



# Informations épidémie covid 19

## Mesures d'hygiène spécifiques liées au Coronavirus

Chers Adhérents,

Vous êtes nombreux à vous poser la question des consignes de ménage pour empêcher la propagation du COVID-19 au sein de vos hébergements. Pour vous y aider voici quelques informations et bonnes pratiques qui pourraient vous être utiles :

### **Pourquoi faut-il nettoyer son logement ?**

#### **Pour votre information :**

o Le coronavirus, responsable d'une pandémie mondiale, se transmet d'une personne à l'autre via des gouttelettes expulsées et transmises par les mains, créés lors d'un éternuement ou d'une toux.

o L'Organisation Mondiale de la Santé recommande particulièrement d'utiliser de l'eau de Javel pour désinfecter l'hébergement [ce produit est un « virucide », ce qui signifie qu'il détruit le virus ] ou tout produit "virucide" validé par la norme 14476 ou encore des produits contenant au moins 70% d'alcool. Vérifiez la date d'expiration de vos produits. Ne mélangez jamais de l'eau de javel avec de l'ammoniaque ou tout autre nettoyant. Ne surdosez pas les produits, respectez les temps d'application et vérifiez les étiquettes pour être certain de leur efficacité par rapport à la désinfection.

Attention : N'utilisez pas de vinaigre blanc comme désinfectant car ce dernier n'est pas efficace contre le coronavirus.

#### **N'oubliez pas :**

**o Procédez au nettoyage et à la désinfection de votre logement sans être accompagné d'une autre personne**

**o Appliquez strictement les 5 gestes « barrière » qui sont indispensables à chacun d'entre nous :**

#### **1. Lavez-vous les mains régulièrement**

Cela semble évident, et pourtant se laver les mains soigneusement, avec de l'eau et du savon, durant 30 secondes minimum, est indispensable. Renouvelez cette opération régulièrement. Pour bien vous laver les mains, frottez les paumes, l'extérieur, les poignets, les jointures, le bout des doigts, les ongles.

Tamponnez vos mains avec une serviette propre. Si vous êtes en extérieur et que vous n'avez pas de savon, utilisez du gel hydroalcoolique.

Fermez les robinets avec une serviette ou un mouchoir en papier. Si vous avez utilisé des gants, lavez vous les mains immédiatement après leur retrait.



2. Toussez dans votre coude
3. Utilisez des mouchoirs à usage unique et les jeter
4. Ne pas serrer la main ni embrasser
5. Respectez la distance d'un mètre avec toute autre personne

**o Si l'hébergement n'a pas été occupé dans les 5 derniers jours, le protocole habituel de nettoyage suffit. Aucune mesure spécifique de désinfection n'est nécessaire.** Il est uniquement recommandé de bien aérer les locaux et de laisser couler l'eau afin d'évacuer le volume qui a stagné dans les canalisations intérieures pendant la durée de fermeture.

**o Si l'hébergement a été occupé dans les 5 derniers jours, procédez au nettoyage et à la désinfection de votre hébergement.** La première chose à faire après le départ de vos clients est d'aérer en grand. Une amplitude horaire suffisante devra être respectée entre chaque départ et chaque arrivée de clients. Les horaires habituels (départ 10 h et arrivée 16 h) doivent être adaptés en fonction de la taille de votre hébergement avec une amplitude pouvant varier (départ entre 8 h et 10 h et arrivée entre 16 h et 20 h). Si vous avez un contact physique avec vos clients, respectez bien les mesures « barrière ».

## **Comment faut-il nettoyer son logement ?**

### **1. Protégez-vous pour faire le ménage**

Avant tout nettoyage, mettez des gants jetables (gants extra fins) et un masque. Vous devez aussi porter une blouse et des chaussures que vous laisserez à l'extérieur de l'hébergement.

### **2. Nettoyez avant de désinfecter**

Avant de désinfecter les différentes surfaces avec de l'eau de Javel (ou tout produit normé 14476), pensez à les nettoyer avec du savon et de l'eau, ou un détergeant si c'est sale. En nettoyant ainsi, vous facilitez l'éradication du coronavirus.

### **3. Désinfectez les surfaces de la maison**

Privilégiez le nettoyage régulier des objets/surfaces en insistant sur les surfaces les plus utilisées : poignées de portes, interrupteurs, télécommande, robinetteries cuisine et sanitaires, plans de travail et évier, WC, douche et/ou baignoire, lavabo, rampe d'escalier... avec des produits désinfectants.

### **4. Lavez la vaisselle**

Pour limiter la contamination du coronavirus dans l'hébergement, relavez la vaisselle en privilégiant le lave-vaisselle (laver minimum à 60°, idéalement à 85°).

### **5. Aérez, ventilez votre hébergement**

Il faut aérer le gîte ou la chambre d'hôtes en procédant à une aération régulière par ouverture des fenêtres avec les règles habituelles d'ouverture quotidiennes (10 minutes matin et soir, voire 20 minutes par jour). De plus il est recommandé, pour le système de ventilation, de veiller à ce que les orifices d'entrée d'air en pièces de vie ne soient pas bouchés, que les bouches d'extraction dans les pièces de service ne soient pas obstruées et que le fonctionnement du groupe ventilateur d'extraction de la VMC fonctionne correctement. Les grilles de la VMC doivent être nettoyées entre chaque arrivée et départ.



## 6. Lavez le linge de maison

Durant cette période de pandémie, lavez régulièrement le linge de maison afin de limiter le risque de contamination. Lavez les alaises, housses de couette, draps, serviettes de bains... Ne secouez pas le linge sale, cela minimise la possibilité de dispersion du virus dans l'air. Pensez à faire vos machines à 60° et durant 30 minutes minimum. Pour les surfaces/tissu comme les tapis, les rideaux... utilisez les nettoyeurs appropriés indiqués pour une utilisation de ces matières conformément aux instructions du fabricant. Lavez à l'eau très chaude dans la mesure du possible.

## 7. Retirez les documents et objets non indispensables

Enlevez les revues, les documents et les livres dans vos hébergements afin de limiter la propagation des microbes. Allégez le gîte ou la maison d'hôtes de coussins, petits meubles, bibelots non essentiels.

## 8. Jetez tous produits entamés

Les condiments (huile, sel, poivre...) ou les produits alimentaires entamés ont pu être contaminés. Il est préférable de les jeter.

## 9. Nettoyez et désinfectez les éléments de loisirs mis à disposition

Que ce soit les jeux de société ou les jeux en extérieur, ainsi que les meubles de jardin et barbecue, il est nécessaire de renforcer leur nettoyage et désinfection.

## 10. Nettoyez les climatiseurs

Les climatisations sont des milieux où se développent et prolifèrent les microbes et les germes, il est primordial de veiller au bon entretien de celles-ci et de nettoyer à minima le filtre entre chaque séjour.

## 11. Débarras des déchets

Pour les déchets, une fois le premier sac poubelle plein, ils doivent être mis dans un deuxième sac poubelle, puis attendre 24 h avant d'être jetés dans la filière des ordures ménagères.

## 12. Affichez clairement les consignes et les protocoles Covid-19 dans votre hébergement

**13. Indiquez les services médicaux les plus proches** : pharmacie, hôpital (à minima dans le classeur d'accueil), services d'urgences.

**14. L'accueil devra se faire de préférence à l'extérieur** de l'hébergement si la météo le permet. **L'état des lieux à l'arrivée et au départ ne pourra se faire qu'avec une seule personne de la famille ou du groupe.**

**Enfin, pour vos clients à venir, quelques préconisations qui peuvent également être utiles afin de réduire la propagation des infections et des virus au sein de vos hébergements :**

- o Mettre à disposition des clients des savons et, dans la mesure du possible, des préparations à base d'alcool;
- o Fournir des boîtes de mouchoirs de papier ; des lingettes de ménage ;
- o Mettre des produits désinfectants à disposition des clients et les inciter à les utiliser (du type eau de javel dilué à 0.5% ou tout produit validé par la norme 14476).



## LISTE DES ACTIONS A FAIRE PENDANT LE NETTOYAGE DE VOTRE HEBERGEMENT

La désinfection contre le coronavirus est particulièrement centrée sur le nettoyage des mains depuis le début de l'épidémie, mais le virus a également pu se déposer sur des surfaces dans votre hébergement.

**Pour éviter de remettre le virus en suspension dans l'air il faut éviter lors du nettoyage du logement : la pulvérisation de produit directement sur les surfaces ; l'aspiration des sols; l'utilisation d'éponges, chiffons, préférez les lingettes jetables.**

### **Aérez les pièces avant de les nettoyer**

Laissez circuler l'air frais pendant au moins 20 minutes. Si possible, laissez toutes les fenêtres ouvertes du début à la fin. Une amplitude horaire suffisante devra être respectée entre chaque départ et chaque arrivée de clients. Les horaires habituels (départ 10 h et arrivée 16 h) doivent être adaptés en fonction de la taille de votre hébergement avec une amplitude pouvant varier (départ entre 8 h et 10 h et arrivée entre 16 h et 20 h).

### **Portez des gants jetables et un masque**

Les gants et le masque doivent être jetés après chaque séance de ménage. N'oubliez pas de vous laver les mains immédiatement après avoir retiré les gants.

**Lavez-vous les mains soigneusement avant et après chaque étape.** Utilisez du savon et de l'eau, et frottez pendant au moins 30 secondes. Si ce n'est pas possible, utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins 70% d'alcool (idéalement un gel hydroalcoolique).

**Faites des réserves de serviettes en papier, de lingettes désinfectantes** et d'autres accessoires de ménage jetables. Si vous préférez faire le ménage avec des accessoires réutilisables, lavez-les en machine à la température la plus élevée que l'accessoire peut supporter (chiffons, serpillières à 90° minimum pendant une heure). Désinfectez balais, raclettes, seaux entre chaque utilisation (trempage 30 minutes dans de l'eau javellisée). Les lingettes et bandeaux à usage unique doivent être éliminés dans un sac en plastique étanche, via la filière des ordures ménagères.

### **Nettoyez, puis désinfectez**

Le nettoyage consiste à utiliser du savon ou un détergent et de l'eau pour enlever la saleté, les germes et les impuretés. La désinfection consiste à utiliser des produits chimiques comme l'eau de Javel ou l'alcool pour tuer les germes. Faire les deux est le meilleur moyen de réduire la propagation de l'infection. Si le nettoyage-désinfection des surfaces se fait avec deux produits différents (détergent puis désinfectant), il faut respecter les étapes suivantes : nettoyage avec **un bandeau** de lavage imprégné d'un produit détergent, rinçage à l'eau avec un **autre bandeau** de lavage, séchage des surfaces, puis désinfection avec un **troisième bandeau** de lavage imprégné.



**Utilisez le désinfectant approprié** L'eau de Javel domestique diluée à 0.5%, les produits d'entretien (validés par la norme 14476) avec au moins 70 % d'alcool et la plupart des désinfectants enregistrés par l'agence de protection de l'environnement sont considérés comme efficaces contre le coronavirus.

**Faites particulièrement attention aux éléments fréquemment touchés** Vous devrez désinfecter notamment les interrupteurs, les poignées de porte, les télécommandes et les poignées de robinet. (Consultez notre liste des éléments fréquemment touchés sur la page suivante).

**Lavez la vaisselle**

Relavez la vaisselle en utilisant de préférence le lave-vaisselle (lavez au minimum à 60°, idéalement à 85°). Sinon, lavez les ustensiles à l'eau très chaude. Veillez également à relaver la vaisselle des bébés et petits enfants.

**N'oubliez pas les canapés, les tapis, les rideaux et les autres surfaces souples et poreuses**

Retirez soigneusement toute saleté ou poussière visible, puis utilisez le produit approprié au matériau. Si possible, lavez les tissus à la machine en respectant les instructions du fabricant. Idéalement, recouvrez les canapés en tissu de couvertures/draps/housses lavables à 60°.

**Lavez tout le linge de maison à la température la plus élevée**

(un cycle d'au moins 60°C pendant au moins 30 minutes.) recommandée par le fabricant.. Cela comprend les draps, les alaises, les housses de matelas, les serviettes de toilette et de bain, les torchons et les couvertures. **Et surtout évitez de les secouer pour ne pas créer un aérosol de particules virales et ne les plaquez pas sur vous.** Portez des gants lorsque vous manipulez le linge sale.

**Nettoyez et désinfectez les paniers à linge.** Pensez à utiliser une housse jetable ou lavable en machine. Désinfectez tous les appareils de nettoyage comme le lave-vaisselle et le lave-linge.

**Nettoyez et désinfectez le mobilier sanitaire** (cuvette, bidet, lavabo), la robinetterie et les poignées avec de l'eau de javel diluée à 0,5% ou un produit validé par la norme 14476.

**N'oubliez pas de vérifier les dates d'expiration de vos produits.**

**Ne mélangez jamais** l'eau de javel domestique avec de l'ammoniaque ou d'autres produits d'entretien car cela peut libérer des gaz toxiques.

## Que faut-il nettoyer et désinfecter pour un nouveau client ?

Faites particulièrement attention aux éléments fréquemment touchés :

### En général

- Poignées de porte
- Poubelles et bacs de recyclage
- Fils de lampe
- Planche et fer à repasser
- Clés de l'hébergement
- Interrupteurs
- Rambardes et rampes
- Télécommandes
- Tables et chaises
- Thermostats
- Rebords/poignées des fenêtres
- Poignées d'armoires

### Sanitaires

- Robinets
- Distributeurs de savon.
- Douche, baignoire, lavabo
- WC
- Sèche-cheveux

### Cuisine

- Cafetière, Grille pain
- Autocuiseur, four, etc...
- Vaisselle, lave-vaisselle
- Ustensiles de cuisine
- Vaisselle pour enfants
- Eviers
- Poignées de placards, de frigo

### Chambres

- Cintres
- Porte valises
- Tables de nuit

### Appareils de nettoyage

- Lave-linge/Sèche-linge
- Aspirateur

### Enfants/Bébés

- Chaises hautes
- Lits bébé
- Jouets/Jeux de société et loisirs extérieurs



# CHAMBRES D'HÔTES

## Précautions à prendre dans le cadre du déconfinement

**Pour rappel, entre le 11 mai et le 2 juin, les rassemblements de plus de 10 personnes sont interdits. Vous devez donc veiller au moment des réservations à ne jamais excéder ce nombre, en vous incluant dans le calcul. Il vous faudra donc peut-être fermer certaines chambres.**

**De même, l'activité "table d'hôtes" n'est pas autorisée et il convient d'informer vos clients en amont de leur venue.**

### En amont de l'arrivée de vos hôtes :

- Un contrat devra être établi avec les coordonnées du client et son numéro de téléphone (très utile en cas de besoin pour recherche sanitaire).
- Le ménage des chambres et des parties communes aura été fait dans le respect des préconisations (cf doc "informations propriétaires COVID").
- Mettre à disposition des clients dans chaque chambre du savon liquide, des boîtes de mouchoirs en papier et du gel hydroalcoolique.

### Pendant l'accueil :

- Respecter les gestes barrières et la distance de sécurité d'1 mètre.
- Nettoyer les poignées de portes communes avec un produit désinfectant avant et après l'arrivée de vos hôtes et plusieurs fois par jour durant le séjour.

### Pour le service du petit-déjeuner :

Pour le moment, le petit-déjeuner doit être servi en chambre ou dans des pièces différentes pour chaque client ou à des horaires décalés.

- Préciser les horaires du service petit-déjeuner.
- Prendre les commandes pour le petit-déjeuner la veille et définir l'heure à laquelle les clients souhaitent le prendre.

### Pour la préparation du plateau petit-déjeuner :

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon, portez un masque.
- Préparer le plateau (préalablement désinfecté) en utilisant au maximum des produits individuels.
- Ne pas dresser de buffet.
- Si service en chambre, ne pas entrer dans la chambre du client, simplement frapper ou appeler le client pour l'avertir que le plateau est prêt.

Débarrasser immédiatement le petit-déjeuner après le départ du client. Ne pas oublier de désinfecter ensuite la table, les chaises, etc...

Le ménage quotidien des chambres se fera avec l'accord des clients.





# CHAMBRES D'HÔTES

## Précautions à prendre dans le cadre du déconfinement

### Dans les espaces communs :

Les espaces communs sont les sanitaires, kitchenette-cuisine, salon-bibliothèque, salons de jardin :

- Il faut renforcer le nettoyage et la désinfection de ces espaces (cf doc "informations propriétaires COVID"). Si chaque chambre possède ses propres sanitaires, il est préférable de fermer les sanitaires communs.
- Afficher un tableau des actions de nettoyage (cf doc "liste des actions de nettoyage COVID")
- Mettre à disposition du gel hydroalcoolique.
- L'accès au salon commun et à la kitchenette sera limité uniquement à 2 personnes en simultané ou à l'ensemble des membres d'une même famille/groupe.

### Pour les espaces extérieurs :

- l'accès se fera dans le respect des gestes barrières et des règles de distanciation.
- Les clients seront informés de toutes les dispositions mises en place pour leur sécurité.

### Piscines et équipement "bien-être" (sauna, spas...) :

**Leur accès ne sera possible que dans le respect des directives du gouvernement et/ou d'un éventuel arrêté préfectoral.**

Aucune étude concernant la survie du Covid-19 dans l'eau des piscines n'est disponible à l'heure actuelle.

En principe, l'eau des piscines ne semble pas être un lieu propice pour la survie et le développement des virus. Les virus qui possèdent une enveloppe – virus grippaux ou virus de la famille des coronavirus (donc Covid-19) – sont trop fragiles et survivent peu longtemps dans le milieu extérieur pour se transmettre dans les piscines.

Ce sont les virus dits nus car non-enveloppés qui sont généralement beaucoup plus résistants dans l'environnement et peuvent survivre plusieurs jours dans l'eau, même si cette eau est traitée (adénovirus, norovirus, entérovirus ou virus de l'hépatite A par exemple).

Le respect des normes de désinfection appropriées et des comportements individuels adaptés doivent donc permettre d'éviter le risque de transmission hydrique du virus COVID-19. Afin de limiter au maximum les risques d'attraper le coronavirus en se baignant, il faut avoir une continuité dans la désinfection de la piscine (maintenir un bon niveau de désinfection). Ces mesures de désinfection doivent également s'accompagner des règles d'hygiène strictes et d'une limitation de la capacité d'accueil dans les piscines. La fréquentation maximale instantanée ne doit pas dépasser trois personnes pour 2 mètre de plan d'eau en plein air et une personne par mètre de plan d'eau couvert.

Il est également recommandé d'inviter les baigneurs hors de l'eau à respecter les gestes barrières (éternuer, tousser dans ses mains et de réaliser un lavage des mains à l'eau et au savon immédiatement après) pour éviter une transmission interindividuelle en dehors des bassins.

Ces recommandations (issues de l'avis de la SF2H- Société Française d'Hygiène Hospitalier) sont basées sur les connaissances actuellement disponibles et sont susceptibles d'être modifiées en fonction de l'évolution des connaissances scientifiques.



# APRÈS USAGE, RETIRER LE MASQUE PAR LES ÉLASTIQUES !



**1** Repérer le haut  
(barrette nasale).



**2** Passer les élastiques  
derrière la tête, de part  
et d'autre des oreilles.



**3** Vérifier que le masque  
couvre bien le menton.



**4** Ajuster le masque  
en pinçant la barrette  
sur le nez.



**5** Tester l'étanchéité :  
couvrir le masque  
avec une feuille  
en plastique et inspirer ;  
le masque doit se plaquer  
sur le visage.



**6** Après usage,  
retirer le masque  
par les élastiques.



# RETIREZ VOS GANTS EN TOUTE SECURITE !



1. Pincer le gant au niveau du poignet. Éviter de toucher la peau.



2. Retirer le gant.



3. Le garder au creux de la main gantée ou le jeter.



4. Glisser les doigts à l'intérieur du deuxième gant. Éviter de toucher l'extérieur du gant.



5. Retirer le deuxième gant.



6. Une fois les gants ôtés, les jeter.





## **BIENVENUE CHEZ GITES DE FRANCE**

Bonjour,

Nous sommes ravis de vous accueillir dans notre hébergement.

Afin de vous assurer la plus grande sécurité, nous avons été extrêmement attentifs à respecter toutes les consignes sanitaires communiquées officiellement à ce jour.

**Le nettoyage de cet hébergement a été réalisé  
le ....., à..... heure.**

Sachez que pour éviter toute contamination :

- Tous les documents papier ont été enlevés du logement
  - Le filtre de la climatisation a été nettoyé
- Tous les contacts que nous aurons ensemble respecteront strictement les règles de distanciation sociale auxquelles nous sommes formés
- Vous trouverez à disposition dans le logement : du savon, du gel hydroalcoolique, des gants, du désinfectant, des lingettes.

Nous avons procédé au ménage de l'hébergement avec des gants, un masque et selon un processus de nettoyage précis et désinfection en profondeur selon les informations en vigueur (linge de maison lavé à la température la plus élevée, logement aéré, désinfection des sanitaires, ...)

**BON SEJOUR !**

Gîtes de France décline toute responsabilité ou ne donne aucune garantie, expresse ou tacite, quant à l'exhaustivité, l'exactitude, la fiabilité, la pertinence de ce contenu divulgué à quelque fin que ce soit.  
Toute confiance accordée à ces informations relève de votre responsabilité





# Document d'aide à l'entretien du logement

Chers clients,

Voici quelques informations et bonnes pratiques qui pourraient vous être utiles pour entretenir le logement dans le contexte post confinement.

## Rappel des conditions de transmission du virus COVID

### **Quand vous êtes touchés par un postillon ou une gouttelette contaminés :**

- o Sécrétions projetées lors d'éternuements ou de toux, en cas de contact étroit, c'est à dire : même lieu de vie, contact direct à moins d'un mètre en l'absence de mesures de protection. Rappelez-vous que vous pouvez aussi être porteur du virus et le transmettre.

### **Quand vous portez vos mains ou un objet contaminé au visage :**

- o Un risque important de transmission est le contact des mains non lavées.
- o Sur les surfaces contaminées (objets, cartons, poignées...), le virus peut survivre quelques heures.
- o Quand vous mangez, buvez, fumez ou "vapotez", si vous avez les mains sales ou que vous partagez les aliments, les bouteilles ou les verres avec d'autres, il existe un risque important lors du contact de la main avec la bouche.

## Quelques rappels pendant votre séjour :

Gestes à éviter dans le nettoyage du logement pour ne pas mettre le virus en suspension :

- la pulvérisation de produit directement sur les surfaces
- l'aspiration des sols
- L'utilisation d'éponges, chiffons, préférez les lingettes jetables

Lavez la vaisselle avec une eau très chaude ou au lave-vaisselle à 60 °.

Procédez plusieurs fois par jour à la désinfection des surfaces et des objets régulièrement touchés à l'aide de lingettes désinfectantes.

Ventilez l'hébergement en procédant à une aération régulière par ouverture des fenêtres avec les règles habituelles d'ouverture (10 minutes matin et soir voire 20 minutes par jour).

Lavez-vous les mains soigneusement avant et après chaque étape de nettoyage. Utilisez du savon et de l'eau, et frottez pendant au moins 20 secondes. Si ce n'est pas possible utilisez un désinfectant pour les mains contenant au moins **70% d'alcool** (idéalement un gel hydroalcoolique).

## Aidez nous :

A votre départ, pouvez vous :

- Mettre le linge de maison dans le panier de linge sale ou dans la machine à laver,
- Ouvrir les fenêtres

## **Bon à savoir :**

L'eau de Javel domestique diluée à 0,5% , les produits d'entretien (validés par la norme 14476) avec au moins 70 % d'alcool et la plupart des désinfectants enregistrés par l'agence de protection de l'environnement sont considérés comme efficaces contre le coronavirus.

Ne mélangez jamais l'eau de javel domestique avec de l'ammoniaque ou avec d'autres produits d'entretien car cela peut libérer des gaz toxiques.

# N'OUBLIEZ PAS LES GESTES BARRIÈRE

COVID-19

## FACE AU CORONAVIRUS : POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver  
très régulièrement  
les mains



Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter



Saluer sans se serrer  
la main, éviter  
les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)





# Comment bien se laver les mains ?



Se laver les mains avec de l'eau et du savon.



Pendant 30 secondes.

- 

1  
Paume contre paume
- 

2  
Le dos des mains
- 

3  
Entre les doigts
- 

4  
Le dessus des doigts
- 

5  
Les pouces
- 

6  
Le bout des doigts et les ongles

