

Éditorial

L'association **Provence stomie contact** a été créée grâce à l'action commune d'anciens patients et de professionnels de santé. Autant notre association a longtemps été rattachée au programme d'éducation thérapeutique dans le cancer colorectal qu'elle a aidé à faire naître en collaboration avec le réseau Oncosud, autant désormais elle se doit d'étendre son champ d'action à d'autres pathologies et surtout se recentrer sur l'ensemble des patients porteurs de stomies urinaires ou digestives quelle qu'en soit l'origine. Depuis deux ans, l'association a pu mener différentes actions très concrètes et définies comme des objectifs principaux en 2017 : création du site internet, organisation du 1^{er} congrès soignants soignés, création de l'Union des Stomisés du Grand Sud qui rassemble l'énergie de 13 associations de patients stomisés (plus de 800 patients !) et sera par sa représentativité une force d'échange auprès des tutelles.

Nous souhaitons également créer des ateliers thématiques et des ateliers d'échanges dans les établissements de santé de notre bassin de vie.

Nous proposons d'intégrer dans les projets d'établissements de santé l'application de la charte mondiale des droits du stomisé élaborée par l'association internationale des stomisés (IOA) et des indicateurs de suivi de son application.

Nous continuons à mobiliser les bénévoles et espérons mettre en place un comité médical inscrit dans nos statuts afin de valider les informations médicales que nous souhaitons déposer sur notre site internet.

Nous espérons garder un environnement et des projets qui encouragent le travail d'équipe, reconnaissent la valeur individuelle et récompensent les performances exceptionnelles des anciens patients, c'est pourquoi, grâce à la formation de 6 nouveaux stomisés-contacts, nous avons créé de nouvelles antennes et un nouveau maillage afin de développer plus de proximité. Les visites aux personnes stomisées et aux proches vont pouvoir revenir au cœur de nos actions.

D'autres projets sont en cours de réflexion autour du sport et de l'activité physique adaptée : ateliers avec kiné et jeunes de l'université en formation sport et handicap.

Nous pensons que ces projets rencontreront un vif succès auprès des adhérents mais aussi de l'ensemble des professionnels.

Cette Stomazette très riche en informations vous permettra de mieux appréhender les actions réalisées pour mieux faire connaître le handicap et mieux vivre avec.

A bientôt pour notre repas annuel avec le matin une visite privée des archives départementales du Palais des Papes, une ballade et une heure d'un enseignement de gestes simples déliant les tensions du quotidien. Vous pourrez vous relaxer en quelques minutes et repartir de plus belle !

Bonne lecture et en espérant vous voir nombreux à notre repas annuel,
Dr Laurent Mineur

Sommaire

Accueil	Page 1
Editorial	
Activités et repas	
Nouvelle adresse courrier	
Actions	Page 2
Les Antennes	
Actualités	Pages 3 à 6
Congrès et Union Stomisés Grand Sud Formations et interventions Stands et rencontres Mars Bleu et Assemblée Générale	
Avenir	Page 7
Projets Dates à retenir Découverte du DO IN	
Vivre avec	Page 8
Sport & activité physique Vie Sociale Tourisme & voyage	

Activités en famille & repas à Avignon samedi 21 septembre

Réservez la date et venez nous rejoindre nombreux
pour cette grande première ! Détails en page 7

Désormais pour nous écrire:
Provence Stomie Contact
435 chemin de Tayolle
84270 Vedène

Actions



Les Antennes de l'association

sont composées d'un responsable Stomisé-contact et de personnes stomisées ou l'ayant été. Leur rôle est d'aider et accompagner les patients stomisés ou futurs stomisés, leurs familles, les aidants. L'objectif est de répondre rapidement à toute demande d'information, d'aide ou de soutien, d'éviter l'isolement géographique de nombreux patients. Après la formation de 6 nouveaux stomisés-contacts au CHU de Nîmes, de nouvelles antennes ont pu voir le jour.

La vie des antennes

Pays Aixois permanence mercredi matin

Ainsi une nouvelle antenne est née sur le pays aixois ! Afin de mieux vous aider, nous nous faisons connaître auprès du personnel soignant, des médecins, chirurgiens, stomathérapeutes. Nous avons eu aussi de très bons contacts avec le centre de radiothérapie. Des pharmaciens ont une oreille attentive . Une permanence a lieu à la Maison des Usagers de l'hôpital d'Aix en Provence : mercredi matin 10h à 12h. N'hésitez pas à venir partager vos soucis, vos galères mais aussi vos expériences positives ! Là où vous êtes nous pouvons nous déplacer et partager un moment avec vous. Bien sûr un coup de fil est toujours possible au 06 11 34 11 87 (Evelyne). Surtout ne restez pas seul ! Rien n'est tabou !

Vallée du Calavon à Apt 6 mai

Dans le cadre de la journée des Droits en santé du patient, Véronique Jaoul, infirmière stomathérapeute à l'hôpital d'Apt nous a invités à partager son stand . Sur son initiative, la charte mondiale des Droits des patients stomisés a été affichée pour la première fois à l'entrée de l'établissement. A pérenniser lors de la journée Nationale de la Stomie en Mai 2020 ! Merci à Véronique, à Danielle Frégosi, Directrice.

Trouver de l'aide

Pays des Baronnies - Enclave des Papes Pays du Ventoux	Sylvie	06 29 99 50 29
Nord Bouches du Rhône Pays Cavare (Cavaillon) Pays Arlaten (Arles à La Crau)	Nicole	06 87 12 34 08
Pays du Comtat Venaissin	Joël	04 90 66 36 42
Pays Aixois	Évelyne	06 11 34 11 87
Pays Salonais	Catherine	06 67 21 19 50
Gard Rhodanien	Raymond	06 25 96 17 92
Morières lès Avignon au Pays des Sorgues Vallée du Calavon	Myriam	06 50 85 76 44
Avignon - Montfavet - Le Pontet	Danièle	06 73 50 10 65
Pays d'Orange - Lapalud Basse Vallée du Rhône	Jean	06 86 65 96 51
Sud Luberon et Pays d'Aigues	Marie- Henriette	06 89 99 98 06

Des signatures de convention avec des établissements de santé sont en cours

L'association et ses bénévoles agissent en collaboration avec les équipes soignantes et administratives.

Ils contribuent à l'accueil et au soutien des personnes hospitalisées et de leur entourage. Ils s'engagent à ne pas interférer dans les soins et à respecter les règles de fonctionnement de l'établissement.

Le partenariat entre l'établissement et l'association est fondé sur les principes de respect de la personne (notamment de ses opinions politiques, philosophiques et religieuses, de sa dignité et de son intimité), de la confidentialité et du devoir de discrétion.

L'association propose, entre autres, de visiter les personnes stomisées ou qui vont l'être, à leur demande ou à la demande des professionnels de santé.

Un congrès ayant pour thème la Stomie ? Mais c'est quoi la stomie ? Une association peut-elle organiser un tel événement ? Le challenge était d'envergure: peu de personnes connaissent le terme de stomie et encore moins la vie d'une personne stomisée.

Trouver des partenaires financiers est la base, mais quelle ne fut pas notre déconvenue quand nous nous sommes heurtés au fait que la présence de soignés n'était pas compatible avec les règles de déontologie de certains financeurs. Pourtant après beaucoup de persévérance, d'heures non comptées, le budget fut clôturé et 18 partenaires nous rejoignirent dans l'aventure.

Dans un deuxième temps, il a fallu aller à la rencontre des structures de soins, présenter notre congrès, notre association, se faire connaître et tisser des liens de confiance. Magnifique résultat : 215 participants avec une quasi-parité Soignants/Soignés et une répartition géographique très élargie.

Notre plus belle victoire : 50% des soignants sont des infirmières dont 40% des stomathérapeutes, soignants indispensables dans le parcours de soins du patient stomisé.

Autre belle victoire : la présence ou la représentation de 13 associations de personnes stomisées du Grand Sud de la France.

Lors de ce congrès nous avons appris à travailler en synergie avec l'agence Atout Com. Notre association peut être fière de tout le travail accompli dans un esprit collégial.

Nous vous mettrons en ligne sur notre site internet les vidéos et la synthèse de ce congrès afin que chacune, chacun puisse profiter de ces fabuleux moments de partage de savoirs.

- Les vidéos des interventions sur notre site INTERNET: <http://www.provence-stomie-contact.com/>



Création de l'Union des Stomisés du Grand Sud

3 mai

Avec la disparition de la Fédération des Stomisés de France en 2016, c'est la voix et la reconnaissance des personnes stomisées qui ont disparu.

Face à ce triste constat, l'idée de créer une association du Grand Sud est née sous l'impulsion du Professeur Michel Prudhomme, du Docteur Laurent Mineur, de ILCO Gard avec Geneviève Böll et de Provence Stomie Contact.

L'Union des Stomisés du Grand Sud a vu le jour lors du congrès et rassemble 13 associations de la Côte Basque à la Méditerranée, jusqu'en Auvergne Rhône Alpes. Le Pr Michel Prudhomme, les Dr Laurent Mineur et Serge Ros sont membres du comité technique et scientifique.

Les objectifs de l'union sont multiples :

Faire connaître les problématiques des personnes stomisées auprès des instances locales, régionales et nationales, faire appliquer et respecter la charte mondiale des droits des patients stomisés, travailler en synergie pour une meilleure coordination hôpital/ville ou village...



Tout ceci ne peut se faire sans la collégialité et l'esprit d'ouverture qui animent les membres de cette union. Au nom des personnes stomisées, merci à eux ! Vous voulez connaître la liste des associations membres, visitez notre site internet. D'autres informations à suivre dans les semaines prochaines. Nous vous donnons rendez-vous les 2 & 3 mai 2020 pour l'affichage dans les structures de soins de la charte mondiale des droits des patients stomisés.

Actualités

Formations et Interventions

Formation des stomisés-contacts à Nîmes

19 Janvier

Nous avons été très bien accueillis par Mesdames Forestier et Pagès qui ont pointé pour nous les compétences de notre future mission de Stomisés-Contacts.

Nous avons retenu l'écoute, le réconfort et l'empathie dont nous aurons à faire preuve.

Nous ne sommes pas des soignants mais nous pouvons, grâce à notre expérience d'anciens patients, accompagner les personnes stomisées en période pré et post-opératoire.

Nous leur montrerons que, nous aussi, nous avons connu des difficultés mais que nous sommes arrivés à vivre bien avec notre stomie.

Madame Geneviève Böll et deux personnes stomisées-contacts sont venues l'après-midi nous parler de leur association ILCO Gard.

Journée très fructueuse.

Merci aux stomathérapeutes de nous avoir formés et à Provence Stomie Contact de nous avoir permis d'avoir accès à cette formation.

Interventions à l'I.F.A.S* de Cavailon

3 avril et 29 mai

Une stomie est une équation inconnue pour beaucoup de personnes, ce qui met les patients un peu en marge de la société.

En témoignant de notre vécu de personnes stomisées auprès des futurs aides-soignants, nous les sensibilisons à ce handicap et ses problématiques. Nous les informons sur les stomies au travers de notre expérience de patient. Ce savoir expérientiel n'étant pas enseigné, nos interventions permettent aux étudiants d'appréhender le monde de la stomie de façon plus concrète, plus humaine.



Ainsi, dans le cadre de leur futur emploi en milieu hospitalier mais surtout à domicile, ils aborderont peut-être les soins avec plus de sérénité et de compréhension du patient, ce qui peut permettre à ce dernier de gagner en qualité de vie.

Le vif intérêt porté par les futurs aides-soignants, la qualité de leur écoute et la richesse des échanges ont fait de ces interventions deux belles réussites.

* IFAS : Institut de Formation des Aides Soignants

Intervention à l'Institut de Formation des Aides-Soignants d'Apt

5 juin

Les interventions en IFAS sont très importantes.

Pour une prise en charge du patient stomisé optimale, il faut que tous les acteurs œuvrant dans le parcours de soins soient informés et formés.

Les aides-soignants sont un des maillons de cette chaîne et leur apporter notre témoignage, nos expériences, leur permettre de comparer et de manipuler les appareillages est indispensable.

Merci à Laurette Mira directrice de l'IFAS, à Aurélie Bouillot, enseignante à Apt, aux élèves très motivés.

Merci au Dr Gauthier, ADca 84 pour sa présentation toujours aussi dynamique des différents cancers, de la prévention et du dépistage organisé en France.

Ce fut une matinée très riche et porteuse d'espoir.

A l'année prochaine.

Actualités

Stands et Rencontres

Soirée Union Technique Inter Pharmacie (UTIP) Information Vivre avec une stomie

5 mars

Les pharmaciens de ville sont un des maillons dans la coordination Hôpital/Ville ou village. Ils sont très peu formés à la prise en charge des problématiques matérielles liées à la stomie. Sans se substituer à l'infirmière Stomathérapeute, ils peuvent être un lien rassurant pour les patients. Professionnels de santé et patients experts ont échangé dans une ambiance très studieuse et conviviale.

Merci aux Docteurs Alexandre Llory et Laurent Mineur, à Madame Aurélie Mouhib infirmière stomathérapeute et aux patients experts pour leurs participations.

Nous remercions chaleureusement Mme Maury Dardé, Présidente de l'UTIP qui a organisé cette soirée d'information.

Forum Cancer colorectal à l'Institut Sainte Catherine

13 mars

Afin de sensibiliser le public au dépistage du cancer colorectal, Provence Stomie Contact tenait un stand aux côtés de la Ligue contre le cancer, l'Association pour le Dépistage des Cancers en Vaucluse (ADCA 84), Joëlle Duret kinésithérapeute et le service de diététique de l'institut.

Le soir, les Docteurs Laurent Mineur et Daniel Beyrne animaient un forum sur le cancer colorectal: éviter l'opération, avancées dans les traitements médicamenteux, nutrition en cancérologie. Ce fut comme toujours l'occasion de belles rencontres : des personnes déjà stomisées ravies de nous revoir, des personnes stomisées, ou qui vont l'être, auxquelles nous avons pu apporter quelques informations et un peu de soutien, des personnes intéressées par la vie avec une stomie.



Forum santé Centre Hospitalier Avignon

16 mai



Comme chaque année, c'est avec un très grand plaisir que notre association y a participé.

Grâce à la mobilisation de 7 de nos adhérents nous avons pu nous relayer et aller à la rencontre des autres associations présentes. Informations précieuses et même perspectives de partenariats en ont été le fruit.

Environ 600 jeunes se sont documentés auprès des 63 stands et ont suivi des conférences !

Les échanges très nombreux et très riches avec ces collégiens et lycéens, leurs professeurs ont fait la preuve, s'il en était besoin, que nous avons un rôle à jouer dans ce genre de manifestation et notamment auprès des jeunes.

Rencontres partenariales Cavailon

6 juin

L'association a tenu un stand lors de ces rencontres qui nous permettent de nous informer, d'échanger, de faire connaître les actions de notre association et la place qu'elle peut, qu'elle doit avoir au sein de ces parcours de soins souvent complexes.

Nombre d'acteurs dans la prise en charge du parcours de soins des patients étaient au rendez-vous.

Nous remercions Ressources Santé Vaucluse pour leur invitation.

RENCONTRES PARTENARIALES CAVAILLON



Actualités Mars bleu 2019

Qu'est ce Mars bleu ? Le mois du dépistage du cancer colorectal. Depuis de nombreuses années, la France a mis en place un dépistage gratuit mais seulement 30% des personnes de 50 à 74 ans y participent. Ce cancer est un ennemi silencieux, bien souvent découvert fort tard.

Le test est fiable, facile à mettre en œuvre.

Vous avez plus de 50 ans, alors n'hésitez plus, demandez votre kit à votre médecin traitant !

'Tulipes pour la Vie'

6000 bouquets ont été vendus dans différents lieux du Vaucluse lors de cette opération organisée par le Lions Club du pays des Dentelles de Montmirail. Ce bouquet représente la Vie pour les malades atteints de cancer et pour leur entourage. Venez partager quelques moments lors de la prochaine édition et vous verrez comme les échanges sont forts en émotion.

Merci à tous les bénévoles qui se sont investis.

Journée soins de support

à l'Institut Ste Catherine Avignon 25 février

Le «Tour de France des soins oncologiques de support» passait par Avignon.

Le matin plusieurs ateliers étaient proposés aux visiteurs : Nutrition/diététique, Socio-esthétique, Somatothérapie, Activité physique-Kinésithérapie.

L'après-midi, divers acteurs locaux montraient la « Place des associations dans les soins de support », soulignant l'importance de cet accompagnement et expliquant leur démarche auprès des personnes malades.

Provence Stomie Contact a présenté ses actions.

Les interventions variées et intéressantes étaient suivies d'échanges avec l'assistance.

Ciné Santé à Carpentras

14 mars

L'association a apporté son témoignage en participant à ce ciné santé organisé par l'ASEPT*

Merci à Aude Baudouin pour son invitation.

*Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires regroupant la Mutuelle Sociale Agricole, la Sécurité Sociale des Indépendants, la Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières, la Caisse d'Assurance Retraite et de la Santé Au Travail



Participation au Côlon Tour à Montfavet

19 mars

Notre association était présente sur plusieurs dates en Vaucluse. L'objectif était d'informer le public grâce à la structure gonflable représentant un côlon et de faire connaître le test de dépistage du cancer colorectal. Ce geste simple peut éviter des complications et sauver des vies.

Malgré le froid glacial, c'est dans la bonne humeur que nous avons passé la matinée avec nos partenaires de La Ligue Contre le Cancer et l'Association pour le Dépistage des Cancers en Vaucluse (ADCA 84) sur la place du marché.

Assemblée Générale de l'association à la Clinique Rhône Durance 30 mars

Une Assemblée générale qui témoigne de la vitalité de Provence Stomie Contact, du dynamisme et de l'enthousiasme de ses bénévoles toujours à l'affût d'une nouvelle idée, élaborant sans relâche de nouveaux projets avec pour objectif essentiel l'amélioration de la qualité de vie des personnes stomisées.

Un grand merci aux 52 personnes présentes ou représentées.

Un accueil chaleureux de Catherine Savoie pour l'établissement, une intervention captivante du Docteur Isabelle Piollet, très applaudie, de nombreux et fructueux échanges, un buffet de qualité ont fait de cette réunion une réussite.

Rapport moral, compte rendu d'activités, bilan financier de 2018 ont été approuvés à l'unanimité.

Un nouveau conseil d'administration a été élu également à l'unanimité. Nous remercions vivement les personnes qui nous ont rejoints à la tête de l'association.

Merci à tous pour l'intérêt porté à Provence Stomie Contact et ses actions.

Vous pouvez lire le compte rendu détaillé de l'assemblée générale et de l'intervention du Dr Isabelle Piollet sur le site internet: <http://www.provence-stomie-contact.com/accueil/cr-ag-30-03-2019/>

Avenir

Stomisés-contacts

Création de modules complémentaires à la formation initiale

Parcours de soin du patient Urostomisé

Ce projet se concrétise peu à peu. Premiers contacts, premières réflexions.

PRADO* Stomie

Dans la continuité du Parcours d'Education Thérapeutique pour patients colostomisés suite à un cancer du rectum, nous souhaitons ouvrir ce type d'accompagnement à tous les patients stomisés, quel que soit le type de stomie et quelle qu'en soit l'origine.

Pourquoi ne pas créer un PRADO Stomie ?

**PRADO : Programme d'Accompagnement du Retour à Domicile*

Dossier piscine

Relayée par la presse, suivie par l'Association Européenne des Stomisés, notre action a été portée par le Député du Vaucluse auprès de la Ministre des Solidarités et de la Santé.

Les fabricants de matériel pour stomie et incontinence ont été contactés pour attester de la sécurité des appareillages en piscine.

Dates à retenir :

Ventoux contre Cancer

5 & 6 septembre

Comme l'année dernière, notre président, le Docteur Laurent Mineur participe à l'ascension du Ventoux en vélo pour soutenir les patients dans leur lutte contre le cancer.

**Nous serons présents sur le parcours pour soutenir les participants
Venez nous rejoindre !**

Forum des associations Avignon

8 septembre

Nous serons présents, comme depuis plusieurs années pour faire connaître nos actions et le soutien que nous pouvons apporter aux stomisés et leurs proches.



Activités en famille et repas en Avignon

samedi 21 septembre



Venez nous rejoindre pour cette grande première : activités le matin au choix, puis repas convivial. Réservez déjà la date !

- Atelier découverte de DO IN : 9h à 10h et 10h30 à 11h30
- Marche sur l'île de la Barthelasse
- Activité culturelle dans le cadre des journées du patrimoine

Le programme détaillé et le formulaire d'inscription vous parviendront très prochainement.

Le do in stimule la vitalité de notre corps par des gestes simples

Dans la grande famille du mieux-être, cette pratique d'origine japonaise est issue de la médecine chinoise traditionnelle (MTC).

C'est un ensemble de travail corporel physique et mental de postures, alliant mouvements, étirements des méridiens, acupression (pression des doigts sur les points d'acupuncture), auto-massages manuels, respiration et relaxation. La bonne pratique est liée à la qualité de la respiration qui l'accompagne et la conscience que l'on porte à son ressenti.

Son objectif est de mieux se connaître, sentir ses zones de tension, apprendre à les relâcher, identifier ses besoins, ses capacités, ses faiblesses, ses limites, et... ses possibles, redécouvrir son corps. Une prise de conscience qui développe son propre ressenti et sa concentration pour retrouver l'harmonie avec son corps et son esprit.

Le DO IN est une méthode douce aux avantages multiples : on agit sur soi, il se fait partout, pas de matériel spécifique, efficace quand pratiqué régulièrement, facile et pour tout le monde.

Une séance de do in stimule le haut du corps et descend jusqu'en bas.

On adapte le do in à la tenue que l'on porte. ... Et Le do in devient un art de vivre...

Site de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnelle FFST <http://www.ffst.fr/le-shiatsu/le-do-in/>

Vivre avec

Les beaux jours s'annoncent avec des envies de sortir, de bouger

Ne pas hésiter! Cela fait du bien au moral comme au physique. Pour vous aider, si besoin, à adapter et trouver le meilleur matériel pour vous, la [Liste des stomathérapeutes](#) est visible sur le site internet <http://www.provence-stomie-contact.com/partenaires/>

Sport & activités physiques

Vous cherchez l'ombre ? nous avons testé pour vous le parcours de santé de la forêt de Cèdres à Cabrières lès Avignon dont nous avons adapté les exercices !!!...

Tables de pique-nique bien ombragées et...toilettes très propres.
Pour les plus courageux un parcours plus long est possible !



Se baigner: si vous n'osez pas de peur que la poche ne se décolle, essayez des douches ou des bains de courte durée, puis de plus en plus longs. Vous prendrez confiance en votre appareillage qui finalement ne se décolle pas si facilement !

Puis testez la piscine, chez vous ou des amis, une plage tranquille pour vous rassurer. Quand vous aurez pris confiance, lâchez-vous et savourez ces moments précieux qui font tant de bien au moral et au physique ! Un maillot une pièce bariolé pour les dames, une combinaison de nage pour les messieurs et c'est la discrétion assurée !

Cours adaptés pour une remise en forme après une opération, pendant la maladie ...

A Sorgues : marche 2 fois par semaine, vélo, gym adaptée

Association ASSER – Madame Revol-Tissot - 04 32 44 30 92 –

asser.sport.santé@gmail.com

site :<http://asser84.fr/>

Le médecin peut prescrire une Activité Physique Adaptée si vous êtes en ALD (Affection Longue Durée)

Atelier de découverte du DO IN 21 septembre

Vous pourrez tester cette activité lors de notre journée de rencontres et d'échanges

Vie sociale

Soirée conviviale en préparation: N'hésitez pas à nous faire part de vos idées

Tourisme & Voyage

Voyager: Pensez à emporter:

- une ordonnance de matériel en cours de validité
Certains laboratoires ou prestataires peuvent vous livrer même à l'étranger
- Carte européenne d'assurance maladie (obtention auprès de votre caisse d'assurance maladie)



Voiture: Ne laissez pas vos poches dans le coffre à la chaleur (ou utilisez un sac isotherme)

Avion: emportez avec vous le Pass Avion complété et signé par le médecin ainsi que la charte mondiale des droits des patients stomisés

Téléchargement possible sur notre site <http://www.provence-stomie-contact.com/tourisme-voyage/>

Comptez large pour votre matériel ! Vous pouvez le garder en cabine.

Des lingettes pour retirer l'adhésif (pas d'aérosol) et des doses unitaires de sérum physiologique
Prédécoupez vos poches (pas de ciseaux)

et bon voyage !



Nous restons présents pour vous pendant cet été

Mais n'oubliez pas votre cotisation pour que Provence Stomie Contact puisse continuer à aider et proposer des activités

Ont participé à la réalisation de ce numéro:
Catherine B, Christiane, Evelyne,
Marie-Henriette, Myriam, Nicole,
Catherine web, Laurent