

Mon petit guide de l'alimentation et du bien être

ATOO
La dynamique senior

Atoo
La dynamique senior

Introduction

Le bien-être est un sentiment général d'épanouissement procuré par la pleine satisfaction des besoins du corps et de l'esprit.

Le bien-être passe notamment par l'alimentation : un bon repas apporte le plaisir des sens et l'équilibre alimentaire participe à la préservation de notre capital santé.

Pour bien manger et bien vieillir, cultivons l'éveil des sens pour allier équilibre alimentaire et plaisir de la table ; soyons gourmets et non gourmands !!!

Le bien-être, c'est aussi prendre du temps pour soi, se relaxer, bien dormir, profiter des moments présents... autant de conditions qui permettent un bien-être au quotidien et donc une vie épanouie.

Ce petit guide a été conçu pour vous apporter au quotidien un ensemble de conseils pratiques.

Bonne lecture

Sommaire

1^e PARTIE

Allier équilibre alimentaire et plaisir de la table

Alimentation équilibrée : les bons repères	1
Aromates, fines herbes et épices pour pimenter le quotidien	3
Trucs et astuces de cuisine	9
Souvenons-nous...	10

2^e PARTIE

Cultiver son bien-être au quotidien

Conseils pour bien dormir	11
Savoir se relaxer	14
Pour prendre soin de vous	26

Comment bénéficier du programme de prévention ATOO la dynamique senior ?	19
---	----

Coordonnées des services de la Carsat Rhône-Alpes



● Allier équilibre alimentaire et plaisir de la table

Alimentation équilibrée : les bons repères

Manger équilibré, c'est retrouver toutes les familles d'aliments dans notre assiette. Donc, diversifier ses aliments, c'est d'abord profiter de saveurs multiples et hautes en couleur.

Mais c'est aussi couvrir ses besoins en vitamines et minéraux. Aucun aliment n'est complet. Seule la variété nous assure une bonne couverture en vitamines, minéraux, fibres et autres éléments essentiels.



FRUITS ET LÉGUMES *Au moins 5 par jour*

● Astuce : 1 verre de jus de fruit 100 % pur jus correspond à une portion de fruit (sans les fibres).

● Féculents : pain, céréales, pommes de terre, légumes secs... A chaque repas et selon l'appétit

● Astuce : n'opposez pas les féculents aux légumes, mangez plutôt les deux ensemble car ils sont complémentaires.

● Lait et produits laitiers

- 3 ou 4 par jour soit 1200 mg/jour de calcium

Astuce : 300 mg de calcium = 2 yaourts, ou 30g de gruyère, ou 1 bol de lait, ou 10 petits-suisses...



donc n'hésitez plus à manger des laitages en quantité !!!



VIANDE, POISSON, PRODUIT DE LA PÊCHE, ŒUF 1 ou 2 fois par jour

Astuce : mangez des plats complets (hachis parmentier, brandade de morue, moussaka, couscous, salade composée, ajouter un œuf dans la purée...).

MATIÈRES GRASSES *En limiter la consommation*

Astuces : préférez les huiles végétales au beurre, mettez du fromage blanc ou un yaourt à la place de l'huile pour votre sauce de salade, utilisez une poêle anti-adhésive très chaude, vous n'aurez plus besoin de mettre de matière grasse...

PRODUITS SUCRÉS *En limiter la consommation*

Astuce : privilégiez les fruits pour le dessert, sachant que par exemple, les desserts lactés (flans, crèmes dessert...) contiennent peu de lait et sont surtout sucrés et gras.

BOISSONS *De l'eau à volonté : 1 litre à 1,5 litre par jour*

Astuces : pour penser à boire régulièrement ; laissez une bouteille d'eau en évidence, emmenez-en une quand vous sortez... N'hésitez pas à boire des tisanes, à manger des potages...

SEL *En limiter la consommation*

Astuces : limitez la charcuterie, les gâteaux apéritifs, les fromages, goûtez avant de saler, ne mettez pas la salière sur la table...



Aromates, fines herbes et épices pour pimenter le quotidien

Bien manger permet de préserver son capital santé.

Mais, au quotidien, il n'est pas si facile d'équilibrer ses repas, de varier les menus et cuisiner est parfois plus perçu comme une contrainte plutôt qu'un plaisir. Et avec l'avancée en âge, le goût change ; souvent le sucré devient plus apprécié. L'appétit a tendance à diminuer en lien avec une baisse de l'odorat qui altère la perception des saveurs.

Qui n'a jamais dit : « je ne sais pas cuisiner le poisson », « les légumes verts demandent trop de préparation », « j'ai moins envie de manger de la viande »...

COMMENT ALLIER ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET PLAISIR DE LA TABLE ?

Les aromates, les épices et les fines herbes peuvent « pimenter » le quotidien en rendant un plat d'apparence fade ou triste plus goûteux, ou plus dépaystant parfois. Les aromates sont appelés familièrement « appétits » car ils stimulent l'appétit. Essayez-les ; cela vous donnera envie de préparer, de créer, de goûter des saveurs nouvelles... Et la cuisine et les repas équilibrés auront un plus grand intérêt pour vous !

LAISSEZ-VOUS GUIDER...

**Quelques
aromates
qui
deviendront
votre
nécessaire
de cuisine
créative :**

LES FINES HERBES

(fraîches : jardin ou balcon, sèches ou congelées) :
persil plat (plus goûteux que le persil frisé), ciboulette,
basilic, estragon, origan, thym, romarin, laurier,
menthe, sauge, coriandre...

LES ÉPICES :

noix de muscade, piment doux, cannelle, curry, safran,
cumin, anis étoilé, gingembre...

*Cuisez selon votre fantaisie, nous ne vous livrerons ici
que quelques-unes de nos meilleures idées pour donner de
l'originalité à vos recettes !*

Fruits et légumes : au moins 5 par jour



BON À SAVOIR :

Ils sont riches en minéraux et en vitamines et sont peu caloriques. Ils contiennent des antioxydants qui protègent nos cellules, des fibres et de l'eau qui facilitent un bon transit intestinal.

EN PRATIQUE

En entrée : quelques idées pour donner plus de goût à vos légumes

- ajouter de la ciboulette et du persil émincés dans la sauce de votre salade verte
- ciseler du basilic avec une salade de tomates
- ajouter de l'ail, un oignon blanc ou une échalote ; ils donnent plus de goût à tous les légumes et sont excellents pour la santé.
- ajouter du curry dans votre vinaigrette pour lui donner un petit goût de noisette
- n'hésitez pas à essayer de nouveaux vinaigres (balsamique, zèrés, aux herbes...) ou du jus de citron...



VINAIGRETTE AUX PIGNONS ET AU BASILIC

½ gousse d'ail, les feuilles hachées d'une botte de basilic,
100 g de pignons pilés, 6 cuillère à soupe d'huile d'olive,
3 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Mélangez tous les ingrédients de la recette.

LES LÉGUMES PEUVENT AUSSI ÊTRE FACILES À CUISINER EN ACCOMPAGNEMENT

Avez-vous déjà essayé les légumes au four ?

Sur une même plaque de cuisson, vous pouvez faire rôtir autant de variétés que vous le désirez ou n'en préparer qu'une seule à la fois ; à vous de voir !

Les légumes peuvent être émincés en forme de tagliatelles (à réaliser à l'aide de votre économètre), de bâtonnets, de rondelles, en juliennes, en dés ou les laisser entiers s'ils sont de petites tailles.

Adaptez la température (environ 200°) et la durée de cuisson entre 10 minutes et 30 minutes en fonction de la taille de vos légumes.

Exemples :

courgettes, ail, thym, sel, poivre, filet d'huile d'olive, carottes, romarin, sel, poivre, filet d'huile d'olive, champignons, sauge, sel, poivre, filet d'huile d'olive

ASPERGES RÔTIES AUX TOMATES CERISES, OLIVES NOIRES ET BASILIC

1 kg de petites asperges vertes fraîches pelées, 120 g d'olives noires, 20 tomates cerises, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail hachée, du basilic, sel, poivre.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier puis versez sur une plaque. Faites cuire dans un four préchauffé à 225° pendant environ 10 minutes en mélangeant 2 ou 3 fois.

Servez aussitôt.



POUR QUE LES FRUITS DEVIENNENT UN DESSERT SAVOUREUX...

Cuits, crus, glacés ; autant de manières d'agrémenter les fruits pour en faire des desserts qui sortent de l'ordinaire, tout en nous permettant de préserver notre santé !

- pommes ou poires cuites avec des épices, cannelle, noix de muscade, vanille..., entières au four, en morceaux au micro-ondes ou à la casserole sous forme de compote...
- ananas cru en lamelles et menthe ciselée
- billes de melon et/ou pastèque et menthe ciselée
- tranches d'oranges et cannelle, vanille... pour faire une succulente salade d'oranges !
- autre mélange plus atypique : une soupe de fraise aux poivrons en mixant ensemble des fraises à peine cuites et un peu de poivron rouge cuit sans la peau.

*Vous ne savez pas que faire de vos bananes qui noircissent
et qui ne vous font plus envie ?*



LA GLACE À LA BANANE

Congelez les entières (en enlevant simplement la peau) et lorsque vous en avez 3 ou 4 (ou plus), mixez les alors qu'elles sont encore congelées (attendez juste 1 ou 2 minutes lorsqu'elles sortent du congélateur, ce sera plus facile)

Ajoutez de la cannelle, du sucre vanillé, 1 filet de citron...
selon vos envies et dégustez.

Viande, poisson, produit de la pêche, œuf : 1 à 2 fois par jour



BON À SAVOIR :

Ils apportent des protéines animales d'excellente qualité, indispensables pour préserver la masse et la force musculaires, ainsi que certaines vitamines essentielles.

L'EXEMPLE DU POISSON :

il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine. Les graisses qu'il contient, riches en Omega 3, ont un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

EN PRATIQUE *Pour réussir la cuisson du poisson*

Le poisson peut se préparer rapidement et avec quelques idées on peut faire des petits plats savoureux. Cuisson au four (traditionnel ou micro-ondes) ; comme pour les légumes, il suffit d'ajouter à un filet.

TRUITE RÔTIE AU THYM (POUR UNE PERSONNE)

1 truite vidée et écaillée, thym frais, sel, poivre, ½ cuillère à soupe d'huile d'olive

Ecrasez ou hachez le thym avec le sel et l'huile d'olive.

Remplissez et enrobez la truite de ce mélange.

Placer la truite sur une plaque au four traditionnel et laisser cuire pendant 10 minutes à four très chaud.

Vous pouvez aussi cuisiner sur le thème «saveurs d'ailleurs» en utilisant des herbes ou des épices :

- Apportez une touche orientale à vos menus avec la cannelle, le cumin, et la fleur d'oranger, donnez une tonalité asiatique avec le gingembre, la coriandre, ou le piment, ajoutez du curry pour avoir une saveur indienne...

Et enfin, n'oubliez pas le plaisir de vos cinq sens qui sont tous sollicités pour déguster vos plats : Mettez de la couleur dans vos assiettes :

- Disposez un brin de ciboulette, une feuille de menthe, une rondelle de citron, une feuille de salade..., utilisez des aliments colorés (tomate, avocat...) sachant qu'en plus, les fruits et légumes avec des belles nuances de couleur sont riches en antioxydants.

A VOUS DE JOUER !

CUISSON EN PAPILOTTE

(au four traditionnel ou au four micro-ondes)

Utilisez du papier cuisson sulfurisé et ajoutez les herbes de votre choix, des tranches de citron, quelques légumes éventuellement, de l'huile d'olive, sel, poivre... laissez libre cours à votre imagination !

PAPILOTTE DE CABILLAUD AU MICRO-ONDES (POUR UNE PERSONNE)

1 filet de cabillaud (frais ou surgelé), une tomate, une échalote, du thym, du persil, 1 c à c d'huile d'olive, sel, poivre

Mettez le poisson au centre de votre feuille de papier sulfurisé, ajouter dessus la tomate en rondelles, et le reste des ingrédients.

Refermez la papillote.

Enfournez au micro-ondes à puissance maximale pendant 10 minutes.

Trucs et astuces de cuisine

Voici quelques « trucs » de cuisine pour que la préparation des repas reste ou devienne un plaisir et non une contrainte ou une perte de temps :

Vous ne voulez pas cuisiner tous les jours ? Cuisinez en grande quantité puis congelez en parts individuelles ?

- Pour ne plus pleurer en épluchant ou en coupant des oignons :
 - *placer les oignons ¼ d'heure au congélateur avant de les éplucher*
 - *verser un peu de vinaigre sur la planche de travail avant de les hacher*
 - *porter des lunettes de plongée ou de ski*
 - *ou mâcher du chewing-gum*
- Pour peler les tomates facilement :
 - *faites les bouillir une minute en les refroidissant juste après à l'eau glacée*
 - *ou les mettre au micro-ondes environ 30 secondes, laisser reposer une ou deux minutes puis peler avec les doigts*
- Les pommes de terre ne pourriront plus et ne germeront plus en laissant une pomme (fruit) dans leur sac
- Pour rattraper une salade fanée :
 - *la passer sous l'eau tiède, puis sous l'eau froide, l'essorer puis la laisser une demi-heure au réfrigérateur*
- Vous avez besoin seulement de quelques gouttes de citron ?
 - *Pas la peine de le trancher. Percez le soit avec une aiguille, soit avec une pique en bois et pressez-le ! Ni vu ni connu, le citron se conservera parfaitement*
- Le fromage ne sentira pas mauvais dans le réfrigérateur si vous mettez une branche de thym et un morceau de sucre dans la boîte à fromage :
 - *le sucre absorbe l'humidité, le thym empêche l'odeur de se diffuser*
- Il vous reste du vin ?
 - *Plutôt que le jeter, congelez le dans des sacs plastiques. Ainsi vous pourrez-vous en servir plus tard pour cuisiner*
- Vous n'avez besoin que d'un jaune d'œuf :
 - *congelez le blanc : il pourra vous servir plus tard dans une recette qui nécessite des blancs d'œufs battus en neige (meringues, mousses...)*

Cultiver son bien-être au quotidien

Vous avez sans doute constaté que vos habitudes alimentaires changent si vous êtes pressé, en vacances, démoralisé, en forme, ou fatigué...

Selon votre humeur, il vous semblera naturel de manger équilibré ou bien de grignoter des aliments gras et sucrés.

Si vous êtes stressé, fatigué, préoccupé... manger équilibré ne sera pas votre priorité, voici donc quelques conseils pour bien dormir, savoir vous relaxer, prendre soin de vous...



CONSEILS pour bien dormir

BON À SAVOIR

Le sommeil est vital ; il est indispensable à la récupération des forces physiques et psychologiques, il est essentiel pour le maintien de la santé et une bonne qualité de vie.

EN PRATIQUE *Les bons réflexes à adopter*

- Ce qu'il faut éviter avant le coucher :
 - la suralimentation : la digestion peut nuire au sommeil.
 - la sous-alimentation : la faim peut réveiller en pleine nuit.
 - certaines boissons à effet diurétique ou excitantes (soupe de poireaux, bière, thé, café...)



- Ce qu'il est bon de prendre avant le coucher, les sédatifs «naturels» :
 - une tasse de tisane (camomille, tilleul, fleur d'oranger, verveine)
 - des produits laitiers (un verre de lait, un yaourt, du fromage)

- Ce qu'il est bon de faire pour respecter son rythme corporel pendant la journée :
 - être actif pendant la journée, faire des exercices physiques pas trop près du coucher
 - maintenir une ambiance lumineuse claire, surtout en fin de journée et l'hiver
 - respecter le rythme des repas

- Ce qu'il est bon de faire pour favoriser l'endormissement :
 - s'assurer de bonnes conditions environnementales (literie, bruits extérieurs, température de la chambre...)
 - prendre un bain ou une douche pas trop chauds pour détendre la musculature
 - avoir une respiration calme et apaisante
 - faire des exercices de relaxation
 - écouter de la musique calme
 - avoir un rituel d'endormissement (lecture...)

L'ÉTAT D'ESPRIT À ADOPTER *Etre à l'écoute de son horloge biologique*

- se coucher aux premiers signes de fatigue
- connaître ses besoins en sommeil qui varient selon les périodes de la vie
- respecter un temps de trois heures entre le repas du soir et le coucher
- faire une sieste de 20 à 30 minutes en début d'après-midi si le besoin s'en fait ressentir

QUELQUES COMPORTEMENTS À ÉVITER :

- s'empêcher de dormir en ressassant les évènements de la journée, les soucis... ; préférer noter les projets du lendemain pour ne pas les oublier
- tourner dans le lit, s'énerver car on ne trouve pas le sommeil : préférer s'occuper à des tâches peu fatigantes pour attendre le cycle de sommeil suivant
- se coucher immédiatement après avoir vécu une émotion forte
- se dire qu'on dormira mal avant même de se coucher
- regarder les minutes défiler sur son réveil lors d'éveils nocturnes

SAVOIR se relaxer

BON À SAVOIR

Le stress en excès peut causer plus qu'une simple nervosité, il mine le corps, altère le bien-être et accélère le vieillissement.

La relaxation est un moyen intéressant de gestion du stress car le corps a une mémoire et enregistre toutes les sensations de détente que nous lui offrons. Ces sensations s'inscrivent en nous de plus en plus profondément pour devenir un vrai réflexe «détente».

Petit à petit, la relaxation amène plus de disponibilité et cette vie plus sereine conduit à prendre plus de temps, à avoir plus d'envie de prendre soin de son corps et de son alimentation.

EN PRATIQUE

UN TEMPS DE RELAXATION : un temps pour vous, rien qu'à vous, pour être bien dès maintenant et en garder les bénéfices encore longtemps...

- Décider de s'arrêter pendant 20 minutes environ.
- Choisir un lieu calme où vous ne serez pas dérangé, et éventuellement mettre de la musique calme, et baisser la lumière.
- S'installer confortablement :
 - *poser les pieds à plat sur le sol*
 - *s'installer bien au fond du siège*
 - *caler son dos contre le dossier*
- Faire le calme en soi :
 - *oublier ce qui se passe autour*
 - *laisser tomber les tensions inutiles*

- Etre attentif à ses points d'appuis :
 - sentir le sol ferme sous ses pieds
 - enfoncer les pieds dans le sol en relevant les orteils et en contractant les jambes
 - sentir le contact du siège sous les cuisses en bougeant légèrement les jambes
 - sentir le dossier de la chaise derrière le dos en bougeant légèrement
 - laisser son dos être porté par le dossier de la chaise
 - faire de petits mouvements d'épaules pour relâcher les tensions accumulées
 - serrer les poings, contracter le corps au maximum puis tout relâcher, répéter ces gestes 3 fois de suite

- Laisser la respiration s'apaiser :
 - mettre les mains sur son ventre pour le sentir se gonfler et se dégonfler
 - faire 3 grandes respirations en inspirant au maximum puis en vidant complètement ses poumons

- Laisser le visage se détendre :
 - le front se lisse
 - les paupières reposent tranquillement sur les yeux
 - les mâchoires se relâchent

- Revenir à son rythme habituel
 - être attentif aux bruits extérieurs
 - bouger les mains, les bras
 - s'étirer, bâiller

- Et reprendre tranquillement le cours de sa journée...

Pour prendre soin de vous

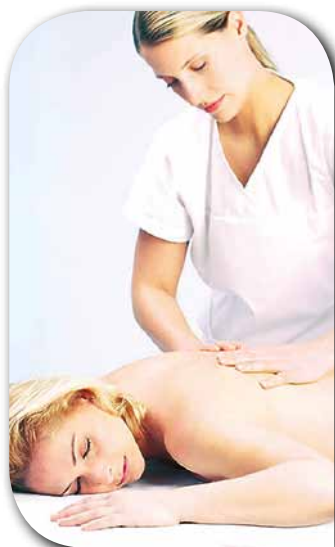
Prendre soin de votre corps ne doit pas juste vous servir à rester en bonne santé, mais aussi à ressentir du plaisir, c'est important !



© Corbis

Alors n'hésitez pas à offrir à votre corps : bains, massages, moments de tendresse, soins chez

l'esthéticienne... et à tout mettre en œuvre pour vous sentir séduisant(e) : coiffeur, garde-robe, maquillage, parfum...



Bon à savoir

PRATIQUER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Tout le monde sait que l'exercice physique est plébiscité par les médecins pour ses bénéfices importants pour la santé, pour la fonction cardio-respiratoire, le métabolisme... L'exercice permet une perception plus fine de ses mouvements et de son environnement.

Avec l'avancée en âge, les masses grasses augmentent au détriment des masses maigres : on constate que la taille s'épaissit, que l'on prend du ventre... Seul l'exercice physique permet d'atténuer cette tendance et apporte des bénéfices esthétiques.

Et ceux qui le pratiquent régulièrement en ressentent les bénéfices psychologiques : ils se sentent bien «dans leur peau», en forme, avec un bon moral, une vie plus sereine, cela leur permet de plus facilement se concentrer et de bien dormir le soir venu !

EN PRATIQUE

Vous savez que pratiquer une activité physique vous ferait du bien, mais il vous reste encore à trouver la motivation suffisante pour franchir ce cap :

- découvrez l'activité qui mérite votre coup de foudre : vous aimez les animaux, faites de l'équitation, vous aimez l'eau, pratiquez la natation ou le canoé... A vous de trouver !
- obligez-vous à vous inscrire à une activité pour avoir chaque semaine un rendez-vous «activité physique» auquel vous êtes engagé,
- et pourquoi ne pas faire cette démarche en même temps que votre meilleur(e) ami(e) ?

A CHAQUE PERSONNALITÉ SON ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour vous, activité physique rime avec bien-être, relaxation et surtout plaisir. Vous cherchez à vous assouplir, à travailler vos muscles en longueur, tout un art de vivre ! Ces sports sont faits pour vous : taï chi, yoga, qi gong, gym douce, mais aussi ski de fond, aviron, canoé-kayak, golf, plongée sous-marine, tir à l'arc...



Pour vous, activité physique rime avec défi et dépassement de soi, dès que vous attaquez une séance de sport plus rien ne vous arrête. Ces sports sont faits pour vous : musculation, course à pied, cyclisme, escalade, tennis, ski alpin...



Pour vous, activité physique rime avec occasion de faire des rencontres, vous aimez les contacts, vous cherchez moins la performance que le fait de passer un bon moment et de vous aérer l'esprit. Ces sports sont faits pour vous : randonnée, sports d'équipe, gym en salle, danse de salon, cyclotourisme, tennis de table...

ATTENTION

En recherchant l'activité qui vous convient, pensez aussi à tenir compte de vos limites, et prenez un rendez-vous avec votre médecin pour un test d'effort et un bilan de santé.

Et maintenant, profitez de ces moments qui sont des temps privilégiés pour penser à vous, et qui vous permettront de ressentir du plaisir, la satisfaction de l'effort accompli, un bien-être corporel après l'effort...

Coordonnées

Ce livret a été élaboré par les professionnels en prévention pour bien vieillir de la Carsat Rhône-Alpes.

La Carsat Rhône-Alpes a créé l'espace ATOO-la dynamique senior, qui propose à toute personne dès 55 ans, tous régimes de retraite confondus, résidant dans le département de l'Ain ou du Rhône, de bénéficier d'un programme de prévention personnalisé.

Pour devenir participant de ce programme, il vous suffit de remplir un questionnaire que vous pouvez vous procurer auprès des professionnels de l'équipe ATOO :



Espace ATOO-la dynamique senior

Carsat Rhône-Alpes
72-74 boulevard de Brou
01000 BOURG-EN-BRESSE
tél. 04 74 50 98 99

Agence Retraite
Immeuble « La Perralière »
150 rue du 4 Août
69626 Villeurbanne Cedex
Tél. 04 37 43 39 26

www.Carsatra.fr

Un rendez-vous individuel vous sera alors proposé au plus près de chez vous avec un professionnel (conseillère en prévention santé, assistante sociale, psychologue ou médecin) afin de réaliser votre **Bilan Gratuit Personnalisé**.

Lors de ce rendez-vous, un **Programme de Prévention Personnalisé** pourra vous être préconisé : conseils individuels et ateliers collectifs pour vous permettre de prendre soin de votre santé, votre bien-être, votre équilibre, ou encore votre mémoire ! Un autre service de la Carsat Rhône-Alpes peut vous renseigner :

Pôle Education pour la Santé

35 rue Maurice Flandin 69436 LYON cedex 3
04 72 91 96 33



ATOO - La dynamique senior



Carsat Rhône-Alpes

Direction de l'Assurance Retraite
Sous-Direction de l'Action Sociale
ATOO - la dynamique senior

www.carsat-ra.fr

2 sites à votre service

Espace ATOO AIN

72/74 boulevard de Brou
01000 Bourg-en-Bresse
Tél. 04 74 50 98 99

Du Lundi au Vendredi
9 h - 12 h / 13 h 30 - 16 h 30

Espace ATOO RHÔNE

Agence Retraite
Immeuble « La Perralière »
150 rue du 4 Août
69626 Villeurbanne Cedex
Tél. 04 37 43 39 26

Du Lundi au Vendredi
9 h - 12 h / 13 h 30 - 16 h 30