



LE PETIT GUIDE SANTÉ DU BIO-BÉBÉ

- Rédigé par nos médecins -



RENCONTRE AVEC LE DR PATRICE HALIMI, CHIRURGIEN-ORTHOPÉDISTE-PÉDIATRE À LA MATERNITÉ DE L'ÉTOILE À AIX-EN-PROVENCE



Parabènes dans les crèmes de change, pesticides dans les légumes, substances suspectes dans les couches : les polluants sont partout - y compris dans l'environnement de bébé ! Le Dr Patrice Halimi, auteur de La Grande Détox publiée chez Calmann-Lévy, nous donne quelques conseils.

LES BÉBÉS SONT-ILS LES PLUS SENSIBLES AUX POLLUANTS ?

Clairement, oui ! Il est vraiment important de limiter au maximum les polluants lorsqu'on est enceinte puis au cours de ses trois premières années de vie. C'est une période clé. Il faut protéger bébé au maximum des cochonneries qui traînent partout en lui évitant au moins celles qui sont évitables ! Et pour ce faire, il n'y a qu'une seule solution : osez savoir !

ET PEUT-ON DIRE QUE LES FUTURS ET JEUNES PARENTS SONT BIEN INFORMÉS ?

Une enquête menée par l'ASEF en 2016 a montré que seulement un quart des femmes enceintes faisaient en sorte de limiter leur exposition aux substances à risques. Alors, Mesdames, mais aussi Messieurs, n'hésitez plus à poser des questions notamment aux professionnels de santé. Informez-vous un maximum, c'est bon pour la santé !

**Dr Patrice Halimi,
La Grande Détox,
Calmann-Lévy,
2015.**



**LE PRINCIPE DE PRÉCAUTION,
C'EST VOUS !**

SOMMAIRE

UNE GROSSESSE " BIO " C'EST POSSIBLE ! P.4

AMÉNAGER SA CHAMBRE P.7

PRÉPARER SON REPAS P.9

FAIRE SA TOILETTE P.12

BIBLIOGRAPHIE P.15

« Quand on devient parent, on se pose mille questions ! Et même un peu plus lorsqu'on apprend que certains des polluants qui nous entourent au quotidien peuvent être dangereux pour notre bébé. Alors, comment le protéger dans ce monde pollué ? Doit-on vivre dans une grotte loin de toute civilisation ? Bien sûr que non ! Mais mieux vaut faire preuve d'un peu de prudence ! De la grossesse à l'alimentation de bébé en passant par la préparation de sa chambre, nous avons voulu avec mes confrères de l'Association Santé Environnement France, vous proposer dans ce petit guide des pistes pour vous aider à faire les bons choix. Parce que votre bébé le vaut bien ! »

Dr Christophe Parsy
Pédiatre

POUR PLUS D'INFOS...



RETROUVEZ-NOUS SUR TWITTER : @DR_ASEF



SUR FACEBOOK :
@ASSOCIATIONSANTEENVIRONNEMENTFRANCE

UNE GROSSESSE "BIO" C'EST POSSIBLE !

Contrairement aux échographies classiques, les échos "souvenirs" sont sans intérêt. Pire, elles pourraient nuire au fœtus en l'exposant à une forte dose d'ultrasons pour capter une image nette.

Lorsqu'on est enceinte, on est plus sensible. Par conséquent, il faut être doublement vigilante par rapport aux polluants qui nous entourent. Voici donc quelques conseils pour une grossesse dépolluée au maximum.

DITES STOP À L'ALCOOL ET AU TABAC

Avant toute chose, rappelez-vous que l'alcool et le tabac peuvent altérer considérablement la santé de votre bébé. Nous vous conseillons de ne plus fumer et de ne plus boire une goutte d'alcool. Si cela vous paraît impossible, parlez-en à votre médecin qui pourra vous proposer des solutions pour vous aider à arrêter.

ADOPTÉZ LA "MUM DIET" !

Pendant la grossesse, l'alimentation de la maman détermine le futur capital santé du bébé. Il faut donc manger varié et équilibré : des céréales à tous les repas, trois légumes

et deux fruits par jour, trois produits laitiers et des protéines une ou deux fois par jour (viandes, œufs, légumes secs...). Il est également important de penser à boire au moins un litre et demi d'eau par jour et ce, quelque soit la saison !

LES DÉGÂTS DE LA MALBOUFFE

Selon certaines études, manger trop de junk food (frites, hamburgers, sodas...) durant la grossesse pourrait avoir des effets néfastes sur les enfants. Mise en cause dans l'obésité infantile, elle pourrait aussi rendre notre progéniture colérique et accro au gras... Par ailleurs, des chercheurs ont récemment établi un lien entre la consommation de fast food et la présence de phtalates - un perturbateur endocrinien - dans l'organisme. À éviter donc absolument !

UNE LISTE DE COURSES FAÇON SANTÉ

Attention, pour que votre alimentation soit totalement bénéfique pour bébé, il faut bien choisir vos produits. Afin d'éviter les pesticides et les additifs alimentaires suspectés d'être nocifs, il est conseillé de consommer "Bio" (cf.p10) dans la mesure du possible, et de bien laver et éplucher les fruits et les légumes qui ne le sont pas. Côté poissons, il faut aussi être vigilante. Certains peuvent contenir des PCB et des métaux lourds toxiques pour le développement du fœtus. Alors, variez les espèces et consommez-en maximum deux fois par semaine. Faites également attention à la fraîcheur de vos produits et pensez à bien cuire votre viande.



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BIO-ALIMENTATION "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

FAIRE LE MÉNAGE ? AU SECCOOURS !!!

Nettoyer, balayer, astiquer : tout cela ne serait pas recommandé pendant la grossesse. En effet, les produits d'entretien classiques contiendraient des substances toxiques parmi lesquelles le formaldéhyde, le benzène, l'acétone ou encore les éthers de glycol. Privilégiez donc les produits écolabellisés (cf.p7) ou les recettes de grands-mères. Sinon, vous pouvez toujours laisser au futur papa le privilège d'effectuer lui-même les tâches ménagères !



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DU MÉNAGE "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

"BIO" POMPONNEZ-VOUS !

Enceinte, votre corps change et vous avez besoin de prendre soin de vous. Mais certains cosmétiques pourraient contenir des substances douteuses... Parmi eux : les crèmes aux parabènes, le maquillage au plomb, le déo à l'aluminium, la coloration aux solvants ou encore les vernis aux phtalates. Alors, si vous ne voulez pas passer votre temps à éplucher les étiquettes, vous pouvez opter pour des produits écolabellisés (cf.p12).



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DE LA BEAUTÉ "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR



Pour ne pas être exposée aux bisphénols, perturbateurs hormonaux, évitez de chauffer vos aliments au micro-ondes dans du plastique.

JARDINEZ SANS DANGER

Si vous avez la main verte, il faudra prendre quelques précautions en portant des gants et en bannissant les pesticides de votre jardin. Très toxiques, ils pourraient nuire de façon importante au développement du fœtus. A la place, optez pour des solutions naturelles ou des produits écolabellisés pour faire la chasse aux insectes et aux mauvaises herbes. Ca n'est pas toujours facile, mais cela vaut vraiment le coup.



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DU JARDINAGE "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

RESPIREZ... AVEC MODERATION !

La pollution de l'air, dangereuse pour la population en général, l'est d'autant plus pour les femmes enceintes et leurs fœtus. Selon certaines études, elle pourrait nuire sérieusement au développement de ces derniers. Mieux vaut donc éviter de vous

balader lors des pics de pollution ou près des axes routiers. Attention : quand bébé sera là, ces conseils resteront valables. En effet, dans sa poussette, il est à la bonne hauteur pour respirer à pleins poumons... les gaz d'échappement !

DES ONDES DE CHOC

Classées comme « pouvant être cancérogènes » par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les ondes électromagnétiques sont au cœur d'une controverse scientifique. Alors que certaines études ne relèvent a priori aucun effet, d'autres les mettent fortement en cause dans différentes pathologies. Dans le doute, nous vous conseillons donc d'utiliser un kit main libre ou un téléphone fixe avec fil, et de garder téléphone, tablette et ordinateur en wifi à distance de votre ventre.



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ
NOTRE " PETIT GUIDE SANTÉ DE LA
BIO-FEMME ENCEINTE "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR



Demandez l'avis de votre médecin avant de prendre des médicaments ou des compléments alimentaires.

AMÉNAGER SA CHAMBRE



Pensez à aérer la chambre de bébé au moins 15 minutes par jour été comme hiver !

On est toujours impatient de préparer la chambre de bébé. On réfléchit à la peinture, au mobilier, aux jouets, mais on ne sait pas toujours qu'ils peuvent contenir de nombreux polluants. Voici donc nos conseils pour lui aménager un petit nid douillet 100% santé !

LA PLANIFICATION DES TRAVAUX

Certains matériaux peuvent dégager dans l'air du benzène et du formaldéhyde - des substances allergisantes et cancérogènes. Pour ne prendre aucun risque, nous vous conseillons de vous lancer dans les travaux le plus tôt possible, et non pas quelques jours avant l'accouchement, afin que vous ayez le temps de bien aérer la pièce. Pour limiter les émissions polluantes, vous pouvez aussi choisir les matériaux les moins polluants ^(cf.p14). Enfin, si vous êtes enceinte, ne faites pas vous-même les travaux ! Cela vous exposerait avec votre bébé à une série de produits polluants qu'il vaut mieux éviter.

RÉFLEXIONS DU SOL AU PLAFOND !

Côté peinture, optez pour les naturelles ou celles avec l'écolabel européen ou la mention " NF Environnement " (cf. logos ci-dessous) qui garantissent peu de substances toxiques.



Côté tapisseries, elles sont généralement déconseillées, car les acariens les adorent. Mais, si vous tenez à maroufler, préférez une colle sans solvant. Pour les sols, si vous optez pour la moquette, sachez qu'elle est plus difficile à nettoyer au quotidien que le carrelage et qu'il vous faudra la shampooiner au moins une fois par an. Le choix des produits est capital pour limiter la dose de polluants !



POUR EN SAVOIR PLUS. DÉCOUVREZ NOTRE
" PETIT GUIDE SANTÉ DE L'AIR INTÉRIEUR "
SUR WWW.ASEF-ASSO.FR

MEUBLER LA CHAMBRE DE BÉBÉ

Pour une chambre saine, il faut également bien choisir les meubles. Certains peuvent émettre du formaldéhyde, une substance cancérigène présente dans les colles, peintures ou vernis. Les taux sont importants dans les jours qui suivent le déballage, laissez donc, si vous en avez la possibilité, dégazer vos meubles dans le garage ou à l'extérieur pendant quelque temps. Autre possibilité : opter pour des meubles d'occasion.

JOUETS : LE BAL DES POLLUANTS

Et oui, les jouets aussi peuvent être pollués : retardateurs de flammes et allergènes, phtalates ou encore métaux lourds. Si vous voulez les limiter, voici quelques précautions possibles. Du côté des labels, il en existe peu, mais vous pouvez vous fier à "Spiel Gut", "Öko-Test" et "Nordic Swan" qui vous garantissent l'absence des polluants les plus répandus. Vous

pouvez aussi préférer les jeux en bois brut et non verni ainsi que les jouets en plastique portant la mention "sans PVC" ou "sans phtalates". Enfin, pour tous les jouets classiques, pensez à laver les peluches avant utilisation, et à bien aérer les jouets une fois déballés. Ouvrez grand les yeux, mais ne culpabilisez surtout pas ! On ne peut pas tout éviter !

BÉBÉ SUR ÉCOUTE...

Aujourd'hui la plupart des chambres d'enfants sont munies d'un babyphone. Mais les ondes émises par cet appareil pourraient s'avérer dangereuses et les enfants y seraient particulièrement sensibles. Pour limiter au maximum leur exposition, choisissez un appareil analogique qui émet peu d'ondes et placez-le à au moins un mètre du lit en mode VOX pour qu'il n'émette que lorsqu'il y a du bruit ^(cf. p6).



Pendant la grossesse, évitez de vous lancer dans des travaux qui pourraient vous exposer avec votre bébé à de nombreux polluants. Laissez faire le papa !

PRÉPARER SON REPAS

Avant un an, ne donnez pas de laits végétaux (soja, riz, amande, etc). Ils peuvent occasionner des carences.

Pour bien grandir et être en bonne santé, votre bébé a besoin de bien manger. Alors, que faut-il lui servir ? Voici nos suggestions.

LE SEIN, C'EST SAIN !

Le lait maternel est connu pour être le meilleur pour la santé de bébé. En plus de couvrir tous ses besoins, il favoriserait une bonne digestion et protégerait des allergies ainsi que des microbes. Plus surprenant encore, les bébés allaités seraient moins touchés par l'obésité et le surpoids pendant l'enfance et l'adolescence. Toutefois pour allaiter au mieux, pensez à avoir une alimentation variée et équilibrée. Attention, le régime végétalien est déconseillé pour les mères allaitantes, car il entraîne des carences en vitamine B12, vitamine D, fer, iode et calcium chez la mère... et l'enfant.

SUR LA VOIE DE LA POUDRE LACTÉE...

Cependant, si vous ne pouvez ou ne voulez pas allaiter, de nombreux laits infantiles

de qualité sont présents sur le marché. Encore une fois, nous vous conseillons d'opter pour les gammes "Bio", produites en France, qui ne sont pas plus chères. Et n'oubliez pas que si la nature du lait est importante, l'essentiel, c'est l'amour qui accompagne le repas.

NOTRE ENQUÊTE "BISPHÉNOLS"

Le Bisphénol A, perturbateur endocrinien, est interdit dans les biberons depuis 2011. Les médecins de l'ASEF ont voulu savoir s'il avait été remplacé par d'autres bisphénols (BPF ou BPS), en faisant analyser cinq biberons de marques différentes. Ils n'ont trouvé aucune trace de ces molécules. Une enquête plutôt rassurante donc ! Néanmoins, pour ne prendre absolument aucun risque, privilégiez, si possible, les biberons en verre, surtout si vous chauffez l'eau au micro-ondes.



Évitez de chauffer ses repas dans des contenants en plastique. Ils pourraient contenir des bisphénols pouvant perturber son système hormonal. Privilégiez le verre, la céramique ou l'inox.

LA PETITE ASSIETTE QUI MONTE...

Si le lait doit rester la base de l'alimentation de votre bébé, à partir de six mois, vous allez pouvoir commencer à diversifier son alimentation. Il n'existe pas qu'une seule façon de procéder, mais on commence en général par introduire les légumes : haricots verts, épinards, courgettes, blanc de poireaux, carottes sous forme de soupes ou de purées... Puis, on passe aux fruits cuits en compote et quelques mois plus tard aux fruits crus écrasés. Attention, cependant à ne pas donner de fraises, de kiwis, de mangues et de fruits exotiques avant l'âge de neuf mois pour limiter les risques d'allergies. Vers sept mois, on peut introduire la viande et le poisson. Ils sont une source importante de fer et de protéines à cet âge. Et à partir de huit mois, on peut lui donner de l'oeuf dur.

N'hésitez pas à en parler avec votre pédiatre qui vous aidera à répondre au mieux aux besoins de votre bébé.

"BIO" QUE C'EST BON !

Le "Bio" serait, selon de nombreuses études, meilleur d'un point de vue nutritionnel et contiendrait moins de substances toxiques comme les pesticides ou les additifs alimentaires. Privilégiez dans la mesure du possible, les produits portant ces logos :



PETITS PLATS "FAITS MAISON"

Si vous le pouvez, il est préférable de préparer vous-même les purées et les compotes de votre bébé. Selon des études, les petits pots salés de nos supermarchés apporteraient deux fois moins de nutriments que les "faits-maison". Quant aux plats sucrés industriels, ils contiendraient plus de sucres que ceux que l'on fait soi-même. Pour vos préparations, pensez à la cuisson vapeur pour les vitamines, et choisissez si possible des légumes "Bio" - sinon pensez à les éplucher. Si les plats préparés pour bébé ne sont pas à bannir complètement de vos placards, préférez-les "Bio" (sans conservateurs et sans colorants) et ne les utilisez qu'occasionnellement.

EVEILLEZ SES PAPILLES GUSTATIVES

En introduisant d'autres saveurs, d'autres textures, d'autres odeurs dans son alimentation, vous contribuez au

développement des sens de votre bébé. Cependant, s'il rechigne à goûter de nouvelles choses, il n'y a pas forcément matière à s'inquiéter. Chaque bébé est différent : certains sont curieux et ont envie de tout goûter, d'autres le sont moins. Si votre bébé refuse ce que vous lui proposez, il est conseillé de ne pas insister et de lui proposer de nouveau quelques jours plus tard.

SUCRE ET SEL : QUELS INTÉRÊTS ?

Jusqu'à deux ans, il est inutile de rajouter du sucre et du sel dans leurs aliments et dans leur lait. Évitez également de leur donner des produits industriels – autres que ceux qui sont spécifiquement adaptés à leur âge. En vingt ans en France, le pourcentage d'enfants en surpoids est passé de 5 à 16%... Alors mieux vaut les habituer dès le plus jeune âge à consommer des produits sains !



Selon l'une de nos études, 87% des enfants entre 8 et 12 ans ne savent pas reconnaître une betterave et 25% ne savent pas que les frites sont faites à base de pomme de terre ! Dès le plus jeune âge, il est donc important de développer leur palais.

FAIRE SA TOILETTE

N'utilisez pas d'huiles essentielles pour parfumer le bain ou le linge de bébé, elles peuvent se révéler dangereuses pour les tout-petits.

Terrains de prédilection des polluants pour se cacher ? Les produits d'hygiène ! Voilà donc une bonne raison d'être sur ses gardes et de ne pas faire entrer n'importe quels produits dans le sac à langer de bébé.

UNE VRAIE PEAU DE BÉBÉ...

La peau des tout-petits est très fragile. Plus fine et plus perméable, elle absorbe tout, y compris les substances toxiques. En ce qui concerne les savons et les crèmes que nous leur appliquons quotidiennement, mieux vaut donc éviter ceux qui contiennent entre autres des parabènes, du phénoxyéthanol ou des éthers de glycol. Pour cela, optez pour des produits contenant au moins 98% de substances naturelles ou assortis de logos certifiant l'absence des principaux toxiques (cf. logos ci-contre).



POUR DES FESSES NETTES...

De nombreuses études ont mis en lumière la toxicité des lingettes et des laits classiques pour nettoyer les fesses de bébé. L'une d'entre elles a même révélé que la quasi-totalité de ces produits contenaient des substances allergisantes ou pouvant perturber leurs hormones. D'autres sont directement toxiques comme c'est le

cas du phénoxyéthanol (mentionné sur les étiquettes sous les noms suivants : phénoxytol ou EGphE). Pour ne pas exposer votre bébé à toutes ces substances sans perdre une heure à décrypter l'étiquette, nous vous conseillons d'opter à la maison pour des laits portant un écolabel (cf. ci-contre), affichant une formulation naturelle à plus de 98% ou tout simplement pour du liniment oléo-calcaire composé d'huile d'olive et d'eau de chaux. Quant aux lingettes, limitez-les au sac à langer et préférez les biodégradables et/ou écolabellisés.

LA GUERRE DES COUCHES

Du côté des couches, l'idéal, en théorie, serait bien sûr d'opter pour les lavables qui sont les moins polluantes, les moins coûteuses, et les plus respectueuses de votre petit bout. Mais elles seraient aussi, de l'aveu de nombreux parents, classées parmi les moins pratiques... Alors, si vous ne vous sentez pas, mais que vous voulez quand même limiter les déchets, voici quelques conseils pour bien choisir vos couches jetables. D'office, on peut éliminer les classiques composées très majoritairement de plastique et qui renferment des substances allergisantes, parfois même cancérogènes. On opte plutôt pour des jetables écologiques labellisées "FSC" ou "Nordic Swan" (cf. logos ci-dessous).



En partie biodégradables, elles ne sont pas blanchies au chlore et ne contiennent ni métaux lourds, ni résidus chimiques. De plus, elles ne sont pas plus chères tout en étant aussi pratiques et efficaces.

Avant d'être propre, un enfant utilise entre 4 000 et 6 000 couches et génère ainsi plus d'une tonne de déchets en deux ans et demi.



*Contrairement aux idées reçues, les animaux ne rendraient pas nos enfants plus fragiles !
Ceux qui vivent au contact de chats ou de chiens pendant leur première année
souffriraient moins d'infections respiratoires et de l'oreille.*

DES LESSIVES QUI FONT TÂCHE

La peau de votre tout-petit étant fragile, il faut aussi faire attention à la lessive que l'on choisit. Certains composants contenus dans les lessives traditionnelles peuvent l'irriter ou provoquer des allergies. Pour éviter toutes ces substances douteuses sans avoir à lire pendant des heures les étiquettes, nous vous recommandons les lessives spéciales bébé écolabellisées (cf. p7). Elles sont tout aussi efficaces, complètement inoffensives et affichent un tarif similaire aux autres.

BÉBÉ : FASHION-VICTIME ?

Votre bébé est certainement tendance... Mais il peut malheureusement, être victime de la mode au sens propre du terme. Formaldéhyde, composés perfluorés, retardateurs de flamme et diméthylfumarate

sont autant de substances toxiques utilisées dans la fabrication de vêtements. Nous vous recommandons donc vivement de laver au moins une fois ses vêtements avant qu'il ne les porte avec une lessive écolabellisée bien entendu (cf. p13).

UN, DEUX, TROIS... SOLEIL !

Évitez au maximum d'exposer votre bébé au soleil - à la plage comme sur les pistes ! Si vous ne pouvez pas faire autrement, équipez-le d'une paire de lunettes, d'un chapeau, d'un tee-shirt, d'un parasol et enduisez-le de crème solaire sur les zones étant encore découvertes. Mais attention, pas n'importe laquelle. Mieux vaut en choisir une sans parabène, sans nanoparticules et sans filtres chimiques. Là encore, vous pouvez vous fier à l'écolabel (cf. p12).

BIBLIOGRAPHIE

Tous les conseils de ce petit guide sont élaborés par nos médecins en fonction des études scientifiques et médicales publiées sur le sujet. En voici quelques-unes. Vous pouvez retrouver l'intégralité sur notre site www.asef-asso.fr

ALIMENTATION

* Jacka FN., et al., Maternal and early postnatal nutrition and mental health of offspring by age 5 years: a prospective cohort study. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2013 Oct;52(10):1038-47.

COSMÉTIQUES

* Bertelsen RJ., et al., Triclosan exposure and allergic sensitization in Norwegian children, Allergy. 2012 Nov 12.

MÉNAGE

* Garlandezec R., et al., Maternal occupational exposure to solvents and congenital malformations: a prospective study in the general population, Occup Environ Med. 2009 Jul;66(7):456-63.

JARDINAGE

* Gaspari L., et al., High prevalence of micropenis in 2710 male newborns from an intensive-use pesticide area of Brazil, Int J Androl. 2012 Feb 28.

TÉLÉPHONE

* Divan HA., et al., Prenatal and postnatal exposure to cell phone use and behavior problems in children. Epidemiology 2008 ; 19 : 523-9.

POLLUTION DE L'AIR

* Perdersen M., Ambient air pollution and low birthweight: a European cohort study, The Lancet Respiratory Medicine, 15 October 2013.

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Dr Pierre Souvet

CONCEPTION, REDACTION,
ET MISE EN PAGE
Ludivine Ferrer

COMITE DE RELECTURE
Le club des 11 de l'ASEF

Un grand merci au
Dr Christophe Parsy, Pédiatre,
et au Dr Eric Ménat, Généraliste

@Fotolia; @Freepik

© ASEF - Tous droits réservés - Mai 2018

LES OUVRAGES RESSOURCES PUBLIÉS PAR NOS MÉDECINS DISPONIBLES EN LIBRAIRIE !





**PLUS D'INFOS POUR PRÉSERVER BÉBÉ SUR
WWW.ASEF-ASSO.FR**

AVEC LE SOUTIEN DE :



WWW.RAINETT.FR



WWW.GENERATION-RESPONSABLE.COM



WWW.NUTERGIA.COM