

QUATEL ' NEWS

Mensuel offert par : LES AMIS DE L'EHPAD DU QUATELBACH DE SAUSHEIM

N° 65 : 10 DÉCEMBRE 2019

=====
Chers lecteurs,



Voici qu'approchent les fêtes de fin d'année. Nous ne saurions passer sous silence la grande fête de **Noël**. Dans les pages qui suivent, nous aurions pu ne vous parler que de ce 25 décembre. Mais, souhaitant préserver les idées et les convictions de chacun et de chacune, nous avons décidé délibérément de vous parler des dix vertus du sourire, de vous donner quelques conseils alimentaires, de vous raconter **Noël** au travers de quatre contes enfantins, de vous faire réfléchir au sujet de Fernand le vieil homme, de vous proposer également une page d'un jeu facile et quelques maximes, **Quatel'News** vous proposera enfin son habituelle page de tout et de rien.

Croyants ou non, jeunes ou moins jeunes, enfants, femmes ou hommes, anges ou démons, nous vous souhaitons de bonnes et de belles fêtes de fin d'année.

Les rédacteurs de Quatel'News.

Dans la hotte du Père Noël,

Dans la hotte du Père Noël,

Il y a un ourson à bretelles

Pour Estelle.

Deux châteaux-forts

Pour Victor.

Trois marionnettes à fils

Pour Cécile.

Quatre masques de dragons

Pour les jumeaux Simon et Gaston.

*Il y a le nouveau **Quatel'News***

Pour chasser votre blues.

Et puis, dans la hotte du Père Noël

Il y a aussi cinq boîtes de caramels.

Pour qui donc, je me le demande ?

Pour la Mère Noël, cette gourmande.

*Au fond de la hotte, il reste aussi quelques numéros de **Quatel'News** !*



Noël,

*Ce sera un petit Noël lumineux,
Un Noël où l'on se sentira heureux,
Ce sera un soir si doux et si beau,
Celui qui nous apportera un cadeau.*

*Ce sera un Noël de féerie,
Garni de brocatelle et de velours,
Quand chacun recevra, l'âme ravie,
Un cadeau ou une papillote d'amour.*

*Pour **Quatel'News** : Michèle N., Suzanne F., Jérémy G. et Daniel S.*



Les 10 vertus du sourire par Mark STIBICH.

« LE BONHEUR EST UN CHOIX, ET SOURIRE AIDE À LE FAIRE ».

Sourire rend attirant : une personne souriante est toujours séduisante. C'est un facteur indéniable. On souhaite connaître la raison de ce sourire. Le bien-être est attirant. Grimacer repousse, sourire attire.

Sourire met de bonne humeur : la prochaine fois que vous vous sentirez un peu déprimé, forcez-vous à sourire. Il y a de grandes chances que votre état d'esprit change en même temps. Cela marche dans les deux sens : être heureux vous fait sourire et sourire vous rend heureux.

Le sourire est contagieux : lorsque quelqu'un sourit, il irradie. Son effet se répercute sur les autres. Une personne souriante apporte toujours un petit «plus». Souriez beaucoup et les gens rechercheront votre compagnie.



Sourire soulage le stress : le stress laisse des traces sur le visage. Sourire vous empêche d'apparaître fatigué, épuisé. Quand vous êtes stressé, prenez le temps de sourire.

Sourire stimule notre système immunitaire : sourire aide le système immunitaire à mieux fonctionner. Évitez la grippe et les rhumes en souriant. (Un conseil cependant : faites-vous vacciner, ça fonctionne aussi).

Sourire baisse la tension artérielle : quand vous souriez, il y a réduction notable de la pression artérielle. Essayez à la maison si vous avez le matériel pour prendre votre tension.

Sourire votre nouvelle drogue : sourire relâche les endorphines, sérotonines et calmants naturels. Les études ont démontré que sourire libère ces substances de manière naturelle et qu'elles sont responsables de la sensation de bien-être.



Sourire conserve la jeunesse : sourire donne un lifting naturel et rend plus jeune. Les muscles utilisés pour sourire dissipent les rides et rendent plus jeune. Pas de botox ou de chirurgie. Souriez plus et restez jeune.

Sourire donne l'impression d'avoir du succès : les gens souriants semblent être plus confiants, ont plus de chance d'avoir une promotion et d'être approchés. Souriez pendant vos réunions et les gens réagiront différemment avec vous, à vos propos. Vous serez aussi plus convaincants.

Sourire vous aide à être positif : essayez ceci : souriez. Maintenant, essayez de penser à quelque chose de négatif sans perdre votre sourire. Difficile, n'est-ce pas ?...
Quand on sourit, notre corps envoie ce message :

« LA VIE EST BELLE »



☺ «**Souriez** avec vos yeux, souriez au téléphone : le sourire s'entend même à des milliers de kilomètres de distance» Jérôme Leprince (né en 1973).

☺ «Nous ne saurons jamais tout le bien qu'un simple **sourire** peut faire»
Mère Térésa (1910-1997)



☺ «Les rides sont des **sourires** gravés sur le visage» Jules Renard (1864-1910)

☺ «Il faut **sourire** face à l'adversité jusqu'à ce qu'elle capitule»
Og Mandino (1923-1996)

CONSEILS ALIMENTAIRES

Savez vous que :

- La viande de bœuf prend 3 heures pour être digérée ?
- Les céréales prennent 2 heures pour passer l'estomac ?
- Les noix et noisettes prennent aussi 3 heures pour être digérées ?
- Le poisson ne mettra que 45 à 60 minutes pour transiter ?
- L'eau prendra 0 minute pour passer dans l'estomac ?
- Le poulet prend en général 1h30 à 2 heures pour être digéré ?
- Les légumes crus ou cuits, eux, prennent 40 minutes pour atteindre les intestins ?
- Les jus de fruits ou de légumes prendront 15 à 20 minutes pour être digérés ?
- Les produits laitiers se digèrent en 2 heures ?



Savez-vous que pour votre santé, il faudrait manger coloré ?

BLANC comme l'ail --> bons pour le cœur.

VERT comme les brocolis --> seront des antianémiques.

JAUNE comme le citron --> sont riches en dopamine.

ORANGE comme les carottes --> stimulent le système immunitaire.

ROUGE comme les tomates --> préviennent certaines formes de cancer.

VIOLET comme les aubergines --> luttent contre le vieillissement des cellules.



Savez-vous que pour avoir une vie meilleure il vous faut :

- Consommer moins de viande mais plus de légumes.
- Manger moins de sucre mais plus de fruits.
- Moins prendre la voiture, mais marcher davantage.
- Éliminer vos soucis, vous dormirez mieux.
- Ne vous mettez pas en colère et riez plus souvent.



Connaissez-vous les neuf aliments anti-cancer ?

Dans l'ordre : l'ail, les choux et les brocolis, les oignons, les fruits rouges, le curcuma, les tomates, les poissons contenant des oméga 3, le thé vert et les noix.

Mettez-vous au régime «DATTES»



Les bienfaits des dattes sont nombreux : elles sont riches en fibres, diminuent les risques de cancer, elles sont riches en minéraux et en vitamines B, elles protègent les dents des caries, diminuent les risques de maladies cardio-vasculaires, elles réduisent le taux de cholestérol, peuvent être une solution alternative pour lutter contre l'obésité, sont l'aliment idéal des jeûneurs et sont très énergétiques.

Passons aux épices qui guérissent :

le gingembre calme la nausée, le thym soulage la toux, le basilic permet de lutter contre le rhume, les clous de girofle soulagent les douleurs de l'arthrite, l'ail réduit le cholestérol, la cannelle permet de lutter contre le diabète de type 2, la muscade abaisse la tension artérielle, le cumin est anticancéreux, le romarin améliore la mémoire et le curcuma combat les inflammations.

Les bienfaits des herbes aromatiques :

l'aneth est un anxiolytique, le basilic antibactérien, la sauge calme les bouffées de chaleur, la ciboulette favorise la circulation du sang, le persil est un diurétique et un dépuratif, l'origan est un stimulant, la menthe est antiseptique et tonifiante, enfin le thym fait des merveilles pour traiter les troubles respiratoires.

Mangeons de la salade :

la feuille de chêne est riche en vitamines et en minéraux, la mâche est riche en vitamines et en oméga 3, les pousses d'épinards sont riches en calcium et en magnésium, le pissenlit stimule et apaise le foie, la laitue est riche en antioxydants, le cresson est bénéfique pour la vision, la batavia est riche en minéraux, la roquette est antioxydante, enfin les endives sont riches en fibres et en vitamines B9.

Savez-vous que **Mathusalem** (3317 avant J-C) est célèbre pour être la personne la plus âgée mentionnée dans l'Ancien Testament. Il aurait vécu 969 ans. «**On**» raconte qu'il a également appliqué toutes les recommandations citées ci-dessus.



☺ ☺ ☺ **Faites comme lui !** ☺ ☺ ☺

NOËL ! NOËL ! NOËL ! NOËL ! NOËL !

Voici revenu le temps de Noël. Notre mensuel est destiné au départ de l'aventure **Quatel'News** aux résidents de l'EHPAD, à leurs familles ou aux visiteurs. Nous vous proposons pour ce numéro de décembre 2019 de redevenir des enfants. Et pourquoi pas au travers de ces quatre contes que vous pourrez lire à vos tout petits ? N'oublions pas cependant qu'au début ce jour était celui où l'on célébrait la venue du Christ parmi nous, le mercantilisme actuel ne date que du XIXème siècle.



SOIRÉE MAGIQUE.

La magie de Noël est très puissante. Un jour, quelqu'un y ajouta le Père Noël. Cela remplit le cœur des enfants de joie. À chaque Noël, le Père Noël apporte des cadeaux par milliers ! Toutes les familles se réunissent autour d'un excellent repas et après avoir mangé, les enfants et même parfois les parents, ouvrent leurs cadeaux. Très vite, Noël fut adoré par les enfants. Chacun à sa manière, Noël sera une fête connue de tout âge, pour tous les enfants sages ! Par contre, les enfants qui le sont moins, ont affaire au Père Fouettard !!

Pour les cadeaux, on peut faire des listes pour recevoir tous les cadeaux dont on a rêvé. Des poupées pour enfants jusqu'aux belles voitures pour adultes, tous les cadeaux sont acceptés de la part du Père Noël. L'idole des enfants est vêtue d'un bonnet, d'un pantalon, d'une veste rouge, sans oublier l'indispensable bonnet et son pompon. Sur son dos, il a un gros sac rempli de jouets dont petits et grands ont rêvé. C'est ça, la magie de Noël : les cadeaux, les bons repas, les familles qui peuvent enfin se réunir et le Père Noël !

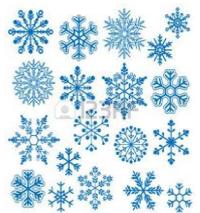


Même après la fête, pour n'importe quelle famille, Noël continue ; il reste dans le cœur des gens (au moins jusqu'à ce qu'ils rangent les décorations de Noël !). Avec le temps, les familles ont embelli Noël avec les guirlandes, les lampions, les bougies et les boules. Noël, ses lumières et ses cadeaux servent à réchauffer le cœur des enfants orphelins ou tristes. Cette fête est en fait la célébration du jour le plus long. Afin de terminer cette histoire, les AMIS de l'EHPAD du QUATELBACH souhaitent que du pôle nord au pôle sud, toutes les familles passent ce Noël de décembre 2019 avec la même faim, la même joie dans le cœur. Et n'oublions que

Noël est dans chaque cœur pur.

LA LÉGENDE DES FLOCONS DE NEIGE.

Il y avait une fois, il y a longtemps, es petits moutons argentés qui habitaient dans le ciel. Saint-Pierre les avait adoptés pour passer le temps. Il les surnommait flow ou flo. Cela voulait dire « enfants » car ceux-ci n'arrêtaient pas de courir et de jouer partout.



Ils étaient très doux mais aussi très capricieux. Parfois, ils allaient courir dans le ciel. Mais de petites étoiles restaient accrochées à leur laine. Un jour, Dieu décida de faire découvrir le froid sur le monde. (Quelle drôle d'idée !)

Mais les petits moutons, très capricieux et nécessitant un petit confort chaud et douillet, se mirent à courir dans tous les sens sur les nuages. Si vite que les étoiles se décollèrent de leur laine et tombèrent du ciel.

Dieu était ravi et donna à ces petites étoiles blanches, le nom de flocon (mélange de flow et de moutons). C'est depuis ce jour que l'on peut apercevoir de petits flocons tomber du ciel.



LA NUIT DU 24 DÉCEMBRE.

Ce jour là, la neige, soudain, se met à tomber ! Des milliers de flocons dansent dans le ciel. C'est la première fois que Liberty le chaton voit cela... Et, tout fou, il sort dans le jardin et court à droite, à gauche... essayant d'attraper les flocons.

Notre petit chat s'amuse tellement qu'il s'éloigne de la maison... loin, encore plus loin... Et le voilà dans les champs et au bord du Quatelbach. Soudain, le chaton s'arrête, regarde autour de lui... «Où suis-je ? J'ai froid».

Il comprend qu'il s'est perdu. Et comme il a froid ! Et comme il a peur ! À la maison, Cathy et Maïa attendent inquiètes, leur petit chat...

« **Allons les filles !** » leur dit Benoît, il est l'heure d'aller au lit...Demain c'est Noël... Je vous promets une belle surprise !



Et Cathy et Maïa, le cœur gros, grimpent dans leurs lits, vite sous la couette !

Pendant ce temps, Liberty cherche son chemin. Il rencontre une mésange. Il ne pense pas à l'attraper. L'oiseau est si heureux qu'il propose au chaton de lui montrer le chemin de la maison... Ouf ! La fenêtre de la véranda est restée ouverte ! Vite, le petit chat rentre dans sa maison... épuisé, il s'endort sous le sapin.

C'est là que Cathy et Maïa le trouvent le matin de Noël... Jamais, jamais, elles n'ont eu un si beau cadeau de Noël ! C'était en 2017.

« **Sachons toujours garder espoir dans notre quotidien** ».

SOPHIE LA POUPÉE DE CHIFFON ET CÉCILE.



Sophie était une poupée de chiffon qui avait 3 mois et qui savait parler, marcher, écrire. **Sophie** avait été confectionnée par le Père Noël en personne. Elle avait des cheveux bleus, des yeux d'un vert profond et était fort jolie.

Seulement, **Sophie** voulait être offerte précisément à une petite fille aux yeux noirs de jais, aux cheveux roux, qui avait six ans et qui s'appelait **Cécile**. Seulement, le Père Noël n'était pas content et elle serait offerte à une petite fille blonde, brune aux yeux verts ou bleus peu importe, ce serait ainsi ! Non mais !

Un jour, le Père Noël trouva une enveloppe si joliment décorée et tellement bien écrite, qu'il eut l'envie de l'ouvrir immédiatement.

de jais et avait six ans. Elle souhaitait une poupée de chiffon aux cheveux bleus et aux yeux d'un vert profond.

Sophie entendit tout car le Père Noël lisait la lettre à haute voix. Elle sauta au plafond et attendit avec impatience la nuit de Noël car elle savait qu'elle allait être offerte à **Cécile**.

La veille de Noël arriva enfin et le Père Noël plaça **Sophie** dans une boîte à trous pour qu'elle puisse respirer. Et enfin le jour tant attendu arriva : **Cécile** se précipita devant cette boîte mystérieuse où **Sophie** attendait avec un sourire jusqu'aux oreilles.

Cécile ouvrit la boîte et ne put retenir un cri de joie. Elle la prit dans ses bras et l'emporta dans sa chambre, c'est là que **Sophie** dit enfin la vérité à **Cécile** : elle était une poupée de chiffon qui savait parler, lire et marcher.

Depuis **Cécile** et **Sophie** vivent heureuses toutes les deux et passent de bons moments ensemble. **Cécile** a grandi, elle a emporté **Sophie** à l'école primaire, en vacances, à l'université, même au travail. **Cécile** est devenue maman il y a deux ans, à présent c'est Maud sa fille qui joue avec **Sophie** !



« **Bien entendu il arrive que des rêves se réalisent, la preuve !** »

Nous aussi rédacteurs de Quatel'News savons garder nos cœurs d'enfants. Nous aussi pensons à nos Noël passés, à nos souvenirs, à nos rêves, à nos déceptions aussi. Chacun de vous chers lecteurs de notre mensuel avez-vous vécu de merveilleux moments autour de cette fête de Noël, les plus anciens nous parleront de cette orange reçue comme seul cadeau, d'autres des cantiques chantés à la maison après avoir bu ce verre de Riesling ou ce chocolat chaud dégustés avec une tranche de Kougelhopf, de cette neige tombée en abondance empêchant les paroissiens d'aller à la messe de minuit et de mille autres souvenirs.

« **JOYEUX NOËL À TOUTES ET TOUS** »

FERNAND, LE VIEIL HOMME.



Tôt un matin, il était à peine 7 heures, un homme âgé, Fernand de son prénom est venu à la clinique du Diaconat Roosevelt.

Il y venait pour se faire enlever les points de suture de son pouce.

Une infirmière, Simone, l'a reçu, elle a vérifié sa tension, sa glycémie, son pouls et lui a demandé d'attendre : « Il vous faudra attendre un peu plus d'une heure avant que le médecin ne puisse vous recevoir ».

Simone demanda à Fernand de prendre place en salle d'attente et de patienter, avec toute la politesse apprise dans son jeune âge le vieil homme lui a demandé de se dépêcher si possible.

Alors qu'ils négociaient, l'infirmière lui a demandé : « Avez-vous un rendez-vous en ville avec un médecin ou un dentiste ? Vous me semblez bien pressé ».

Fernand, précisons qu'il avait 85 ans, lui répondit : « Non, mais je dois aller à l'EHPAD du Quatelbach pour prendre le petit déjeuner avec mon épouse, elle souffre de la maladie d'Alzheimer et y vit depuis cinq longues années déjà, elle y est bien soignée, croyez-moi ».



Simone lui a alors demandé : « Serait-elle inquiète si vous arriviez un peu en retard ? ».

Le vieil homme lui répondit : « Non... Elle ne se souvient plus qui je suis et ne m'a pas reconnu une seule fois, ni mes enfants, depuis si longtemps déjà ».

L'infirmière était toute surprise et lui a demandé : « Elle ne vous reconnaît plus, et vous allez prendre le petit déjeuner avec elle tous les matins ? ».

Fernand lui a gentiment souri et lui a répondu tout en douceur : « Elle ne me reconnaît plus, mais moi je sais toujours qui elle est... ».

Simone tout émue, mit le dossier du vieil homme au-dessus des autres et lui sourit, un quart d'heure plus tard, Fernand quitta la clinique les points de suture de son pouce enlevés.

Ce que l'infirmière ne savait pas c'est que Fernand, venait également tous les après-midis à l'EHPAD prendre le goûter avec son épouse et ne s'accordait aucun jour de répit, ni dimanche, ni anniversaire, ni jour de fête.

Toute la vie de Fernand tournait depuis 65 années autour de son épouse, alors pensez bien que cinq années de plus ou de moins, ça ne compte pas vraiment.

Pour les amoureux, le temps, la distance ou la santé n'ont pas d'importance.

La seule chose qui compte, c'est l'amour et le soin envers votre partenaire malgré toutes les difficultés sur le chemin de la vie.

Merci à vous de partager cette belle histoire afin de transmettre le souvenir de Fernand, de son épouse et de la très compréhensive Simone.

Nous avons appris il y a peu de temps que Fernand qui habitait Chalampé, ne conduisait plus sa voiture depuis trois ans, il prenait deux fois par jour un taxi pour rejoindre sa belle à Sausheim.

Fernand est décédé la semaine dernière. Son épouse le pleure tous les jours.

L'histoire de Fernand et de son épouse, nous la voyons tous les jours à l'EHPAD du Quatelbach. Dans d'autres EHPAD il en est de même, nous n'en doutons pas.



Par un auteur qui souhaite garder l'anonymat.

Jeu et dictons populaires.

Nous vous offrons cette page d'un jeu facile. Vous saurez compléter ces phrases avec les mots que nous vous proposons au bas de ce document. Mais «**oui**» direz-vous en découvrant les réponses, c'est tout facile. Amusez-vous bien !

- 1 - **Il** ne faut pas courir deux à la fois.
- 2 - **Nul** n'est dans son pays.
- 3 - **Qui** sème le récolte la tempête.
- 4 - **On** ne fait pas d'omelettes sans d'œufs.
- 5 - **Trop** fait pleurer.
- 6 - **Les** ont toujours tort.
- 7 - **Pour** il faut savoir écouter.
- 8 - **Les** ont des oreilles.
- 9 - **Tout** tout beau.
- 10 - **Qui** cherche la ne voit pas les étoiles.
- 11 - **Au** mois d'avril toutes les changent de poil.
- 12 - **Une** ne fait pas le printemps.
- 13 - **Septembre** humide, pas de vide.
- 14 - **Vraiment**, ça ne casse pas trois à un canard.
- 15 - **Couper** les en quatre.
- 16 - **C'est** aux que l'on reconnaît l'arbre.
- 17 - **Chacun** prend son où il le trouve.
- 18 - **Un** en amène un autre.



Propositions :

A - absents B - juger C - vent D - fruits E - cheveux F - pattes
G - ami H - murs I - lièvres J - casser K - prophète L - rire
M - hirondelle N - tonneau O - plaisir P - nouveau Q - lune R - bêtes

Solutions :

1 - I 2 - K 3 - C 4 - J 5 - L 6 - A 7 - B 8 - H
9 - P 10 - Q 11 - R 12 - M 13 - N 14 - F 15 - E
16 - D 17 - O 18 - G

Enfin ces quelques maximes pour conclure cette page :

En suivant un chemin qui s'appelle « **PLUS TARD** », on arrive sur la place qui s'appelle « **TROP TARD** ».

J'aime bien les gens qui disent ce qu'ils pensent, mais j'aime encore bien davantage ceux qui font ce qu'ils disent.

Savez-vous qu'il y a deux sortes de justices : celle où l'avocat connaît bien les lois et celle où l'avocat connaît bien le juge.

S'il est vrai que je pardonne, il est surtout vrai que j'ai une bonne mémoire.



Nous vous donnons rendez-vous pour une autre page de divertissements dès le 10 janvier 2020. À bientôt.

Anniversaires fêtés entre le 11 décembre 2019 et le 10 janvier 2020

Mme Clairette **BOUCHET** et Mme Clémence **KUENY** auront toutes deux 89 ans ce 24 décembre. Mme Christine **MARCHAL** fêtera ses 96 ans le 29 décembre et Mme Gabrielle **NEYER** soufflera ses 92 bougies le 5 janvier 2020.

Sincères félicitations à toutes les quatre.

Les animations à venir lors des prochaines semaines :

Mercredi 11 : repas de Noël des résidents et de leurs familles à l'EHPAD.

Dimanche 15 : repas de Noël offert par la Mairie aux plus de 70 ans à l'ED & N.

Mercredi 18 : fête de Noël avec les enfants du personnel de l'EHPAD avec venue d'une conteuse et possibilité de faire un tour dans la calèche du Père Noël.

Mardi 24 : Grand LOTO de Noël ouvert à tous.

Mardi 31 : Soirée de la Saint-Sylvestre animée par les veilleuses de nuit.

Mercredi 1^{er} janvier : **BONNE ANNÉE 2020** et BONNE SANTÉ à tous.

Mardi 7 janvier : Galettes des rois et après-midi festif offerts par l'association «Les Amis de l'EHPAD du Quatelbach». Soyez toutes et tous les bienvenus.



Remerciements et divers :

À Madame Yvonne Kieffer, au Crédit Mutuel du Quatelbach et à la Société Electro Service Pro d'Illzach pour leur générosité en faveur de l'association Les Amis de l'EHPAD du Quatelbach. Ils participent ainsi aux frais d'édition de notre mensuel **Quatel'News** tous les 10 du mois. **Merci.**

Merci également à toutes les personnes qui à l'occasion de notre Vente de Noël, nous ont rendu visite, ont acheté un ou des objets ou ont consommé au salon de thé. Rendez-vous à la Vente de Pâques au printemps 2020.



Nous avons aussi le plaisir de vous annoncer que **QUATEL'NEWS** est depuis ce mois de décembre archivé à la **BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE**.

Maman, Papa, par un anonyme !

Vous ne vous imaginez pas tout ce que je donnerais pour vous dire : **«Salut maman, salut papa»**, m'asseoir à côté de vous, et bavarder autour d'un thé, d'un café. Si vous avez toujours votre maman, votre papa auprès de vous, prenez soin d'eux, profitez de chaque moment passé ensemble, car ces instants ne reviendront jamais plus et vous manqueront énormément. La simple vision de leurs fauteuils vides sera pour vous une terrible douleur.



Et pour terminer ce Quatel'News ces vérités :

La vie ne commence qu'à 50 ans, avant ce n'est que de l'entraînement.

Demain, c'est l'endroit merveilleux où l'on stocke les trucs que l'on n'a pas envie de faire tout de suite.

Parution de QN 66 prévue le 9 janvier 2020.



Merci à nos partenaires pour l'impression de ce mensuel :

