



# 2020 DOCUMENT INFORMATIF

Par Gestion Hygiène du Bâtiment



**Gestion Hygiène  
du Bâtiment**

277, boul. Labelle, bureau  
169, Rosemère, Qc, J7A 2H3

| [www.gestionHB.com](http://www.gestionHB.com)

| 514 357-4812



**Gestion Hygiène  
du Bâtiment**

---

**I. L'hygiène et notre santé (quoi savoir et quoi faire)**

**II. Qu'est-ce qu'un germe ?**

**III. Mécanismes de transport**

**IV. Chaîne de transmission**

**V. L'action d'un détergent vs un désinfectant**

**VI. Niveau de désinfection pour la Covid-19**

**VII. Quoi et comment désinfecter**

**VIII. Les équipements disponibles pour la désinfection**

**IX. Préparer votre immeuble avant la réouverture**

**X. Arbres de décision**

**XI. Les affiches : un outil de communication efficace**

**XII. Liens importants**



# L'HYGIÈNE ET NOTRE SANTÉ

---

Laisser s'accumuler la poussière et la saleté peut être nuisible pour notre santé. Le niveau d'hygiène est directement relié à la santé des individus. Certains s'en lavent les mains alors que d'autres font des excès. Beaucoup de gens sont aux deux extrêmes, mais très peu à mi-chemin. L'équilibre est, sans contredit, la meilleure attitude à adopter. Surtout en cette période de pandémie de COVID-19, il faut penser et réfléchir à nos actions et à notre rôle par rapport à l'entretien ménager de nos bâtiments. Votre responsabilité de nettoyer et de désinfecter est d'autant plus renforcée avec la COVID-19 puisque la désinfection est l'arme la plus importante dans le combat pour le ralentissement de la propagation de l'infection. Donc, mettons les pendules à l'heure et rappelons-nous qu'un germe, c'est un germe et qu'il y a des moyens de le combattre!

Où nous sommes  
**AUJOURD'HUI**

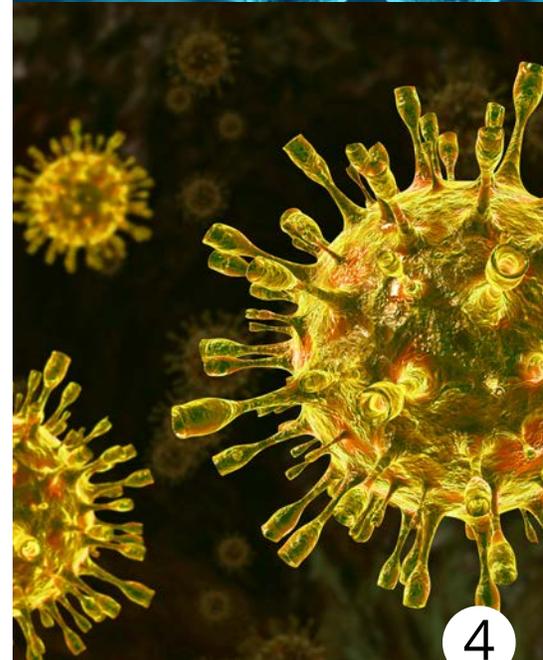
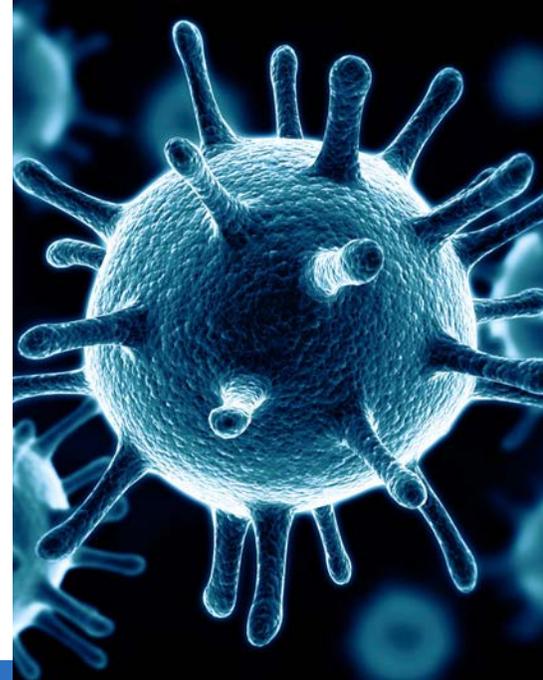
# Qu'est-ce qu'une infection?

Tout événement qui compromet la santé d'un individu et qui est causé par un germe. Le germe se multiplie dans le corps et alerte le système immunitaire qui doit combattre l'ennemi et ainsi provoque la majorité des symptômes que nous subissons (toux, fièvre, nez qui coule, etc.).

**"Les germes, des amis mais parfois des ennemis invisibles"**

## Qu'est-ce qu'un germe?

Germe est un terme général pour désigner une bactérie, un virus, un champignon pathogène et un parasite. Seulement 1% des germes peuvent nous rendre malade. L'entretien ménager participe à diminuer les risques que les bactéries se multiplient sur les surfaces en enlevant les saletés qui leur servent de nourriture. De plus, il est important de comprendre que les virus ne se multiplient pas sur les surfaces, mais peuvent y survivre un certain temps. L'entretien ménager des surfaces, vise à diminuer leur nombre pour ainsi réduire les risques de propagation. Les objets non nettoyés et mal entretenus peuvent faciliter la transmission des infections.



# Mécanismes de transport

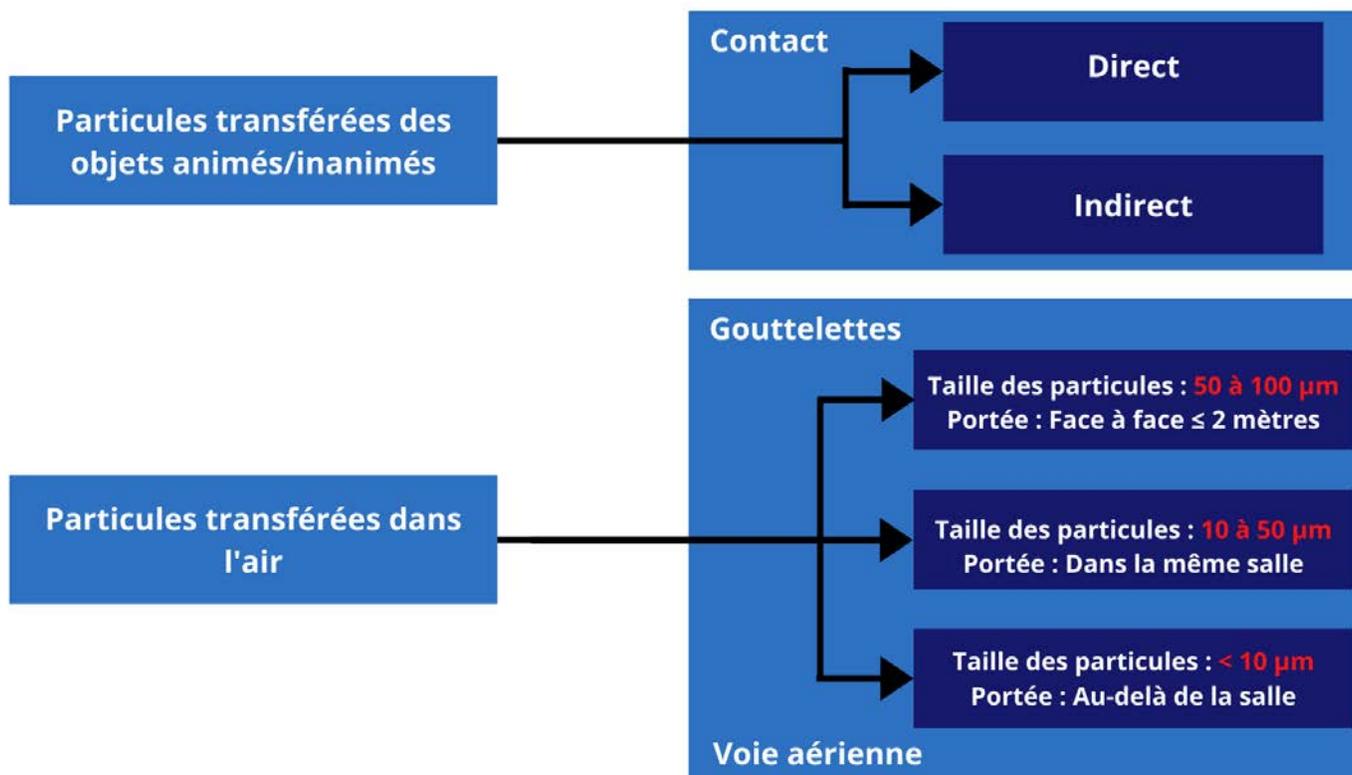
Différents mécanismes de transport des microbes sont possibles.

Par contact direct : soit en étant directement en contact avec la personne (bisous), peau à peau (accolades ou sport de contact).

Par voie indirecte : Les germes se retrouvent sur les surfaces et objets de votre environnement et sont transportés par vos mains.

Par gouttelettes : La transmission par gouttelettes se fait lorsque quelqu'un éternue ou tousse, sans se couvrir la bouche, à proximité d'une personne. Les grosses gouttelettes tombent par terre rapidement, mais les petites gouttelettes restent en suspension pendant quelques minutes.

Par la voie aérienne : Transmission par des microgouttelettes qui peuvent rester en suspension dans l'air sur plusieurs mètres de distance. Nous avons seulement à respirer dans la même pièce qu'une personne infectée, même si on est à plusieurs mètres de distance. On croit souvent que les infections sont transmises par l'air et c'est une croyance à éviter absolument. Seulement 5 % peuvent être transportés de cette façon.



## Survie des germes

Nous effectuons également l'entretien ménager parce que les germes s'accumulent et survivent plus ou moins longtemps sur les surfaces. Il faut donc en diminuer régulièrement le nombre qui circule.

# Chaîne de transmission

## 1. L'agent contaminant (le microbe).

On ne peut pas faire grand-chose, les germes existent depuis des milliers d'années et ils sont là pour rester ! Ils sont nombreux, variés et s'adaptent très rapidement.

## 2. Le réservoir ou le support de cet agent (la personne malade).

La personne malade constitue le point de départ de la transmission des infections. Tant qu'une personne est malade, elle est généralement contagieuse; elle produit et disperse ses germes. À cette étape, la seule solution est de rester à la maison. Plus on s'éloigne d'une personne malade, moins on a de chance de contracter son infection.

## 3. La porte de sortie (yeux, nez, bouche, selles).

Les germes sortent tous par une porte de sortie, que ce soit par le nez pour les rhumes ou les selles pour la gastro-entérite. C'est ici que toutes les activités sur l'hygiène et les mesures d'hygiène de base font leurs effets.

## 4. La voie de transmission directe ou indirecte (mains, objets, air).

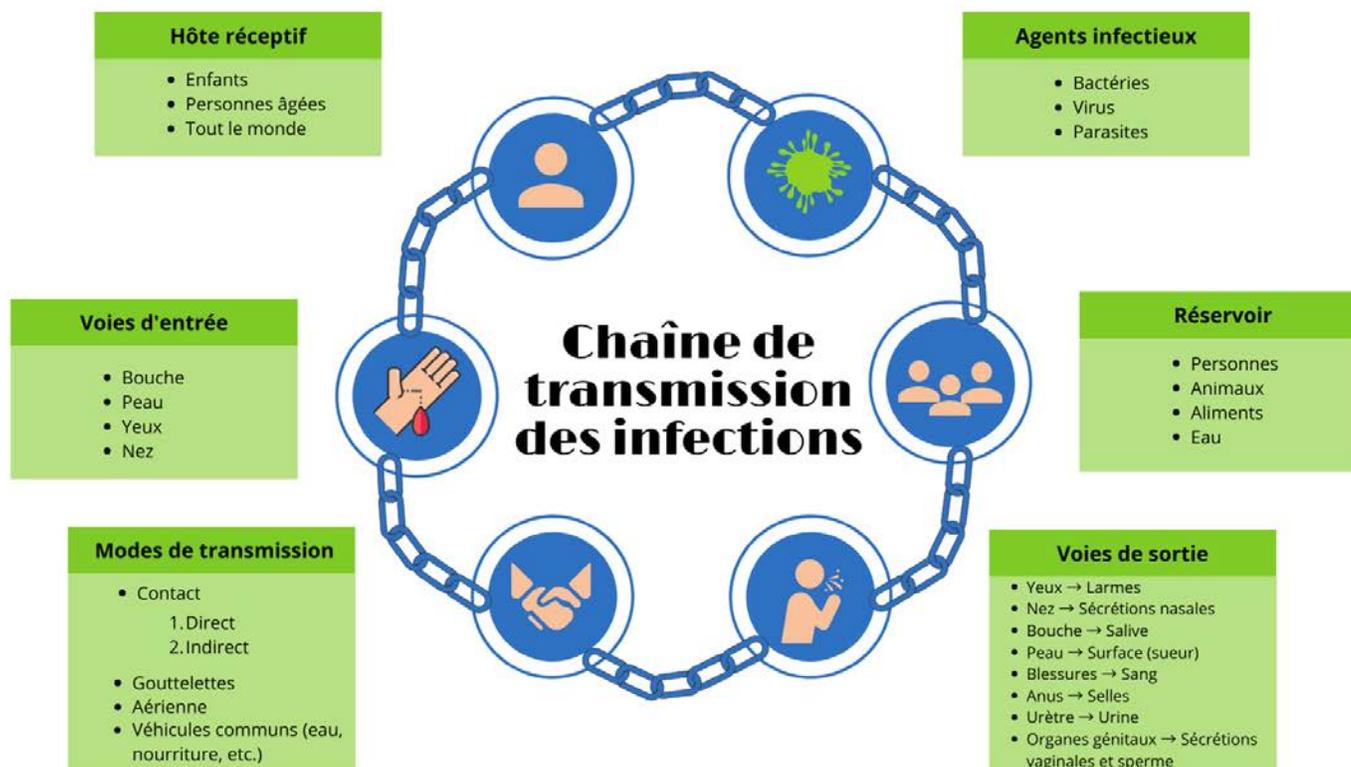
Selon le microbe, la voie de transmission différera. Les contacts seront directs ou indirects. C'est à cette étape que le nettoyage et la désinfection font leurs effets. Les germes sont sortis et se sont déposés partout dans l'environnement. On ne peut tout de même pas les bloquer tous. Une bonne routine de nettoyage et de désinfection (là où c'est nécessaire) est très importante pour diminuer la dose de germes qui circulent dans votre lieux de travail.

## 5. La porte d'entrée chez l'hôte.

Pour causer une infection, un germe doit pénétrer dans le corps humain et s'y multiplier. Ce germe entre par des portes d'entrée (yeux, nez, bouche, peau). Il est très important de voir à ce que vos gestes n'amènent pas de germes à votre visage d'où la recommandation de ne pas se toucher le visage.

## 6. L'hôte réceptif (la personne saine).

Louis Pasteur a dit : « Le germe n'est rien, le terrain est tout ». Cela signifie que même si des germes se rendent dans le corps de la personne saine, il faut que celle-ci soit réceptive. La personne pourra se défendre contre les germes seulement si elle est en bonne santé. Le stress et la fatigue sont les pires ennemis du système immunitaire.





## L'action d'un détergent (savon)

Le détergent se colle sur la saleté et la fractionne en plus petit. Puis, elle est décollée de la surface sur laquelle elle était prise. Ce pouvoir mouillant assure une pénétration dans les petites fissures et facilite le décollement des saletés. Les détergents solubilisent les protéines, émulsionnent les huiles et les graisses, dispersent les poussières et évitent que les saletés se déposent à nouveau. Le détergent se fixe sur les saletés, les fragmentent pour les disperser dans l'eau et les maintiennent en suspension pour que l'on puisse les retirer à l'aide d'un chiffon.

## Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les produits domestiques désinfectants

*Antibactérien et germicide tuent 99 % des germes domestiques, éliminent les germes, tuent les bactéries, etc.* Autant de prétention de nombreux produits nettoyants désinfectants. Mais qui croire et comment s'y retrouver lorsque l'on n'est pas spécialiste? Voici une partie des réponses à vos questions.

# NETTOYAGE

---

Le nettoyage est l'action d'enlever à l'aide d'un détergent et d'une action mécanique les souillures et saletés sur un objet. Le nettoyage précède toujours une désinfection et est nécessaire pour diminuer la quantité de matières organiques sur les surfaces qui supportent la croissance des bactéries.

Élimination de

# 80%

des germes

Élimination entre

# 80% et 90%

des germes

# ASSAINISSEMENT

---

L'assainissement est un terme surtout utilisé dans le domaine alimentaire et concerne la qualité bactéricide d'un produit. Un assainisseur est défini comme un "agent chimique réduisant la charge microbienne en deçà des niveaux de dangerosité établis par les normes"

# DÉSINFECTION

---

La désinfection est une opération qui a un résultat momentané et qui permet d'éliminer ou de tuer les micro-organismes, et/ou d'inactiver les virus indésirables se trouvant sur des surfaces inertes contaminées. Elle est toujours précédée d'un nettoyage des surfaces. Plusieurs niveaux de désinfection sont possibles. Rappelons-nous qu'une stérilisation, soit élimination de 100% des germes, n'est pas réalisable dans le cadre de l'entretien sanitaire régulier.

Élimination de près de

# 99%

des germes



## Les produits domestiques

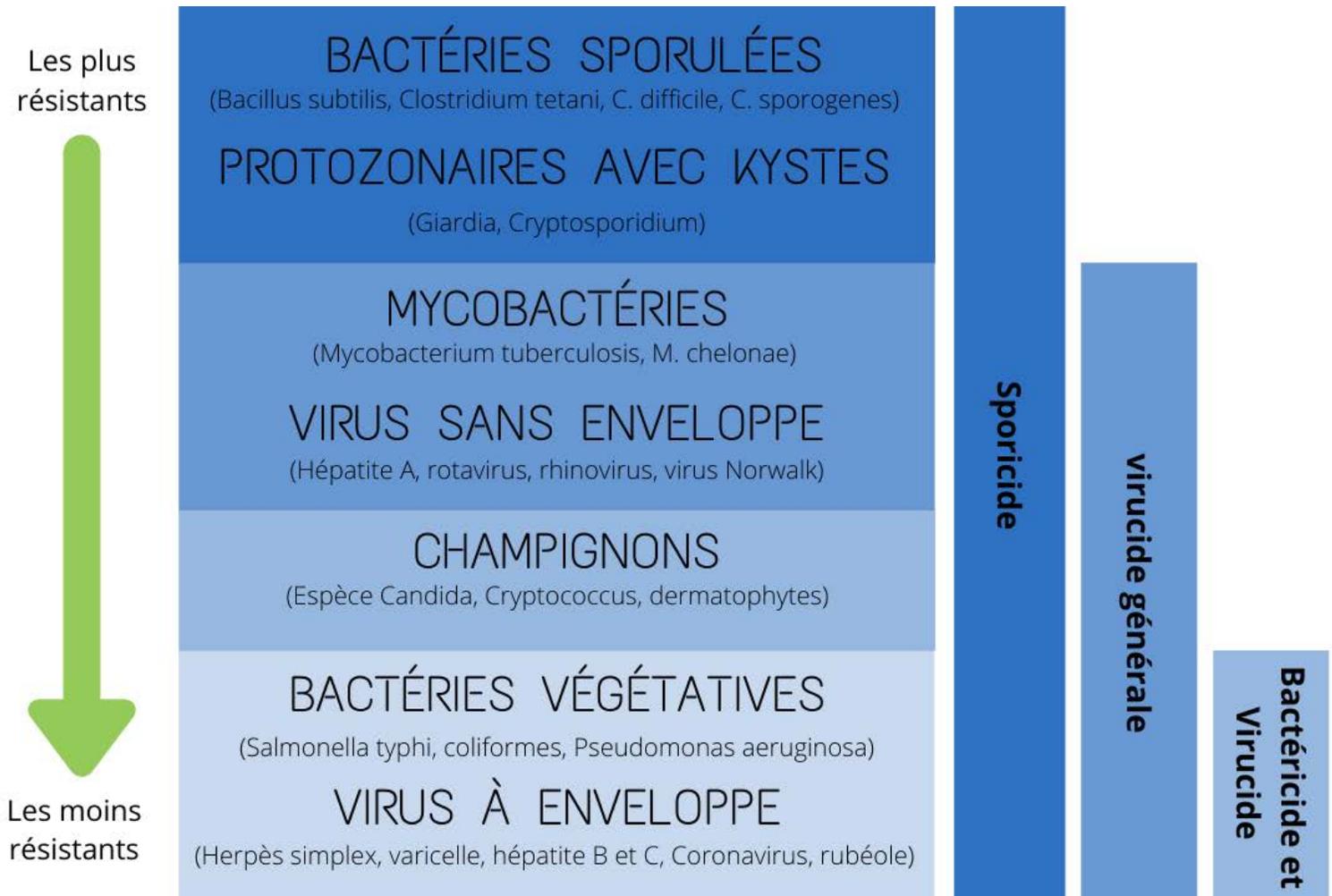
Les produits qu'on appelle « domestiques » sont les produits vendus dans les magasins à grande surface, les marchés d'alimentation ou les pharmacies. Bref, ce sont des produits que monsieur et madame tout le monde peuvent se procurer facilement. Or, la publicité faite sur ces produits en laisse plus d'un perplexe quant au choix du produit. Qu'on se le dise, les produits antimicrobiens et désinfectants sont à la mode! Or, lorsque l'on connaît le domaine des microbes, on ne peut que rigoler devant autant de subtilités qui ne font que mêler la plupart des gens.

### Antimicrobien

L'appellation antimicrobienne n'est pas contrôlée et théoriquement TOUS les savons et détergents sont antimicrobiens : nettoyer et enlever 80 % des germes sont leurs fonction principale. Alors, n'achetez pas une marque plutôt qu'une autre parce qu'elle est qualifiée ainsi. Les autres appellations comme germicide (tue les germes), virucide (tue les virus), bactéricide (tue les bactéries), sporicide (tue les spores), fongicide (tue les champignons) sont des appellations dont l'usage est plus restreint et plus réglementé. Au niveau des produits domestiques, peu de ces appellations sont utilisées. Alors, n'achetez pas une marque plutôt qu'une autre parce qu'elle est qualifiée ainsi. Sachez que les fabricants appliquent cette appellation à leur guise et décident d'eux-mêmes les germes ciblés sur leur étiquette de produit.

# NIVEAU DE DÉSINFECTION

Pour la COVID-19 vous  
avez besoin d'un produit **VIRUCIDE**



La force du désinfectant est également importante. L'erreur principale que plusieurs gens font est de croire que s'il est inscrit « désinfectant » sur la bouteille, ça va tout tuer sur son passage! Or, c'est totalement faux. Il existe plusieurs « forces » de désinfectants, selon vos besoins. Mère Nature a confectionné des germes plus résistants que d'autres et l'homme a fabriqué des désinfectants plus forts que d'autres. Mais quels sont les germes les plus coriaces à la désinfection? Ceux contre lesquels il nous faut utiliser des produits plus puissants.

Les plus coriaces : C.difficile (gastro-entérite), Rotavirus (gastro-entérite), poliovirus, virus de Norwalk (gastro-entérite), Adénovirus, giardiase (gastro-entérite), etc.

Ceux qui sont plus facilement détruits par la désinfection : Virus du VIH, Rhinovirus (rhume), influenza (grippe), virus respiratoire syncytial, Escherichia coli, salmonelles, Staphylococcus aureus, Streptococcus pyogenes (streptocoques), Influenza A Hong Kong virus (grippe aviaire), Herpes simplex virus Type 2 (Herpès), coronavirus. Et la liste pourrait s'allonger encore et encore.

Sans vouloir faire un résumé grossier de la situation, lorsqu'on parle de germes d'infections respiratoires, en général, un bon nettoyeur ou un désinfectant pas trop fort est suffisant. Par contre, lorsque l'on parle des germes causant des symptômes de gastro-entérites, là, ça se corse.

**Une panoplie de choix s'offre à vous sur les étalages et vous ne savez pas lequel choisir ? Pour la covid-19, vous avez besoin d'un VIRUCIDE !**

## Quoi désinfecter?

Les surfaces les plus importantes à désinfecter sont les Zones de contact ou surfaces High touch (terme utilisé dans les milieux de soins) À titre d'exemple, voici une liste non exhaustive!

# Zones de contact:

---

TOUTES LES POIGNÉES DE PORTE ET D'ARMOIRES (PEU IMPORTE LE TYPE DE PIÈCE OU DE PORTE)

---

TOUS LES CLAVIERS D'ENTRÉES (COMME PAR EXEMPLE LES SYSTÈMES D'ALARME)

---

TOUS LES CLAVIERS ET BOUTONS (CLAVIER D'ORDINATEUR, SOURIS, PORTABLE, IMPRIMANTES, PHOTOCOPIEUR, BOUTONS DE MICRO-ONDES, MACHINE À CAFÉ, GUICHET AUTOMATIQUE ET AUTRES MACHINERIES DONT LE CLAVIER EST SOUVENT TOUCHÉ)

---

LES TÉLÉPHONES COMMUNS

---

LES RAMPES D'ESCALIER

---

BOUTONS D'ASCENSEUR

---

DISTRIBUTEUR À SAVON, DISTRIBUTEUR À PAPIER (SI NON AUTOMATIQUE) ET ROBINETTERIES DES SALLES DE BAIN.

---

LES CRAYONS UTILISÉS PAR LA CLIENTÈLE

---

DES CLÉS COMMUNES OU DES OBJETS UTILISÉS PAR PLUSIEURS PERSONNES QUI CIRCULENT SOUVENT ENTRE LES GENS.

---

**ET LA LISTE POURRAIT S'ALLONGER ENCORE ET ENCORE.**



**Pour votre propre sécurité, pensez à désinfecter votre cellulaire!**

**Une désinfection quotidienne est de mise, voir pluriquotidienne selon le nombre de personnes qui circulent dans vos établissements. Il faut réfléchir et dresser une liste de tous les petits gestes de désinfection individuelle, telle la désinfection de votre téléphone cellulaire personnel, qui peuvent avoir une portée collective.**

## **Comment désinfecter?**

En prétrempage (lingettes microfibres imbibées de désinfectant) ou avec des lingettes jetables imbibées d'un désinfectant virucide. Le nettoyage précède toujours la désinfection.

# L'utilisation des linges



La qualité des linges utilisés est importante pour enlever un maximum de souillures sur les surfaces. Les linges en microfibres sont supérieurs aux linges de coton. Un code de couleur peut être utilisé pour déterminer les différents produits ou espaces.

## PLUSIEURS TECHNIQUES

Il est important de comprendre que la façon dont sont utilisés les linges est **CRITIQUE** pour obtenir un bon résultat de nettoyage et de désinfection et si les mauvaises techniques sont utilisées, il pourrait en résulter en un environnement visuellement propre mais hautement contaminé ! Il faut enlever toutes souillures visibles sur une surface avant d'appliquer un désinfectant.



Risque élevé de contamination



Retrempage



Vaporisation-essuyage



Bec verseur-essuyage



Prétrempage



Faible risque de contamination

# 01 Retrempage



- Un seul sceau, une seule microfibre
- Contamination croisée très élevée
- Le désinfectant s'épuise
- Indice : Microfibre qui sèche sur le chariot

# 02 Vaporisation et essuyage

- Augmente de beaucoup les irritations pulmonaires par la respiration des vapeurs
- Éclaboussures de la vaporisation
- Couverture inégale selon le type de vaporisateur
- La microfibre est utilisée trop longtemps et transfèrent les germes d'une surface à l'autre par la réutilisation du même côté



# 03 Bec verseur et essuyage



- Diminue la respiration du produit désinfectant
- Dépend de la quantité mise sur la microfibre
- Plus sécuritaire
- La microfibre est utilisée trop longtemps et transfèrent les germes d'une surface à l'autre par la réutilisation du même côté

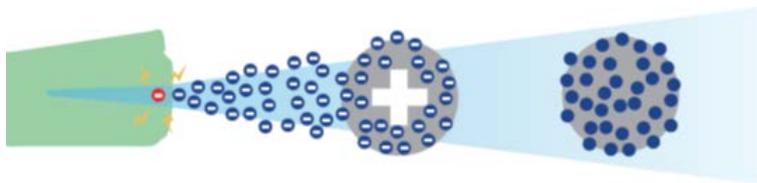
# 04 Prétrempage

- Aucune exposition des poumons au produit désinfectant
- Aucune éclaboussure
- Technique utilisée dans les milieux de soins
- La contamination croisée est diminuée par l'utilisation de 4 côtés de la lingette et par le fait que la microfibre utilisée est mise au lavage après usage



# Équipements

Plusieurs équipements pour désinfecter existent sur le marché. Pour éviter la confusion et mieux s'y retrouver, faisons le tour des possibilités :



PULVÉRISTEURS CONVENTIONNELS

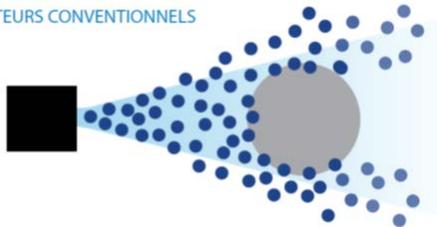


Photo : dustbane.ca

## 1. Technologie UV

La technologie UV utilise les rayons ultra-violet à une longueur d'ondes spécifiques pour inactiver les germes. Les rayons frappent les objets et brisent le matériel génétique ou inactivent leur potentiel infectieux. Le temps d'exposition varie selon la puissance de l'outil UV mais peu varier de 5-10 minutes en général. Les rayons ne traversent pas les objets, il faut donc s'assurer de positionner le robot UV de manière à avoir un maximum d'exposition.

## 2. La vapeur

La vapeur d'eau tue très bien les germes. Cette technologie est beaucoup plus utilisée en Europe qu'au Québec. Elle permet de nettoyer et désinfecter sans produit chimique, uniquement avec de la vapeur. La vapeur qui sort à une température élevée « cuit » les germes tout simplement. Pour une efficacité optimale, les utilisateurs doivent être très bien formés et très minutieux. En général, on doit faire une surface de 4 mètres carré en 2 minutes. Donc l'efficacité de cette méthode est très dépendante de la personne qui tient la machine !

## 3. Pulvérisateur Électrostatique

La pulvérisation de produits chimiques désinfectants n'est pas nouvelle technique. Tout type de pulvérisateur peut être employé. Or, les nouveaux pulvérisateurs électrostatiques ajoutent une charge à la molécule de désinfectant créant ainsi une attirance entre l'objet et le produit désinfectant comme des aimants. Nous obtenons donc une excellente couverture de désinfection des objets à rebords irréguliers comme par exemple des ridelles de lits.



Photo : Hector Retamal/AFP



Photo : desinfecta.ca



Photo : dustbane.ca

# 1. Désinfection du bâtiment avant le retour

L'immeuble doit être impeccablement propre avant le retour.



Si dans vos immeubles il y a eu ne serait-ce qu'un seul cas de contamination à la COVID-19, vous devez planifier une désinfection des lieux.

Instaurez la désinfection pluriquotidienne des Zones de contact.

Assurez-vous de faire vérifier le système de ventilation et changer les filtres régulièrement. Augmenter l'échange d'air si possible.

## 2. Entrée des employés

Contrôlez les accès au bâtiment en restreignant le nombre d'entrées.

Ajoutez un gardien aux entrées choisies pour contrôler les allées et venues des employés

Désinfection obligatoire des mains à l'entrée

Vérification du port du masque (Si la direction de santé publique l'oblige)

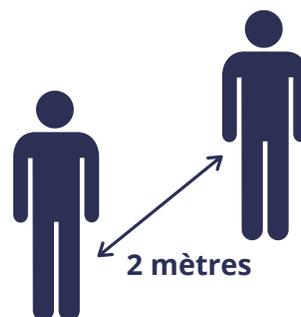


# 3. Distanciation physique



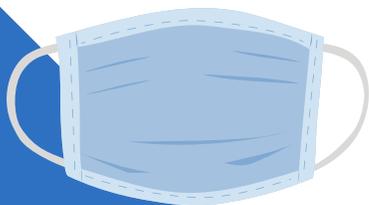
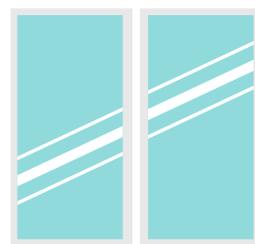
Étalez les heures de pauses et de repas pour faciliter la distanciation physique

Organisez les aires communes pour que les gens soient à 2 mètres de distance, éliminez les chaises et tables en trop.



Nettoyez et désinfectez les tables et chaises entre chaque occupation ou laissez des lingettes désinfectantes jetables pour que les utilisateurs puissent le faire.

Installez une barrière physique (plexiglass, panneaux, etc.) si les personnes sont assises à moins de deux mètres ou si la distanciation physique est impossible.



Si une barrière physique est impossible et que la distanciation physique est également impossible, fournir des masques de procédures en quantité suffisante et une formation pour leur utilisation.

# 4. Lavage des mains

Exigez la désinfection des mains à l'entrée

Fournissez suffisamment de savon, papier à mains, et désinfectant à mains pour que tous puissent faire respecter les consignes de nettoyer et de désinfecter leurs mains fréquemment.

Faites la promotion et encouragez les bonnes pratiques à adopter pour une bonne hygiène des mains (affiches, activités, formation, etc.)

## 1. Mouillez et faites mousser

Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède. Faites mousser le savons sur les mains et poignet



## 2. FROTTEZ pendant 20 secondes

- Paume contre paume
- Entre les doigts et autour
- Le dos de chaque main
- Les extrémités des doigts et sous les ongles

## 3. Rincez

Rincez abondamment sous un jet d'eau.



## 4. Séchez et protégez

Séchez vos mains avec une serviette à usage unique. Évitez de toucher les surfaces souillées dans les toilettes et en sortant de celles-ci.

# 5. LIMITEZ LA PROPAGATION

## L'hygiène, un élément essentiel



Évitez les poignées de mains



Évitez de toucher vos yeux, nez, bouche



Lavez-vous les mains fréquemment



Désinfectez régulièrement les surfaces de contact. (poignée, téléphone, tables, clavier, etc)



Augmentez la ventilation des pièces.

## La santé mentale, un élément essentiel



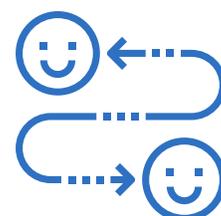
Étant dans une période stressante et angoissante, il est important de discuter de tout problème relatif à votre santé mentale avec un spécialiste.

## La distanciation, un élément essentiel

Évitez les réunions en personnes, privilégiez plutôt les vidéoconférences.

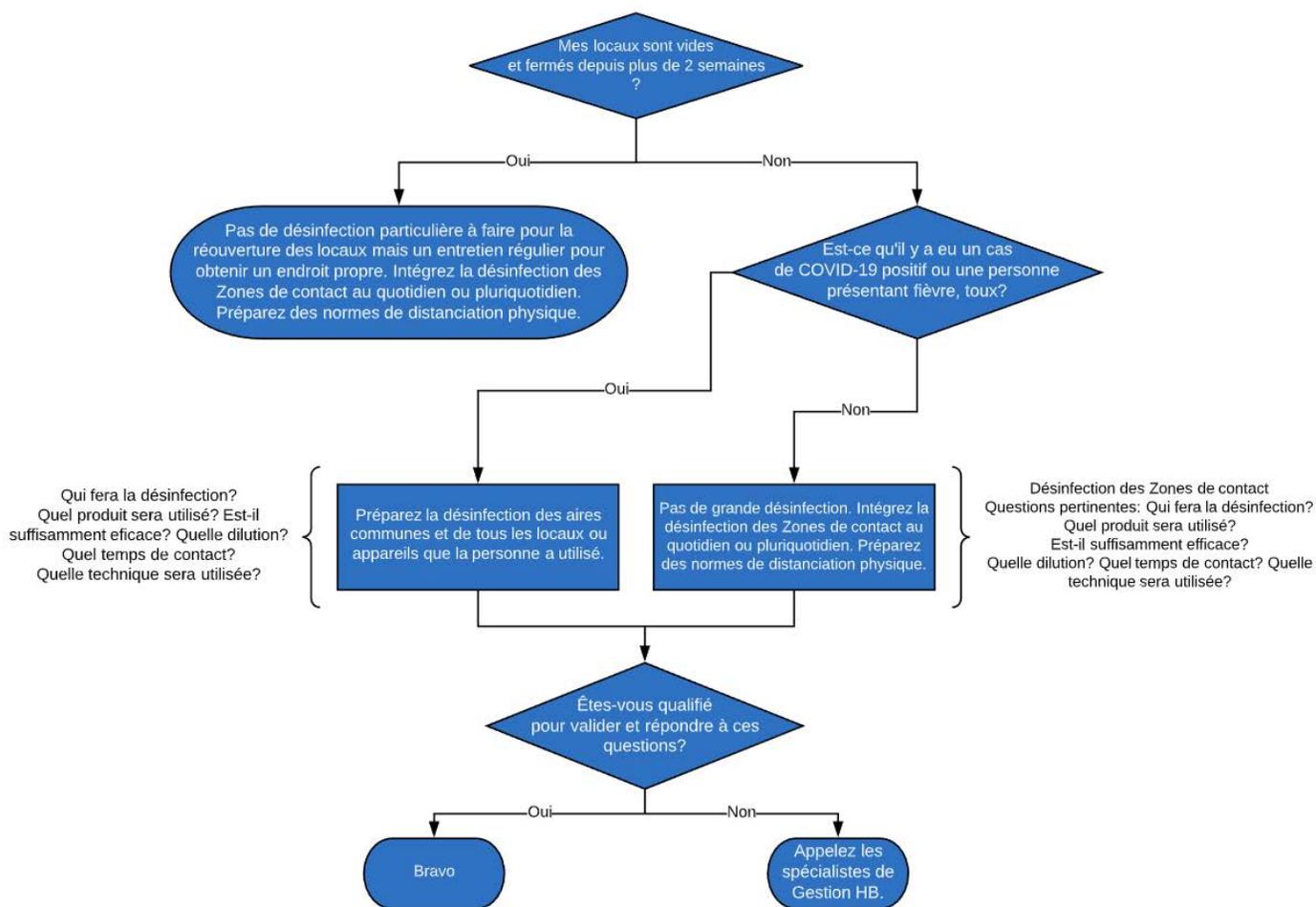
Privilégiez le télétravail

Suspendez tout voyage non essentiel



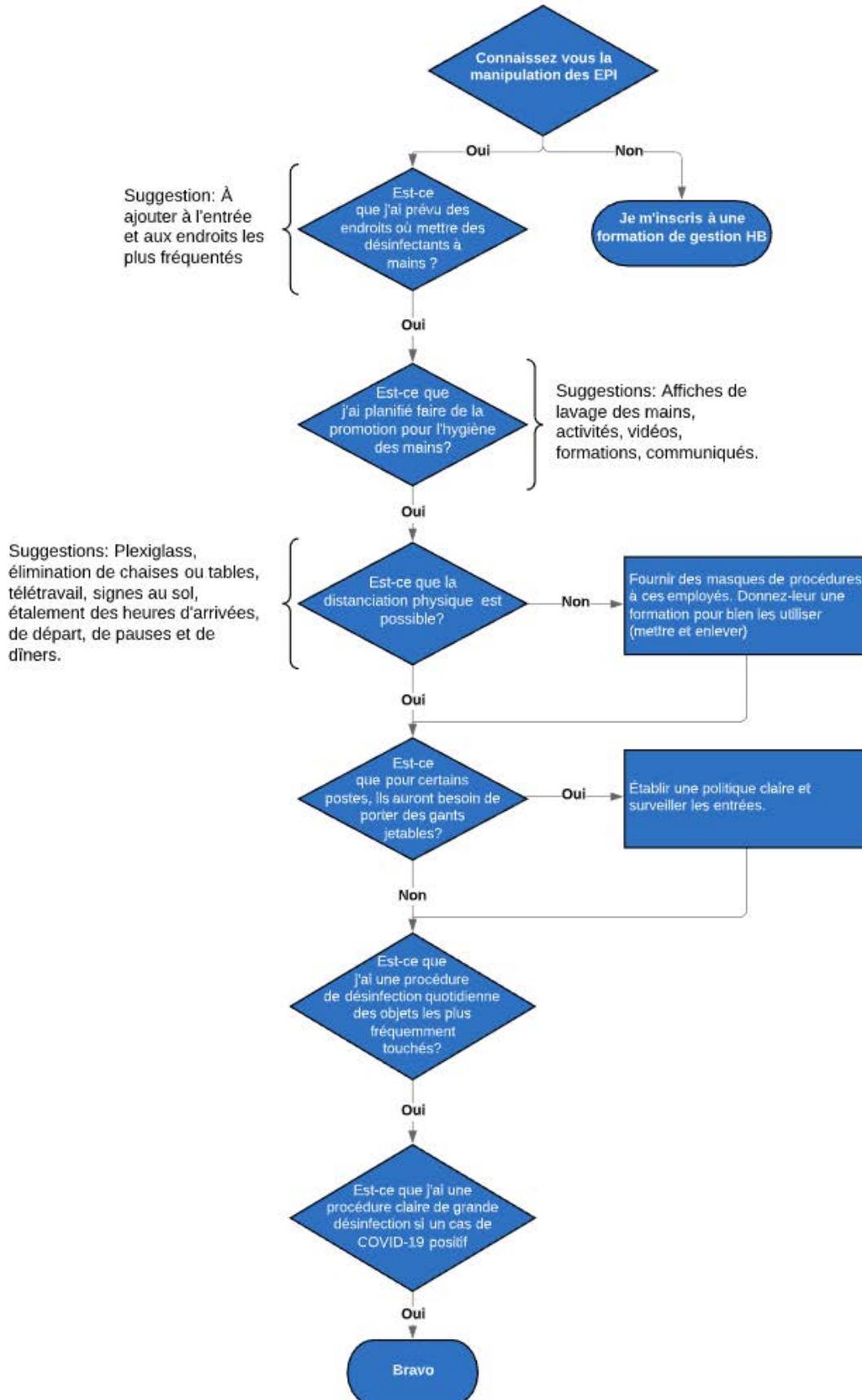
# ARBRE DE DÉCISION

## Désinfection d'un immeuble / commerce ou autre en temps de la COVID-19 Quoi faire ?

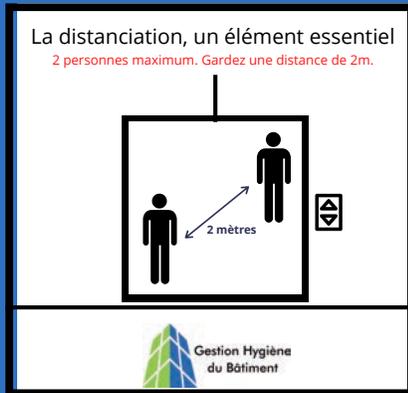


# ARBRE DE DÉCISION

## Hygiène pour les employés en temps de la COVID-19 Quoi faire ?



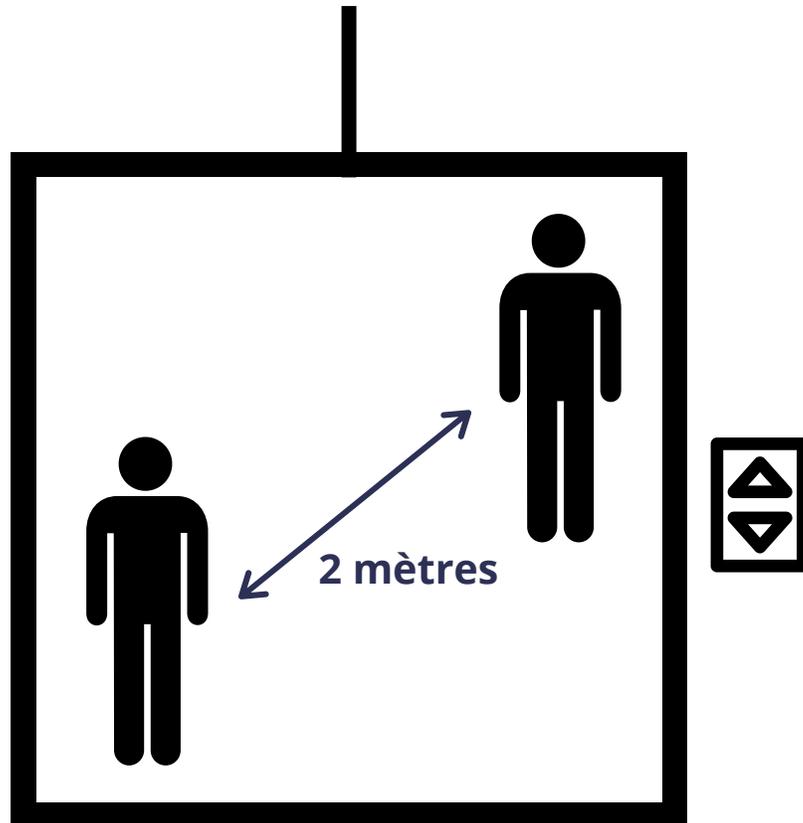
# L'INSTALLATION D'AFFICHES POUR GUIDER VOTRE CLIENTÈLE EST PRIMORDIALE.



- Affiche dans toutes les toilettes sur le lavage des mains
- Affiches dans les ascenseurs sur le nombre à respecter
- Affiche dans les escaliers pour le sens de la circulation
- Affiche dans les lieux publics sur la distanciation
- Affiche sur la limitation de la propagation
- Installation d'indicateurs visuels au sol pour respecter la distanciation

# La distanciation, un élément essentiel

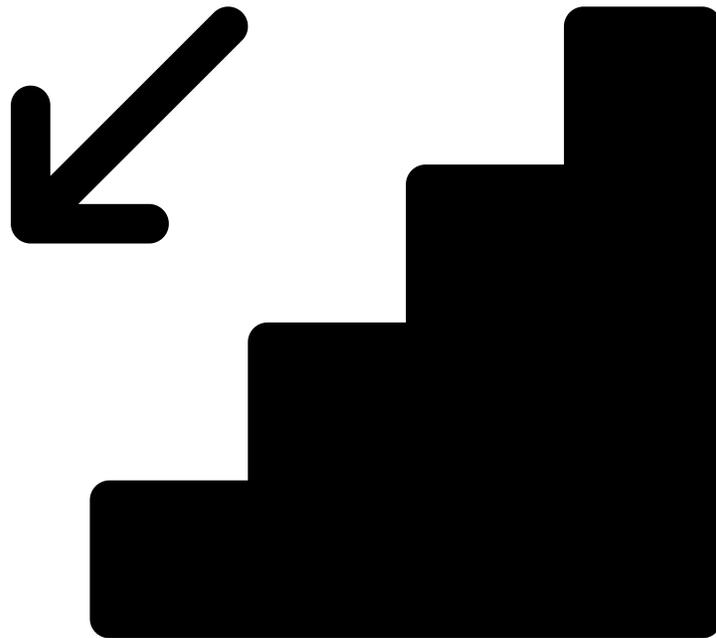
2 personnes maximum. Gardez une distance de 2m.



Gestion Hygiène  
du Bâtiment

# La distanciation, un élément essentiel

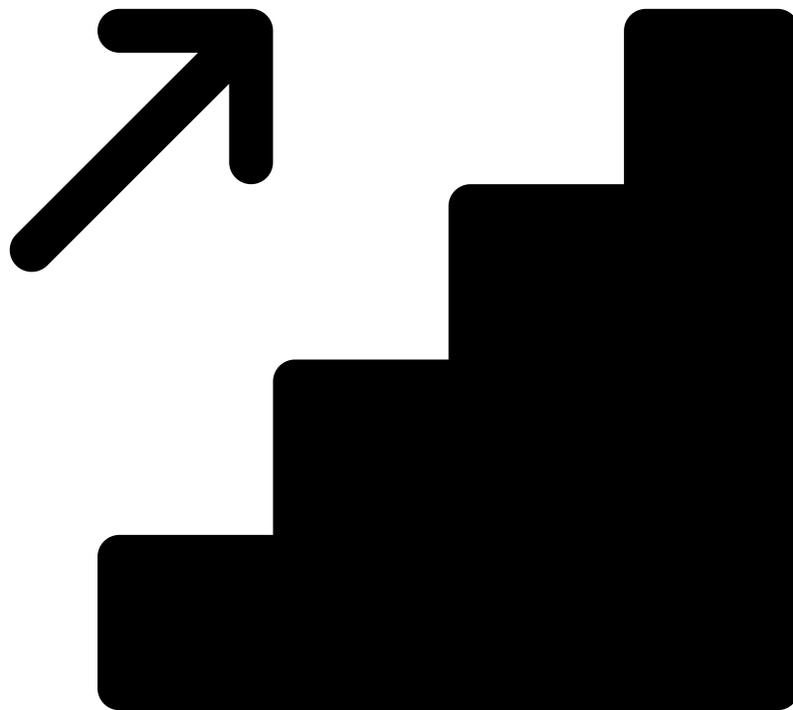
Utilisez l'autre escalier pour monter.



Gestion Hygiène  
du Bâtiment

La distanciation, un élément essentiel

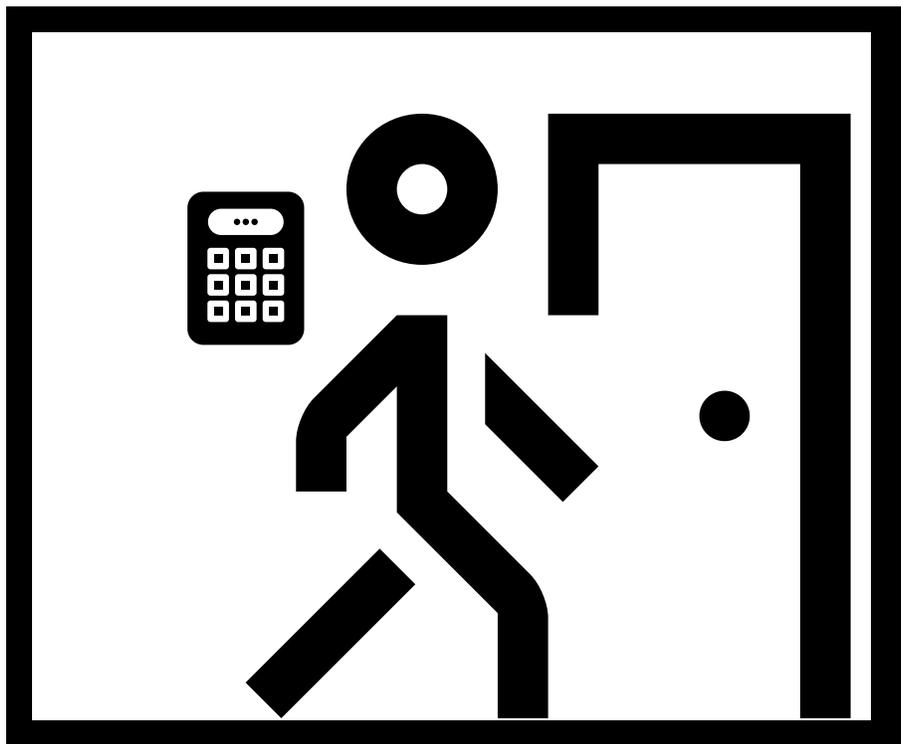
Utilisez l'autre escalier pour descendre.



Gestion Hygiène  
du Bâtiment

# La distanciation, un élément essentiel

1 personne maximum



Gestion Hygiène  
du Bâtiment



# Lavage des mains

Le lavage des mains est la première barrière contre les germes, aidez nous à freinez la propagation.

## 1. Mouillez et faites mousser

Mouillez-vous les mains avec de l'eau tiède. Faites mousser le savons sur les mains et poignet



## 2. FROTTEZ pendant 20 secondes

- Paume contre paume
- Entre les doigts et autour
- Le dos de chaque main
- Les extrémités des doigts et sous les ongles

## 3. Rincez

Rincez abondamment sous un jet d'eau.



## 4. Séchez et protégez

Séchez vos mains avec une serviette à usage unique. Évitez de toucher les surfaces souillées dans les toilettes et en sortant de celles-ci.

# LIMITEZ LA PROPAGATION



Gestion Hygiène  
du Bâtiment

## L'hygiène, un élément essentiel



Évitez les poignées de mains



Évitez de toucher vos yeux, nez, bouche



Lavez-vous les mains fréquemment

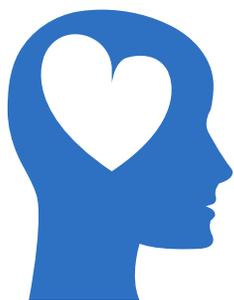


Désinfectez régulièrement les surfaces de contact. (poignées, téléphones, tables, claviers, etc)



Augmentez la ventilation des pièces.

## La santé mentale, un élément essentiel



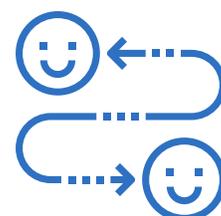
Étant dans une période stressante et angoissante, il est important de discuter de tout problème mentale avec un spécialiste.

## La distanciation, un élément essentiel

Évitez les réunions en personne, privilégiez plutôt les vidéoconférences.

Privilégiez le télétravail

Suspendez tout voyage non essentiel



---

# LIENS IMPORTANTS

Nous vous invitons à prendre connaissance de la Trousse d'information générale sur le Coronavirus (COVID-19) produite par le gouvernement du Québec. Vous trouverez aussi sur le site du Centre patronal de Santé et Sécurité au Travail - Formation et expertise un document d'information générale concernant la COVID-19.

De plus, pour réduire le risque de contracter ou de transmettre la maladie, nous vous recommandons l'une des meilleures mesures : Le lavage des mains, simple et efficace ! Pour porter un masque, il est primordial de savoir comment l'installer, comment bien l'ajuster, comment le porter et même comment le retirer. L'utilisation et l'élimination inappropriées du masque augmentent le risque potentiel d'infection.

Le niveau de risque pour les Canadiens qui voyagent à l'étranger varie en fonction de la destination, de l'âge et de leur état de santé. Si vous prévoyez voyager, nous vous invitons à consulter les derniers conseils de santé aux voyageurs du gouvernement du Canada.

Enfin, pour plus d'information, nous vous invitons à prendre connaissance des liens suivants :

- Ministère de la Santé et Services sociaux
- Québec - Coronavirus (COVID-19)
- Organisation mondiale de la Santé



# Gestion Hygiène du Bâtiment



FACEBOOK



LINKEDIN



TWITTER

Nous sommes actifs sur les réseaux sociaux

Suivez-nous pour en savoir plus !