

DOSSIER DE PRESENTATION

Action
« Bouge...une priorité pour ta santé ! »

bouge...
*une priorité
pour ta santé!*

Juillet 2018



SOMMAIRE

1/ Contexte de santé publique	3
2/ L'action	5
3/ « Bouge...une priorité pour ta santé ! » au quotidien	7
4/ Partenaires	11
5/ Evaluation de l'action	12
6/ Contacts	13

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

Service Prévention et Promotion de la Santé



1/ Contexte de santé publique



Activités physiques et sportives des enfants et adolescents

Dans tous les pays, quel que soit le niveau de développement, y compris dans les pays en développement, le niveau d'activité physique quotidien des enfants et adolescents a diminué de façon alarmante, en deçà des recommandations, malgré les nombreuses informations sur les effets bénéfiques pour la santé de la pratique d'activité physique et sportive.

Recommandations

Il existe un consensus : un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à élevée est souhaitable chez les enfants, sous forme de sports, de jeux ou d'activités de la vie quotidienne ¹.

De plus, il est souhaitable de pratiquer au moins 2 fois par semaine des activités permettant d'améliorer la santé osseuse (activités qui induisent une forte contrainte physique au niveau osseux), la force musculaire et la souplesse ².

Parallèlement à cette augmentation du temps consacré aux activités physiques, il est fortement recommandé de réduire les temps de sédentarité. Il s'agit de définir avec l'enfant des objectifs en termes de temps passé devant la télévision, les jeux vidéo et l'ordinateur, tout en préconisant d'autres types de loisirs actifs.

Constat de sédentarité des jeunes dans le monde et en France

Urbanisation, mécanisation, développement des moyens de transport, de la télévision et de l'informatique conduisent les enfants d'aujourd'hui à être bien moins actif que ceux de la génération précédente.

- ✓ Les enfants français sont moins actifs que les enfants européens :
 - ↳ La France est un des pays où la proportion des jeunes de 11 à 15 ans pratiquant au moins une heure d'activité physique quotidienne est la plus faible.
- ✓ Révélateur de la sédentarité, le temps moyen passé devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) est de 5,5 heures par jour. Ce temps est plus élevé chez les 13-15 ans et chez les garçons. Regarder la télévision est l'activité sédentaire la plus fréquente : un jeune sur deux la regarde plus de 2 heures par jour ³.
- ✓ Les garçons ont une activité physique plus importante que les filles. Cette différence apparaît dès l'âge de 4 ans, se retrouve à 9-10 ans et persiste à l'adolescence. Non seulement les filles diminuent ensuite le temps de l'activité avec l'âge mais cette diminution s'accompagne d'une baisse de l'intensité de ladite activité.
- ✓ Le niveau d'activité physique dépend de l'environnement familial ⁴ :

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

Service Prévention et Promotion de la Santé



- ↪ Il est inversement proportionnel au niveau d'éducation et de revenus des parents
- ↪ Les adolescents dont les parents sont sportifs font plus souvent du sport que les autres adolescents.

Effets bénéfiques de l'activité physique sur la santé des jeunes

Le sport est un facteur de développement physique et psychologique des enfants et des adolescents en période de bouleversement pubertaire corporel et psychique. Les liens entre pratique sportive et bien-être psychologique sont démontrés.

Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité physique a de nombreux effets bénéfiques :

- ✓ Diminution des troubles liés à la sédentarité (surpoids, obésité), voire l'oisiveté (ennui, désinvestissement scolaire et social)
- ✓ Amélioration du tonus musculaire
- ✓ Canalisation de l'agressivité
- ✓ Maîtrise de l'attention (lutte contre l'hyperactivité)
- ✓ Développement des habiletés cognitives (comprendre les situations complexes)
- ✓ Développement des habiletés stratégiques (se fixer un but et se donner les moyens d'y parvenir)
- ✓ Développement des habiletés sociales⁵
- ✓ Diminution de l'anxiété⁶
- ✓ Augmentation de l'estime de soi et de la confiance⁷
- ✓ Optimisation de la composition corporelle (poids), du métabolisme osseux (croissance), et du profil lipidique⁸
- ✓ Amélioration de la condition physique (force, aptitudes respiratoires et cardiovasculaires)

Liens entre la pratique d'activités physiques et la santé de l'adulte

Il existe un lien entre la pratique d'activité physique au plus jeune âge et à l'âge adulte :

Une étude longitudinale menée sur 21 ans a ainsi démontré que la pratique d'une activité physique dans l'enfance augmentait les probabilités de pratiquer une activité physique à l'âge adulte⁹.

Il existe des relations entre la santé de l'enfant et la santé de l'adulte :

- ✓ Amélioration des facteurs cardiovasculaires et de la composition corporelle¹⁰
- ✓ Prévention du cancer du sein¹¹
- ✓ Augmentation et préservation du capital osseux (réduction du risque de développer une ostéoporose à l'âge adulte)¹²

Sources :

1. Strong et coll. « Evidence based physical activity for school-age youth ». J pediatr 2005.
2. "Departement of Health" du Royaume-Uni, "Evidence of the impact of physical activity and its relationship to healthw, 2004
3. Organisation mondiale de la santé (OMS), étude "Health behavior in school-aged children (HBSC)", 2008
4. Enquête "Pratique sportive des adolescents", MJSVA/INSEP 2001
5. Tofler et coll. « Developmental overview of child and youth sports for the 21st century », Clinics in sports medicine, 2005
6. Kirckaldy et coll., "The relationship between physical activity and self image and problem behavior among adolescents". Soc Psychiatry Epidemiol, 2002
7. Edwards et coll. « Psychological well-being and physical self-esteem in sport and exercise ». International Journal of Mental Health Promotion, 2004
8. Suter et coll. "relationship of physical activity, body fat, diet, and blood lipid profile in youth 10-15 year". Med Sci Sports Exerc, 1993
9. Telama et coll. « Decline of physical activity from youth to young adulthood : a 21 year tracking study ». Am J Prev Med, 2005
10. Twisk et coll. « Tracking of risk factors for coronary heart disease over a 14-year period : a comparison between lifestyle and biologic risk factors with data from the Amsterdam Growth and Health Study ». American Journal of Epidemiology, 1997
11. Okasha et coll. « Exposures in childhood, adolescent and early adulthood and breast cancer risk : a systematic review of teh literature ». Breast Cancer res Treat. 2003
12. Karlsson et coll "Physical activity, skeletal health and fractures in a long term perspective". J. Muskulosket Neuronal Interact, 2004

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

2/ L'action

bouge...
une priorité
pour ta santé!

« **Bouge ... une priorité pour ta santé !** » est une action d'envergure nationale de prévention primaire et d'éducation pour la santé.

- ✓ En Hauts-de-France, elle concerne les jeunes de 11 à 18 ans, car c'est la période de l'enfance pendant laquelle la baisse d'activité physique est la plus marquée et où le risque d'obésité est accru.
- ✓ Elle s'adresse aux élèves des classes de collège et de lycée en fonction des besoins sur les territoires.
- ✓ Elle propose des ressources humaines et matérielles pour accompagner les actions d'éducation pour la santé et/ou de promotion de l'activité physique et sportive conduites par les équipes pédagogiques dans des cadres divers : parcours éducatif de santé, projet d'établissement, comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté, enseignements pratiques interdisciplinaires, accompagnement éducatif, accompagnement personnalisé, etc.

Objectifs pédagogiques

« Bouge ... une priorité pour ta santé ! » met à disposition des ressources conçues pour permettre à chaque intervenant de construire et de planifier ses propres séquences, dans l'objectif de :

- ✓ Favoriser les apprentissages dans les différentes matières du programme scolaire concerné
- ✓ Participer au développement d'habiletés et de compétences bénéfiques à la santé, à la condition physique, à la prévention de l'obésité et d'autres pathologies de la sédentarité, et à la réalisation de tâches de la vie quotidienne ou de la vie sportive
- ✓ Motiver les élèves à être actif physiquement, à s'autoévaluer, à s'orienter vers des activités susceptibles de développer les composantes de leur condition physique relatives à la santé
- ✓ Suivre les progrès individuels et ceux du groupe classe

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

Objectifs de santé publique

« Bouge ... une priorité pour ta santé ! » met à disposition des ressources conçues pour permettre à chaque intervenant de construire et de planifier ses propres séquences dans l'objectif de :

✓ Agir contre la sédentarité et ses effets délétères pour la santé

- ↪ Prévention du surpoids et de l'obésité
- ↪ Prévention des maladies cardiovasculaires

✓ Augmenter le temps consacré à l'activité physique quotidienne par le développement de la pratique physique

- ↪ Dans le temps scolaire
- ↪ Et hors du temps scolaire

✓ Développer le goût de l'activité physique bien conduite

- ↪ Pour la vie (santé)
- ↪ Pour la réussite (scolaire, sociale et sportive)

✓ Élargir la pratique de l'activité physique à tous les publics scolaires, en particulier chez :

- ↪ Les enfants qui ne pratiquent pas une activité physique conforme aux recommandations, en particulier les jeunes filles
- ↪ Les enfants de milieux sociaux défavorisés

L'action « Bouge ... une priorité pour ta santé » se définit comme une action de prévention primaire, c'est-à-dire comme une action qui s'adresse à tous les enfants et leur entourage. Il ne s'adresse pas à une population spécifique définie en fonction d'un risque particulier ou d'une pathologie identifiée, mais à la population générale, avec comme objectif premier de favoriser l'adoption de comportements de nature à préserver et entretenir son capital santé.



Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

3/ « Bouge... Une priorité pour ta santé ! » au quotidien

Amenée et développée par la Fédération Nationale de la Mutualité Française (FNMF), « Bouge... Une priorité pour ta santé » existe dans la région depuis neuf années.

Deux conventions de partenariat existent. L'une lie la Mutualité Française Hauts-de-France et le rectorat de l'Académie d'Amiens, l'autre la Mutualité Française Hauts-de-France et le rectorat de l'Académie de Lille. Elles stipulent le rôle de chacun :

- **La Mutualité Française Hauts-de-France** chef de projet, coordonne l'action, est responsable des financements (sous réserve de budget le permettant) alloués aux établissements pour la mise en œuvre des actions d'éducation pour la santé, fait partie de la commission de validation des projets, met à disposition les ressources (humaines et méthodologiques) nécessaires à la bonne tenue de l'action.

- **Les rectorats des Académies d'Amiens et de Lille** soutiennent l'action dans le cadre du Parcours Educatif de Santé sur la base des projets présentés et retenus par la commission de validation des projets, font parties de la commission de validation des projets, ont un avis consultatif sur les projets des lycées, effectuent un suivi des projets par les corps d'inspection.

Un programme reconnu

Il y a 5 ans, (2013/2014), « Bouge... Une priorité pour ta santé ! » de l'ex région Picardie, a été retenu par la convention liant l'Agence Régionale de Santé, la DRAAF (Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt), le rectorat de l'Académie d'Amiens et le Conseil Régional intitulée « **Pour la conduite concertée du Programme National Nutrition Santé, du Plan Obésité et du Plan National Alimentation en région Picardie** », une 1^{ère} nationale. Une convention d'une durée de 5 ans qui priorise pour commencer 3 zones : la communauté d'agglomération d'Abbeville, l'Oise occidentale et territoire Aisne sud, avant de s'étendre à l'ensemble de la région.

- Parmi les 7 projets retenus, « Bouge...une priorité pour ta santé » est celui qui a le plus attiré l'attention des collèges/lycées. Ainsi 15 établissements intègrent le programme dans le cadre de la convention.

L'action de l'ex région Picardie a également fait partie des 7 premiers sites pilotes retenus par l'**INPES** dans le cadre du **dispositif ICAPS** (Intervention auprès des Collégiens centrée sur l'Activité Physique et la Sédentarité) pour le développement du programme « Bouge...une priorité pour ta santé ». L'action a été retenue pour sa pertinence, la complémentarité entre ses acteurs et l'implication des équipes pédagogiques des établissements.

Une action qui rejoint la volonté du Ministère de la santé et celui de la jeunesse et sport de promouvoir l'activité physique au travers des réseaux « santé, sport, bien être ».

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

Evolution des effectifs

- 2010-2011 : 9 collèges, 330 élèves.
- 2011-2012 : 12 collèges, 418 élèves.
- 2012-2013 : 15 collèges, 585 élèves.
- 2013-2014 : 18 collèges, 811 élèves.
- 2014-2015 : 25 collèges, 2 lycées, 833 élèves.
- 2015-2016 : 25 collèges, 2 lycées, 898 élèves
- 2016-2017 : 19 collèges, 7 lycées, (1605 élèves)
- 2017-2018 : 15 collèges, 3 lycées (829 élèves)
- **2018-2019 : 19 collèges, 5 lycées (en attente du nombre d'élèves)**

Département de l'Aisne :

- Collège de Wassigny à Wassigny
- Collège Jules Ferry à Rozoy-sur-Serre
- Collège Léon Droussent à Coucy-le-Château
- Collège Max Dussuchal à Villers Cotterêts
- Lycée Dolto à Guise
- Collège Anne de Montmorency à Fère en Tardenois
- Collège François 1er à Villers Cotterêts
- Collège Froehlicher à Sissonne
- Collège Camille Desmoulins à Guise

Département de l'Oise :

- Collège Claude Debussy à Margny-lès-Compiègne
- Collège Emile Lambert à Villers Saint Paul
- Collège Pierre Mendès France à Méru
- Lycée Condorcet à Méru
- Collège La Fontaine des Près à Senlis
- Collège Henri Baumont à Beauvais

Département de la Somme :

- Collège Jules Ferry à Conty
- Collège Victor Hugo à Ham (*nouveau en 2018/2019*)
- Lycée Jean Charles Athanase Peltier à Ham (*nouveau en 2018/2019*)

Département du Pas-de-Calais

- Collège Jean Jaurès à Lens (*nouveau en 2018/2019*)
- Collège Michelet à Lens (*nouveau en 2018/2019*)
- Lycée Maximilien Robespierre à Lens (*nouveau en 2018/2019*)
- Lycée La Peupleraie à Sallaumines (*nouveau en 2018/2019*)
- Collège David Marcelle à Billy-Montigny (*nouveau en 2018/2019*)
- Collège Jean Macé à Hénin-Beaumont (*nouveau en 2018/2019*)

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

Service Prévention et Promotion de la Santé



Programme de l'année

Début d'année scolaire

- Conférence de lancement au mois d'octobre avec les partenaires et les établissements scolaires,
- Ecriture du projet « Bouge... » des établissements,
- Evaluation « Elève » de début d'année.

Durant l'année scolaire

- Participation aux CESC
- Mise en place d'activités physiques innovantes par les professeurs dans les établissements,
- Interventions d'experts de la santé (diététicienne, consultant marketing, podologue, CDOS, etc.),
- Organisation de sorties culturelles en lien avec l'action « Bouge... »,
- Création d'outils de santé par les élèves,
- Sensibilisation aux handicaps,
- Mise en place de séances d'éducation à la santé,
- Passage du questionnaire sociocognitif,
- Evaluation de la condition physique des élèves.

En fin d'année scolaire

- Organisation des rassemblements départementaux : moment festif, réunissant l'ensemble des élèves de chaque département afin de valoriser leurs travaux et créer un temps d'échanges entre les équipes des différents établissements. Lors de cet événement, chaque établissement propose une activité sportive et/ou une exposition. Des ligues et des fédérations sportives santé sont également présentes.
- Remise du « Prix de l'innovation Bouge », récompensant un établissement scolaire par département pour sa créativité et sa mise en œuvre du programme.
- Evaluation T1 « Elèves »,
- Evaluation « Equipes pédagogiques », « Intervenants », « Etablissements », « Parents »



Blind test alimentaire (Collège Froehlicher, Sissonne année 2017/2018)



Découverte de l'escalade (Rassemblement Bouge, Monampteuil, année 2017/2018)

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

Service Prévention et Promotion de la Santé



Comment mettre en œuvre le projet dans un établissement ?

Pour les collèges, l'action « Bouge...une priorité pour ta santé ! » s'insère dans le cadre facultatif des Enseignements Pratiques Interdisciplinaires (EPI) en cycle 4 au sein du thème : Corps, santé, bien-être, sécurité. L'ensemble de la communauté éducative peut travailler autour de ce projet. Il peut également être mis en œuvre au sein de l'accompagnement personnalisé ou de l'accompagnement éducatif pour les établissements en Réseau d'Education Prioritaire. Il est possible de mettre en œuvre l'action « Bouge... » dans plusieurs cadres différents (EPI + accompagnement personnalisé par exemple).

Pour les lycées, l'action « Bouge...une priorité pour ta santé ! » s'insère dans le cadre de l'Accompagnement Personnalisé (AP). Les équipes pédagogiques ayant une marge d'initiative importante dans ce cadre. Il est également possible de le mettre en place sur le temps scolaire.

Les établissements sélectionnés devront obligatoirement répondre à l'objectif général de l'action cité précédemment ainsi qu'à 3 objectifs spécifiques

Précision 1 : 50% des actions réalisées devront permettre la pratique d'une activité sportive.

Précision 2 : Un minimum de 20 séances dédiées à l'action est attendu sur l'année.

Précision 3 : Il est demandé aux établissements de cibler davantage l'environnement physique et organisationnel favorisant la pratique de l'activité physique dans et autour de l'école, la ville, au quotidien et pendant les loisirs des jeunes.

4/ Partenaires

La Mutualité Française Hauts-de-France a le souhait de s'entourer de partenaires légitimes pour développer ses actions de prévention et de promotion de la santé. Ainsi, les partenaires de l'action « Bouge...Une priorité pour ta santé ! » sont les suivants :



Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211



5/ Evaluation de l'action

Ces évaluations portent sur les données récoltées lors de l'année scolaire 2017/2018 auprès de 829 élèves, 222 parents, 18 établissements scolaires et 10 intervenants extérieurs.

Objectif spécifique : promouvoir les bienfaits et la pratique régulière d'une activité physique en agissant sur les milieux de vie et les déterminants de santé

- Augmentation des connaissances sur l'activité physique (durée recommandée, bienfaits, nombre de pas à faire par jour),
- Apport de connaissances sur l'hygiène de vie d'un sportif,
- 52.5% des élèves font plus d'activités physiques depuis « Bouge... »,
- 43.2% des élèves ont envie de s'inscrire dans un club sportif,
- 62.9% des élèves souhaitent modifier leur comportement,
- 14.9% des élèves sédentaires se sont inscrits dans un club au cours de l'année grâce à l'action « Bouge... ».

Objectif spécifique : Promouvoir les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée

- Apport de connaissances sur l'alimentation (composition goûter idéal et petit-déjeuner idéal, nombre de fruits à légumes à consommer par jour)
- Augmentation d'élèves déjeunant tous les matins, prenant un goûter tous les jours,
- Diminution du grignotage en cours d'année,
- 46% des élèves ne prenant pas un petit-déjeuner le matin en prennent un dorénavant,
- 58.2% des élèves mangent moins de sucreries,
- 58.2% des élèves mangent plus de fruits et légumes,
- 23.8% des élèves ne grignotent plus dans la journée,
- 26.4% des élèves mangent 4 fois par jour (dont le goûter).

Objectif spécifique : Sensibiliser aux risques des addictions

- Apport de connaissances sur le marketing,
- Diminution du temps passé (moins 1h45) devant un écran un jour sans école.

Objectif spécifique : Impliquer les parents dans les actions d'éducation pour la santé

- 65.8% constatent une augmentation de la pratique physique de l'enfant en cours d'année,
- 64.4% une amélioration de l'alimentation de l'enfant en cours d'année,
- 50% une diminution des occupations sédentaires de l'enfant en cours d'année,
- 44.6% des modifications positives d'autres membres de la famille en cours d'année.

L'ensemble du bilan de l'action est disponible sur demande auprès des personnes dont les coordonnées se trouvent sur la page suivante ou sur le site Internet de la Mutualité Française Hauts-de-France.

6/ Contacts

Académie d'Amiens

Anthony LEMOINE
Chargé de prévention
Responsable qualité
anthony.lemoine@mutualite-hdf.fr
07.86.90.16.44
03.23.66.85.80

Académie de Lille

Sonia EL GHEZAL
Chargée de prévention
sonia.elghezal@mutualite-hdf.fr
06.48.84.48.59
03.20.16.15.49

Christel LEVRIER
Chargée de prévention
christel.levrier@mutualite-hdf.fr
03.20.62.05.30

Union Régionale de la Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social et administratif :
20 boulevard Papin - CS 30035 - 59044 LILLE CEDEX
Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin :
8 rue Arnaud Bisson - 02100 SAINT-QUENTIN
Tél : 03 23 66 85 01

Régie par le Code de la Mutualité - SIREN N°443 811 211

bouge...
une priorité
pour ta santé!

Mutualité Française Hauts-de-France

Siège social

20 Bd Papin, CS 30035

59044 LILLE CEDEX

Tél : 03 20 62 79 47

Site de Saint-Quentin

8 Rue Arnaud Bisson

02100 SAINT-QUENTIN

Tél : 03 23 66 85 01

