

C'EST MALIN

POCHE

ANNE DUFOUR CATHERINE DUPIN

OPÉRATION ANTISTRESS

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Menus, exercices respiratoires,
réflexes naturels : 2 semaines pour
dire « non » au stress !**

OPÉRATION ANTISTRESS



Vous êtes au bord de la crise de nerfs ? Fatigué constamment, même après 8 heures de sommeil ? Le « stress », véritable fléau, vous empêche de vivre pleinement et d'être bienveillant envers vous-même et vos proches...

Dans ce livre :

- **Dominer le stress au travail** : prenez du recul, retrouvez la motivation, transformez le stress en énergie positive tout en évitant l'épuisement.
- **Améliorer sa vie familiale** : mettez en place une meilleure répartition des tâches, octroyez-vous régulièrement des moments de qualité avec vos proches et protégez-vous en cas de coup dur (divorce, etc.).
- **Avoir un meilleur sommeil** grâce à des conseils faciles à mettre en place.
- **Votre programme « expert antistress » en 2 semaines du lever au coucher** : menus malins, recettes faciles, exercices respiratoires, activités physiques, huiles essentielles...

Anne Dufour, journaliste indépendante, est l'auteur de nombreux livres à succès dont *Ma bible brûle-graisses* et *La détox, c'est malin*. Catherine Dupin a coécrit de nombreux livres dont *Mes petites recettes magiques détox* et *Arrêter de fumer, c'est malin*.

ISBN 979-10-285-0120-4

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

6 euros

Prix TTC France



L E D U C . S
E D I T I O N S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques acido-basiques, 2014.

La détox, c'est malin, 2014.

Entraîner sa mémoire, c'est malin, 2014.

Le grand livre de l'équilibre acido-basique, 2011.

Mes petites recettes magiques détox, 2011.

RETROUVEZ ANNE DUFOUR SUR LE BLOG :

Biendansmacuisine.com

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**

sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0120-4

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN
POCHE

ANNE DUFOUR ET CATHERINE DUPIN

OPÉRATION ANTISTRESS



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. 1 001 STRESS	9
CHAPITRE 2. L'ASSIETTE ANTISTRESS	35
CHAPITRE 3. MA BOÎTE À OUTILS SOS STRESS	67
CHAPITRE 4. PROGRAMME ANTISTRESS EN 2 SEMAINES	121
INDEX DES RECETTES	179
TABLE DES MATIÈRES	181

INTRODUCTION

Stressé, fatigué ? Pas de chance. Vous vous trouvez au mauvais endroit, au mauvais moment. La société actuelle ne supporte pas les gens fatigués, impitoyablement taxés de « fainéants ». Alors vous essayez de vous « soigner » afin de ressembler aux créatures enthousiastes et pleines de vitalité qui peuplent les films publicitaires, mais là encore, malchance : la médecine n'a rien à vous proposer ou presque. Ou des choses approximatives : des médicaments pour dormir, des médicaments pour être « dans le coton », des médicaments pour réduire votre tonus musculaire... Au total, vous n'êtes pas moins stressé, mais vous avez encore moins d'énergie pour faire face et remonter la pente, finalement. Comme enfin les traitements que l'on vous prescrit ne solutionnent pas votre problème, vous énervez les médecins qui se

sentent impuissants. Mettez-vous à leur place : des gens comme vous, ils en voient toute la journée, car plus d'une consultation sur deux est motivée par la fatigue. Et puisque les examens traditionnels pour déceler un trouble physique se révèlent normaux dans l'immense majorité des cas, on vous conseille gentiment de rentrer chez vous et d'y mettre un peu du vôtre. C'est ce que vous allez faire grâce à ce livre. Car si c'est votre vie qui est stressante, pour une raison ou une autre, ce ne sont pas des médicaments qui vont vous aider : c'est de travailler sur l'origine de votre stress, vous efforcer d'améliorer d'une manière ou d'une autre la ou les parties de votre vie impliquées dans votre mal-être. Il n'y a aucune autre solution !

Nous allons voir ensemble tout ce qui peut vous « stresser ». Souvent, plein de petites choses, parfois dès le saut du lit au petit matin (et même avant !), de micro « mauvais choix » qui, petit à petit, au fil des heures, grignotent votre énergie, votre optimisme, votre joie de vivre. Soyez plus malin qu'eux !

Chapitre 1

1 001 stress

D'abord, le stress, c'est quoi ? Un mot valise (mot « fourre-tout ») qui signifie une foule de choses bien distinctes d'un stressé à l'autre. Pour vous, ce sera le stress des horaires (déposer le petit à la crèche, attraper le train de 8 h 09 pour choper le RER de 8 h 18 sinon vous ratez le bus de 8 h 42), pour un autre, celui de n'en avoir pas pour cause de chômage ou de retraite mal vécue, pour un autre encore c'est le stress classique de l'employé en mode survie dans le monde hostile de l'entreprise, tandis que pour son patron, le stress sera celui lié aux fournisseurs, à la capacité ou non de pouvoir payer ses employés à la fin du mois, etc. Et puis, bien sûr, il y a le stress amical, amoureux, conjugal, entre parents et enfants, entre frères et sœurs, à cause de son corps trop gros, trop petit, trop maigre, malade, douloureux, à cause

de son addiction à l'alcool, au tabac, aux réseaux sociaux, aux témoignages de reconnaissance, au manque de contact avec la nature, au manque de calme, ou encore au contraire à la solitude, bref : la liste est interminable. À chacun son stress.

UN PEU DE PHILOSOPHIE HISTORIQUE...

Cette multitude d'éléments stressants ont beau être pourtant les mêmes pour la majorité d'entre nous, certains y résistent très bien (et ne les considèrent d'ailleurs pas comme des « stress »), alors qu'ils en plongent d'autres dans les affres de la rumination, de l'insomnie, de l'irritabilité, de l'agressivité... Aussi, pour paraphraser le célèbre Pasteur*, le stressé n'est rien, le terrain est tout. Il suffit parfois de voir les choses autrement pour qu'elles soient effectivement autrement. Les cargaisons de mails vous mangent tout cru ? Mais est-ce vraiment la faute de vos mails, ou de la vôtre, qui vous laissez envahir par eux ? Cantonnez-les à un espace-temps délimité en dehors duquel

* « Le microbe n'est rien, le terrain est tout. »

vous vous en déconnectez. Vous n'avez le temps de rien, vous courez sans cesse ? D'accord, mais est-ce vraiment indispensable de faire **tout** ce que vous faites ? Et si vous remplacez le passage de l'aspirateur du samedi matin, pour une fois, par une simple balade au soleil ? Reculez d'un pas face à vos stress, soyez philosophe (façon de parler), et c'est vous qui ne ferez finalement qu'une bouchée de ces maudits petits stress qui vous pourrissent la vie.

Dans une surprenante étude que le philosophe Jean-Louis Chrétien consacre à la fatigue physique et nerveuse* une série de textes nous plonge au cœur de la lassitude de l'Antiquité à nos jours. Qu'en ressort-il ? Qu'au commencement était la fatigue, et que les pauvres humains que nous sommes étaient épuisés bien avant de naître. Alors qu'on n'aille pas nous raconter que cette caractéristique est endémique à notre génération stressée... En effet, elle accompagne chacun des gestes de nos ancêtres, appelle les plus grandes questions et évoque des problèmes fondamentaux tels que ceux de la mort ou de la temporalité. L'auteur distingue en effet trois « lassitudes » qui ont chacune marqué leurs siècles : la grecque, la biblique et la nihiliste.

* *De la fatigue*, Les éditions de Minuit, 1996.

- *La première*, liée au mythe de l'infatigabilité, se veut la preuve que l'Homme n'atteindra jamais le tonus suprême des dieux : nous sommes voués à la fatigue car notre corps s'use. Les Grecs fantasmèrent alors sur une force physique inépuisable, qui associerait la beauté et la puissance. Mais pas seulement ! Même si les dieux dorment et se reposent, ils jouissent par principe d'une inusable énergie, tandis que réfléchir nous coûte. C'est stressant, je sais, mais personne d'entre nous n'est un dieu grec (à ma connaissance), et donc cela relativise notre impuissance à pouvoir faire face à chaque instant, à chaque stress, à chaque agression de la vie, avec un sourire éclatant et de larges épaules. Oui, parfois on a juste envie de se rouler en boule sous un plaid avec une play-list tranquille et un manga débile.
- *La deuxième* suit la Bible, où il est question que Dieu se repose le septième jour. Non parce qu'il est fatigué, mais pour s'humaniser, se rapprocher de ses propres créatures imparfaites. Son fils Jésus doit même souffrir de lassitude, d'épuisement de découragement... « pour voir ». Alors pas la peine non plus d'aller se faire crucifier, on peut expérimenter le stress – généralement plus

soft il faut le reconnaître – de mille autres façons. Ce qui est sûr, c'est que, oui, nous sommes imparfaits, et que le seul fait de l'accepter nous allège d'un poids énorme : celui d'essayer malgré tout d'être parfait. Une mère parfaite, une femme parfaite, un enfant idéal, un élève 1^{er} de la classe, un père modèle, un amant toujours au top. En fait, la bonne nouvelle c'est que ça n'existe pas, et que donc vous n'avez pas besoin d'essayer de vous en approcher !

- *La dernière*, nihiliste, est celle que nous subissons toujours aujourd'hui. Elle intervient après la mort de Dieu et se veut hantée de cette absence de divin. La fatigue nihiliste est d'autant plus bavarde qu'elle proclame n'avoir rien à dire : elle signifie seulement que l'Homme ne sait plus quel sens donner au monde. Et souvent, bien souvent même, le stress naît de là : le manque de sens. Manque de sens à se lever chaque matin, endurer les incivilités dans les transports en commun (et les trains supprimés sans aucune raison connue), les agressions des collègues, un travail répétitif et perçu sans valeur, ou encore un travail ultra-prenant

mais jamais considéré à sa juste valeur – cas typique des infirmières – une ambiance hostile à la maison...

Bon, les Grecs, Dieu et le monde, d'accord, mais... et nous dans tout ça ?

LE STRESS SE MET DANS TOUS SES ÉTATS

Le stress du soir



Il découle d'une journée remplie de petits ou gros agresseurs. Rien à faire d'autre que de se plonger dans un bon bain, lire, se détendre, aller marcher un peu pour que le corps se libère de ce trop-plein d'énergie ou d'agressivité, puis aller dormir, tout ira (peut-être) mieux demain. Ce n'est évidemment pas une maladie !

Le stress de « ne rien faire »

Ce sont les nerfs qui trinquent, et souvent le problème est en rapport avec un changement de rythme. Une sorte de « décalage horaire »

personnel. Ce genre de stress cède dès lors qu'on s'active, notamment en faisant du sport.

Le stress du matin



Notre corps ne fonctionne pas sous les ordres d'un interrupteur « marche/arrêt », il lui faut un temps d'adaptation entre le lit douillet et le monde extérieur. Si vous lui faites subir un démarrage hystérique, en sautant le petit-déjeuner, en vous ruant sous la douche et en partant en courant, ne vous étonnez pas de vous retrouver sur les dents.

Le stress dû à un mauvais sommeil

Pas besoin d'explications : il est facile de comprendre que si l'on dort mal, ou pas assez, ou trop (mais oui !), on stresse.



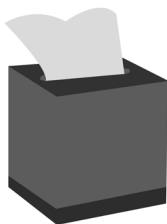
L'un dans l'autre

Toute fatigue physique retentit sur le psychisme, et inversement. Ces combinaisons portent le joli nom de psychasténie.

Une hygiène de vie saine vient à bout d'un stress nerveux sur deux.

Le stress-déprime

On peut s'enliser dans le stress par manque de motivation. Le « je-n'ai-envie-de-rien, l'impression de naviguer à vue dans un tunnel sans fin » signe une composante psychologique, et les alertes doivent être prises au sérieux, surtout si elles ne sont pas provoquées par un problème précis. Peut-être ne vous méngez-vous pas suffisamment de plages de repos, de sport ou de loisirs divers ? Ou à l'inverse, dormez-vous trop ?



Le stress-surmenage

Il s'agit là du surmenage au sens large : trop de boulot ou de soucis, mais aussi surmenage digestif (repas trop riches), sommeil insuffisant, etc. Pensez qu'avec l'âge, le corps se fatigue plus vite, et ce qui était simplement un peu « trop » avant entre dans la catégorie « surmenage » à partir d'un certain moment.

Le stress-carence

Coups de pompe à heures régulières, moindre résistance à l'effort, vertiges... le stress touche surtout les femmes, particulièrement celles abonnées aux régimes. Une refonte de l'alimentation s'impose, ainsi que, parfois, une cure de vitamines et de minéraux.

Le stress intellectuel

Il fait souvent suite à un long travail mental, type préparation d'examen, et se traduit par une baisse du rendement intellectuel, des troubles de la concentration ou de la mémoire. Clouez une pancarte « *Do not disturb* » sur votre porte

mentale, et faites un vrai break prolongé, c'est votre seul salut. Des vacances peut-être ? Pour la prochaine épreuve, apprenez par cœur les conseils dans les pages qui suivent, vous verrez la différence !

Le stress sensoriel

Il touche le dispositif qui nous relie avec le monde extérieur et ne peut être éradiqué qu'avec le repos des sens : changement radical d'environnement visuel, sonore, tactile, etc. Songez que les organes des sens sont sollicités en permanence par des messages de l'environnement, et que les centres nerveux sont donc toujours en fonctionnement. La quantité de ces signaux est normalement assez faible, mais pas toujours ! Si le stress lié au toucher, au goût ou à l'odorat n'est pas forcément perceptible, bien qu'il soit réel, celui qui accompagne l'audition ou la vision est parfaitement quantifiable. En effet, dans ce cas, il y a un « recrutement progressif » d'un nombre de fibres ou de cellules d'autant plus important que l'intensité du signal est élevée. Nous connaissons tous des exemples de quidams tranquilles rendus « fous » par le bruit des voisins, mais

c'est surtout la fatigue visuelle qui entame notre capital « énergie ». Le stress oculaire lié aux divers écrans (ordinateur, télévision...) n'est plus contesté, mais on connaît moins la fatigue visuelle « normale ». Une grande part de l'information sur le monde extérieur passe par nos yeux, qui finissent par « saturer » : seul un paysage simple et sans histoire peut alors les reposer, d'où l'effet apaisant que produit la traversée en voiture de mornes plaines ou de blancs paysages montagnards.

Le stress sexuel

La sexualité est fragile et fortement influencée par notre vie quotidienne. Ainsi, des crises répétées au boulot peuvent rendre « impuissant », tandis que le stress en excès peut conduire à la « frigidité », à la diminution ou à la perte du désir sexuel. Ce passage à vide est temporaire, fort heureusement ! La fatigue sexuelle n'est qu'un symptôme : il faut rechercher la cause véritable.

Le stress écologique

C'est bien connu, l'enfer c'est les autres. Le stress écologique résulte de l'interférence entre ses propres rythmes (biologiques, sociaux...) et ceux des autres. Ce type de stress entraîne une hypersensibilité à la fatigue musculaire et nerveuse, ainsi qu'une propension à éviter la vie en société. On peut y inclure les sensations de fatigue au niveau d'un groupe ou de situations d'effort collectif se pérennisant (randonneurs sur le GR 20 ne supportant plus ses compagnons de marche), ou encore lors de perte collective de motivation (grèves).



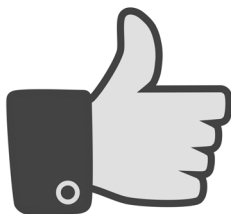
Les troubles de l'humeur

Il faut plaindre les personnes dont l'humeur en dents de scie fatigue tout le monde, et elles en tout premier. Vivre sur les nerfs (entendez « énérvé ») est extrêmement fatigant pour l'esprit mais aussi pour le corps, qui subit de mini-crispations permanentes. Irritabilité, hyper-émotivité, difficultés relationnelles, intolérance au bruit, anxiété, tristesse, pessimisme et démotivation sont des causes majeures de stress et de fatigue. Le corps somatise parfois, ce qui conduit à des douleurs, des démangeaisons, des crises de spasmophilie. Entre dans cette catégorie le stress **émotionnel**, suite à un choc affectif ou à une situation stressante qui dure, évidemment peu sensible aux traitements classiques.

Le stress 2.0

Nos ordinateur, smartphone et autres objets connectés ne nous laissent pas une seconde de répit... selon les réglages des paramètres que l'on a soi-même indiqués. On est bippés à tout bout de champ : pour les rendez-vous (calendrier), les périodes trop longues pendant

lesquelles nous sommes assis (traqueur d'activité), mails, sms, mms, notifications Facebook, Instagram... Êtes-vous vraiment obligé de subir tout cela ? Par exemple la fonction « push » pour les mails (= recevoir ses mails immédiatement, dès qu'ils arrivent) est-elle réellement indispensable ? Pourquoi ne pas cocher plutôt « Relève manuelle » ou « Relève toutes les heures » ? Est-ce absolument nécessaire de lire ses sms la nuit ? Ou même de programmer son réveil à 4 heures du matin pour aller vérifier les « likes » sur son statut Facebook (ou autre réseau social) ? Cela vous paraît complètement dingue ? Peut-être, mais pourtant les études indiquent que bien des personnes s'enchaînent tels des esclaves à leur portable, et qu'un ado sur quatre, par exemple, se soumet à cette histoire de réveil nocturne pour comptabiliser ses « likes ».



Vos 13 ennemis jurés

Les principaux facteurs responsables de stress :

- usage excessif des médias (télévision...)
- connexion 24/24 : vous êtes joignable à TOUT moment, par TOUS les canaux – mail, sms, tchat...
- manque de « nature » et d'activités simples, comme de marcher pieds nus dans le sable (sans partager cet instant sur Instagram ou sur Facebook !)
- manque de moments de solitude, de calme, d'intériorisation ;
- consommation excessive d'alcool et de tabac ;
- alimentation déséquilibrée ;
- manque d'exercice physique ;
- sommeil perturbé ou insuffisant ;
- régimes draconiens ;
- incapacité à relativiser (« la tête dans le guidon 24/24, 7/7 ») ;
- surmenage ;
- intolérance ou sensibilité alimentaire, surtout si non diagnostiquée (gluten, lactose, Fodmaps...), responsable de ballonnements et de troubles digestifs capables de pourrir le quotidien ;
- et bien sûr chocs affectifs (deuil, divorce...).

NOS STRESS NOUS MANGENT TOUT CRU

Il paraît que si l'Homme a survécu à la grande époque des cavernes, c'est grâce au stress. Voilà qui nous remonte le moral, alors qu'on attend un métro qui n'arrive pas, qu'on sait qu'il va être archi-bondé et qu'on est au bord de la crise de nerfs parce qu'on a rendez-vous dans 4 minutes à l'autre bout de la ville. Le stress, donc, serait bénéfique. D'accord, mais seulement s'il y a une parade. Si nos ancêtres ont pu échapper aux attaques des bêtes sauvages, c'est en effet grâce au stress qui, par divers mécanismes, préparait le corps à la confrontation ou à la fuite. Aujourd'hui, point de bataille rangée contre lynx et autres lions. Nos stress se nomment « responsabilité », « rentabilité », « patrons », « problèmes de couples », « mauvaises notes à l'école », etc. Et à moins d'apprendre à les tenir à distance, ils nous mangent tout cru, en grignotant chaque jour un peu de nos réserves d'énergie. C'est la phase dite de résistance. Résultat des courses : on vit « sur les nerfs » jusqu'à ce qu'eux aussi déclarent forfait, et un jour ou l'autre, on craque.

BONS STRESS, MAUVAIS STRESS

On peut classer le stress en deux grandes catégories : il y a le bon, et le mauvais. Le premier commence à un moment précis et, surtout, il s'arrête. C'est le cas du passage d'un examen par exemple. Le mauvais stress semble n'avoir aucun début et, pire, aucune fin. C'est le cas d'une situation angoissante qui dure.

Nous ne parlons pas là de stress intenses, encore appelés « stress aigus » comme de subir un licenciement ou d'engager une procédure de divorce : ces chocs ne sont heureusement pas quotidiens. Nous évoquons les petits « stress de chaque jour », sans importance, mais qui mis bout à bout font germer des envies de meurtre. C'est la ligne de son correspondant occupée en permanence, le plat du jour froid au resto, la caissière qui ferme devant nous, alors qu'on fait la queue depuis 10 minutes, les embouteillages le matin, le bus qui fait gicler une flaque d'eau sale sur notre nouvelle jupe claire...

Pour ne pas se laisser miner par ces petits riens, et surtout garder des forces pour les grosses galères, il faut les empêcher de trop nous

approcher d'une part et évacuer chaque jour les petites tensions accumulées d'autre part.

***Mode d'emploi au moment M -
contre les petits et les gros stress***

La parade suivante permet d'éviter de prendre des stress de plein fouet. Décortiqués, ils nous parviennent affaiblis et « sur le côté ». C'est moins pire...

1. Identifiez précisément votre vague sentiment de stress afin de nommer l'ennemi. Est-ce de la rancœur, de la jalousie, de la peur ? La compréhension de ses propres émotions est le premier pas vers l'apaisement.

2. Respirez profondément. C'est tout bête, mais tellement efficace. En respirant à fond (poumons + abdomen) et en relâchant totalement l'air, on fait croire au cerveau qu'on est maître de la situation. Pas méfiant pour deux sous, il se laisse prendre au piège et envoie des signaux aux quatre coins du corps pour annoncer la bonne nouvelle : pas besoin d'être sur le qui-vive, tout va bien. Et le corps se détend. Incroyable, mais vrai.



3. Faites une pause. Buvez calmement un grand verre d'eau, marchez un peu... le but est de prendre un peu de recul, même un tout petit peu. Ce minuscule interstice vous distingue du problème et l'empêche de vous coller à la peau.

UN MONDE PARFAIT

Nous rêvons d'un monde parfait, c'est-à-dire sans stress. Erreur : en dehors de son caractère utopique, ce ne serait sans doute pas le meilleur des mondes. En effet, une étude menée aux États-Unis montre que chacun possède une zone de stress optimale en deçà (et au-dessus) de laquelle toutes nos performances – intellectuelles ou physiques – chutent de façon sensible. Certes, un excès de stress nuit à nos capacités, mais les personnes avec « 2 de tension » ne sont pas mieux loties : des ondes cérébrales alpha (signe de relaxation) en excès empêchent de faire « monter la pression » au moment opportun. Contrairement aux idées reçues, il paraît qu'une bonne partie de la population n'est pas assez stressée ! Le responsable de l'étude précise que pour déterminer notre niveau optimal de stress, il faut se remémorer l'état de vigilance

qui nous accompagne lorsque nous avons particulièrement bien réussi un travail. On l'appelle aussi « le flow ». Il paraît que notre rythme respiratoire et notre pouls étaient tout simplement géniaux. On veut bien le croire sur parole, parce que pour vérifier...

À CHAQUE ÂGE SON STRESS

- Tout le monde l'a remarqué : *les bébés* pleurent, mangent et dorment. Dorment, dorment et dorment jusqu'à 18 heures par jour. Vous ne vous en souvenez pas, mais vous avez fait pareil : c'est pendant le sommeil que les connexions nerveuses se mettent en place, que le corps se développe, que les informations s'enregistrent... Le repos est vital et un bébé qui grogne est souvent simplement fatigué : inutile de lui donner systématiquement à manger comme le font trop souvent les mères. Il veut du calme, parce que, en plus, le bruit et l'agitation l'agressent énormément. L'empêcher de dormir la journée pour qu'il « fasse mieux ses nuits » est un mauvais calcul : vous allez le rendre insomniaque. Et chroniquement stressé.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Opération antistress, c'est malin
Anne Dufour et Catherine Dupin



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S