistes peuvent montrer le chemin. Qui peut mieux apprécier les problèmes de l'habillement ? Et comme le naturisme transmet une image corporelle et une estime de soi saines, les femmes naturistes n'ont pas honte de leurs seins, ou d'être sans soutien-gorge.

Il nous faut des femmes naturistes pour joindre International Bra-Free Study (étude internationale de la liberté de soutien-gorge).

Cette étude long-terme accompagnera ces femmes pendant des années pour montrer que ce groupe de femmes a les poitrines les plus saines au monde. Ces femmes peuvent être le groupe de contrôle ou de comparaison pour toutes les études futures sur la santé des seins et les soutiens-gorge. Les femmes sans soutien-gorge auront peu ou pas de douleurs au seins ou des kystes, et leurs taux de cancer seront plus bas que ceux des autres femmes, comparable à ceux des hommes.

Les femmes qui se joignent à cette étude feront la meilleure chose possible pour maintenir leurs seins en santé et sans maladies, et seront une inspiration pour les autres femmes de faire la même chose. C'est ainsi que nous arrêterons l'épidémie du cancer du sein. Une femme après l'autre. Et les femmes naturistes montreront le chemin.

Ceci est aussi un excellent moyen pour aider les autres à surmonter leurs phobies de seins et de promouvoir le naturisme. Les naturistes à la rescousse !

Pour celles qui voudraient lire l'histoire complète du lien cancer-sein, veuillez consulter notre site Internet : www.BrasAndBreastCancer.org

Pour joindre International Bra-Free Study, veuillez consulter : www.BraFreeStudy.com

les femmes du monde ont besoin de vous !

„Tout le monde trouvera quelque chose dans la diversité de la vieille ville impériale”

Qu'est-ce qui se passe en fait avec le travail de la Jeunesse chez les naturistes européens ? Depuis que l'Allemande Daniela Schleicher est la nouvelle responsable de la Jeunesse au sein de l'ENC, le mouvement revient dans la communauté. Car la femme de 35 ans est pleine d'idées et de zèle.

C'est pourquoi elle a visité, accompagnée par Christoph Müller, que beaucoup de gens connaissent comme chroniqueur du naturisme, le parc naturiste de Lobau dans la capitale autrichienne de Vienne. Daniela et Christoph ont parlé au directeur local Karl Nowotny pour préparer le Rallye du Printemps de l'ENY, qui y aura lieu du 10 au 13 mai 2018. Vienne est une métropole

avec un pouls rapide que beaucoup de jeunes gens aiment sentir. Tout un chacun trouvera quelque chose dans la diversité de la vieille ville impériale, Daniela et Christoph en sont convaincus.



Pour une ville comme Vienne, trois jours sont presque trop courts, Daniela et son équipe de préparation s'en rendent bien compte. Lors des visites touristiques les jeunes gens vont certainement faire la connaissance du « Dritten Mann » (troisième homme) dans l'ancienne capitale des espions ainsi que l'ambiance impériale du 19ième siècle. Le confort du site naturiste de la Lobau fera le reste pour se connaître et de se sentir en communauté.

Info Focus Avril

Date limite pour les articles est le 20 Mars
Envoi du Focus au plus tard le 5 Avril

„Gala Natation en Andalo, Italie“



Le weekend du 20 au 22 octobre 2017, 23 membres de l'Association des Naturistes de Paris (ANP) se sont rendus à Andalo en Italie pour le 46e Gala de Natation Naturiste de l'INF-FNI. Sur place nous avons retrouvé 15 amis venant d'autres régions de la France et nous nous sommes fait de nouveaux amis de nombreux autres pays.

L'accueil des organisateurs italiens et des membres de l'INF-FNI nous a fait nous sentir bienvenus dans la famille naturiste internationale. Les dîners qui ont eu lieu le vendredi et le samedi soirs furent des événements pour rencontrer des naturistes du monde entier, malgré quelques barrières de langue. J'ai trouvé que l'Italie a une communauté naturiste vivante et énergique, avec des clubs et des centres parsemés du nord au sud.

Le Gala lui-même fut un grand succès et je félicite les 20 membres de l'équipe d'organisation. Rassembler plus de 300 naturistes dans une lointaine station de ski est un exploit ! Le centre aquatique et de bien-être AcqualN fut le lieu parfait, avec sa piscine de 25m pour la compétition et sa myriade de jacuzzis, de saunas et de hammams pour la détente.

Nous avons saisi l'opportunité pour visiter la région, notamment Bolzano et Vérone, où nous avons bien rempli nos ventres et nos sacs de produits locaux. Pour la région d'accueil, ce genre de rencontre sportive est une affaire pour l'économie locale. Pour nous les naturistes, c'est un événement qui rassemble et qui nous permet de tisser des liens solides. Nous sommes partis d'Andalo avec nos valises et nos têtes remplies de bons souvenirs.

Les Français sont impatients de vous accueillir l'année prochaine au Havre et j'espère en 2019 à Paris !

Laurent Luft
Président de l'Association des Naturistes de Paris

ASSOCIATION DES NATURISTES DE PARIS
www.naturistes-paris.fr
www.facebook.com/ANPnaturiste75
www.twitter.com/ANPnaturiste75

À proximité des Alpes, à 25 km du centre de Turin, 20 minutes de l'aéroport de Caselle. Caravanes, emplacements pour autocaravanes et tentes, bungalows complètement équipés, caravanes avec chalet.

Piscine, solarium, jacuzzi et sauna. Clubhouse avec restaurant, pétanque, mini-tennis, tennis de table, volleyball.

Circuits pour VTT et trails dans le park de Mandria

Via Lanzo 33 - 10040 La Cassa (TO) - Italy, Tel/Fax +39.011.984.29.62 - Tel +39.011.984.28.19
Mail: info@lebetulle.org Web: www.lebetulle.org



„Invitation BN-Nudefest 2018“



Nudefest est le plus grand festival naturiste annuel du Royaume-Uni et se déroule sur une période de sept jours dans un camping au coeur du Sud-Ouest. Il propose des activités, du sport, de la musique et des divertissements pour tous. Le festival Nudefest 2018 se déroule du mardi 11 juillet au lundi 16 juillet.

Nudefest est un festival naturiste coloré, vivant et vibrant qui se tient à Thorney Lakes dans le Somerset. Le site du festival fait partie d'une grande ferme avec des lacs de pêche et des emplacements pour tout genre de camping. Une fois par an, British Naturism déplace sa résidence et accueille son événement naturiste phare offrant à ses membres la possibilité de profiter de la nudité 24hrs/24 et 7jours /7 pendant toute la semaine sur l'ensemble du site Nudefest.

Il y a beaucoup à faire toute la journée, tous les jours. Les journées commencent généralement vers 08h30 avec la course à pied, les cours d'exercices et le yoga. Après un copieux petit-déjeuner au café du festival, pourquoi ne pas vous inscrire à l'une des nombreuses séances d'artisanat, comme peindre un drapeau ou un sac, un dessin sur la vie ou l'un des nombreux autres ateliers? Alternativement, participez à la scène de musique pop-up ce qui encourage les membres à faire leur propre chose. D'autres activités incluent des événements très britanniques allant d'un thé de l'après-midi à la danse Morris, des promenades en calèche, des excursions en bateau, des danses de grange, des concours de pêche et des tournages pour n'en nommer que quelques-uns. Dans la matinée du samedi 14 juillet, il y aura la très populaire Course Naturiste 5 / 10K autour du site du festival, suivi d'un Nudefest Special 'Jeux sans Frontières' dans l'arène des événements.

Après tout l'amusement journalier, asseyez-vous et détendez-vous autour d'un dîner avec des amis et rechargez vos batteries en prévision d'une soirée complète de danse, de chants et de réjouissances générales au bar jusque tard dans la nuit. Le divertissement nocturne comprend des bannières de vol, des discothèques avec peinture UV et des quiz.

Le point culminant de Nudefest est le samedi soir quand l'incroyable « Vaisseau-Mère » (Mothership) atterrit dans le chapiteau principal. Préparez-vous à être transporté dans un monde de science-fiction extraterrestre par un spectacle intergalactique de musique interactive, de lumières, de lasers, de contes et de danses d'une autre dimension. Une expérience à ne jamais

oublier qui est littéralement hors de ce monde! Revenons sur terre. Le site Nudefest est divisé en quatre zones de camping séparées et au milieu il y aura une grande zone d'évènements, face à un chapiteau semi-circulaire de tentes où vous pourrez acheter des repas et des produits locaux ainsi qu'un bar servant des boissons avec ou sans alcool et des collations. On ne sait jamais, mais même la camionnette de crème glacée pourra faire son apparition.

Pour brûler les calories, dirigez-vous vers l'aire de sports située à la fin de l'arène des événements où les gens peuvent jouer à la pétanque ou profiter des jeux amicaux / familiaux.

Pour plus de détails et pour réserver, contactez www.bn.org.uk/Nudefest ou contactez les organisateurs sur info@nudefest.co.uk

Les membres de l'INF-FNI et des fédérations affiliées bénéficient d'une réduction et les gens peuvent facilement rejoindre le festival via le port de Plymouth ou en volant vers l'aéroport de Bristol et de ces deux destinations, prendre le bus Falcon jusqu'à Taunton. (Pour des arrangements de voyage plus détaillés contactez les organisateurs). Les membres européens et les visiteurs recevront un accueil très chaleureux.

Nigel und Rachel

NUDE FEST 2018

MON 8th - MON 16th JULY 2018
Thorney Lakes
Caravan and Camping Park
Muchelney, Langport,
Somerset TA10 0DW

7 days of 24 hour nudity
= NBG 5/10K fun runs
= Workshops, bands & entertainment

Limited availability. Book online at:
www.nudefest.co.uk
or call 01604 620361

Email: info@nudefest.co.uk Twitter: @Nudefest_BN @britnaturism