



LANDES  
**DAX**

1<sup>ère</sup> destination thermale  
de France

COMITÉ SCIENTIFIQUE

- Docteur Jean CHICOYE, médecin rééducateur,  
membre de la Société Française de Traumatologie du Sport.
- Pascal COUNILH, ingénieur biologiste à la Régie des Eaux et Boues Thermales,  
directeur du Laboratoire Municipal.
- Docteur Jean-Jacques LAFITTE, radiologue,  
Président de l'Office de Tourisme et du Thermalisme de Dax.
- Docteur Bruno LESTAGE, phlébologue.
- Docteur Jean-Max TESSIER, rhumatologue, médecin chef de l'hôpital thermal de Dax.
- Docteur Raymond VIALE, médecine thermale et santé publique,  
maire adjoint de Dax, secrétaire général de la Fédération thermale et climatique Française.



Office de Tourisme et du Thermalisme \*\*\*\*  
11 cours Foch - BP 177 - 40104 DAX Cedex - France  
Tél. 33 (0)5 58 56 86 86 - Fax 33 (0)5 58 56 86 80  
E-mail : info@dax-tourisme.com

[www.dax-tourisme.com](http://www.dax-tourisme.com)

DAX, 1<sup>ère</sup> destination thermale de France

Il n'y a pas d'âge pour  
**Rester jeune!**

LE PETIT GUIDE  
DE LA FORME AU  
QUOTIDIEN



comité santé Illustrations : Yann Harmonic



LE PETIT GUIDE  
DE LA FORME  
AU QUOTIDIEN

# Edito Sommaire



**L**es 54.000 curistes que nous accueillons à Dax nous le démontrent chaque année davantage : question vitalité, enthousiasme et dynamisme, les seniors n'ont vraiment rien à envier aux jeunes générations !  
Néanmoins, pour profiter plus longtemps de ce précieux capital santé, prévenir ou retarder les inévitables petits maux qui surviennent avec l'âge, lutter contre les mauvaises habitudes, une bonne hygiène de vie s'impose.  
Ce guide ne prétend pas se substituer aux recommandations des médecins et des spécialistes de la forme. Son but est de vous donner quelques conseils pratiques et principes de base pour vous aider à garder bon pied bon œil au fil des ans.



## JE PRENDS MON CORPS À CŒUR

page 4

Apprenons à écouter, chouchouter, exercer, discipliner et soulager celui qui nous accompagne toute la vie : notre corps.

## JE GARDE MES SENS EN ÉVEIL page 10

Non à la sédentarité mentale : entretenons notre mémoire, gardons un œil sur nos oreilles et écoutons notre vue !



## JE MANGE BON ET BIEN

page 12

Notre tonus et notre santé dépendent de notre équilibre nutritionnel. Pour être en forme et le rester, une alimentation saine et variée reste notre meilleure médecine.

## JE SOIGNE MON SOMMEIL

page 16

Une bonne nuit est la première étape d'une bonne journée. Nos conseils pour un sommeil paisible et réparateur.



**L**a sédentarité est une des causes majeures de maladie (diabète, infarctus, ostéoporose, dépression...). Après 50 ans, les personnes qui bougent régulièrement prennent moins de médicaments et sont moins souvent hospitalisées.

JE PRENDS MON  
CORPS À CŒUR

*Le mouvement,  
c'est la vie!*

- **L'activité physique** préserve la souplesse des articulations, améliore la circulation, lutte contre la perte osseuse et les affections cardio-vasculaires, prévient les handicaps et le repli sur soi. Associée à une bonne consommation de protéines, elle permet de "refabriquer" du muscle, qui a tendance à diminuer avec l'âge.
- Avoir une activité physique, c'est avant tout **bouger suffisamment au quotidien** : danse, jardinage, bricolage, garde des petits enfants et activités domestiques stimulent le mouvement et permettent de faire fonctionner son corps et sa tête.

4

- L'important c'est **la régularité de l'activité physique**, pas son intensité ni sa difficulté. 30 à 60 minutes d'activité modérée par jour (en étant actif au minimum 10 minutes consécutives) est une bonne moyenne.

- **Sports et activités** physiques doivent être indolores et adaptés à votre âge et à votre état général. Avant toute décision, demandez conseil à votre médecin.

- **Préférez les sports "symétriques"** qui font travailler à la fois ou alternativement les deux bras et les deux jambes : natation, vélo ou footing, qui en outre sont particulièrement bons pour le cœur. Pratiquez avec prudence les sports "asymétriques" comme le golf ou le tennis.

- **La marche est à privilégier** en toutes circonstances. Une demi-heure de marche quotidienne peut réduire d'un point la tension artérielle maximale. Si vous utilisez les transports en commun, pourquoi ne pas, de temps en temps, descendre une station ou deux avant votre destination ? Préférez les escaliers plutôt que l'ascenseur. Et inutile d'avoir un chien pour décider d'aller chercher son pain à pieds !

SPORTS  
SANS EFFORT

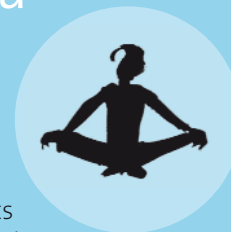
## Aquagym *Eau mon amie !*

Certains praticiens affirment que 30 minutes d'aquagym valent 90 minutes de gym au sol ! Moins d'efforts pour plus de résultats, des risques d'accidents musculaires quasi-nuls (pas d'impacts au sol), un effet massage drainant grâce à la pression de l'eau : cette pratique sportive aquatique est idéale pour rester en forme. Et pas besoin de savoir nager !...



## Yoga *L'éloge de la lenteur*

Amélioration de la souplesse, bienfaits au niveau du dos et des articulations, relaxation par la maîtrise de la respiration : le yoga procure une sensation immédiate de bien-être. Et parce que les mouvements et postures sont effectués avec douceur et lenteur, ils peuvent être interrompus immédiatement en cas d'éventuelle douleur. Plus qu'un sport une véritable hygiène de vie !



5

JE PRENDS MON  
CORPS À CŒUR

# Soulagez vos petites douleurs quotidiennes



**V**oici quelques exercices très simples destinés à soulager ou prévenir les douleurs et tensions corporelles, améliorer votre souplesse articulaire, renforcer votre tonicité musculaire. Effectuez-les régulièrement mais de façon progressive et sans forcer. Si un exercice ravive une douleur, supprimez-le provisoirement. Si vous souffrez d'arthrose, demandez préalablement l'avis de votre médecin !...

## • COU

Tête droite et épaules relaxées, inspirer et tourner lentement la tête à droite en soufflant. Tenir 5 secondes. Revenir de face et recommencer de l'autre côté.

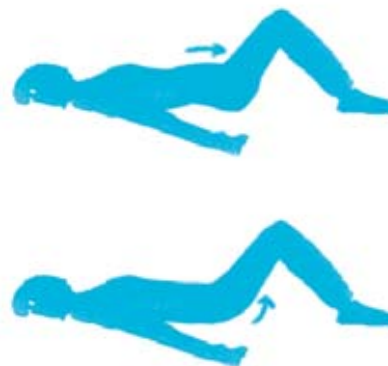
## • ÉPAULES

Épaules détendues, mains sur le côté, soulever doucement les épaules, puis les rouler vers l'arrière puis l'avant.

6

## • DOS

Couché sur le dos, pieds au sol et genoux relevés, faire de petits mouvements alternatifs du bassin pour coller et décoller la région lombaire.



Même position de départ. Décoller successivement les fesses, le sacrum puis les lombaires et enfin les dorsales. Redescendre progressivement en sens inverse, en arrondissant la colonne de haut en bas.



Sur le dos, plier les genoux sur la poitrine l'un après l'autre, les crocheter avec les bras et exercer un léger mouvement arrière pour que les fesses décollent du sol, tenir quelques secondes et relâcher. Respirer et recommencer 10 fois.



Debout, dos collé au mur, mains aux hanches, fléchir doucement sur les genoux en les écartant en faisant glisser le dos contre le mur. S'accroupir puis remonter en gardant le bassin en arrière : le dos et l'occiput doivent rester en contact avec le mur.

## • GENOUX

Couché sur le dos, pieds à plat, faire glisser le talon droit le plus près possible des fesses. Tenir 10 secondes, ramener le pied à sa place initiale et recommencer de l'autre côté.

## • HANCHES

Assis sur une chaise, jambe étendue sur un tabouret, se pencher en avant dos droit, genou droit et pied fléchi. Maintenir la position 10 secondes, changer de jambe et recommencer.



7

## Ménagez votre dos !

- **Surveillez votre poids** : tout kilo en trop peut représenter une menace pour les articulations du rachis.
- Asseyez-vous de préférence sur des **sièges à accoudoirs et dossier réglables** : les genoux doivent être un peu plus haut que les hanches.
- Dans tous les cas **évit**ez la **station debout immobile** et les positions fixes prolongées (devant la télévision, bougez toutes les 30 minutes).
- **Dormez dans un lit ferme avec un oreiller mou** en cherchant une bonne position de repos (sur le dos genoux légèrement surélevés ou sur le côté en chien de fusil).
- **En voiture**, réglez correctement vos 3 rétroviseurs pour éviter les torsions du dos.
- Lorsque vous faites des courses, **répartissez la charge** en portant un panier dans chaque main et optez pour un sac à main que vous pourrez porter en bandoulière, devant vous.
- **Pour ramasser un objet** au sol, accroupissez-vous en gardant le tronc bien droit.
- **Pour déplacer une charge lourde**, portez l'objet devant vous bras tendus le long du corps, au contact de votre abdomen.



## Aromathérapie : quand les plantes ont du nez pour la santé !

Les propriétés antalgiques, tonifiantes, relaxantes, cicatrisantes ou anti-inflammatoires des huiles essentielles sont connues depuis fort longtemps. Diluées dans un bain ou utilisées en massage, elles vous aident à prendre tout naturellement soin de vous, dans une ambiance olfactive très agréable !

**Les amies des articulations** : bouleau noir, eucalyptus citronné, genièvre

**Pour stimuler l'esprit** : bergamote, cèdre, coriandre  
**Les anti-stress** : mandarine, basilic, mélisse  
**Contre la douleur** : camomille, pin, lavande, menthe  
**Les tonifiantes** : menthe, poivre noir, santal, sauge  
**Pour la circulation** : cyprès, citron, cannelle

JE PRENDS MON  
CORPS À CŒUR

# Restez sur vos 2 jambes !

**S**i tomber

arrive à tous les âges

de la vie, les chutes

sont souvent plus traumatisantes

chez les seniors : on est moins souple, on peut avoir du mal à se relever et les fractures sont plus fréquentes. Pour prévenir les chutes, voici quelques conseils...

très terre à terre !

- **N'encombrez pas les lieux de passage** (vers la porte d'entrée ou sur le chemin du téléphone par exemple) avec des petits meubles ou des plantes en pot.
- **Fixez les fils électriques au mur** ou réunissez-les dans des range-fils.

- **Au jardin**, prenez garde aux tuyaux qui traînent et aux plantes rampantes.



- **La moquette** est le revêtement qui occasionne le moins de chutes.
- Au sol, **fixez les coins et bordures des tapis** avec du ruban adhésif double-face et évitez les descentes de lit dans la chambre.
- Installez des **tapis antidérapants autocollants** dans le fond de la douche et de la baignoire, et des barres d'appui dans la salle de bains.
- **Utilisez les rampes d'escaliers !**
- **Augmentez la puissance des ampoules** pour limiter les zones d'ombre et multipliez les éclairages indirects.
- **Rangez à portée de main** tout ce que vous utilisez quotidiennement (ustensiles de cuisine, vêtements, outils...).
- **Attention aux chaussures ou chaussons choisis trop grands** pour cause de pieds douloureux : consultez un podologue et essayez de vous chausser normalement.

# Stimulez votre mémoire

JE GARDE MES  
SENS EN ÉVEIL

**A** la différence d'une célèbre pile, la mémoire ne s'use que si l'on ne s'en sert pas ! Comme un muscle, le cerveau s'entretient tout au long de la vie. Plus il est sollicité, mieux il se maintient.

- **Apprendre par cœur ne muscle pas la mémoire !** Plutôt que d'essayer de mémoriser la liste des courses, mieux vaut passer du temps à classer ses courses par type de produit, ou en fonction de l'organisation des rayons de son supermarché...

- **Les activités les plus rentables pour la mémoire** sont celles qui nécessitent une réflexion, une planification des tâches pour atteindre un objectif : jardinage, bricolage, organisation de fêtes...

- **Usez et abusez des mots-croisés et jeux de société !** Prenez des notes (rendez-vous, choses à faire ou à voir, comptes-rendus de lecture...) sur un agenda ou un carnet. Et pourquoi ne pas commencer la rédaction de votre journal ?

- **Évitez de faire deux choses à la fois :** cuisiner en écoutant la radio, parler à quelqu'un tout en répondant au téléphone...

10

- **Ce n'est pas parce que l'on a des trous de mémoire que l'on perd forcément la tête !**

Troubles du sommeil, stress et anxiété peuvent perturber la mémoire... Un doute ? Consultez votre médecin qui vous prescrira éventuellement un bilan neuropsychologique.

- **Ne comparez jamais votre mémoire à celle des autres !**

Certains ont d'excellentes capacités visuelles, d'autres verbales : à chacun son fonctionnement individuel !

- **Enfin**, sachez que le seul fait d'avoir une vie sociale riche et variée avec des activités intellectuelles entretient la mémoire.

JE GARDE MES  
SENS EN ÉVEIL

# La vue et l'audition

**A**vec l'âge, les capacités sensorielles peuvent devenir moins performantes.

Restez vigilant !

- **Vous avez du mal à suivre une conversation quand il y a du monde ?** On vous fait remarquer que vous mettez la télé trop fort ? Vous avez tendance à faire répéter ? Consultez dès les premiers signes de faiblesse auditive. Attendre, c'est s'habituer à mal entendre et à se replier sur soi.

- **Ne vous coupez pas du monde à cause de problèmes d'audition**, grâce au numérique, les prothèses sont devenues discrètes, confortables et très efficaces ! Plus l'appareillage est tardif, plus le cerveau sera agressé par le retour brutal des sons.

- **Dès 50 ans, consultez régulièrement un ophtalmologiste**, notamment en cas de déformations d'images, éclairs lumineux ou voile sombre latéral, petits points noirs mobiles, perte de vision d'un œil pendant quelques minutes, sensation de brouillard visuel...

11

# La santé est au menu !

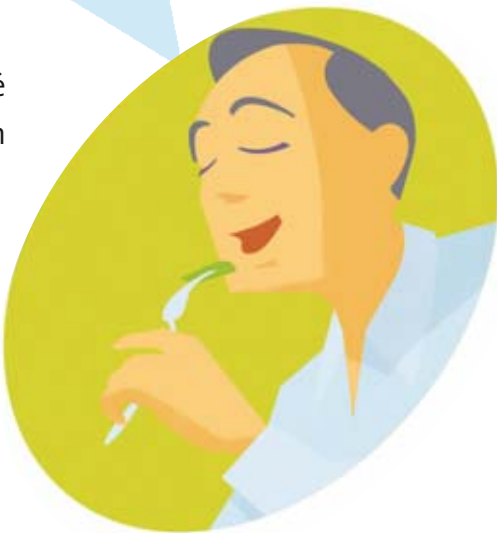
JE MANGE BON ET BIEN

Une alimentation de qualité est avant tout une alimentation variée. Manger sans excès de tout, quotidiennement, est la meilleure façon de se faire plaisir tout en assurant un bon équilibre nutritionnel.

• **Respectez la régularité des 3 repas** par jour (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), en mangeant à table et à heures régulières. Une collation vers 10h ou 17h n'est pas interdite !

• **Prenez votre temps** : l'effet de satiété n'apparaît qu'au bout de 20 minutes.

• **Diversifiez votre alimentation** :  
- produits laitiers 3 à 4 fois par jour (pour le calcium),



- viande, poisson ou œufs une fois par jour (pour les protéines et le fer),
- fruits et légumes (verts de préférence) en abondance (pour les vitamines, les minéraux et les fibres),
- pain et/ou féculents à chaque repas.

• **Limitez les graisses animales** au profit des graisses végétales.

12

• **Si vous n'aimez pas le lait et les yaourts**, pensez aux crèmes, flans, clafoutis, gratins, sauces béchamel... Attention : bien qu'issu du lait, le beurre n'a pas de calcium !

• **La vitamine D**, fabriquée par l'organisme sous l'action des rayonnements solaires sur la peau, aide le corps à bien utiliser et fixer le calcium : aussi, sortez tous les jours, même en hiver.

• **Pour enrichir votre alimentation en protéines** (si vous mangez peu de viande ou de poisson), pensez aux céréales et à leurs dérivés (riz, maïs, pain, pâtes...) et aux légumineuses (lentilles, haricots secs, pois chiches, soja...). L'idéal étant de les combiner entre elles ou avec un produit laitier : couscous, minestrone, riz au lait, gratin de pâtes...

• Consommez au moins **5 fruits et légumes par jour** (frais, ils vous apporteront un maximum de vitamines) en variant les plaisirs : compotes, purées, potages, jus, salades composées...

• **Les légumes surgelés** sont d'aussi bonne qualité nutritionnelle que les frais et apportent pratiquement autant de vitamines et de minéraux.

• Sauf avis médical, ne vous privez pas de **petites douceurs sucrées de temps en temps** : carré de chocolat noir pour accompagner votre café, fruits secs à la fois sains,



délicieux et énergétiques... Attention : pâtisseries et glaces, riches en graisses et sucres simples ne sont pas nécessaires à notre équilibre alimentaire. N'en abusez pas !

• **Ayez la main légère sur le sel**, et relevez plutôt vos plats avec des épices et des herbes !

• **A partir de 50 ans**, il est recommandé de faire un examen annuel pour contrôler le taux de cholestérol et de sucre dans le sang.

## LE JUSTE POIDS

*Etes-vous en surpoids ?*

Pour le savoir, calculez votre Indice de Masse Corporelle (IMC), qui vous donne une évaluation de votre corpulence et des risques éventuels sur votre santé. Il vous suffit de diviser votre poids par votre taille en mètre au carré, le chiffre obtenu correspond à votre IMC.  
Exemple : vous pesez 60 kg pour 1,65 m  
Votre IMC = 60 divisé par (1,65 x 1,65) = 22,03  
> de 20 à 25 : poids normal  
> de 25 à 30 : surpoids  
> de 30 à 40 : obésité modérée  
> au-delà de 40 : obésité sévère

13

# Ces aliments qui nous veulent du bien

JE MANGE BON ET BIEN



## • Le plus chou des légumes !

Le chou est un des légumes les plus riches en micronutriments (vitamine C, E, B9, caroténoïdes et polyphénols très abondants) dont l'efficacité est renforcée par la présence de minéraux et d'oligo-éléments variés.

A consommer sans modération aucune !

## • Avec un C comme Kiwi

L'apport vitaminique du kiwi est dominé par la vitamine C qui atteint le taux remarquable de 80 mg aux 100 g ! Pensez aussi à la mangue : elle n'est pas plus sucrée que les autres fruits et est très riche en vitamines C, E et provitamines A.



## • Le bon gras des poissons !

Sardine, saumon, maquereau, hareng : tous les poissons dits «gras» sont riches en oméga 3 et permettent de corriger le mauvais cholestérol ! Egalement bons pour le moral : le germe et la levure de blé.



## • L'atout persil

A consommer de préférence cru, le persil regorge de vitamines et minéraux, essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Principal atout de cette herbe, sa richesse en vitamine C (200 mg/100 g). Frisé ou plat, il permet de faire le plein de potassium (800 mg/100 g), de calcium (200 mg/100 g), de magnésium et de fer (5,5 mg/100 g).



## • Miam, des antioxydants !

Les antioxydants neutralisent les radicaux libres qui «rouillent» notre organisme et peuvent engendrer cancers, maladies cardiovasculaires, vieillissement prématuré...

On les trouve notamment dans le thé vert, le cacao, le brocoli, le raisin, la tomate, le foie de veau...



## • Je mange, donc je pense

La vitamine B9 (acide folique) permet d'éviter la fatigue intellectuelle. Elle est présente dans les noix, le cresson, le brie ou encore le jaune d'oeuf.

14



JE MANGE BON ET BIEN

# Plus on vieillit, plus il faut boire !

**P**ourquoi ? Parce que la sensation de soif s'estompe au fil des ans. On peut ainsi avoir l'impression d'être rassasié alors que l'organisme n'a pas eu forcément son compte d'eau journalier. Or, la déshydratation accélère le vieillissement, physique et intellectuel. Le cerveau est en effet un «gros consommateur» d'eau. L'en priver peut générer des états de torpeur ou des étourdissements...

## • Buvez sans attendre

**d'avoir soif** : la sensation de soif est le signe que l'on a déjà commencé à se déshydrater !

• **Buvez chaque jour de 1,5 à 2 litres d'eau**, soit 8 à 10 verres quotidiens.

• Pour penser à boire régulièrement, **ayez toujours une bouteille d'eau minérale en vue**, avec l'objectif de la terminer en fin de journée.

• **Compensez le manque de soif** par des «rites» : toutes les 2 heures, pause boisson ! Pensez aux tisanes, soupes et infusions.

• **Boire un verre d'eau avant le petit déjeuner** assure un drainage parfait de l'organisme.

• **L'alcool déshydrate** et le café est diurétique. Accompagnez-les d'un grand verre d'eau.

• **Boire en mangeant** stimule l'appétit.

• Buvez abondamment **à chaque prise de médicaments**.

• **Si vous faites du sport**, buvez avant, pendant l'effort, et après pour éliminer les déchets produits par le surcroît d'activité musculaire.

15

# Bonjour Morphée !

JE SOIGNE  
MON SOMMEIL

**M**ême s'il devient plus léger avec l'âge, le sommeil occupe néanmoins un tiers de notre vie ! Raison de plus pour lui accorder l'attention qu'il mérite...

- **L'hyperactivité professionnelle**

est une véritable toxicomanie qui se répercute sur la qualité du sommeil. Evitez de travailler trop tard le soir, surtout sur ordinateur...

- **Le soir**, évitez l'alcool et les repas trop copieux. Les sucres lents (riz, pâtes...) sont recommandés au dîner car ils limitent les éveils.

- **Créez-vous des «rites» favorables à l'endormissement :** un bon bain (pas trop chaud) aux huiles essentielles de marjolaine ou de fleur

16

d'orange, suivi d'une tisane (passiflore ou valériane) ou d'un lait chaud au miel... Dans la chambre, préférez les couleurs douces et les lumières indirectes.

- **Traversin ou oreiller ?**

C'est comme vous voulez ! L'important est que la nuque (et non la tête) soit parfaitement soutenue.

- **Le sommeil vient à des heures variables selon les individus**

et le sommeil d'avant minuit n'est pas forcément le meilleur ! Le sommeil réparateur a lieu durant les 2 premiers cycles, quelle que soit l'heure du coucher (sans dépasser 3 heures du matin).

- **Essayez de vous lever tous les jours à la même heure**, quelle que soit l'heure du coucher, pour régler votre horloge biologique interne.



- **Une fois couché,**

évitez les activités intellectuelles trop stimulantes (mots croisés) et proscrivez la télévision ! Certes, celle-ci favorise l'endormissement mais génère un sommeil peu profond, donc peu réparateur.

- **Et n'oubliez pas**

qu'une bonne literie est souvent le meilleur des somnifères !...

## LES COULISSES DU SOMMEIL

*Le sommeil est composé d'une succession de cycles d'environ 100 minutes.*

Chaque cycle comporte 5 phases : la somnolence (quelques minutes), le sommeil léger (20 min.), le sommeil profond (2 fois 30 min.) et le sommeil paradoxal qui est celui des rêves (20 min.). Le nombre de cycles varie selon les personnes, l'âge (plus on vieillit, moins on dort) et les saisons (on dort plus en hiver). L'important : ne pas se réveiller au cours d'un cycle !

17

# Prévention : à chaque âge son check up !

## • Check up 50 ans

- contrôle de l'Indice de Masse Corporelle
- contrôle de la tension artérielle, de la glycémie et du cholestérol
- examen cardiaque
- contrôle vision et audition
- examen bucco-dentaire
- contrôle dermatologique
- examen cardiaque
- dépistage cancer colorectal
- mammographie
- frottis cervical
- examen de la prostate

## • Check up 60 ans

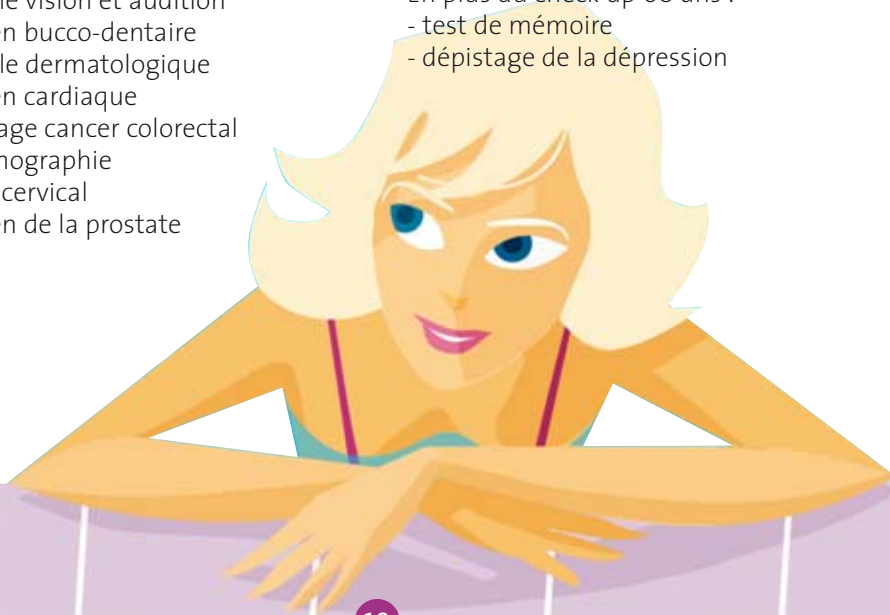
En plus du check up 50 ans :

- dépistage ostéoporose chez la femme
- vaccin contre la grippe

## • Check up 70 ans

En plus du check up 60 ans :

- test de mémoire
- dépistage de la dépression



18

# DAX, destination bien-être !

• Thérapeutique naturelle aux effets bénéfiques reconnus depuis des siècles, le thermalisme dacquois permet de traiter et mieux encore d'anticiper, les principaux désagréments liés à l'âge. Cure médicale ou préventive, chacun peut trouver à Dax la formule qui soulagera ses maux et prolongera durablement sa jeunesse.

• Dax est recommandée pour des affections chroniques rhumatismales, veineuses ou gynécologiques. De nombreux et récents travaux de recherche ont clairement établi l'efficacité thérapeutique des soins proposés, notamment ceux à base de boue naturelle (ou péloïde) dont les effets antalgiques et anti-inflammatoires sont remarquables.

• A la lisière de l'immense forêt de pins des Landes et à proximité des plages atlantiques de sable fin, à moins d'une heure de route des Pyrénées et de l'Espagne, Dax est idéalement située au cœur du sud-ouest, contribuant à rendre ses cures particulièrement agréables et riches en découvertes.

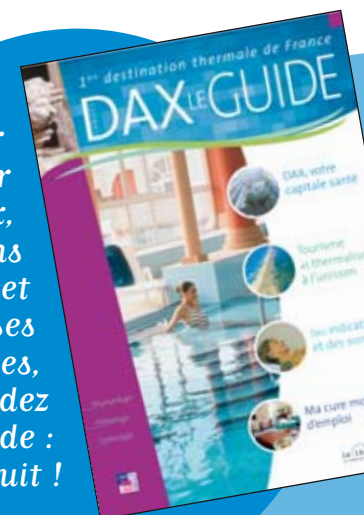
• Station bien dans son temps, heureuse de vivre et festive dans l'âme, Dax possède ainsi tous les atouts pour qu'aux bienfaits physiques de votre cure s'ajoutent les bénéfiques psychologiques d'un séjour 100% bien-être !

## Dax, 1<sup>re</sup> destination thermale de France

- 54.000 curistes par an
- 3 indications thérapeutiques : rhumatologie, phlébologie, gynécologie.
- 15 établissements thermaux
- 2 centres de rééducation fonctionnelle
- 60 médecins thermaux
- 400 commerces

19

Pour  
tout savoir  
sur Dax,  
ses soins  
thermaux et  
ses richesses  
touristiques,  
demandez  
Le Guide :  
il est gratuit !



Tél : 05 58 56 86 86