



ASCA - Disciplines thérapeutiques

Disciplines thérapeutiques par ordre alphabétique

N°	Discipline thérapeutique	Groupe de disciplines	Cycle1	Cycle2	Cycle3	Catégorie de disciplines	Discipline principale	Thérapeutes agréés
179	ABL	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	600	-	A		☑
171	Acupressure	8 - METHODES ORIENTALES	150	250	-	A		☑
915	Acupressure thérapie - Thérapeute complémentaire DF	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
172	Acupuncture	8 - METHODES ORIENTALES	150	600	300	A		☑
416	An-Mo/Tuina-Massage	8 - METHODES ORIENTALES	150	600	300	A		☑
200	Applied kinesiology	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	250	300	C/F		☑
392	Aromathérapie	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	150	300	B/C	235, 414, 415	☑
256	Art de la parole thérapeutique anthroposophique	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	500	-	A		☑
799	Art-thérapie	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	100	-	A		☑
800	Art-thérapie DF	12 - METHODES D'ART THERAPIE	-	-	-	GD		☑
178	Atlas (Méthodes)	5 - METHODES DE MASSAGE	150	200	-	A		☑
174	Atlaslogie	5 - METHODES DE MASSAGE	150	200	-	A		☑
170	AtlasProaxis	5 - METHODES DE MASSAGE	150	200	-	A		☑
175	Audio-psycho-phonologie	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	150	-	A		☑
208	Audio-psycho-phonologie selon Tomatis	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	200	-	A		☑
457	Auriculothérapie (MCO)	6 - METHODES REFLEXES	150	50	300	B	211, 272, 813, 921	☑
458	Auriculothérapie (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	50	300	B	172, 231, 812, 814, 815	☑
912	Ayurvéda thérapie - Thérapeute complémentaire DF	7 - METHODES AYURVEDIQUES	-	-	-	A		☑
385	Biodynamique	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	150	-	A		☑
424	Biofeedback	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	150	-	A		☑
465	Biomagnétisme	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	50	-	B/C	169, 202, 203, 205, 272, 546, 664	☑
269	Biorésonance	3 - METHODES ENERGETIQUES (APPAREILS)	150	80	300	B/C/E	197, 213, 215	☑
547	Chromopuncture	3 - METHODES ENERGETIQUES (APPAREILS)	150	150	-	A		☑
491	Coaching psychologique	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	1800	-	A		☑
196	Conseil psychosocial DF	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	-	-	-	A		☑
202	Drainage lymphatique manuel	5 - METHODES DE MASSAGE	150	150	-	A		☑
182	Electroacupuncture	8 - METHODES ORIENTALES	150	150	300	B	172, 231, 812, 814, 815	☑
404	Electrothérapie	3 - METHODES ENERGETIQUES (APPAREILS)	150	70	300	B/F	211, 232, 234, 813	☑
669	Enveloppements	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	50	300	C/E		☑
267	Equilibrage Vertebro Statique	5 - METHODES DE MASSAGE	150	150	-	B	171, 211, 213, 215, 232, 234, 272, 813	☑
185	Etiopathie	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	1000	300	A		☑
187	Eurythmie curative anthroposophique	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	500	-	A		☑
916	Eurythmie thérapeutique - Thérapeute complémentaire DF	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	-	-	-	A		☑
913	Eutonie - Thérapeute complémentaire DF	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	-	-	-	A		☑
186	Eutonie Gerda Alexander	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	1000	-	A		☑
405	Fangothérapie	1 - METHODES HYDROTHERAPEUTIQUES	150	50	300	B/F	211, 213, 215, 232, 234, 813	☑
191	Fasciathérapie	5 - METHODES DE MASSAGE	150	500	-	A		☑
467	Fasciathérapie méthode Danis Bois	5 - METHODES DE MASSAGE	150	500	-	A		☑
924	Feldenkrais - Thérapeute complémentaire DF	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	-	-	-	A		☑
176	Fleurs de Bach	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	70	-	A		☑
276	Florathérapie	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	70	-	B/C	176	☑
210	FOI	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	250	-	A		☑
195	Gestaltthérapie	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	800	300	A		☑
257	Gymnastique Bothmer anthroposophique	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	500	-	A		☑
258	Hatha Yoga	7 - METHODES AYURVEDIQUES	150	250	-	A		☑
201	Herboristerie	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	300	300	B	211, 415, 813	☑

N°	Discipline thérapeutique	Groupe de disciplines	Cycle1	Cycle2	Cycle3	Catégorie de disciplines	Discipline principale	Thérapeutes agréés
197	Homéopathie	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	500	300	A		☑
840	Hydrothérapie (massage hydrique)	1 - METHODES HYDROTHERAPEUTIQUES	150	50	300	B	211, 232	☑
181	Hydrothérapie du côlon	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	150	300	C/E		☑
807	Hydrothérapie générale (MCO)	1 - METHODES HYDROTHERAPEUTIQUES	150	100	300	B	234, 813	☑
246	Hypnose	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	200	300	A		☑
544	Intégration posturale	5 - METHODES DE MASSAGE	150	200	-	B	169, 211, 213, 215, 232, 234, 813	☑
917	Intégration structurale - Thérapeute complémentaire DF	5 - METHODES DE MASSAGE	-	-	-	A		☑
247	Iridologie	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	80	300	B	211, 813	☑
199	Kinésiologie	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	500	-	A		☑
459	Kneipp thérapie	1 - METHODES HYDROTHERAPEUTIQUES	150	50	-	A		☑
260	Laserthérapie	8 - METHODES ORIENTALES	150	50	300	B/C	172	☑
203	Magnétothérapie	3 - METHODES ENERGETIQUES (APPAREILS)	150	150	-	A		☑
546	Massage ayurvédique	7 - METHODES AYURVEDIQUES	150	200	-	A		☑
205	Massage classique	5 - METHODES DE MASSAGE	150	150	-	A		☑
272	Massage des points d'acupuncture	8 - METHODES ORIENTALES	150	150	-	A		☑
667	Massage du colôn	6 - METHODES REFLEXES	150	50	300	B/C	232, 234	☑
206	Massage du tissu conjonctif	5 - METHODES DE MASSAGE	150	150	-	B/F	205, 232, 234, 813	☑
230	Massage empirique (Reboutement)	5 - METHODES DE MASSAGE	150	150	-	A		☑
227	Massage ésalien	5 - METHODES DE MASSAGE	150	200	-	A		☑
232	Massage médical	5 - METHODES DE MASSAGE	150	800	300	A		☑
234	Massage médical BF	5 - METHODES DE MASSAGE	-	-	-	GD		☑
207	Massage métamorphique	5 - METHODES DE MASSAGE	150	80	-	B	205, 218, 664	☑
250	Massage rythmique anthroposophique	5 - METHODES DE MASSAGE	150	300	-	A		☑
169	Massage thérapeutique	5 - METHODES DE MASSAGE	150	150	-	A		☑
228	Massage traditionnel thaïlandais	5 - METHODES DE MASSAGE	150	150	-	A		☑
259	Médecine anthroposophique (FMH)	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	-	-	-	D		☑
241	Médecine tibétaine	8 - METHODES ORIENTALES	150	600	300	A		☑
397	Mésothérapie	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	150	300	D		☑
193	Méthode de libération des cuirasses	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	350	300	A		☑
192	Méthode Feldenkrais	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	500	-	A		☑
209	Microkinésithérapie	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	150	300	F		☑
255	Modelage plastique thérapeutique anthroposophique	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	500	-	A		☑
322	Moxa-Moxibustion	8 - METHODES ORIENTALES	150	50	300	B	172, 231, 416, 812	☑
665	Moyens de dérivation	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	50	300	B	211, 813	☑
548	Musicothérapie	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	150	-	A		☑
252	Musicothérapie anthroposophique	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	500	-	A		☑
801	Musicothérapie DF	12 - METHODES D'ART THERAPIE	-	-	-	B	800	☑
811	Naturopathe DF en Homéopathie	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	-	-	-	A		☑
810	Naturopathe DF en Médecine ayurvédique	7 - METHODES AYURVEDIQUES	-	-	-	A		☑
813	Naturopathe DF en Médecine naturelle traditionnelle européenne MTE	9 - METHODES OCCIDENTALES	-	-	-	A		☑
812	Naturopathe DF en Médecine traditionnelle chinoise MTC	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
815	Naturopathe DF en Médecine traditionnelle chinoise MTC - Acupuncture	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
814	Naturopathe DF en Médecine traditionnelle chinoise MTC - Acupuncture/Tuina	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
817	Naturopathe DF en Médecine traditionnelle chinoise MTC - Thérapie médicamenteuse chinoise selon la MTC	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
816	Naturopathe DF en médecine traditionnelle chinoise MTC - Tuina	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
545	Naturopathie (MAV)	7 - METHODES AYURVEDIQUES	150	1200	300	GD		☑
211	Naturopathie (MCO)	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	1200	300	GD		☑
231	Naturopathie (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	1200	300	GD		☑
425	Neurofeedback	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	150	-	A		☑
541	Nutrition (MAV)	7 - METHODES AYURVEDIQUES	150	150	300	A		☑
229	Nutrition (MCO)	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	150	300	A		☑
233	Nutrition (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	150	300	A		☑
212	Ortho-Bionomy	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	350	-	A		☑
215	Ostéopathe diplômé CDS	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	-	-	-	A		☑
213	Ostéopathie/Etiopathie	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	1000	300	A		☑
421	Otothérapie	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	20	300	C		☑
447	Ozonothérapie	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	150	300	D		☑
423	Photothérapie	3 - METHODES ENERGETIQUES (APPAREILS)	150	150	-	A		☑

N°	Discipline thérapeutique	Groupe de disciplines	Cycle1	Cycle2	Cycle3	Catégorie de disciplines	Discipline principale	Thérapeutes agréés
414	Phytothérapie (MAV)	7 - METHODES AYURVEDIQUES	150	300	300	A		☑
415	Phytothérapie (MCO)	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	300	300	A		☑
235	Phytothérapie (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	600	300	A		☑
214	Polarité	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	500	-	A		☑
918	Polarity - Thérapeute complémentaire DF	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	-	-	-	A		☑
755	Posturologie	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	100	-	B/F	188, 192, 211, 213, 215, 813	☑
417	Psychologie biodynamique	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	600	-	A		☑
490	Psychologie/Psychothérapie MSc	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	-	-	-	A		☑
826	Psychomotricité	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	1000	-	A		☑
412	Qi-Gong (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	250	-	A		☑
583	Rebalancing	5 - METHODES DE MASSAGE	150	500	-	A		☑
919	Rebalancing - Thérapeute complémentaire DF	5 - METHODES DE MASSAGE	-	-	-	A		☑
216	Rebirth thérapie	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	150	-	A		☑
453	Rééquilibrage énergétique	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	600	-	A		☑
189	Réflexochromie	3 - METHODES ENERGETIQUES (APPAREILS)	150	100	-	A		☑
664	Réflexologie générale	6 - METHODES REFLEXES	150	200	-	A		☑
218	Réflexologie plantaire thérapeutique	6 - METHODES REFLEXES	150	100	-	A		☑
925	Réflexothérapie - Thérapeute complémentaire DF	6 - METHODES REFLEXES	0	0	0	A		☑
219	Reiki	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	70	-	B/C/E	169, 202, 205, 272, 546, 664	☑
183	Relaxation	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	100	-	A		☑
173	Respiration	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	500	-	A		☑
220	Rolfing®/Intégration structurale	5 - METHODES DE MASSAGE	150	650	-	A		☑
543	Sangsues	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	50	300	C/E		☑
433	Sels Schüssler	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	50	300	B	197, 211, 811, 813	☑
492	Sexothérapie	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	1800	-	A		☑
221	Shiatsu	8 - METHODES ORIENTALES	150	500	-	A		☑
910	Shiatsu - thérapeute complémentaire DF	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
222	Sophrologie	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	200	-	A		☑
223	Sophrologie caycédiennne	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	300	-	A		☑
384	Spagyrie	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	50	300	B	197, 201, 211, 415, 811, 813	☑
263	Spiraldynamik	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	400	300	B/F	213, 215	☑
264	Sumathu	5 - METHODES DE MASSAGE	150	450	-	A		☑
224	Sympathicothérapie	6 - METHODES REFLEXES	150	250	300	B	211, 813	☑
662	Sympathologie	5 - METHODES DE MASSAGE	150	100	300	B	211, 213, 215, 232, 234, 813	☑
436	Tai Chi (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	250	-	A		☑
188	Technique Alexander	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	1000	-	A		☑
920	Technique Alexander - Thérapeute complémentaire DF	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	-	-	-	A		☑
461	Thalassothérapie	1 - METHODES HYDROTHERAPEUTIQUES	150	50	300	B/F	211, 813	☑
802	Thérapie à médiation plastique et visuelle DF	12 - METHODES D'ART THERAPIE	-	-	-	B	800	☑
299	Thérapie bio-énergétique (MAV)	7 - METHODES AYURVEDIQUES	150	250	300	B	545, 810, 912	☑
254	Thérapie bio-énergétique (MCO)	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	250	300	B	211, 813	☑
281	Thérapie bio-énergétique (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	250	300	B	231, 812, 814, 815, 816	☑
550	Thérapie corporelle par le mouvement	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	500	-	A		☑
926	Thérapie corporelle par le mouvement - Thérapeute complémentaire DF	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	-	-	-	A		☑
180	Thérapie craniosacrale	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	200	-	A		☑
911	Thérapie craniosacrale - Thérapeute complémentaire DF	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	-	-	-	A		☑
268	Thérapie Dorn/Breuss	5 - METHODES DE MASSAGE	150	50	300	B/C	232, 234	☑
805	Thérapie intermédiaire DF	12 - METHODES D'ART THERAPIE	-	-	-	B	800	☑
549	Thérapie MRO mouvement-rhythmique-organique	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	900	-	A		☑
438	Thérapie orthomoléculaire	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	50	300	A		☑
542	Thérapie par la danse et le mouvement	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	200	-	A		☑
803	Thérapie par la danse et le mouvement DF	12 - METHODES D'ART THERAPIE	-	-	-	B	800	☑
804	Thérapie par la parole et le drame DF	12 - METHODES D'ART THERAPIE	-	-	-	B	800	☑
204	Thérapie par la peinture	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	150	-	A		☑

N°	Discipline thérapeutique	Groupe de disciplines	Cycle1	Cycle2	Cycle3	Catégorie de disciplines	Discipline principale	Thérapeutes agréés
251	Thérapie par la peinture anthroposophique	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	500	-	A		☑
921	Thérapie par le massage sur méridiens d'acupuncture - Thérapeute complémentaire DF	8 - METHODES ORIENTALES	-	-	-	A		☑
275	Thérapie par les couleurs	3 - METHODES ENERGETIQUES (APPAREILS)	150	80	-	A		☑
572	Thérapie par les marionnettes	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	300	-	A		☑
236	Thérapie par les teintures-mères	10 - METHODES PRESCRIPTIVES	150	50	300	B	197, 201, 211, 415, 811, 813	☑
922	Thérapie respiratoire - Thérapeute complémentaire DF	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	-	-	-	A		☑
771	Thérapie sonore	12 - METHODES D'ART THERAPIE	150	100	-	B/C	169, 199, 202, 205, 213, 215, 218, 272, 546, 548, 664	☑
249	Thérapies anthroposophiques	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	-	-	GD		☑
177	Thérapies biologiques	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	150	300	C		☑
462	Thermalisme	1 - METHODES HYDROTHERAPEUTIQUES	150	50	300	B/F	211, 813	☑
225	Touch for Health	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	70	-	B/C	169, 199, 202, 205, 272, 664	☑
226	Trager	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	150	-	A		☑
253	Training autogène	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	150	-	A		☑
411	Training mental	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	100	-	B/C	195, 199, 232, 234, 490, 800	☑
262	Ventouses (MCO)	9 - METHODES OCCIDENTALES	150	50	300	B	211, 813	☑
282	Ventouses (MTC)	8 - METHODES ORIENTALES	150	50	300	B	171, 172, 231, 416, 812, 814, 815, 816	☑
266	Vitalméthodes	4 - METHODES ENERGETIQUES MANUELLES	150	200	-	A		☑
914	Yoga thérapie - Thérapeute complémentaire DF	7 - METHODES AYURVEDIQUES	-	-	-	A		☑
822	Zilgrei	11 - METHODES THERAPEUTIQUES PAR LE MOUVEMENT	150	200	-	A		☑
829	Zoothérapie	2 - METHODES PSYCHOLOGIQUES COMPLEMENTAIRES	150	150	-	A		☑

Surveillez les abréviations pour plus d'informations

Abréviations

Cycle 1-3: Pour une définition des cycles, veuillez vous référer aux conditions générales d'agrégation des thérapeutes (CGATH)

DP: Discipline principale

GD: Groupe de disciplines

Pour la naturopathie MCO & MAV : les sous-méthodes phytothérapie MCO/MAV et nutrition MCO/MAV sont respectivement requises

Pour la naturopathie MTC : au minimum deux des trois sous-méthodes Acupuncture, An-Mo/Tuina-Massage, Phytothérapie MTC sont requises. Les env. 300 heures dédiées aux connaissances fondamentales sont un tronc commun valable pour les 3 sous-méthodes

CD: Catégorie de disciplines

DF: Diplôme fédéral (cours préparatoires pour l'EPS)

BF: Brevet fédéral

MCO: Médecines complémentaires occidentales (correspond à MTE)

MTC: Médecine traditionnelle chinoise

MAV: Médecine Ayurvédique

A: Discipline thérapeutique principale pouvant être enregistrée par les praticiens de santé, les naturopathes et les médecins

B: Discipline thérapeutique secondaire ne pouvant être enregistrée qu'en supplément par les praticiens de santé enregistrés pour une méthode thérapeutique principale

C: Discipline thérapeutique principale ne pouvant être enregistrée que par les naturopathes (MCO - MTC - MAV) et les médecins

D: Discipline thérapeutique principale ne pouvant être enregistrée que par les médecins

E: Discipline thérapeutique principale ne pouvant être enregistrée que par les infirmières et infirmiers diplômés

F: Discipline thérapeutique principale ne pouvant être enregistrée que par les physiothérapeutes diplômés

IMPORTANT : chaque patient doit préalablement s'informer auprès de sa caisse-maladie si la thérapie et le thérapeute choisis sont remboursés par son assurance complémentaire.

CONTACT

Fondation Asca
Rue St-Pierre 6A
Boîte postale 548
CH-1701 Fribourg

fondation@asca.ch
Tél. 026 351 10 10
Fax 026 351 10 11

Permanence téléphonique
du lundi au vendredi
de 9h à 11h et de 14h à 16h

NEWS ET COMMUNICATIONS

24.04.17
VOYAGE D'ÉTUDE AU CANADA DU 16 AU 28
SEPTEMBRE 2017: Initiation aux méthodes Trager
et Polarité
[lire la suite](#)

03.04.17
Mednat 2017 | Remerciements
[lire la suite](#)