

A woman with long brown hair, wearing a teal dress and a wide black belt, stands in a field of tall grass and flowers. She is smiling and reaching her hands up towards a child. The child, a young girl with short brown hair, is wearing a white dress and is jumping or dancing with her arms raised. The air is filled with many small white flower petals. The background is a soft-focus field of green and yellow flowers under warm, golden light.

Extraits
de Livres
MACRO

COMBATTRE L'ASTHME

respirer mieux
pour vivre mieux

Docteur
FIAMMA FERRARO

Nouvelles Pistes Thérapeutiques



Table des matières

<i>Préface de l'auteure pour l'édition française</i>	5
<i>Préface à la troisième édition italienne</i>	11
<i>Introduction – Respiration et vie</i>	15
L'attention de la science	16
 PREMIÈRE PARTIE : Les bases théoriques et scientifiques de la méthode Buteyko	19
CHAPITRE 1 La respiration : comment se déroule-t-elle ?	21
La composition de l'air atmosphérique	21
Le réflexe respiratoire - L'oxygène (O ₂) et le dioxyde de carbone (CO ₂)	23
Un déchet ? Non, une ressource	24
Un problème négligé	26
Interdépendance entre maladies et anomalies respiratoires	28
Hyperventilation et rôle du CO ₂	29
L'aspect mécanique de la respiration	32
Le passage des gaz contenus dans l'air, des poumons au sang	37
Le passage de l'oxygène du sang aux cellules des tissus	39
Conclusion	41
 CHAPITRE 2 Le Dr Buteyko et les bases scientifiques de sa méthode	43
Le professeur Konstantin Pavlovich Buteyko (1923-2003)	43
Les bases théoriques	44
L'expérimentation	45
La reconnaissance officielle	46

	La diffusion de la méthode	47
	L'essentiel de la méthode Buteyko	48
	Validité scientifique de la méthode Buteyko	53
	Les études en Occident	54
	La méthode citée dans le <i>New York Times</i>	58
	Buteyko et Pranayama	59
	Une autre confirmation : les études sur l'hypocapnie	60
CHAPITRE 3	L'asthme : un phénomène inflammatoire associé à une bronchoconstriction	63
	Préambule	63
	Augmentation du nombre d'asthmatiques	65
	On ne meurt pas de l'asthme (ou plutôt, on n'en mourait pas)	66
	L'erreur	67
	Les traitements habituels et celui recommandé par le Dr Buteyko	69
CHAPITRE 4	Problèmes de santé autres que l'asthme	73
	Préambule	73
	Troubles pouvant être améliorés grâce à la méthode Buteyko	74
	Troubles cardiovasculaires	75
	Problèmes de vue	79
	L'équilibre acido-basique	81
	Le système nerveux	84
	Sommeil et insomnie	86
	Le système immunitaire	93
	Fibromyalgie et fatigue chronique – Des maladies dont les causes sont incertaines	93
	Inflammation	96
	Et en cas de cancer ?	96
	Prévention, maintien d'une bonne forme et action contre le vieillissement	100
	Considérations générales sur le CO ₂ et son rôle sur le climat et l'environnement	106

DEUXIÈME PARTIE : La méthode Buteyko en pratique	111
CHAPITRE 5 Important préambule pour une meilleure compréhension et application de la méthode	113
Questions, affirmations et remarques importantes	113
Prendre conscience de l'importance de sa propre respiration	119
Un peu de psychologie	120
L'expérience clinique de l'auteure avec la méthode Buteyko	121
Le coût de l'enseignement et le système de santé publique/national	124
CHAPITRE 6 Accepter la situation de départ et la progression	127
Le test d'« hyperventilation forcée »	127
Le rebirth	129
La pause de contrôle (PC) : comment « mesurer l'hyperventilation » ou « mesurer soi-même l'oxygénation globale de l'organisme »	130
CHAPITRE 7 Règles de bonne conduite respiratoire ! Modification des habitudes respiratoires	149
Préambule et principes généraux	149
Principes généraux	150
Prêter attention durant 24 heures aux comportements respiratoires	158
Actions respiratoires quotidiennes	159
Le diaphragme : muscle respiratoire par excellence !	161
Le relâchement musculaire	166
La posture physique	169
Asthme et méthode Gesret	173
CHAPITRE 8 Prendre conscience de sa propre respiration	175
Se focaliser sur sa respiration	176
Conseil pratique	178

CHAPITRE 9	Comment apprendre et pratiquer la méthode Buteyko	179
	Précautions et contre-indications - Est-ce qu'un instructeur est nécessaire ? Si oui, comment le choisir ?	179
	Le choix de l'instructeur Buteyko	182
	Remarques importantes pour les asthmatiques	184
	Comment l'enseignement se déroule-t-il ?	185
CHAPITRE 10	Quelques exercices en toute autonomie	187
	Questions fréquentes	187
	Préambule capital	189
	Des exercices simples à pratiquer seul	190
	Conseils pour ceux qui souffrent d'anxiété et/ou ont le diaphragme contracté	193
	Autres exercices	193
CHAPITRE 11	L'évolution constante de la méthode et les règles générales pour pratiquer les exercices	195
	La rééducation respiratoire selon Buteyko : une méthode personnalisée en constante évolution	195
	Le <i>Tailoring</i> : une rééducation respiratoire « sur mesure »	195
	Trois règles fondamentales... et des conseils	198
	En cas de crise d'asthme	199
	Effectuer les exercices par voie orale ?!	200
	La respiration, l'asthme et l'exercice physique	201
CHAPITRE 12	La méthode Buteyko pour les enfants	203
	Préambule	203
	L'importance de la respiration par le nez et l'utilisation éventuelle du sparadrap chez les enfants	204
	L'enseignement de la méthode Buteyko chez les enfants	206
	Images	207
	Pause de contrôle et exercices	210

Enfants de 9-11 ans	218
Enfants de 12-15 ans	220
À partir de 16 ans	221
Exercices pour les enfants asthmatiques	221
CHAPITRE 13 Autres aspects pratiques de la méthode	223
Vivre avec une méthode Buteyko « faite sur mesure » . . .	223
Le facteur temps : <i>Time waits for nobody</i> (Freddie Mercury)	224
La nature des attentes	225
Réactions de « détoxification » et aggravations	226
Conseils pour les « problèmes » fréquents	228
Erreurs fréquentes	229
Apprentissage et enseignement de la méthode Buteyko .	232
Liens entre exercices Buteyko et yoga	233
CHAPITRE 14 L'impact négatif du stress sur la manière de respirer .	237
La psycho-neuro-immunologie : le stress au pouvoir . . .	237
Manifestations organiques du stress : symptômes vagues et maladies	240
Aïe, aïe, aïe, le stress... que faire en plus de la rééducation respiratoire Buteyko ?!	241
CHAPITRE 15 Quels sont les facteurs qui empêchent ou compromettent la réussite ?	247
Le manque de patience et de persévérance	247
Problèmes de santé en phase aiguë ou en phase de décompensation	248
Anxiété sévère et fatigue	249
Carences en éléments vitaux et/ou présence excessive de substances toxiques/de mycoses	249
Conclusion sur les recommandations pratiques et thérapies complémentaires	254
Excès alimentaires et manque d'activité physique, problèmes mécaniques	254

L'absence de résultats : un signal d'alarme	256
La méthode Buteyko : un « remède universel » ?	256
CHAPITRE 16 Témoignages	259
TROISIÈME PARTIE : La respiration et l'activité physique	267
CHAPITRE 17 Mouvement et rythme, ondes et fréquences	269
L'activité physique – pourquoi est-ce important ?	269
Laisser faire la nature ?	271
Battements cardiaques et importance de la VFC	275
La théorie des super-ondes d'Irving Dardik	278
L'activité aérobie	280
Quelle est la meilleure manière de pratiquer une activité physique ou sportive intense ?	287
Problèmes de santé	289
L'oxygénothérapie en plusieurs étapes de Manfred von Ardenne	290
<i>Conclusion</i>	<i>293</i>
<i>Appendice I</i>	<i>297</i>
<i>Appendice II – Quelques extraits de mon bulletin d'information Buteyko</i>	<i>305</i>
<i>Liens et adresses</i>	<i>357</i>
<i>Bibliographie et références scientifiques</i>	<i>359</i>
<i>Bibliographie générale</i>	<i>369</i>

L'impact négatif du stress sur la manière de respirer

Souhaitant approfondir davantage la thématique des conséquences physiopathologiques du stress, j'ai terminé en 2012 un master en psycho-neuro-immunologie à l'université de Rome « La Sapienza ».

La psycho-neuro-immunologie : le stress au pouvoir

Malheureusement, nous avons tous, dans une certaine mesure, une tendance au pessimisme. **En d'autres termes : notre état d'esprit tend de manière générale à ne pas être particulièrement joyeux, sauf lors d'événements joyeux. Nous devrions au contraire être constamment sereins et satisfaits, par habitude, sauf lors d'événements négatifs.**

Lord Byron écrit dans l'un de ses poèmes : « Le souvenir du bonheur n'est plus du bonheur ; le souvenir de la douleur est de la douleur encore ». À ce sujet, un sondage américain auquel des milliers de personnes ont participé a révélé que 60 % de nos pensées sont dirigées vers le passé, et donc vers des événements sur lesquels nous n'avons plus d'influence. 30 % de nos pensées concernent la peur des événements futurs, et seulement 10 % d'entre elles sont tournés vers le présent. Selon la physique quantique, nous devrions être capables de « piloter » le futur et le présent (soient 40 % de nos pensées). Selon elle, le temps peut voyager dans les deux directions (passé et présent/futur) et dans certaines zones de l'espace, le temps n'existe pas. Pour le commun des mortels, il apparaît que plus de 60 % de nos pensées (émotions négatives) sont potentiellement une source de stress et d'hyperventilation. Combien de fois avez-vous soupiré (et une rééducation respiratoire peut changer beaucoup de choses sur ce point aussi) alors que vous repensiez à des événements désagréables ?

Il me semble intéressant de vous rapporter ce qu'écrivait le physiologiste canadien (né à Vienne) Hans Selye (l'un des plus grands experts en la matière) en 1950 au sujet du stress :

Si on demande à des personnes « normales » que l'on croise dans la rue comment elles se sentent, elles diront probablement qu'elles vont bien. Cependant, si l'on examine les paramètres neurologiques du stress chez ces personnes, on voit qu'elles se trouvent dans une situation constante de « stress de survie » qui ne devrait survenir qu'en cas de danger de mort imminent. Les centres de stress du cerveau sont, chez l'homme civilisé, dans un état d'hyperactivité chronique. L'homme possède cependant un tel pouvoir d'adaptation qu'il parvient à compenser ces situations de stress extrême en les rendant inconscientes, si bien que, la plupart du temps, il ne s'en aperçoit même pas ».

À la lecture de ces phrases, je ne peux que remarquer le parallèle qui existe entre les situations de stress et l'hyperventilation : de la même manière que l'homme peut se trouver « normalement », sans même s'en apercevoir, dans un état de stress qui ne serait justifié qu'en cas de danger, il peut aussi respirer rapidement et intensément « normalement », sans s'en rendre compte et en pensant respirer de la bonne manière, une respiration utile seulement en cas de danger. Il me semble évident qu'il existe un lien entre ces situations permanentes et injustifiées de stress et la respiration excessive. Difficile de dire ce qui est survenu en premier, quelle est la cause et quelle est la conséquence. On se retrouve à se demander si la poule précède l'œuf et inversement. Il s'agit d'un cercle vicieux qui s'autoalimente, il est généralement plus facile de le briser en intervenant en premier lieu sur la manière de respirer.

Le stress ressenti

Nous sommes soumis à de multiples facteurs de stress que l'on peut diviser en deux catégories (et vous l'aurez déjà compris, les deux peuvent entraîner une hyperventilation) :

- **Le stress psychologique** : des pensées négatives que l'on rumine, le travail, les contrats précaires, les problèmes financiers, les impôts, la

gestion de la maison, les relations interpersonnelles, les insatisfactions et les frustrations, les traumatismes et les abus.

- **Le stress causé par des facteurs environnementaux :** l'environnement peut malheureusement augmenter le stress psychologique, étant saturé en métaux toxiques et substances chimiques nocives.

Notre stress ressenti est la somme de tous ces stress psychosociaux et environnementaux. En fonction des différences de chacun, (gènes, expériences, développement, caractère et bien d'autres critères encore) des états de mal-être, voire des maladies, peuvent surgir à cause de la libération des hormones du stress et l'activation des cytokines pro-inflammatoires. De manière générale, plus le stress est important, plus l'hyperventilation qui en découle l'est aussi (indépendamment de la présence ou non de symptômes).

On peut « mesurer » le stress : les cytokines pro-inflammatoires. Médecine psychosomatique

Je pense que la psycho-neuro-immunologie et la médecine psychosomatique s'intéressent au même phénomène, mais elles l'expriment de manière différente. La médecine psychosomatique affirme que l'esprit (psyché) est susceptible d'influencer le corps (soma). La psycho-neuro-immunologie nous explique comment repérer le phénomène inverse, à savoir la manière dont le corps peut influencer l'esprit.

Et pourtant, pendant des décennies, dans les cas que l'on qualifiait de psychosomatiques, on ne s'intéressait qu'à l'élément psychique : l'influence de l'esprit sur le corps. C'est peut-être lié au fait que ce traitement a été utilisé sur des sujets anxieux, extrêmement nerveux, souffrant parfois de traumatismes ou d'abus passés. Pour la majorité d'entre eux, les tests sanguins de routine étaient normaux... mais étaient-ils véritablement tous dans la norme ? Des études conduites à partir de 2005 ont démontré que les taux d'interleukine 1, interleukine 2, interleukine 6 et de *TNF alpha* (facteur de nécrose tumorale) sont élevés chez les sujets souffrant de stress chronique. Ces paramètres ne sont pas étudiés dans les analyses de routine car le coût serait trop élevé pour la sécurité sociale. Ces molécules sont

des « messagers » du système immunitaire, responsables non seulement de l'inflammation mais également parfois impliqués dans l'étiopathogénie des maladies auto-immunes.

Du point de vue endocrinologique, une telle inflammation peut entraîner une *résistance à la leptine*, notre « hormone de la satiété » qui lance un signal au cerveau quand nous avons suffisamment mangé. Beaucoup de personnes souffrant de stress chronique mangent en permanence, l'augmentation de la graisse abdominale, le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires sont fréquentes, entre autres. Par ailleurs, le taux de neuropeptide Y, la « molécule de la faim », augmente. De plus, en cas de stress chronique, l'élévation de l'adrénaline gêne les processus régénératifs de l'organisme et le nombre de molécules consacrées à la régénération et au bien-être, comme la mélatonine, la sérotonine et le BDNF (facteur neurotrophique dérivé du cerveau), diminue.

Manifestations organiques du stress : symptômes vagues et maladies

Parmi les manifestations organiques du stress, on trouve la résistance à la leptine mentionnée plus haut. Il faut toutefois garder à l'esprit que les symptômes sont extrêmement variables. Comme nous l'avons déjà évoqué, ils dépendent des caractéristiques psychologiques et caractérielles de chacun, de la constitution génétique et des facteurs épigénétiques. Il est possible d'être stressé et de ne présenter aucun symptôme. Il y a ceux qui compensent en prenant de la « brioche », d'autres qui développent soudainement une maladie auto-immune et d'autres encore qui font des gripes à répétition. Chez mes patients, j'ai pu noter que les troubles de la santé les plus divers s'aggravent avec le stress, c'est le cas par exemple de l'arthrite rhumatoïde, la migraine, l'herpès génital, le zona, la dégénérescence maculaire, la dépression et l'asthme.

Le stress peut aussi se manifester par une série de symptômes « vagues ». On estime que plus de 60 % des patients dans la salle d'attente des médecins généralistes souffrent d'un ou de plusieurs symptômes vagues attribuables au stress.

Quels peuvent être ces symptômes ? Eh bien, justement les mêmes que pour l'hyperventilation chronique !

Fatigue persistante, troubles de l'humeur, insomnies et réveils nocturne, somnolence au cours de la journée, apathie, anxiété, crises de panique, troubles de l'appétit (faim excessive, manque d'appétit), palpitations, maux d'estomac, gastrites, sensation de ballonnement et de lourdeur, nausées, côlon irritable, constipation, chute de cheveux, ongles cassants, extrémités froides, modification de la transpiration corporelle, surpoids.

Ces symptômes peuvent être attribués aux cytokines pro-inflammatoires et en particulier au facteur de nécrose tumorale. On a même inventé le terme « sickness behaviour » pour tenter de donner un nom à la sensation de fatigue et de vague mal-être général. L'hyperventilation chronique n'est que l'une des nombreuses manifestations du stress. Du point de vue clinique, il serait très intéressant de mettre en relation l'hyperventilation et les cytokines ; il s'agirait de mesurer le niveau de dioxyde de carbone (comme on cherche justement à le faire avec la PC) en mesurant en même temps le nombre de cytokines.

Aïe, aïe, aïe, le stress... que faire en plus de la rééducation respiratoire Buteyko ?!

En plus de normaliser/optimiser la respiration par la rééducation Buteyko, il existe d'autres approches thérapeutiques, mais il est important que chacun trouve celle(s) la/les plus adaptée(s) à son cas.

S'alimenter et s'hydrater correctement

C'est absolument fondamental. Vous pourrez en apprendre plus sur ce sujet dans mon prochain ouvrage sur les « régimes », que je commencerai dès que j'aurai terminé d'écrire la nouvelle édition de ce livre.

La psychothérapie... faut-il consulter ?

En cas de stress provoqué par des expériences traumatisantes, des abus ou du harcèlement, une psychothérapie peut représenter un soutien impor-

tant. Le type de psychothérapie le plus adapté fait débat et si certains soutiennent que la plus efficace est la thérapie cognitivo-comportementale, d'autres soutiennent que le facteur clé est le *rapport thérapeutique* entre le patient et le médecin. L'hypnose ericksonienne, que j'ai utilisée dans de rares cas, peut également être efficace. Contrairement à ce que beaucoup de gens soutiennent, le patient ne perd jamais le contrôle de lui-même durant les séances d'hypnose. Ses effets sont sur certains plans similaires à ceux de la méditation, du training autogène ou de l'entraînement respiratoire.

Méditation

Il existe près de 3000 études cliniques sur les effets de la méditation. Pratiquée correctement, elle réduit le tonus du système nerveux sympathique et améliore ainsi celui du système nerveux parasympathique, synonyme de « relaxation et digestion ». La méditation peut réduire l'hyperventilation. On peut alors affirmer que la rééducation respiratoire et la méditation sont sous certains aspects interchangeables, puisqu'elles provoquent des résultats thérapeutiques similaires mais habituellement, la rééducation respiratoire est davantage personnalisée et ne nécessite pas, contrairement à la méditation, des années de pratique ; c'est pour cela qu'elle permet d'obtenir des résultats cliniques plus importants et plus rapides. Il existe de multiples techniques de méditation : la méditation transcendantale, dont ses effets ont été examinés par diverses études cliniques, figure parmi les plus reconnues par la communauté scientifique. Elle est également utilisée en médecine ayurvédique par de nombreux praticiens.

Le training autogène

Il s'agit d'une technique développée par le Docteur Schultz en 1952 qui ressemble à la méditation. Elle permet elle aussi d'obtenir une prédominance du système nerveux parasympathique et une meilleure circulation sanguine, en particulier dans les extrémités (sensation de chaleur dans les mains), et dans sa forme avancée, elle permet également d'obtenir un ralentissement du rythme cardiaque et surtout (même si l'inventeur de la technique et ceux qui l'enseignent ne le mettent pas en avant), un ralentissement de la respiration et une diminution de son intensité.

HeartMath, l'intelligence du cœur

Dit simplement, il s'agit d'une version moderne du training autogène dont l'objectif est d'obtenir, à l'aide d'instruments de biofeedback et différents exercices, une prédominance du système nerveux parasympathique et un ralentissement du cœur et de la respiration.

Thérapie par chélation et détoxication

La présence de métaux lourds dans l'organisme ne peut qu'accentuer le stress physique, et inversement. Cette affirmation est logique, puisque le système nerveux central fait partie des systèmes les plus affectés par les métaux lourds. En irritant directement les tissus et vaisseaux sanguins, ces derniers accélèrent les processus inflammatoires. Cette inflammation a une incidence négative sur le système immunitaire, elle entraîne des cercles vicieux en chaîne, ce qui complexifie encore plus la situation globale.

Pour en apprendre davantage, en particulier sur les thérapies qui permettent de « nettoyer » – si ce n'est notre environnement toujours plus polluée, au moins notre organisme – vous pouvez consulter mon ouvrage *Terapia Chelante* (Macro Edizioni, 2014).

L'acupuncture

Il existe des milliers de publications et des centaines d'expériences scientifiques qui démontrent l'efficacité de l'acupuncture contre les maux les plus variés. Ce qui me semble encore plus important, c'est qu'il s'agit d'une tradition plurimillénaire. Si à une époque où l'écriture n'existait pas encore, on a cru bon de transmettre à tant de générations cette connaissance détaillée des points à traiter, il est évident que c'est parce qu'on la considérait comme un savoir précieux. Du point de vue scientifique, il semblerait que l'acupuncture agisse particulièrement justement sur la libération des fameuses cytokines et interleukines, ce qui réduit l'inflammation. Son efficacité contre le stress et la douleur est si puissante qu'on l'utilise fréquemment en Chine pour les accouchements et les opérations à la place de l'anesthésie. Il existe différentes techniques d'acupuncture, pas uniquement chinoises. J'ai également étudié des techniques coréennes (reprises et perfectionnées

au cours de plusieurs décennies d'études par l'acupuncteur danois John Boel) et japonaises (en particulier la crânio-acupuncture de Yamamoto), elles m'ont permis d'obtenir de formidables résultats.

Médecine orthomoléculaire et phytothérapie

La médecine orthomoléculaire, le « juste apport de vitamines et minéraux », et la phytothérapie peuvent également s'avérer efficace pour lutter contre le stress. En l'absence d'un avis médical, vous pouvez vous fier à la dose recommandée. Je vous déconseille de prendre des doses plus élevées sans demander l'avis d'un spécialiste en la matière.

Les substances qui suivent sont souvent considérées comme efficaces et certaines ont donné des résultats positifs au cours de diverses expérimentations cliniques :

- S-Adénosylméthionine, magnésium (on retrouve souvent des carences en magnésium en cas d'asthme ou d'hyperventilation), zinc, manganèse, mélatonine, L-tryptophane, inositol.
- Valériane, mélisse, aubépine, lavande, camomille, kava (efficace mais interdit de vente dans de nombreux pays en raison de suspicion de toxicité hépatique), millepertuis : testé cliniquement sur les cas légers de stress, d'anxiété et de dépression ; on peut le trouver dans les herboristeries, mais le produit sur lequel les tests ont été effectués n'est disponible que sur prescription.

Micro-immunothérapie

La micro-immunothérapie est un système thérapeutique élaboré il y a plus de quarante ans en Belgique par les médecins Maurice Jenaer et Bernard Marichal. Grâce aux résultats obtenus, la micro-immunothérapie s'est rapidement répandue, elle est aujourd'hui utilisée en Europe par plus de trois mille médecins. La micro-immunothérapie utilise des substances immuno-régulatrices innovantes découvertes durant ces dernières décennies, telles que les interférons, les interleukines et les acides nucléiques spécifiques. Ces substances (en particulier les cytokines) sont administrées à dose homéopathique : c'est une thérapie immunitaire semblable à l'homéopathie.

Elle permet de traiter les pathologies dans lesquelles le système immunitaire présente des dysfonctionnements : infections virales (hépatites, herpès, etc.), infections bactériennes, maladies auto-immunes (arthrite, sclérose en plaques, problèmes de thyroïde, etc.), syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie, maladie de Crohn, allergies, rhinites allergiques, neurodermatite, psoriasis, etc. Parmi les problèmes cités, beaucoup sont aggravés, si ce n'est déclenchés, par le stress. Du reste, la micro-immunothérapie permet de réduire l'inflammation générale de l'organisme.

Exercice physique

Il s'agit d'un facteur de la plus haute importance pour la santé et pour lutter contre le stress. Mais il peut être une arme à double tranchant. S'il est pratiqué correctement, sans efforts excessifs et s'il est adapté à la mobilité physique de la personne, en plus d'apporter ses nombreux autres bienfaits, il provoque la libération d'endorphines, les « molécules du bien-être », qui influencent toute une série de processus hormonaux. Mal pratiqué, l'exercice physique, en plus d'exposer aux risques de blessures (déchirures et/ou dommages aux ligaments notamment) peut entraîner, comme nous le verrons, une forte hyperventilation, surtout si l'on respire la bouche ouverte. Puisqu'il s'agit d'un sujet important, nous l'aborderons plus en détail dans la troisième partie de cet ouvrage.

Partagez et suivez-nous sur :

