



Association des **P**atients **S**ouffrant
du **S**yndrome de l'**I**ntestin **I**rritable

Le Guide des Activités



apssii.org



contact@apssii.org



Espace Adhérents :
apssii.assoconnect.com



Hôpital Avicenne
125, rue de Stalingrad
93000 Bobigny

Les 4 missions de l'association



Le soutien



Favoriser l'échange d'informations entre souffrants et **accompagner** les patients et leur entourage à sortir de l'isolement et à vivre avec la maladie



La recherche



Réaliser des enquêtes sur l'impact du SII et **promouvoir l'intégration** de la pathologie dans les études cliniques



L'information



Publier des informations médicales et sociales sur le SII



La défense des droits



Être le porte-parole des adhérents auprès des professionnels de santé, pouvoirs publics & médias pour faire connaître le SII et défendre les droits des patients

L'APSSII s'appuie sur un Comité Scientifique,
composé de médecins/chercheurs spécialisés dans le SII

Leur rôle ?

- S'assurer de la publication d'informations fiables
- Orienter et coordonner les travaux de recherche

Le soutien & l'accompagnement

Les bénévoles de l'association organisent des activités pour vous aider à gérer le SII au quotidien.
Ils sont eux-mêmes souffrants et connaissent donc les problématiques et les implications de notre pathologie.
Rendez-vous dans votre Espace Adhérents pour trouver le bénévole le + près de chez vous
et pour connaître les modalités pratiques de ces activités.

La ligne d'écoute téléphonique

Appelez le
01 74 40 11 78

Pourquoi appeler la ligne d'écoute ?

Nous sommes là pour **vous écouter si vous avez besoin de parler** de votre pathologie, de votre quotidien avec le SII, de vos crises³, etc.

Retrouvez les dates et horaires d'ouverture de la ligne d'écoute sur le [site de l'association](#).

Les permanences d'accueil

A quoi servent ces permanences ?

Ces permanences sont un **lieu d'écoute** pour vous et vos proches. Nous sommes là pour guider et vous orienter dans votre parcours d'usager des hôpitaux.

Où ont lieu ces permanences ?

- Hôpital Ambroise-Paré, Boulogne-Billancourt (92)
- CHU Toulouse (31)
- CHU Bordeaux (33)
- CHU Nantes (44)
- CHU Clermont-Ferrand (63)
- CHU Rouen (76)

Les rencontres entre adhérents

Pourquoi participer à ces rencontres ?

L'APSSII organise des rendez-vous entre souffrants, sans personnel (para)médical, vous permettant d'**échanger** sur vos symptômes du SII, leurs conséquences sur votre vie quotidienne (difficultés familiales, affectives, professionnelles, sociales) et votre parcours de soin notamment.

Ces activités vous permettent de **parler librement** et de partager l'expérience de chacun pour faire face à notre pathologie. Ce sont des moments d'échange & de convivialité dans le but de **rompre l'isolement, lever les tabous, se soutenir et créer des liens entre nous**.

Où et sous quelle forme ont lieu ces rencontres ?

Ces rencontres peuvent être organisées **en visio ou en présentiel** dans une Maison des Associations, CHU¹, café, restaurant, salon de thé, etc. Il peut s'agir de groupes de parole, randonnées, pique-niques, etc.

Le groupe Facebook

Pourquoi rejoindre ce [groupe privé de l'APSSII](#) ?

Vous pourrez échanger avec l'ensemble des abonnés souffrants également du SII, partager votre vécu et poser vos questions. L'Equipe Facebook de l'association est là pour animer le groupe.

L'APSSII peut vous orienter vers des soins médicaux.
*L'association ne peut vous fournir une liste de médecins,
car cela serait assimilé à de la publicité pour eux, ce qui est interdit en France³.*

La prise en charge médicale

Où consulter ?

L'association vous invite à consulter le site du GFNG,
Groupe Français de Neuro-Gastroentérologie,
particulièrement impliqué dans la prise en charge du SII.



Où en sont les Hôpitaux de Jour (HdJ) ?

Des projets d'Hôpitaux de Jour spécialisés dans le SII commencent à se développer en France, notamment à Bobigny, Lyon et Rouen. Ces HdJ consistent en une prise en charge à la journée avec consultations et examens

Notre pathologie étant multifactorielle, ces initiatives permettent une prise en charge pluridisciplinaire.

Le + APSSII ?

Ces initiatives sont développées par des médecins souvent membres du Comité Scientifique de l'APSSII. Ces professionnels de santé sont particulièrement informés des mécanismes et conséquences du SII dans notre vie de souffrants.

L'APSSII vous permet d'être mis en relation avec des praticiens paramédicaux.
Vous pouvez ainsi bénéficier de tarifs privilégiés et de séances réservées aux adhérents de l'APSSII.

La diététique

Pourquoi consulter un(e) diététicien(ne) ?

Consulter un(e) diététicien(ne) vous permet de vous aider à **élaborer un programme alimentaire personnalisé**, tout en veillant à respecter un équilibre nutritionnel.



En quoi consiste le régime pauvre en FODMAPs ?

Il peut vous être conseillé de **suivre un régime pauvre en FODMAPs⁴** afin de soulager vos symptômes du SII.

Suivre ce régime seul est compliqué et peut engendrer des désordres alimentaires.

Le rôle du diététicien est ainsi de vous guider lors de ces phases complexes de ce régime **afin d'éviter toute carence**.

Le + APSSII ?

L'association peut vous orienter vers des professionnels de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN), de l'Association des Diététiciens Libéraux (ADL), de la Monach University ou affiliés à DigesTeam.

Ces diététiciens-nutritionnistes sont à même de **vous aider et de vous proposer un suivi personnalisé**.

L'hypnose

Comment l'hypnose peut vous être utile pour gérer le SII ?

L'efficacité de l'hypnose sur les symptômes du SII est **démontrée par la recherche scientifique**, qu'elle soit pratiquée en groupe ou en séance individuelle.

Apprendre à entrer en état d'hypnose, c'est pouvoir gérer ses douleurs et son stress, tout en gagnant un état de relaxation général propice à l'apaisement physique et mental.

Au cours de ces séances d'autohypnose, vous apprenez à gagner cet état de façon **autonome**, afin de pouvoir bénéficier au long cours des bienfaits de cette pratique, ce qui est **essentiel** pour pouvoir gérer les douleurs liées au SII.



Le + APSSII ?

L'association peut vous mettre en relation avec des **hypnopraticiens sensibilisés au SII** pour des séances collectives⁵ (en visio ou en présentiel) ou individuelles.

Ces séances sont **dédiées aux souffrants du SII** dans un environnement bienveillant, propice à la détente et à l'apaisement.

La méditation

Comment la méditation peut vous être utile pour gérer le SII ?

Ces séances ont pour objectif de **soulager vos douleurs et votre anxiété** grâce à des techniques de relaxation, et à un travail sur le souffle et sur le ressenti corporel. Ces séances s'adressent à tous, débutants et initiés.

Des **exercices simples et variés** (respiration, scan corporel, marche méditative, etc.) vous permettent de prendre peu à peu conscience des ressources de votre propre corps et de les réutiliser ensuite dans votre pratique personnelle.

Le + APSSII ?

L'association peut vous mettre en relation avec un(e) praticien(ne) sensibilisé(e) au SII pour des séances collectives⁵, en visio ou en présentiel à Paris.

Ces sessions sont réservées aux personnes souffrant du SII et sont donc **orientées vers des pratiques adaptées pour apaiser vos troubles digestifs**.



NOTRE PRINCIPE À L'APSSII :

VOUS ORIENTER EN PRIORITÉ VERS DES TRAITEMENTS AYANT DÉMONTRÉ LEUR EFFICACITÉ
ET VOUS AIDER À TROUVER DES PRATICIENS PARAMÉDICAUX SENSIBILISÉS AU SII

Certaines techniques (acupuncture, sophrologie, etc.) n'ayant pas un niveau de preuve scientifique d'efficacité suffisant sur le SII, l'association ne peut pas vous les recommander. Ainsi, dès que l'un de ces traitements complémentaires sera validé scientifiquement, nous mettrons tout en œuvre pour vous proposer des séances individuelles et/ou collectives.

Par contre, l'APSSII encourage le partage d'expérience entre souffrants. Lors des échanges entre adhérents, vous pouvez ainsi découvrir ce qui a fonctionné pour les autres souffrants.

Les enquêtes en ligne

A quoi servent les enquêtes en ligne ?

Votre expérience avec le SII peut faire avancer la recherche !

En effet, l'APSSII vous permet de répondre à des enquêtes dans le but de :

- fournir une meilleure compréhension du SII par **les chercheurs**
- alerter **les autorités publiques et de santé** sur les conséquences du SII sur votre vie. Les résultats de ces enquêtes leur procurent des données actualisées sur l'état du SII en France, afin d'obtenir une meilleure prise en charge des patients



Quelles sont les enquêtes déjà réalisées ?

Impact du confinement sur les souffrants du SII	2020
Retentissement du SII sur la vie professionnelle et scolaire	2019
Liens entre alimentation et SII	2017-2018
Impact du SII sur la sexualité et la qualité de vie du conjoint	2016
Suivi des coûts du SII	2014-2016
Attentes des adhérents par rapport au SII et au système de soins	2013

Le + APSSII ?

Toutes ces enquêtes sont élaborées en lien avec notre Comité Scientifique. Leurs résultats sont :

- présentés lors du congrès national des gastro-entérologues⁶
- fournis aux autorités de santé
- publiés dans des revues scientifiques dans la mesure du possible

Les études cliniques

A quoi servent les études cliniques ?

Ces études sont essentielles pour faire avancer les connaissances sur **les causes et les traitements** du SII. L'APSSII vous informe de la réalisation d'essais de recherche fondamentale, biologique et thérapeutique, auxquels vous pouvez participer.

Quelles sont les études déjà réalisées ?

Etude sur les FODMAPs ⁴ (CHU Rouen)	2023-
Effets de l'ostéopathie sur le SII (5 centres hospitaliers)	2018-2022*
Efficacité de l'éthosuximide (antiépileptique) dans le traitement de la douleur liée au SII (10 hôpitaux / cliniques)	2018-2020*
Stimulation du nerf vague pour traiter le SII (1 centre)	2016
Mécanismes de la douleur au cours du SII (2 centres)	2013

* Résultats en attente

Le + APSSII ?

Les médecins impliqués dans l'association participent à la majorité de ces études, ce qui permet la réalisation **d'essais cliniques ciblés sur notre pathologie**.

Les publications de l'APSSII

Où vous renseigner sur le SII ?

- ▶ **Le site apssii.org**
Retrouvez des informations sur les causes et les mécanismes de la maladie, les critères et les examens de diagnostic, les traitements médicaux et complémentaires, l'alimentation, les résultats de la recherche, etc.
- ▶ **L'Espace Adhérents apssii.assoconnect.com, réservé aux adhérents**
Retrouvez l'agenda des événements et des activités organisées pour vous aider à gérer le SII, les articles sur le SII, les replays des conférences médicales, les présentations des Journées Annuelles, etc.

Quelles sont les sources d'informations de l'APSSII ?

Pour vous faire bénéficier de **l'information médicale la plus à jour et la plus exhaustive possible**, l'APSSII utilise ces sources (exemples) :

Sociétés savantes



Autorités de santé



Instituts officiels de recherche



Assurance Maladie



Publications scientifiques



Associations étrangères de SII



Presse professionnelle de santé



Revue généralistes



Quelles informations trouver dans nos médias ? (exemples)

- Les analyses non remboursées de microbiote et d'allergies/sensibilité alimentaires ne sont pas utiles
- Que savoir sur les probiotiques ?
- Quels sont les résultats des études sur la transplantation fécale ?
- Le lavement, est-il bien nécessaire ?
- Comment gérer les ballonnements ?
- Combien de temps faut-il pour qu'un aliment déclenche les symptômes ?
- Pourquoi mes symptômes du SII sont-ils pires pendant mes règles ?

Le + APSSII ?

Toutes les informations médicales relayées dans nos supports sont **validées auprès de notre Comité Scientifique et/ou via PubMed** (référence en termes de publications médicales), ce qui vous garantit une **information fiable et pertinente**.

La Journée Annuelle du SII

Les Journées Annuelles sont **un moment privilégié** pour les adhérents car elles vous permettent de bénéficier de nombreuses informations récentes sur le SII et de partager votre vécu avec d'autres souffrants.

Quels sont les avantages à assister à une Journée Annuelle ?

- ▶ **L'intervention de professionnels (para)médicaux** vous apportant **une information de haute valeur ajoutée** sur le diagnostic, le traitement et les dernières recherches concernant le SII
- ▶ **Les témoignages de souffrants**, et de proches de souffrants, vous montrant que vous n'êtes pas seul(e) dans vos difficultés face au SII
- ▶ **Les instants de partage avec les autres patients** lors des temps de pauses et de déjeuner
- ▶ **L'information sur les produits** proposés par les partenaires pharmaceutiques lors de la visite de leur stand

Le + APSSII ?

De nombreux praticiens spécialisés interviennent lors de ces Journées Annuelles : généralistes, gastroentérologues, gynécologues, spécialistes de la douleur, diététiciens, infirmiers, hypnothérapeutes.

Les sessions sur **la recherche, les traitements disponibles et les témoignages** sont **des sujets récurrents** que vous retrouvez lors de chaque Journée.



Entrée offerte à tout adhérent, accompagné d'une personne. Les présentations écrites et les enregistrements audios des intervenants sont disponibles dans votre Espace Adhérents.

Les conférences



Pourquoi assister à ces réunions / webinaires ?

Des **conférences de professionnels de santé**, réservées aux adhérents, sont régulièrement organisées.

Ces sessions vous permettent d'obtenir **plus d'informations sur notre pathologie** et sur des techniques utiles pour soulager vos symptômes.

Où sous quelle forme ont lieu ces réunions ?

Ces réunions ont lieu en visio (pour visionner les replays, se rendre dans votre Espace Adhérents) ou en présentiel (le plus souvent dans des CHU¹).

Le + APSSII ?

Des professionnels de santé connaissant le SII vous informent et vous pouvez leur poser toutes les questions que vous souhaitez². Ces praticiens sont spécialisés en gastroentérologie, allergologie, hypnothérapie, méditation, alimentation, psychologie.

La Semaine Nationale du SII

L'APSSII organise une Semaine Nationale du SII chaque année afin d'**informer ses adhérents sur la pathologie et faire connaître la maladie et l'association auprès d'autres souffrants et des médias.**

Accompagner les malades dans la gestion de leur alimentation, édition 2024

- ▶ **Plus d'une vingtaine d'ateliers diététiques** sont organisés sur tout le territoire en 2024, avec l'intervention de nutritionnistes / diététicien(ne)s sensibilisé(e)s au SII et aux problématiques spécifiques des souffrant(e)s du SII.
- ▶ Ces ateliers se veulent être des moments d'échange, d'information et de convivialité. Par la préparation de recettes adaptées aux personnes souffrant du SII, il s'agit **d'améliorer la connaissance de la maladie**, mais surtout de **démontrer qu'une alimentation saine, savoureuse et variée est compatible avec le SII**. Les produits proposés sont de saison et pauvres en FODMAPs.

"Réconcilier son ventre et son assiette", édition 2023

- ▶ **Une grande campagne de sensibilisation et d'information sur le SII** a été déployée en mars et avril 2023 avec l'organisation de 29 événements sur une grande partie du territoire métropolitain : **conférences médicales, webinaires, ateliers de cuisine, réunions d'information, permanences, visite des laboratoires de recherche de l'INSERM² à Toulouse, etc.**
- ▶ Cette Semaine a mobilisé :
 - près de 450 participants ont assisté à ces activités
 - 56 professionnels de santé étaient présents lors des conférences
 - le grand public était au rendez-vous en représentant près de 40% des présents aux conférences
 - le taux de satisfaction est très élevé : 92%



"Sensibiliser son pharmacien", édition 2019

- ▶ Les adhérents de l'association se sont mobilisés pour sensibiliser un acteur-clé de la prise en charge des patients : **le pharmacien**, qui reçoit régulièrement des souffrants du SII dans son officine.
- ▶ Une enquête a été menée auprès de 240 pharmacies :
 - Plus de la moitié des patients vont à la pharmacie sans ordonnance pour trouver des solutions à leurs symptômes du SII
 - 1/3 des pharmacies reçoit entre 10 et 30 souffrants du SII par semaine

Les Semaines 2023 et 2024 étaient organisées en collaboration avec l'Agence Pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes ([Aprifel](#)).



La Semaine Nationale du SII n'a pas pu être organisée en 2020, 2021 et 2022 à cause du contexte sanitaire.

Les actions auprès des autorités publiques / de santé

Quelles sont les actions menées par l'APSSII pour faire connaître le SII auprès des autorités ?

Dans le cadre de sa mission de défense des droits des malades, l'APSSII met en œuvre de multiples actions :

L'APSSII a alerté les institutions européennes sur l'inégalité d'accès aux médicaments pour les souffrants du SII en France. Il s'agit de médicaments ayant obtenu une Autorisation de Mise sur le Marché (AMM) au niveau européen, mais qui ne sont pas commercialisés en France.



L'APSSII a été enregistrée auprès de la Haute Autorité de la Santé pour :

- contribuer à l'évaluation des médicaments
- évaluer l'utilité de certains examens médicaux : en 2019, l'association a ainsi été sollicitée pour évaluer l'utilité de la calprotectine fécale, examen pouvant différencier le SII des maladies inflammatoires intestinales.

L'accompagnement des souffrants pour la Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)

Comment l'APSSII peut vous aider à obtenir la RQTH ?

L'APSSII soutient les patients en très grande difficulté professionnelle dans leur démarche de Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH) pour la constitution de leur dossier.

C'est ainsi que l'association peut vous accompagner en vous :

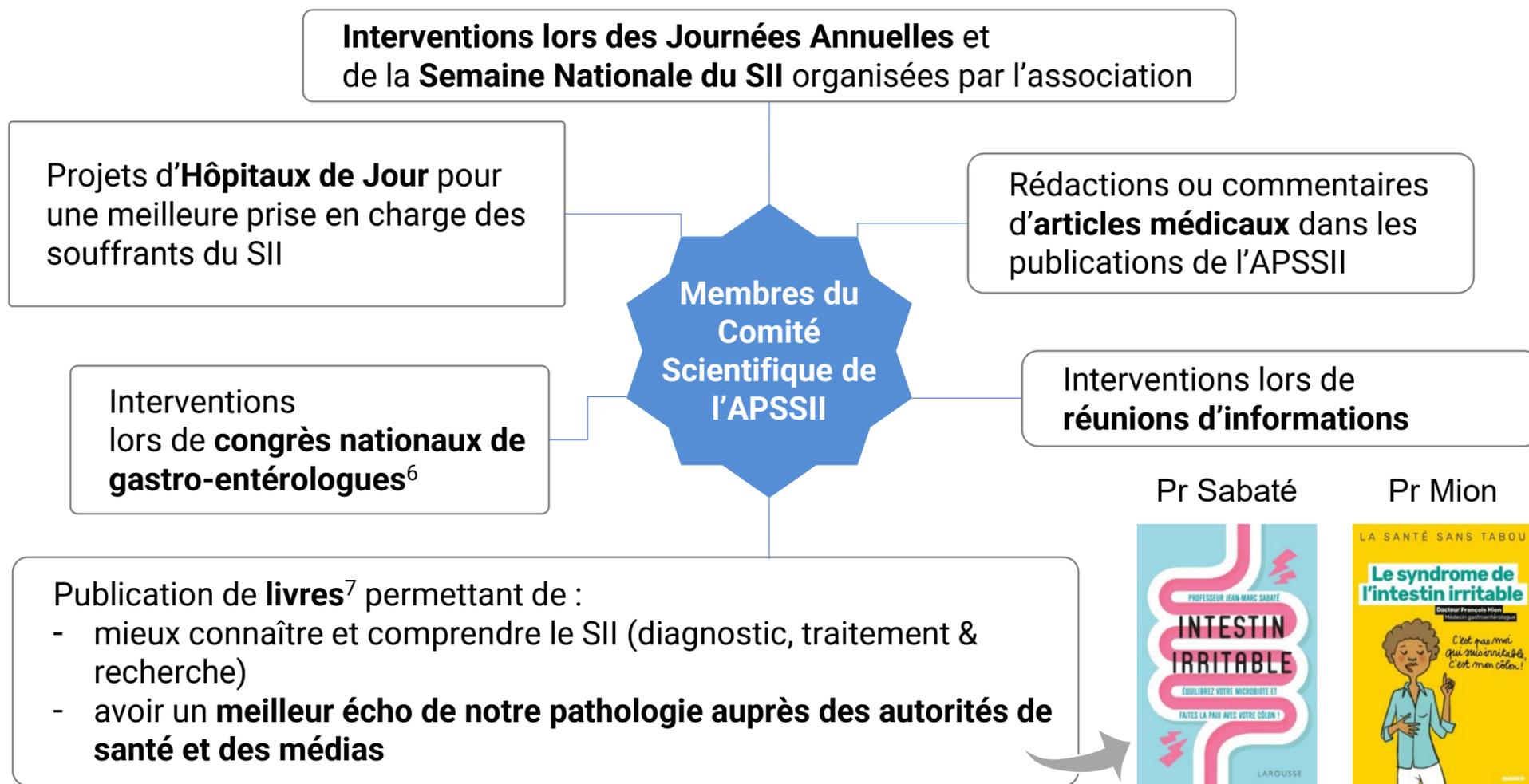
1. **expliquant les démarches** à entreprendre (mise à disposition de documents explicatifs)
2. **permettant d'échanger avec des patients** ayant déjà réalisé cette démarche, via des rencontres dédiées afin de bénéficier de leurs témoignages et retours d'expérience
3. **fournissant les informations & données chiffrées** qui mesurent les impacts de la pathologie, à délivrer aux autorités officielles
4. **orientant vers des gastroentérologues habilités** à évaluer l'impact du SII sur la qualité de vie des malades (mesure de la sévérité et de la récurrence des symptômes notamment)



L'implication de médecins

Comment de nombreux médecins/chercheurs contribuent à la connaissance du SII ?

L'APSSII est soutenue par des médecins et chercheurs, qui multiplient les actions pour aider à faire comprendre et connaître la pathologie :



La sensibilisation des professionnels de santé

Quelles sont les actions menées par l'APSSII pour sensibiliser les professionnels de santé ?

L'association met tout en œuvre pour :

- **diffuser de l'information sur le SII** auprès des professionnels de santé : généralistes, gastroentérologues, pharmaciens, kinésithérapeutes, ostéopathes, etc.
- leur **expliquer l'intérêt de l'existence d'une association de souffrants**

Concrètement, les bénévoles de l'APSSII mènent ces actions :

- diffusion de documentations & d'affiches auprès des professionnels de santé
- présentations lors de conférences et événements
- tenue de stands à l'occasion de salons, forums et congrès médicaux

À quels événements participe l'APSSII pour sensibiliser les professionnels de santé ?

Journées Francophones d' Hépatogastroentérologie et d'Oncologie Digestive (JFHOD)	Paris
Congrès du Groupe Français de Neuro-Gastroentérologie (GFNG)	Bordeaux, Clermont-Ferrand, Grenoble, Lyon, Nantes, Paris, Rouen
Forum du Club de Réflexion des Cabinets et Groupes d' Hépatogastroentérologie	Paris
Congrès de la Société Française d'Etude et de Traitement de la Douleur (SFETD)	Bordeaux, Lille, Montpellier, Nantes, Nice, Saint-Malo, Strasbourg
Congrès de la Médecine Générale de France (CMGF)	Paris
Journées Francophones de la Nutrition (JFN)	Lille, Rennes, Toulouse
Congrès de la Société d' Allergologie et Immunologie Clinique de l'Ouest (SAICO)	Angers

Envie d'adhérer ? Faire un don ?

Pourquoi ?

Adhérer à l'APSSII vous permet de :

- ▶ Recevoir des informations sur le SII
- ▶ Trouver du soutien pour gérer le SII au quotidien
- ▶ Participer à la recherche sur le SII

L'APSSII a besoin de vos dons pour faire :

- ▶ Connaître le SII
- ▶ Progresser la recherche sur notre pathologie
- ▶ Grandir & évoluer l'association

L'APSSII dépend de vos adhésions et de vos dons pour mener à bien ses missions

Pour quel montant ?

L'APSSII est reconnue d'intérêt général

Vous économisez jusqu'à 66% sur votre cotisation et/ou don*

Cotisation adhérents : Montant libre d'un minimum de 25 euros

L'APSSII reçoit	Vous payez réellement
25 euros	8,50 euros après la réduction fiscale de 66%

Don selon le montant choisi

Exemples

	L'APSSII reçoit	Vous payez réellement
En tant que particulier	100 euros	34 euros après la réduction fiscale de 66%
En tant qu'entreprise	1 000 euros	400 euros après la réduction fiscale de 60%

Comment adhérer / faire un don ?

- ➔ Pour adhérer ou renouveler votre adhésion : [cliquer ici](#)
- ➔ Pour faire un don : [cliquer ici](#)

* Limite pour les particuliers : 20 % du revenu imposable. Limite pour les entreprises : 5/1000 du chiffre d'affaires annuel.

Envie d'aider les souffrants du SII ?!

Donnez de votre temps et/ou partagez vos compétences !

Devenez bénévole local

- relayer des informations sur le SII
- organiser des événements avec les adhérents
- participer à des salons
- sensibiliser les professionnels de santé

Aidez lors des événements

- participer à leur organisation
- accueillir les participants
- tenir le stand d'informations, etc.

Proposez vos idées et/ou vos compétences

Vous avez des idées sur des :

- documents à créer / améliorer
- événements à organiser
- activités à mettre en place, etc.

Vous disposez de compétences en :

- comptabilité
- conception Web
- graphisme
- communication / lobbying, etc.



[Consultez nos offres de bénévolat](#)

Notre équipe est là pour vous accompagner dans la mise en œuvre de ces actions.

Mobilisez votre réseau pour trouver des mécènes !

Vous pouvez aider l'APSSII à **trouver des entreprises, fondations et organismes pour contribuer financièrement** au développement de l'association sous forme de mécénat.

Le mécène bénéficie
d'une réduction fiscale de 60%



L'APSSII reçoit	Le mécène paie réellement*
5 000 euros	2 000 euros après la déduction fiscale de 60%
10 000 euros	4 000 euros après la déduction fiscale de 60%

* Limite pour les entreprises : 5/1000 du chiffre d'affaires annuel

**Vous êtes intéressé(e) ou vous souhaitez plus d'informations ?
Contactez contact@apssii.org !**

**Votre action bénévole peut être ponctuelle ou permanente.
Un grand merci par avance pour toute aide !**



Pour + d'informations sur le SII

- ▶ **Le site :** apssii.org
- ▶ **L'Espace Adhérents :** apssii.assoconnect.com
- ▶ **La page LinkedIn :** [@APSSII](https://www.linkedin.com/company/apssii)
- ▶ **Le groupe Facebook :** ["Asso de Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable"](#)

Nous contacter

- ▶ contact@apssii.org
- ▶ APSSII, Hôpital Avicenne, 125 rue de Stalingrad, 93000 Bobigny

¹ CHU : Centres Hospitaliers Universitaires

² Inserm : Institut national de la santé et de la recherche médicale

³ hors questions personnelles relevant d'une consultation médicale

⁴ FODMAPs : Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyols. Les FODMAPs rassemblent les glucides à chaîne courte, les disaccharides, les monosaccharides et les alcools associés, peu absorbés par l'intestin grêle.

⁵ en partenariat avec l'IFPPC (Institut Français des Pratiques PsychoCorporelles : www.ifppc.eu)

⁶ notamment lors des JFHOD (Journées Francophones d'Hépatogastroentérologie et d'Oncologie Digestive) rassemblant 5 000 participant(e)s environ

⁷ La citation de ces livres a pour unique but de vous informer ; l'APSSII ne perçoit aucune commission lors de l'achat de ces publications

Les orientations vers des professionnels (para)médicaux sont données à titre indicatif et n'engagent pas la responsabilité de l'APSSII. Les partenariats avec ces praticiens sont bénévoles ; l'APSSII ne perçoit aucune commission pour toute mise en relation ou prestation.

Crédit photos : APSSII, Adobe Stock et iStock

Tous droits réservés, APSSII, date de révision : novembre 2024