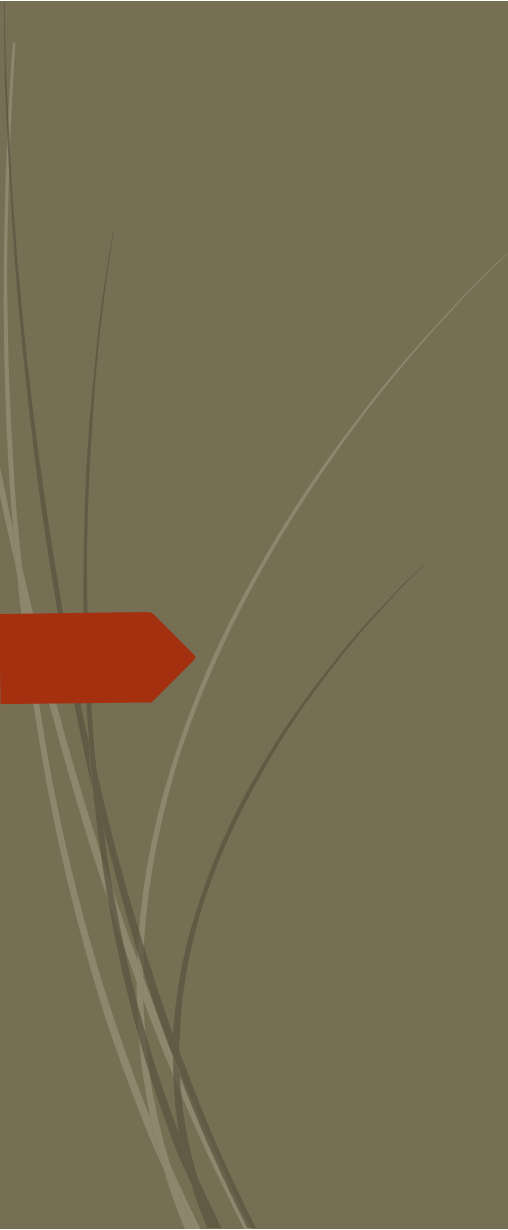
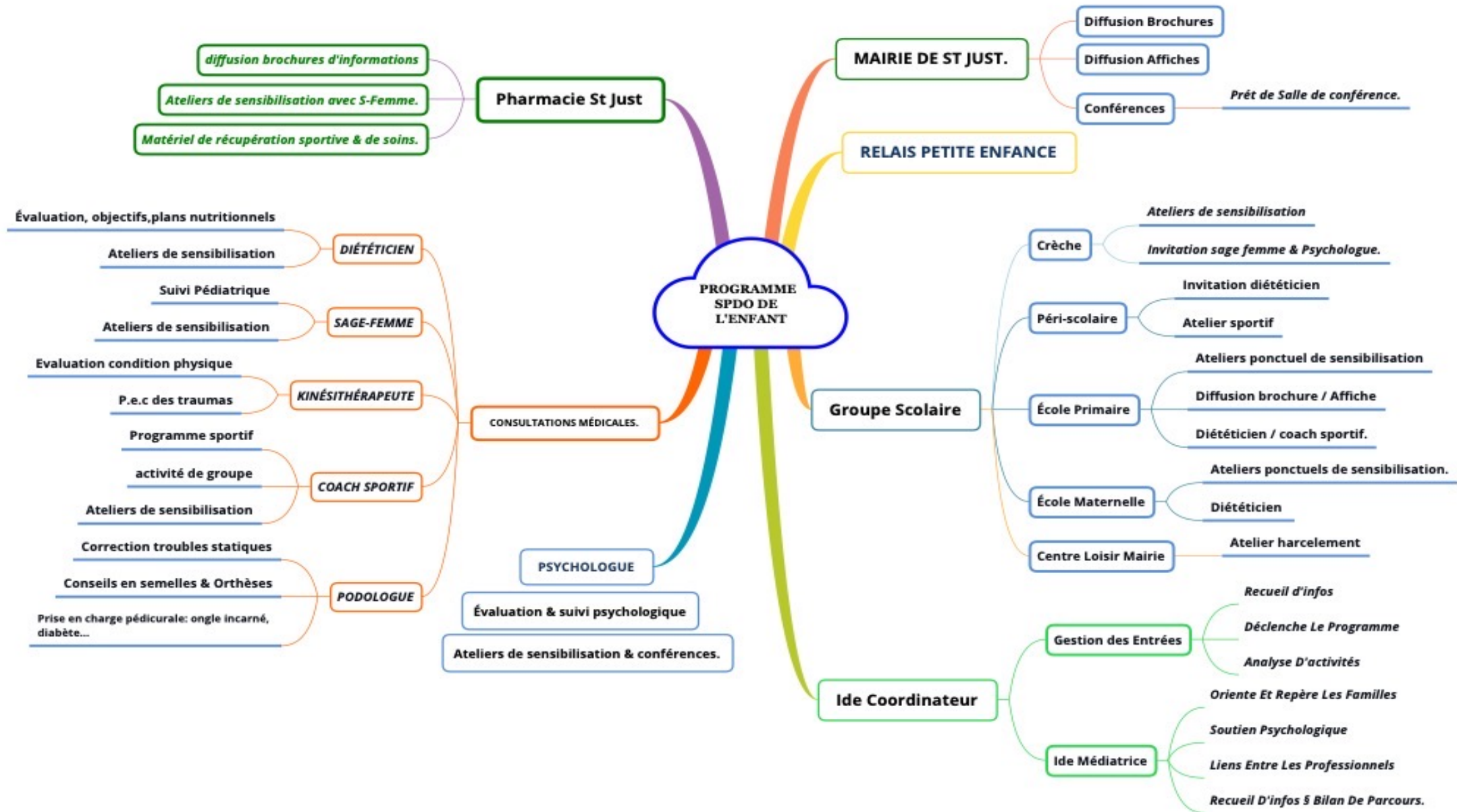




La diversification alimentaire:

Même pas peur...!





□ Introduction

- Nouvelle étape dans la vie de bébé
- Influence dans la manière de s'alimenter à long terme
- Source d'interrogation pour les parents

Enjeu fort de santé dès le plus jeune âge!

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ Quelques chiffres dans l'Hérault ?

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Source: Etude sur la corpulence infantile en moyenne section dans l'Hérault en 2018-2019

❑ 1/4 des enfants de 4-5 ans en MS ont une corpulence hors-norme

- 13 % sont en insuffisance pondérale
- 11,5 % sont en surcharge pondérale, dont 8,9 % en surpoids et 2,6 % en obésité

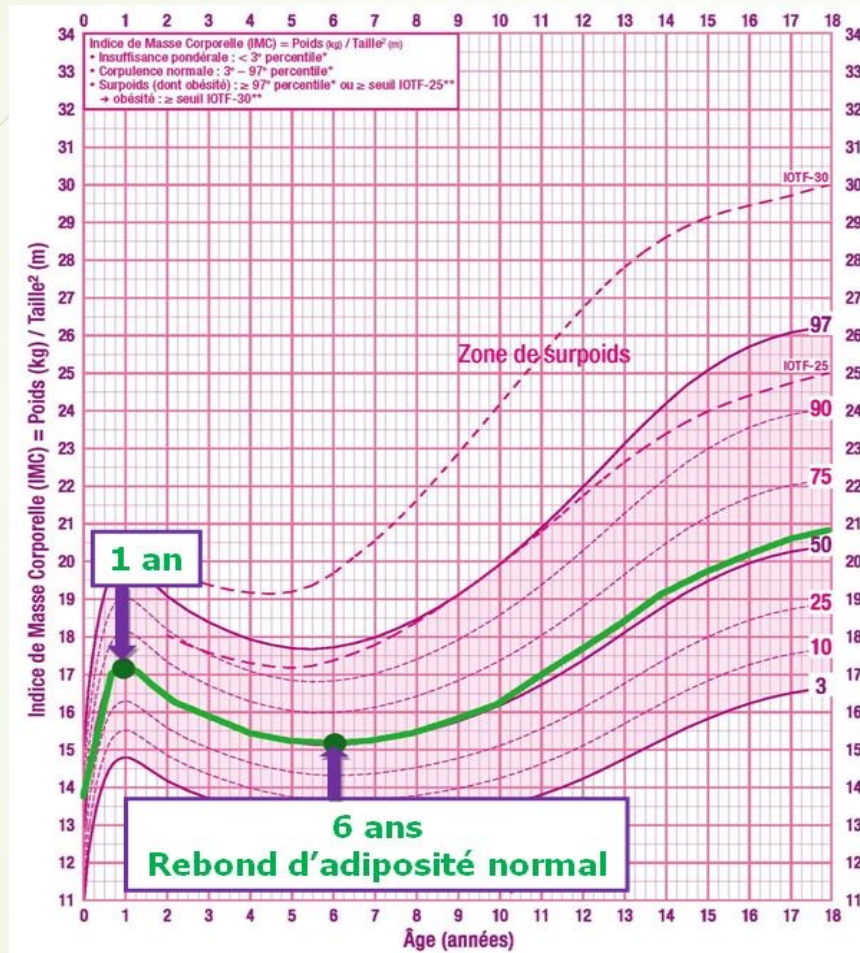
❑ Les corpulences hors-norme à 4-5 ans en MS sont déjà présentes à 24 mois pour une part importante des enfants

- 1/3 des enfants maigres (filles et garçons) à 4-5 ans l'étaient déjà à 2 ans
- 1/4 des filles et 1/3 des garçons en surcharge pondérale à 4-5 ans l'étaient déjà à 2 ans
- 1/2 des enfants obèses (57 % chez les filles et 49 % chez les garçons) à 4-5 ans étaient déjà en surcharge pondérale à 2 ans !

❑ Environ 10 % des enfants ayant une corpulence hors-norme à 4-5 ans avaient un poids de naissance extrême

- 11,6 % des filles et 11,7 % des garçons maigres à 4-5 ans avaient un petit poids de naissance (< 2,5 kg)
- > 1/10 enfants (11,4%) : 8 % des filles et 15 % des garçons en surcharge pondérale à 4-5 ans étaient des gros bébés (> 4 kg à la naissance)
- 9,4 % des filles et 19 % des garçons (1/5) obèses à 4-5 ans étaient des gros bébés (> 4 kg à la naissance)

❑ Qu'est ce que l'obésité infantile ?

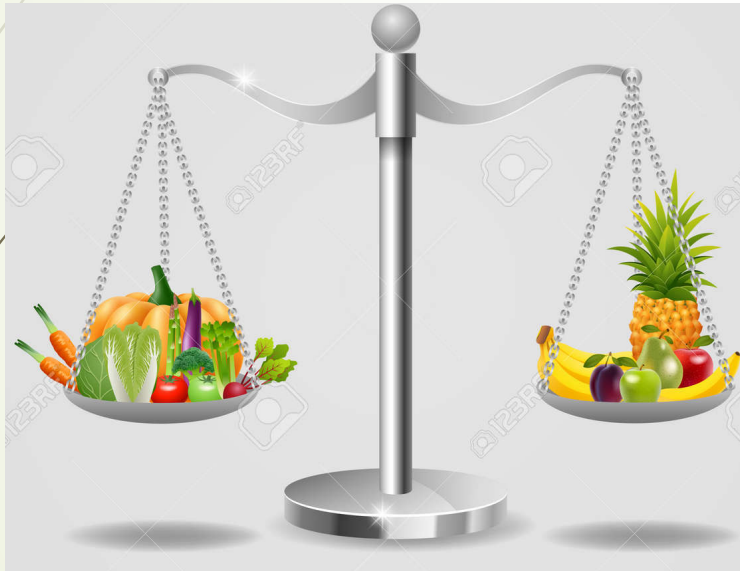


❑ Excès de masse grasse

❑ Calcul de l'IMC en fonction de l'âge

❑ Que faire ?

La prévention joue un rôle essentiel (Source OMS)



« le but de la lutte contre l'obésité de l'enfant consiste à **atteindre un équilibre énergétique susceptible d'être maintenu pendant toute la vie** de l'individu ».

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ *Pas de régime chez les enfants*

Il est important :

- ✓ de stabiliser le poids de l'enfant
- ✓ d'adopter, des comportements alimentaires sains
- ✓ D'adopter un mode de vie sain

**Pourquoi ne pas commencer dès le début,
en phase de diversification alimentaire ?**

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ **La diversification alimentaire: définition**

La diversification est la phase d'adaptation physiologique, sensorielle et psychoaffective à une alimentation autonome et omnivore.



Les enjeux ne sont donc pas que nutritifs !

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ **La diversification alimentaire: 2021, nouvelles recommandations!**

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



Santé publique France a formulé avec l'appui de professionnels de santé et de la petite enfance, des recommandations alimentaires pour les parents d'enfants âgés de moins de 3 ans.

❑ **La diversification alimentaire:**

Quand débuter?

- Possibilité d'introduire TOUS les groupes d'aliments, y compris les aliments réputés allergènes, dès le début de la diversification, c'est-à-dire entre 4 et 6 mois
- Introduire de nouvelles textures à partir de 6-8 mois (environ 2 mois après le début de la diversification)

❑ **La diversification alimentaire: un peu d'histoire... A l'antiquité**

Le colostrum (liquide sécrété par la glande mammaire les premiers jours suivant l'accouchement, avant la montée de lait) considéré comme impropre à la consommation par le nouveau-né.

- **faire jeûner les nourrissons** ou bien leur donner des bouillies (ou farines diverses) dès leurs premiers jours.

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



❑ La diversification alimentaire: un peu d'histoire... Du 16^{ème} au 19^{ème} siècle

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Dès 1550, on commence à voir un **début de tableau d'introduction des aliments** avec pour conseils de donner de la volaille à partir de 15 mois et de la viande dès 2 ans.



Par contre, pour aromatiser les bouillies, on conseillait d'y ajouter du lait, du jaune d'œuf, de l'anis, mais aussi du vin ou de la bière !!!

❑ **La diversification alimentaire:** **un peu d'histoire... au 20^{ème} siècle**

Le corps médical tâtonne beaucoup et teste plusieurs choses :

- les céréales entre le 2^e et 3^e jour de vie;
- les légumes dès le 10^e jour;
- la viande au 14^e et les fruits au 17^e
- les crevettes, thons, et sardines sont donnés à partir de 4 semaines

Il faudra **attendre 1960** pour que la diversification devienne plus cohérente, mais elle commence quand même aux alentours de 3 mois.

☐ **La diversification alimentaire**

Nourrir son enfant :

- ✓ apport quantitatif et qualitatif d'aliment
- ✓ communiquer et accompagner vers l'autonomie
- ✓ découvrir des saveurs, des textures et des couleurs

Les repas sont des moments forts dans la relation parent/enfant

MANGER EST UN PLAISIR CONTAGIEUX !!!

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ **La diversification alimentaire**

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Quelques clés de réussites :

- 1- Accompagner et laisser l'enfant expérimenter
- 2- Encouragez l'enfant: proposer parfois même plusieurs fois les aliments
- 3- Respectez l'appétit de l'enfant
- 4- Eviter les écrans

❑ **La diversification alimentaire**

Le fait maison:

- ✓ Plus de goût
- ✓ Plus de texture
- ✓ Plus de produit de sa culture culinaire
- ✓ Moins cher (fruits et légumes de saisons, promotions,...)

Le « tout-prêt » du commerce :

- ✓ Plus pratique
- ✓ Accès aux fruits et légumes en toute saison
- ✓ Equilibre nutritionnel garanti

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ *La diversification alimentaire*

Contrairement aux idées
reçues :
«Vives les matières grasses!»



la seule boisson indispensable :
«De l'eau, de l'eau et rien que
de l'eau...»



CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ *La diversification alimentaire*



Le secret :

- ✓ Bien manger
- ✓ Bien dormir
- ✓ Bien bouger

=> Dès le plus jeune âge

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ *Tour du monde de la diversification:*



L'alimentation possède une dominante culturelle. A travers le monde, les modes de préparation, de consommation, ainsi que les aliments eux-mêmes diffèrent.

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ *Tour du monde de la diversification... en ASIE*

Vers 5 mois.



En Chine et au Japon: le premier aliment solide: le riz sous forme de bouillie.

Au Japon l'enfant est posé sur les genoux du parents qui accompagne le geste à la bouche. Pas de rapport frontal.

En Inde, beaucoup d'oléagineux et peu de viande.

Au Népal, on prémâche les aliments avant de les donner aux enfants.

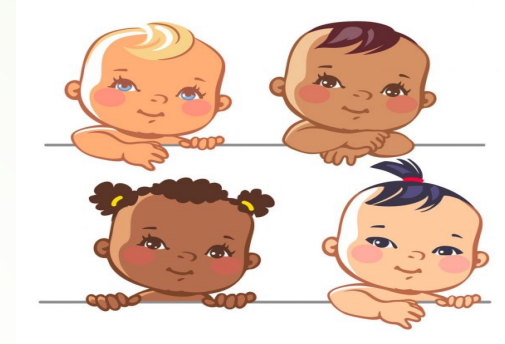
CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



❑ *Tour du monde de la diversification... en AFRIQUE*

Précoce vers 3 mois.

Avec les doigts ou nourrit à la main par leur mère.



Au Nigéria, culte du bébé potelé, la mère pince le nez de l'enfant pour lui faire ingurgiter de grande quantité.

Au Mali, l'enfant se nourrit seul très tôt il mange ce qu'il veut dans les quantités qu'il veut. DME

Au Maroc beaucoup de fruits secs, introduits avant 8 mois.

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



❑ *Tour du monde de la diversification...en AMERIQUE*

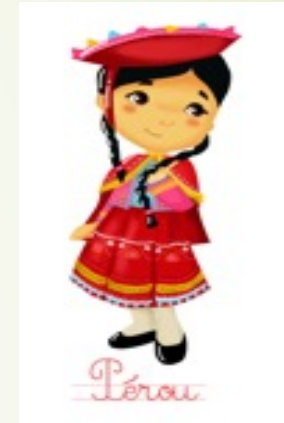
CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Pérou comme au Mali DME.

Aux Etats Unis, début vers 6 mois par des céréales.

Au Brésil boissons sucrées 23% des enfants de 6 mois en consomment.

En Argentine, contrairement à l'Inde, adepte de la viande. Bouts de pains trempés dans la le jus de viande et donnés aux nourrissons.

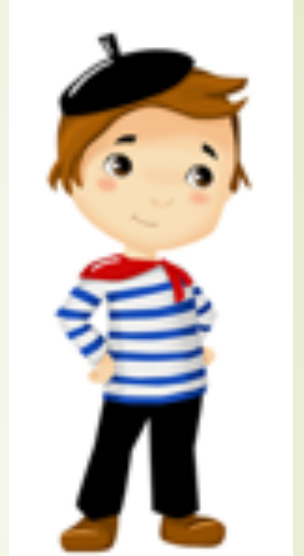


❑ *Tour du monde de la diversification... en EUROPE*

En France, on commence entre 4 et 6 mois par les légumes puis les fruits.

En Belgique, on débute par les fruits non cuits sous forme de panade ; fruit frais mixé, écrasé avec un biscuit.

En Norvège, on trouve les bébés les plus faibles consommateurs d'oléagineux et d'œufs.



❑ Conclusion

Il n'existe pas une seule bonne manière de procéder.

Donner accès à une alimentation équilibrée tout en respectant sa culture culinaire, ses croyances et ses envies est **le meilleur moyen de faire aimer la nourriture à bébé !**

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



Recettes du monde...

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

- Wok de légumes nouilles et tofu (Asie)
- Riz cantonais carotte petit pois poulet champignon (Asie)
- Betterave et bœuf façon Bortsch (Europe de l'Est)
- Tajine de courgette, carotte et agneau (Afrique du Nord)
- Quinoa au chou et filet de truite (Amérique de Nord)
- Brunoise d'igname et sauté de poulet (Afrique Centrale)
- Banane plantain patate douce (Afrique, îles du Pacifique, Antilles...)
- Exquis de pommes et baies d'açaï (Amérique du Sud)

❑ Conclusion

- 1- Proposer une alimentation riche en fruits, en légumes,
- 2- Eviter la consommation de boissons sucrées,
- 3- Eviter les aliments trop sucrés, trop gras, trop salés ou ultra-transformés,
- 4- Encourager l'activité physique,
- 5- Réduire le temps passé devant les écrans.

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

❑ Conclusion

Il n'y a aucun mal à se faire plaisir de temps à autre, mais faites-le en famille et savourez le moment !



CAZILLAC.BENIS@ICLOUD.COM OU 06.97.48.72.75



Merci de votre attention

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



**AVANT DE CONTINUER, DITES-NOUS ICI,
VOS IMPRESSIONS...**



CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE CHEZ L'ENFANT

CONFÉRENCE - 20 Octobre 2022

EVOLUTION DE L'ENFANT - SON APPÉTIT

- Chaque nouveauté est une étape
- Encourager son enfant
- Respecter l'appétit de votre enfant : signe de faim et de rassasiement, comment les reconnaître ?
- Quel contexte lors d'un repas ?
- Combien de repas par jour ?

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Bébé a faim ??



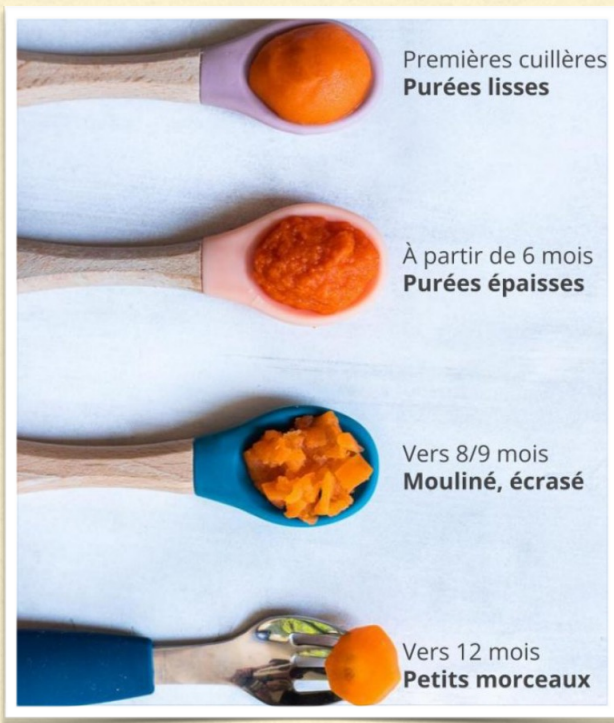
En grandissant...

- Il cherche à attirer l'attention (son, mots, gestes)
- Il cherche à attraper des aliments
- Il s'agite et peu aussi se mettre à pleurer

Bébé n'a plus faim ??



PLUS DE GOÛTS, PLUS DE TEXTURE, PLUS DE “MIAM”



- Cuisiner maison : utiliser des produits de sa culture culinaire, renforcer le lien parent-enfant, avoir le choix.
- Et les petits pots ?
- Eviter les produits ultra transformés (trop gras, trop sucrés, trop salés)
- Matières grasses, oui ou non ?
- L'eau, seule boisson indispensable
- Point hygiène en cuisine

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Astuces et conseils : attention à l'hygiène



Un bon lavage des mains

Laver les fruits et légumes



Privilégier la cuisson vapeur
(cuit vapeur, autocuiseur, micro onde)

Il est possible de conserver les purées (fruits ou légumes)

2 ou 3 jours au frigo dans un récipient fermé



Ou de congeler en petite quantité dans des bacs à glaçons

Laver la vaisselle dès la fin du repas



BIEN DORMIR - BIEN BOUGER

- Votre enfant fait dodo.
- Trop tôt pour les écrans
- L'évolution de votre enfant

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

DE LA NAISSANCE À 4 MOIS

- L'allaitement
- Le lait infantile
- Différence entre lait infantile végétal et boissons végétales du commerce

Lait végétal ??

Attention à bien différencier :

les jus végétaux (amandes, noisettes, coco, ...) :

- Dangereux/interdits pour les bébés

les laits infantiles végétaux appelés aussi
préparation pour nourrissons

- Préparations infantiles donc réglementées donc autorisée
- Prescrites pour les bébés APLV

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

ENTRE 4 ET 6 MOIS ON COMMENCE À GOUTER À TOUT

- Quel est le bon moment ?
- Découverte des goûts, à quel rythme ?
- Autres produits laitiers en plus du lait maternel/infantile
- Et les protéines ?
- Quantités : on propose sans forcer
- Et les allergènes ?

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

En pratique...

- 1 à 2 cuillères à café pour le 1er jour
- Augmentation progressive selon l'acceptation
- 1 seul aliment à la fois (fruits ou légumes)
- En purées très lisses
- Choisir de préférence des légumes ou fruits bien tolérés par l'estomac des bébés (haricots vert, épinards, courgettes, carotte.../ pommes, poires, bananes...)
- Privilégier une cuillère souple
- Être dans de bonnes conditions
- Le repas de son choix

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Les principaux allergènes



Lait



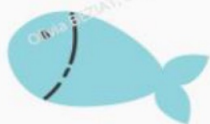
Blé



Oeuf



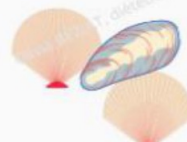
Arachide



Poisson



Noix



Mollusques



Moutarde



Sésame



Celeri



Crustacés



Soja

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Quand et comment les introduire ?

Dès que la diversification a commencé

Pour tous les enfants (à risque allergique ou non)

Entre 4 et 6 mois : fenêtre de tolérance

1 seul allergène à la fois, accompagné d'aliments déjà testés

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

De 4 mois révolu à 6 mois

Exemple de repas sur une journée :

Matin/Petit déjeuner : Allaitement ou biberon de lait 1er âge (environ 210ml)

Midi /Déjeuner : purée bien lisse (environ 130g)

+ allaitement ou biberon (environ 150ml de lait 1er âge)

16h/Goûter : compote de fruit bien lisse (environ 130g quand l'introduction est bien passée)

+ allaitement ou biberon (environ 150ml de lait 1er âge)

Soir/Dîner : allaitement ou biberon (environ 210ml de lait 1er âge)

+ ou - 1 à 2 cuillères à soupe de céréales infantiles

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

À PARTIR DE 6/8 MOIS ON COMMENCE À MÂCHER

- Nouvelles textures progressive
- Nouvelles manières de manger
- Une idée des grammages

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

De 6 à 8 mois

Exemple de repas sur une journée :

Matin/Petit déjeuner : Allaitement ou lait 2ème âge (210 à 240ml)

Midi /Déjeuner : purée grumeleuse (environ 200g) + protéines (10g)

+ laitage ou lait (environ 150ml de lait 2ème âge)

16h/Goûter : compote de fruits cuits ou **crus** mais toujours mixés (environ 130g)

+ laitage ou lait (environ 150ml de lait 2ème âge)

Soir/Dîner : lait (210 à 240ml de lait 2ème âge) ou purées sans protéines si celles si sont données le midi (150 à 200g)

+ ou - 1 à 2 cuillères à soupe de céréales infantiles

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

De 8 à 12 mois

Exemple de repas sur une journée :

Matin/Petit déjeuner : lait 2ème âge (210 à 240ml) avec +/- des céréales infantiles

Midi /Déjeuner : purée (environ 200g) + protéines (20g)

+ laitage ou lait (environ 150ml de lait 2ème âge)

16h/Goûter : compote de fruits cuits ou crus mixés ou écrasés (environ 130g)

+ laitage ou lait (environ 150ml de lait 2ème âge)

Soir/Dîner : purée de légumes (environ 200g) sans protéines si celles-ci sont données à midi + lait (environ 210 à 240ml de lait 2ème âge)

+ ou - 1 à 2 cuillères à soupe de céréales infantiles

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

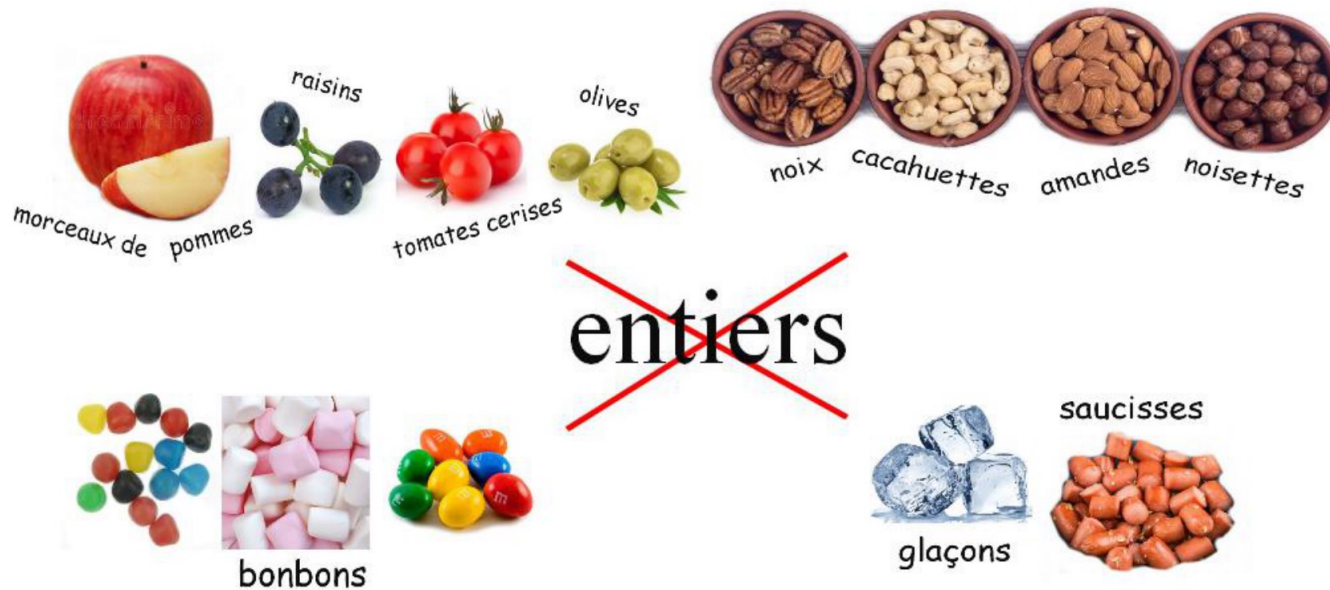
À PARTIR DE 1 AN - PRESQUE COMME LES GRANDS

- Nouvelles habitudes pour toute la famille (attention à certains aliments)
- Lait essentiel jusqu'à 3 ans
- 3 repas par jour + 1 goûter (grammage - mais attention surtout essentiel courbe de poids)

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Prévenir le risque d'étouffement

Des aliments à bannir avant 4 ans



Un repas toujours sous la surveillance d'un adulte

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

Quelques aliments à éviter

Les **viandes crues** ou peu cuites



Les **fromages au lait cru**

Les **poissons et coquillages crus**



Les produits à base d'œuf **cru**

Le **miel** (avant 12 mois)



Les boissons autres que l'eau (**thé, café, soda, alcool**)

Les produits à base de **soja**, les **édulcorants**,

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

VERS 2 ANS L'ÂGE DU REFUS

- Ne veut pas ou plus manger certains aliments
- Patience et limites
- Prendre en compte les préférences de l'enfant
- Éviter le chantage affectif/l'obligation
- À la découverte d'une alimentation variée

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

VEGETARIEN ET VEGAN - QUELLES SOLUTIONS ?

- Végétarien et vegan : quelles différences ?
- Bébé/enfant végétarien
- Bébé/enfant vegan

Lait végétal ??

Attention à bien différencier :

les jus végétaux (amandes, noisettes, coco, ...) :

- Dangereux/interdits pour les bébés

les laits infantiles végétaux appelés aussi
préparation pour nourrissons

- Préparations infantiles donc réglementées donc autorisée
- Prescrites pour les bébés APLV

UN POINT SUR LA DME

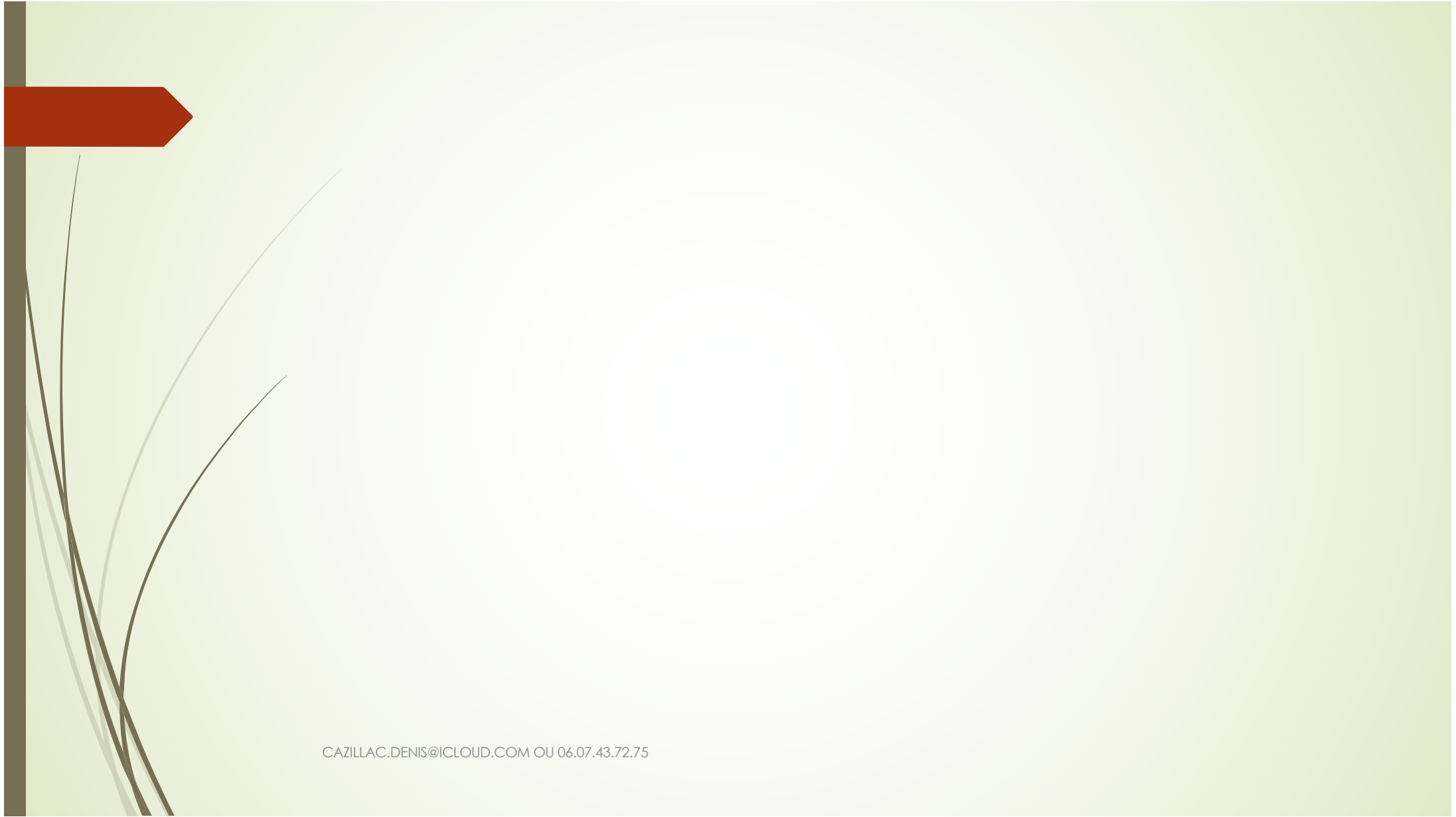
- Qu'est ce que la DME ?
- Laisser l'enfant manger tout seul
- Comment ça se passe ?
- Importance des goûts et des textures

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

La DME dans tout ça...

- Pas avant 6 mois
- Quand bébé tient bien assis
- Proposer de gros morceaux bien cuits/fondants
- Bébé est autonome
- Toujours sous surveillance
- Lâcher prise sur les quantités
- Pas recommandée comme alternative de diversification
- Risque de carences

CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75



CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75

GASTON LA LICORNE



joyeux



coupable



en colère



jaloux



apeuré



triste



timide



tout fou-fou

assez bien



bien



très bien





JE SUIS
EN COLÈRE



JE SUIS TRISTE



JE SUIS JOYEUX



J'AI PEUR





Maman et Papa sont dans la pièce d'à côté.
Pourtant, dès que Gaston se retrouve
dans l'obscurité, il a vraiment peur.
Et en plus, il faut qu'il ferme les yeux !





Protégé par son armure,
Gaston souffle très fort par la bouche,
et il dompte sa peur.

- Gaston fait ce mouvement 3 fois.
Il faut bien 3 respirations
pour fabriquer une armure
aussi brillante que le soleil.



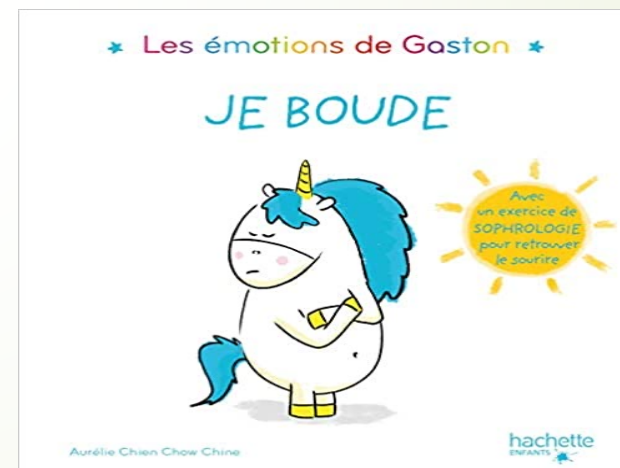
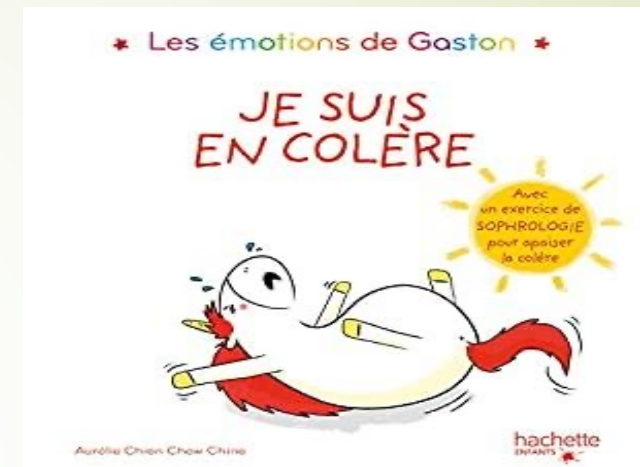


Ce matin, Gaston se réveille en pleine forme !
Il a fait de beaux rêves.
Il a retrouvé sa bonne humeur et ses couleurs arc-en-ciel.



Si toi aussi, tu as dompté ta peur grâce à ton armure
de courage, tu te sens soulagé, libéré.
Et ton **SOURIRE** va pouvoir revenir !

► GASTON LA LICORNE



Méditation pour enfant.

UN CD MP3 (OU TÉLÉCHARGEMENT)

1. **CALME COMME UNE GRENOUILLE**
Méditation de base pour les enfants de 7 à 12 ans. *10 min.*
2. **LA PETITE GRENOUILLE**
Méditation de base pour les enfants de 5 à 12 ans. *4 min.*
3. **ATTENTION À LA RESPIRATION. DIRIGER ET DÉPLACER L'ATTENTION**
Pour les enfants de 7 à 12 ans. *10 min.*
4. **SUIVRE LA RESPIRATION DANS UN ENDROIT TOUT DOUX (NOUVEAU)**
Pour les enfants de 5 à 10 ans et plus. *4 min.*
5. **LA PETITE LUMIÈRE DE TON ATTENTION. SUIVRE ET DÉPLACER SON ATTENTION (NOUVEAU)**
Pour les enfants de tous âges. *5 min.*
6. **L'EXERCICE DU SPAGHETTI**
Relaxation pour les enfants de 5 à 12 ans et plus. *6 min.*
7. **VOYAGE À TRAVERS TON CORPS : UN PETIT SCAN CORPOREL (NOUVEAU)**
Pour les enfants de tous âges. *5 min.*
8. **LE BOUTON « PAUSE ». EXERCICE POUR ÉVITER DE RÉAGIR IMPULSIVEMENT**
Pour les enfants de 7 à 12 ans. *4 min.*
9. **PREMIERS SECOURS EN CAS DE SENSATIONS DÉSAGRÉABLES**
Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. *6 min.*
10. **UN REFUGE OÙ L'ON SE SENT EN SÉCURITÉ**
Visualisation pour les enfants de tous âges. *6 min.*
11. **LA FABRIQUE DES RUMINATIONS. GÉRER LES PENSÉES QUI TOURBILLONNENT**
Pour les enfants de 7 à 12 ans et plus. *5 min.*
12. **UN PETIT REMONTANT : QUAND LES CHOSES NE VONT PAS TROP BIEN**
Pour les enfants de 5 à 12 ans. *4 min.*
13. **LE SECRET DE LA CHAMBRE DU CŒUR. EXERCICE DE GENTILLESSE**
Pour les enfants de 7 à 12 ans. *5 min.*
14. **L'OISEAU DE PARADIS. APPRENDRE LE BONHEUR (NOUVEAU)**
Pour les enfants de 7 à 12 ans. *4 min.*
15. **DORS BIEN**
Pour les enfants de tous âges. *6 min.*



STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéje

Aidez votre enfant À GÉRER SES COLÈRES

Exercices et outils pour apaiser et éviter les crises



Le cabinet des émotions
MARABOUT

STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéje

Aidez votre enfant À PRENDRE CONFIANCE EN LUI

Exercices et outils pour qu'il ose affronter la vie



Le cabinet des émotions
MARABOUT

STÉPHANIE COUTURIER
Illustrations de Adéje

Aidez votre enfant À DEVENIR AUTONOME

Exercices et outils pour qu'il se débrouille comme un grand



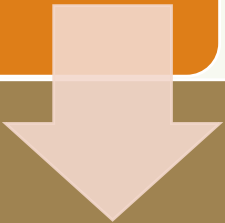
Le cabinet des émotions
MARABOUT

STÉPHANIE COUTURIER



Merci de votre attention,

Nous restons à votre disposition, si vous souhaitez des informations complémentaires en version PDF.



Pour cela, merci d'envoyer vos coordonnées mail par SMS au :

- Mr CAZILLAC Denis, coordinateur MSP St Just
- au : **06.07.43.72.75**



**AVEZ-VOUS ÉTÉ SATISFAIT PAR CET
ÉCHANGE ???**



CAZILLAC.DENIS@ICLOUD.COM OU 06.07.43.72.75