



LETTRE N° 7

Le mot du Président

Notre association a été présente au Congrès de la Société Française de Recherche sur le sommeil en novembre 2000. Nous avons pu la voir dans différentes émissions télévisées comme LCI, France2 et la Cinquième, émissions parlant des diverses pathologies du sommeil. Dernièrement, nous avons apporté notre contribution à la journée internationale du sommeil du 21 mars. A cette occasion, nous avons reçu une soixantaine de personnes à la journée « Portes Ouvertes » de l'hôpital Bécclère organisée avec le concours de Sanofi Synthelabo sous l'égide la SFRS et de l'ISV.

Nous allons préparer maintenant notre assemblée générale et notre colloque du **23 juin**, date importante.

Cette année nous avons choisi comme thème "**de l'école au travail**". Ce colloque est gratuit et ouvert à tous. Vous pouvez venir accompagné de votre conjoint mais aussi avec vos proches, collègues et voisins. Les conférenciers et les médecins répondront à toutes vos interrogations sur le sommeil.

Nous avons besoin de vous tous et je compte sur votre présence pour faire connaître, progresser et faire vivre notre association, nous aider à agir auprès des médias et des pouvoirs publics pour leur faire prendre conscience de la fréquence, des singularités de ces maladies du sommeil et de l'insuffisance des moyens qui leur sont consacrés dans la formation des médecins, le dépistage et la prise en charge des malades.

Patrick CABEDOCHÉ

Sommaire

Page 2 le syndrome d'Apnées du Sommeil
Page 3 Trouvez sur le Net
Page 4 l'Institut du Sommeil et de la Vigilance
Page 5 suite des centres de traitement du sommeil
Page 7 Inscription «Colloque 2001 »

CONTACT

Nouvelle adresse de l'Association **1 Place Paul Verlaine – 92100 Boulogne Billancourt**

Adresse e-mail : contact@sommeilsante.asso.fr

3^e COLLOQUE ANNUEL SOMMEIL ET SANTE
L'association Sommeil et Santé vous invite à son colloque

**De l'école au travail,
trouver le bon sommeil**

PARIS - SAMEDI 23 JUIN 2001

dans les locaux de la
Faculté de médecine de la Pitié-Salpêtrière
105 boulevard de l'Hôpital 75013 Paris
Métro : Saint Marcel ligne 5 - Bus : ligne 57 ou 91 - RER :
Austerlitz ligne C

**Colloque d'information ouvert à tous
Entrée libre et gratuite**

Programme de la journée :

Matin :

10 H 30 Assemblée générale de l'association pour les adhérents

Déjeuner sur place voir le bulletin d'inscription [page 7](#).

Après-midi :

14 H 00 : Conférences

- Actualités des Troubles du Sommeil
- De l'Ecole au Travail : trouver le Bon Sommeil
 - ° Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent
 - ° Horaires de travail et rythmes de sommeil

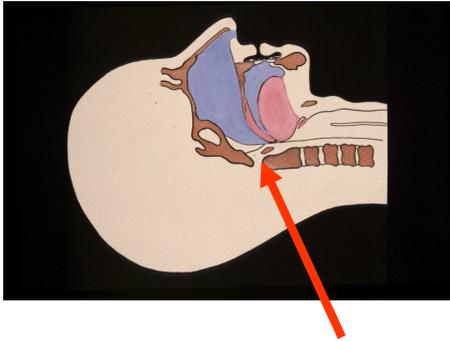
16 H 00 : Ateliers

- Le **Ronflement** et ses traitements
- Les **Insomnies** et leurs remèdes
- La **Somnolence** excessive et la **Narcolepsie**
- Le traitement des **Apnées du Sommeil**
- Comment concilier **travail** et **Sommeil** ?
- Que faire si mon **enfant** dort mal ?

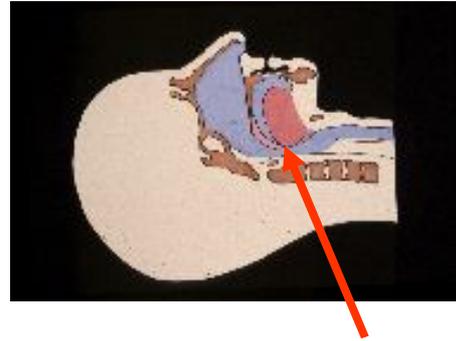
Le syndrome d'apnées du sommeil

Mécanisme de l'apnée au cours du sommeil

Respiration normale



Apnée obstructive



Le syndrome d'apnées du sommeil est une maladie fréquente qui survient chez 4 à 6 % des adultes. Il se traduit par des pauses respiratoires répétées au cours du sommeil (plus de 10 par heure de sommeil et durant plus de 10 secondes), entraînant une asphyxie avec un fractionnement et une perturbation de la qualité du sommeil, avec, pour conséquence, une somnolence diurne plus ou moins importante.

Ces pauses respiratoires sont habituellement ponctuées par un ronflement important. Elles sont parfois accompagnées de sensation d'étouffement la nuit, d'un sommeil agité et éventuellement d'une transpiration nocturne abondante, ainsi que de fréquents levers pour uriner. Sont souvent associés des maux de tête au réveil, une irritabilité, des troubles sexuels, des troubles de la mémoire et de la concentration, voire des signes de dépression.

La fatigue est constante, souvent dès le réveil. Il est primordial de reconnaître et de traiter précocement les apnées du sommeil car elles peuvent favoriser l'apparition de troubles du rythme cardiaque, d'hypertension artérielle et la survenue d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.

De plus, l'hypersomnolence diurne peut être responsable d'endormissement au travail ou au cours de la conduite automobile.

Causes des apnées du sommeil :

Les apnées existent dans tous les groupes d'âge et dans les deux sexes, mais elle sont plus fréquentes chez l'homme et chez la femme après la ménopause.

Les personnes les plus susceptibles d'avoir un syndrome d'apnées sont celles qui ronflent de manière importante, qui ont un surpoids ou des anomalies de la gorge ou de la face. Il semble y avoir également un facteur familial associé à cette maladie.

Les apnées du sommeil sont le plus souvent en rapport avec une obstruction des voies aériennes supérieures, provoquée par un relâchement anormal des muscles de la gorge et de la langue alors que la gorge est déjà encombrée par une anomalie anatomique ou une surcharge en tissu graisseux. (voir Figure).

Le diagnostic du syndrome d'apnées du sommeil :

Est réalisé au laboratoire du sommeil par un enregistrement de la respiration et de l'activité cérébrale au cours d'une polysomnographie.

Le traitement des apnées du sommeil :

Il doit être adapté à chaque patient. Il comporte en général des mesures hygiéno-diététiques pour éviter l'abus d'alcool, de tabac et de somnifères qui accentuent la fermeture des voies aériennes pendant le sommeil. Les personnes qui ont un surpoids peuvent tirer bénéfice d'un régime diététique. Le traitement le plus efficace est le traitement par la pression positive continue (PPC ou CPAP en anglais). Il s'agit de respirer la nuit (et pendant toutes les périodes de sommeil) à travers un masque ; ce masque est maintenu en place sur le nez par l'intermédiaire d'un harnais et relié à un petit compresseur (turbine) qui envoie un débit d'air continu avec une certaine pression, à travers le circuit jusqu'au nez.

La pression positive continue permet de lutter contre l'obstruction des voies aériennes. Il s'agit d'un traitement palliatif puisque les apnées réapparaissent si la pression est interrompue.

D'autres traitements sont actuellement en cours d'évaluation tels que des appareils dentaires qui repositionnent la mâchoire inférieure et la langue, afin d'augmenter l'espace au niveau du pharynx. Dans certains cas, la chirurgie du voile du palais ou des os de la face peut être utile pour faire disparaître les apnées.

Trouvé sur le Net

I. - Etude sur le sommeil par le professeur H-U. Wittchen,

Une des plus importantes études sur les plaintes du sommeil jamais réalisée a été faite en Allemagne, sous l'égide de l'Institut Max-Planck de Munich (section de psychiatrie) par l'Université de Dresde.

20 000 patients ont été examinés le 11 juillet 2000 dans 539 cabinets de médecins généralistes

(tous motifs de consultation confondus)

Les résultats viennent d'être publiés début mars 2001 :

- 42% des patients souffraient de troubles du sommeil, dont 21% avec des problèmes d'endormissement et 27% d'interruption du sommeil.
- 15% avaient des problèmes de somnolence diurne
- 8% avaient des problèmes d'hypersomnolence
- 7% avaient des problèmes de ronflement et/ou d'apnées

Contrairement à ce qui a été prétendu par le passé, les troubles du sommeil sont en grande partie des maladies qu'il faut prendre au sérieux.

Le jour de référence de l'étude, plus de 70% des patients souffraient de troubles du sommeil depuis plus d'un an, et 40% chaque nuit.

La part des jeunes était étonnement élevée : 25% des jeunes de 16 à 19 ans semblent concernés.

« *Bien que les généralistes prennent au sérieux les plaintes de troubles du sommeil, ils sous-estiment considérablement leur fréquence* » déclare le professeur H-U. Wittchen, directeur de l'étude.

A l'inverse, les patients rendent le diagnostic plus difficile, car ils ne parlent pas spontanément de leurs troubles.

Les patients sont traités en plus grande partie par les généralistes eux-mêmes, bien que ces derniers critiquent leur propre compétence dans le diagnostic et le traitement. La moitié des médecins déclarent même être dépassés.

L'étude révèle, qu'au point de vue traitement, la thérapie médicamenteuse est la plus employée au détriment de mesures psychothérapeutiques. Le plus souvent sont prescrits des médicaments à base de plantes (phytopharmacie), leur part est de 50%.

13% des médecins prescrivent des thérapies prolongées de plus d'un mois avec des médicaments sédatifs, de la famille des "benzodiazépines", bien que la dépendance de ces produits soient connue, constatent les chercheurs.

II. - Power Napping ou la mini sieste sur le lieu de travail

Depuis quelques années, les employés d'un grand nombre de sociétés aux Etats-Unis ont le droit de faire une mini sieste

l'après-midi, c'est-à-dire de faire un petit somme après le déjeuner.

La municipalité de Vechta, en Basse-Saxe, teste sur les employés communaux ce système depuis plus de 6 mois. Sur 180 fonctionnaires 153 y participent. Au cours de leur pause de déjeuner, les employés déploient une natte isotherme (fournie par un sponsor), pour s'étendre et somnoler un quart d'heure.

Les râleurs protestent que les fonctionnaires gagnent maintenant leur argent en dormant...mais l'administration constate les effets bénéfiques de ce petit somme : accroissement des performances et concentration plus élevée, sans parler du soulagement du mal du dos ressenti par les employés. L 'AOK (la sécurité sociale locale) appuie cette démarche.

Aux Etats-Unis, une étude de l'Université de Cornell a montré qu'un somme de 20 minutes augmentait la motivation et réduisait les erreurs. Un sondage de l'institut Emnid a constaté qu'un employé sur trois rêvait d'un tel somme reposant et que 5% des travailleurs allemands cédaient déjà maintenant à la "pression du sommeil" en dormant un petit quart d'heure.

Le fabricant de meubles de bureau "Sedus" va sortir un fauteuil de bureau "multifonctions" qu'un simple clic transforme dans une "position de sieste"; ceci pour prévenir des malformations de la colonne.

III. - Les apnéiques dorment mieux sur le côté

Des expériences sur 30 patients, souffrant d'apnées graves, dans un laboratoire de sommeil à Tel Aviv (Israël) ont montré qu'une "position sur-le-dos" favorise les apnées. Les apnéiques ont montré qu'une position sur le dos favorise les apnées, vraisemblablement.

Références bibliographiques

- **Le Monde du sommeil** - Peretz Lavie. Paris, Ed. Odile Jacob, 1998
- **L'Enfant et son sommeil** - Hélène de Leersnyder. Paris, Ed. Robert Laffont, 1998
- **Le Bon sommeil** - Dr Sylvie Royant-Parola. Paris, Ed. Hermann, 1988
- **Le Sommeil et le rêve** - La Recherche, Hors série n°3, avril 2000
- **Ronflement et apnées du sommeil** - Bernard Fleury. Paris, Ed. Odile Jacob, 1999
- **Dictionnaire de médecine du sommeil** - SH. et F. Onen. Paris, Ellipses-Marketing, 1998
- **Syndrome d'apnées obstructives du sommeil** - E. Weizenblum, JL Racineux. Paris, Masson, 1999
- **Le Sommeil roi : faire face aux dangers méconnus de la somnolence excessive** - Dr. D. Léger. Paris, First Editions, 1998

ANNONCE :

Vous désirez participer activement à la vie de votre association ?

Vous avez des idées ? Soyez les bienvenus...

Le bureau a en effet besoin de toutes vos idées, de vos bonnes volontés... de partager vos expériences...

Pour nous rejoindre ? Rien de plus simple !

Il vous suffit de nous envoyer un e-mail à 

A bientôt au sein de votre association. La Rédaction.

Notre site Internet a vu le jour fin avril



Adresse Web : www.sommeilsante.asso.fr

Adresse e.mail : contact@sommeilsante.asso.fr

L'Institut du Sommeil et de la Vigilance (ISV)

Cet institut a été créé le 9 juin 2000 par une Assemblée Constitutive et publié au JO du 30.09.2000 comme une association de la loi de 1901. L'Assemblée Constitutive était composée de représentants de la Société Française de Recherche sur le Sommeil (SFRS), du groupe Sommeil et Respiration de la Société de Pneumologie de Langue Française (SPLF), du Syndicat de la Médecine du Sommeil et de la Vigilance (SMSV), des Associations de patients comme l'ANC, Sommeil et Santé et UPPC, de l'Association éducative PROSOM, des laboratoires pharmaceutiques Aventis, L.Lafon, Sanofi-Synthélabo et enfin du fournisseur de soins à domicile : l'Antadir.

L'Institut a pour but de :

- Diffuser les connaissances sur le sommeil auprès du public, de former et d'informer les professionnels de la santé.
- Aider à la recherche dans le domaine du sommeil
- Promouvoir le sommeil comme une composante de santé publique.
- Fédérer les initiatives touchant au sommeil et à la vigilance, rassembler les structures qui touchent aux maladies de l'éveil et du sommeil.

Le président élu pour 3 ans est le professeur P. Lévy. Il représente la SFRS. Deux membres de notre association font partie du bureau de l'ISV : le docteur Sylvie Royant-Parola, mandatée par le SMSV, comme Vice-Présidente, et Raymond Weiser, mandaté de "Sommeil et Santé", comme trésorier. La directrice salariée de l'ISV est Madame Pin-Fabre.

Vous avez peut-être déjà remarqué la signature de l'ISV lors de la journée internationale du sommeil et bientôt une grande campagne d'affichage sera mise en place dans les villes de plus de 200 000 habitants.

Le mot du Trésorier

Beaucoup d'entre vous ont déjà reçu leur carte de cotisation pour 2001 et se sont déclarés enchantés de sa présentation au format "carte de crédit". Mais un certain nombre a oublié que l'article 7 de nos statuts stipule que "les cotisations sont dues en **janvier** de chaque année...". Cette date est importante pour une gestion efficace de nos dépenses, c'est-à-dire pour la planification de nos actions.

Nous avons vraiment besoin de votre soutien pour nous faire connaître davantage. Plus nous serons connus plus nous aurons du poids pour agir et pour défendre vos intérêts, bien sûr, mais aussi ceux de toutes les personnes qui souffrent

d'un trouble du sommeil et qui n'ont pas encore la chance d'être soignées.

Si notre colloque est ouvert à tous, notre Assemblée Générale, qui se tient le matin, est réservée uniquement aux adhérents ayant réglé leur cotisation 2001. Pour continuer à recevoir cette Lettre d'informations, n'oubliez pas de nous envoyer votre chèque, et si 100 F vous semble trop important, envoyez-nous des euros (15,25 €) ... Cette Lettre vous permet de reprendre contact avec l'association dont vous avez été peut-être un des fondateurs, sinon un des premiers adhérents. Merci de votre soutien.

Liste des Médecins et des Centres en Ile de France pouvant vous conseiller pour des Troubles du Sommeil

en bleu les centres agréés par la Société Française de Recherche sur le Sommeil
(Cette liste est non exhaustive et nous prions les Centres ou les cabinets non mentionnés

de nous contacter pour que nous puissions présenter une liste à jour)

PARIS

Centre médical Edouard Rist

Docteur J-M BEDICAM
Service de Pneumologie
14 rue Boileau
75016 Paris
01 40 50 52 00

Centre Médical MGEN

Docteur E. LAINEY
152 av de Wagram
75017 Paris
01 43 18 73 09

Hôpital Européen G. Pompidou

Docteur Eric LAINEY
Service de Psychologie Médicale
20 rue Leblanc
75015 Paris
01 56 09 33 86

Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Docteur I.ARNULF
Dr L.GARMA, F.MARCHAND
Unité des troubles du sommeil
47, Boulevard de l'Hôpital
75651 Paris Cedex 13
01 42 16 21 21

Hôpital de l'Hôtel Dieu

Docteur Damien LEGER
Centre du Sommeil
1, Place du Parvis Notre Dame
75181 Paris Cedex 05
01 42 34 82 43

Fondation Rothschild

Docteur MONGE-STRAUSS
25, rue Manin
75019 Paris
01 48 03 68 53

Hopital Saint-Antoine

Docteur B. FLEURY
Service de Pneumologie
184 rue du Fbg St Antoine
75012 Paris Cedex 12
01 49 28 24 98

Hôpital Lariboisière

Docteur Véronique VIOT-BLANC
Explorations Fonctionnelles
2 rue A.Paré
75010 Paris
01 45 22 11 67

Hôpital Bichat

Docteur M-F VECCHIERINI
Service Explorations Fonctionnelles
46 rue H.Huchard
75877 Paris Cedex 18
01 40 25 84 01/ 02

Hôpital Robert Debré (enfants)

Docteur Cl.Gaultier
Dr M. Lecendreux
48 bd Serrurier
75935 Paris cedex 19
01 40 03 22 69

Docteur A.BRION
40 bd Beaumarchais
75011 Paris
01 43 38 51 12

Dr H. DE LEERSNYDER (enfants)

2 rue de St Pétersburg
75008 Paris
01 42 93 42 82

Docteur M. LECENDREUX
16 rue Bobiot
75016 Paris
01 42 15 15 75

Docteur S. ROYANT-PAROLA

12 rue de Lamballe
75016 Paris
01 53 92 02 02

BANLIEUE

Centre Hospitalier Général

Docteur NEVEU
Service de Pneumologie
6,8 rue Saint-Fiacre - BP 218
77108 Meaux Cedex
01 64 35 38 56

Centre MGEN

Docteur Eric CAILLON
Institut Marcel Rivière
Avenue de Montfort
78320 Le Mesnil-Saint-Denis
01 39 38 77 00

Hôpital Privé de l'Ouest Parisien

Docteur P. GUY
Docteur G.TRAN
14 avenue del Lago
78190 Trappes
01 30 69 45 19

Centre Hospitalier Sud Francilien

Docteur BELMEKKI
Service de Pneumologie
59 Boulevard Henri Dunant
91100 Corbeil Essonne
01 60 90 31 01

Hôpital de Bligny

Docteur F. VIAU
Département de Pneumologie
91640 Briis sous Forges
01 69 26 31 70

Polyclinique Chantemerle

Docteur D.ALFANDARY
98 rue Feray
91100 Corbeil-Essonne
01 60 88 22 18

Hôpital Foch

Docteur HAUSSER-HAUW
Service de Neurologie
40 rue Worth BP 36
92151 Suresnes
01 46 25 20 00

Hôpital Ambroise-Paré

Docteur A.FOUCHER
Docteur C.PLANES
Service d'Explorations fonctionnelles
9, Avenue Charles Degaulle
92104 Boulogne Billancourt
01 49 09 57 14

Hôpital Raymond-Poincaré

Docteur F. LOFASO
Docteur T. QUERA-SALVA
Service Explorations Fonctionnelles
104, Boulevard Raymond Poincaré
92380 Garches
01 47 10 77 81

Hôpital Beaujon

Docteur A. MARCEAU
Service de Pneumologie
100 bd du Mal Leclerc
92110 Clichy
01 47 31 48 21

Hôpital Antoine Bécèle

Dr D.ALFANDARY
Docteur S. ROYANT-PAROLA
Docteur H. NEDELCOUX
Docteur P. ESCOURROU
Docteur P. BOURGIN
Laboratoire d'exploration du Sommeil
157, Av de la Porte de Trivaux
92141 Clamart Cedex
01 45 37 46 40

Docteur Ph. GUERIN
16 Bd Emile ZOLA -
92000 Nanterre
01 47 21 33 33

Centre cardiologique du Nord

Docteur PENAUD
Département de pneumologie
32 avenue des Moulins Gémeaux
93200 Saint Denis
01 49 33 41 41

Hôpital privé de l'Est Parisien

Docteur P. GRUENSTEIN
28-36, Avenue du 14 Juillet
93600 Aulnay sous Bois
01 48 19 33 33

Hôpital Bicêtre (enfants)

Docteur Yvonne NAVELET
Service de Neurophysiologie
78 rue du Général Leclerc
94275 Kremlin-Bicêtre
01 45 21 28 40

Hôpital Henri-Mondor

Docteur F. GOLDENBERG
Service d'Explorations fonctionnelles
51, Av du Mal de Lattre-de-Tassigny
94010 Créteil
01 49 81 26 72

Centre.Hosp.Interco.Créteil -

Docteur DEFOUILLOY
Clin. de Pathologie Respiratoire
40 avenue de Verdun
94010 Créteil
01 50 87 40 40

Dr C. SAINT-VAL
10 rue Dalayrac

94120 Fontenay sous bois
01 48 77 19 19

Centre Hospitalier R. Dubos

Docteur J. SERVAN
Service de Neurologie
6 av de l'Île de France
95301 Pontoise Cedex
01 30 75 43 25

Centre Hospitalier V.Dupouy

Dr R.RENOUARDIERE
Dr D.THENAULT
95100 Argenteuil
01 34 23 23 88



3e COLLOQUE ANNUEL SOMMEIL ET SANTE



La fréquence des troubles du sommeil et leurs conséquences, souvent ignorées, nous concernent tous. Un bon sommeil est indispensable pour une vie normale.

L'ASSOCIATION SOMMEIL ET SANTE VOUS INVITE A SON COLLOQUE

De l'école au travail, trouver le bon sommeil

PARIS - SAMEDI 23 JUIN 2001 - A PARTIR DE 14H00

Dans les locaux de la Faculté de médecine de la Pitié-Salpêtrière - 105, boulevard de l'Hôpital 75013 PARIS
Métro : Saint Marcel, ligne 5 - Bus : ligne 57 ou 91 - RER : Austerlitz, ligne C

CONFERENCES (14H00-16h00)

Actualité des Troubles du Sommeil :

Pr Pierre Escourrou et Dr Sylvie Royant-Parola
(Laboratoire d'exploration du Sommeil, Hôpital Antoine Bécclère - Clamart)

Le sommeil de l'enfant et de l'adolescent :

Dr Yvonne NAVELET
(Service d'Exploration Neurophysiologiques, Hôpital Bicêtre)

Horaires de travail et rythmes de sommeil :

Dr Daniel MIZZI
(Médecin du Travail, Société Danone-Lu, Evry)

Questions de l'assistance

ATELIERS (16H00-17h30)

ECHANGES ET DIALOGUES AVEC DES SPECIALISTES SUR :

- le **Ronflement** et ses traitements
- les **Insomnies** et leur remèdes
- la **Somnolence excessive** et la **Narcolepsie**
- les **Apnées du Sommeil** et leur traitement
- **Travail et sommeil**, comment les concilier ?
- **Mon enfant dort mal**, que puis-je faire ?

**COLLOQUE D'INFORMATION OUVERT A TOUS
ENTREE LIBRE ET GRATUITE**

RENSEIGNEMENTS :

Association "Sommeil et Santé" – 1 Place Paul Verlaine – 92100 Boulogne Billancourt

www.sommeilsante.asso.fr

e.mail contact@sommeilsante.asso.fr

Parrainage : Société Française de Recherche sur le Sommeil - Comité National contre les Maladies Respiratoires - Institut du Sommeil et de la Vigilance

Réservation Colloque du 23 juin 2001

NOM :

PRENOM :

Adresse :

Code postal Ville

Téléphone e-mail

Oui, je participerai à l'Assemblée Générale le 23 juin à 10 h 30.

Afin de mieux nous connaître, nous vous proposons de prendre votre déjeuner sur place. Ce qui nous permettra d'échanger les astuces que chacun d'entre nous a trouvées pour la lutte quotidienne contre les troubles du sommeil. Il est important que viennent aussi vos **conjoints** pour parler de la façon dont elles (ou ils) vivent la maladie de l'autre.

Je souhaite réserver places pour le buffet . La participation est de 65 F par personne.

A titre indicatif, j'envisage de participer à l'Atelier suivant :

- Le **Ronflement** et ses traitements
- Les **Insomnies** et leurs remèdes
- La **Somnolence** excessive et la **Narcolepsie**
- Le traitement des **Apnées du Sommeil**
- Comment concilier **travail** et **Sommeil** ?
- Que faire si mon **enfant** dort mal ?

Coupon à nous renvoyer avant le 10 juin à « Association «Sommeil et Santé » BP 28 - 92362 Meudon la Forêt



Bulletin d'adhésion - Formulaire de cotisation

NOM :

PRENOM :

Adresse :

Code postal Ville

Téléphone e-mail

Oui, je souhaite

- adhérer
- renouveler mon adhésion

et je renvoie ce coupon accompagné d'un chèque libellé à l'ordre de l'Association «Sommeil et Santé »,
d'un montant minimum de 20 € pour la cotisation annuelle. Adresse : «Sommeil et Santé », BP 58 - 92145 Clamart Cedex



Acte de candidature

Oui je souhaite aider l'association et je présente ma candidature au prochaine conseil d'administration.

NOM :

PRENOM :