



AMAPiens
au Pays de Brive

Maison des Associations
11 place Jean-Marie Dauzier
Boîte n° 51 - 19100 BRIVE
E-mail : apbrive@gmail.com
Site : <http://amapiens-brive.org>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/groups/amapbrive/>

Feuille de Chou n°60

Décembre 2019

Bonjour,

Etre en AMAP, ce n'est pas seulement se nourrir de bons produits sains et rencontrer les paysans qui nous nourrissent... C'est aussi un engagement vers la transition agricole et alimentaire, mais aussi économique.

Nous sommes une petite AMAP. Cela implique que chacun fasse sa part si on veut continuer à avoir une relativement grande variété de produits. Avec 15 paysans, c'est forcément 15 référents !

Nous sommes autour de 50 familles. Dans l'idéal, il faudrait 2 référents/AMAP (un principal/un suppléant) afin de se remplacer facilement, de tourner, soit 30 personnes. Ensuite, c'est bien d'être une dizaine de personnes pour assurer les tâches associatives, l'animation d'AMAPiens au Pays de Brive. Resterait 10 familles... qui pourraient s'investir plus ponctuellement, sur la tenue de stands par exemple, ou bien décider d'organiser une projection débat ou une autre action ponctuelle dans l'année, pourquoi pas en partenariat avec une autre association portant des valeurs proches des nôtres ?...

Notez bien dans vos agenda l'AG du 23 janvier, la présence d'un maximum d'amapien.ne.s est indispensable !

Passez de joyeuses fêtes !

Amapiennement,

Elisabeth

Sommaire

I- AMAPiens au Pays de Brive

AG jeudi 23 janvier

- 1) Infos du bureau : appel à référent légumes, atelier et troc plantes, apéro livraison, vers Noël avec l'AMAP, quelques règles à garder en mémoire
- 2) Des nouvelles de nos AMAP : café, légume (visite chez Friedhelm), noix (atelier chez Florent), œufs (visite des Jardins à croquer)
- 3) La recette du mois : tarte à l'orange de Colette
- 4) Donne, échange, partage, recherche : dame Jeanne

II- Nouvelles du Limousin

Désobéissance fertile, grainothèque, rendez-vous Citoyliens,

III – Les AMAP plus loin

C'est quoi un réseau d'AMAP ?, quels sont les interdits en AMAP ?

IV- Infos diverses

- 1) A lire : pour nos amis biosceptiques, plante invasive..., avenir catastrophique,
- 2) A voir ou écouter : plateforme pour une autre PAC

I- AMAPiens au Pays de Brive

AG jeudi 23 janvier 2020 à 20h

Nous fêterons les 10 ans d'AMAPiens au Pays de Brive !

A noter dans vos agendas !



1) Infos du bureau

TRES URGENT - TRES IMPORTANT

Appel à référent pour l'AMAP légume avec Friedhelm

Anne-Françoise a assuré le lancement de cette AMAP, mais elle s'occupe déjà des pommes. Il est indispensable qu'un.e amapien.ne la remplace. Anne-Françoise vous accompagnera, la prise en main de cette AMAP se fera donc 'en douceur'

Atelier 'sacs à vrac' et 'toile ciré' + Troc de plantes jeudi 24 octobre

Un grand merci à tous ceux et à toutes celles qui ont organisé ce troc-plantes et animé ces ateliers couture permettant ainsi aux amapien-nes d'échanger autour des plantes, et de confectionner des "sacs à vrac" et des "beewraps". Un super moment de convivialité !

Voici d'autres photos :

<https://we.tl/t-bJxKoCXm5w>

Odile



Apéro livraison 14 novembre

Peu de monde, mais ambiance sympathique !

Vers Noël avec l'AMAP jeudi 5 décembre

Pour une première, c'était une réussite ! Notre Noël amapien a été un succès !

Les amapiens ont pu faire le plein de cadeaux sur le très joli stand d'Emmanuelle rempli de délices tel que noix caramélisées, confitures de pissenlit ou sablés de Noël ; auprès de Sybille chacun a pu se préparer à un hiver rude avec chaussettes en laine et autres ponchos bien chauds ; et les paniers d'Antoine ont eu un franc succès !

Mille merci aux musiciens du Collectif Terre à terre (Clémence pour ceux qui la connaissent, avec ses amis Christian et Sabine) qui ont égayé la soirée et fait danser Roland et Elisabeth !



Le jus de pomme chaud à la cannelle était bienvenu pour nous réchauffer.

Pourtant, à savoir quand même que ce n'était pas gagné et que nous avons été près d'annuler au vu de quelques péripéties que nous avons eu : marché de Noël = vente à des non adhérents =

redevance d'occupation du domaine public...



Rappel de quelques principes

Il y a quelques règles, un peu contraignantes parfois, mais indispensables pour respecter la loi et ne pas avoir de problème avec la répression des fraudes. Chacun doit les avoir en tête, chacun est responsable de s'assurer qu'elles soient respectées par tous. Il en va de l'avenir de l'AMAP.

- pas de vente de produits non contractualisée
- pas d'échange d'argent sur le lieu de livraison
- pas de vente à des non-adhérents
- le-la paysan.ne doit être présent.e sur le lieu de livraison (occasionnellement représenté.e.s)
- le montant des commandes est réglé à l'avance, et les amapien.ne.s sont lié.e.s par contrat et pour un cycle complet
- le jour, l'heure et le lieu de livraison sont bien définis dans le contrat
- le contrat est signé entre chaque amapien.ne et chaque paysan.ne individuellement

Il s'agit là des fondamentaux de base, commun à tous les partenariats AMAP que les amapien.ne.s comme les paysan-ne-s, en utilisant le terme AMAP, s'engagent à respecter. C'est mettre en danger l'ensemble du système AMAP de ne pas respecter ces principes.

Les AMAP ne sont ni des épicerie, ni des groupements d'achat, il est donc indispensable de sortir du cadre de l'AMAP toute activité qui ne s'inscrit pas dans les limites du partenariat (par exemple en créant une association ad hoc, ou collectif, avec des statuts clairs).

En 2010, le MIRAMAP (Mouvement inter régional des AMAP) a édité un dossier "informations et conseils aux AMAP suite à la recrudescence des contrôles" qui reste globalement d'actualité et qui est consultable ici : <http://miramap.org/Reaction-du-MIRAMAP-aux-contrôles.html>, ainsi qu'en 2016 une fiche fiscalité : <http://miramap.org/Fiscalite-des-AMAP-et-reseaux-d-AMAP-informations-risques-et-conseils.html>.

En attendant une mise à jour au regard des nouvelles normes, merci de lire attentivement les informations qu'ils contiennent.

Les contrôles de 2010 avaient motivé la réécriture de la Charte afin de travailler collectivement les fondamentaux en AMAP et le sens des mots (livraison et non distribution, atelier pédagogique pour les sorties à la ferme, etc.) consultables ici La Charte, le Chemin vers la Charte :

<http://miramap.org/spip.php?page=recherche&recherche=charte>.

2) Des nouvelles de nos AMAP



Café Alto Puruz

Calendrier de commandes : comme l'année dernière, rythme trimestriel : 30 septembre, fin décembre, mars, juin et de nouveau fin septembre et décembre.

Campagne de dons

Cette année, malheureusement nous n'avons pas pu ramener de café en France. Nous avons encore un stock

important de café vert. Les producteurs vendront donc auprès des filières classiques et à un prix bas.

Nous avons donc décidé de lancer une campagne de dons et avons consulté les producteurs sur leurs besoins. Nous ferons donc un appel à dons pour financer l'achat d'un cheval, aidant au transport du café et l'installation de 2 petites stations de lavage et séchage solaire du café. N'ayant pas beaucoup de temps disponible pour l'organisation de cette collecte, nous confions cette tâche au site internet Blue Bees.

Merci aux prêteurs!

Vous avez été nombreux à nous confier une partie de votre épargne en 2018, au travers d'un prêt qui a permis de faire venir 4,5 tonnes de café en France. Nous avons réussi cette opération de manière directe entre vous et notre association, sans plateforme, site internet et donc sans frais. Sans "intermédiaire" ! A savoir que l'épargne des français s'élève à plus de 130 milliards d'euros... et nous la confions en majorité aux banques, sans choisir vraiment son utilisation : nous avons trouvé un usage utile et éthique à l'épargne que vous nous avez confié, et nous vous re-proposerons peut être cette formule pour la prochaine importation de café.

Bonnes nouvelles d'Alto Puruz

Les dernières élections ont formé un nouveau "conseil d'administration de la communauté" (équivalent du conseil municipal). Celui ci voit d'un bon oeil l'agriculture bio, la sauvegarde de la culture, du mode de vie ancestral, il est favorable à notre filière contrairement au précédent. Cela met donc fin à plusieurs années de relations difficiles et nous espérons qu'il donne un souffle nouveau à nos projets ensemble.

Maxime Menu pour le bureau de l'association café Alto Puruz

Visite chez Friedhelm et Katja le 6 octobre

Après plusieurs annulations à cause du mauvais temps, nous sommes allés à Végennes par une matinée automnale.



Nous n'étions pas nombreux mais très intéressés par la visite des lieux malgré la pluie fine qui tombait. L'histoire généreuse des beaux légumes dans nos paniers AMAP a pris tout son sens... et nos sens, si je peux dire, car ce sont tout les sens qui se réveillent dans le potager du Jardin Fleuri. Nous avons découvert les cultures et eu des explications techniques de maraîchage basé sur les principes de permaculture : la compatibilité des plantes semées côtes à côtes, l'enchaînement de floraisons, la récolte échelonnée, aucune surface laissée sans couverture végétale pour mieux nourrir le sol tout en le protégeant contre les intempéries,...



Après une heure d'explications passionnantes qui nous ont fait oublier le mauvais temps, nous nous sommes réchauffés dans la maison (une grange magnifiquement transformée) autour d'une infusion de plantes aromatiques concoctée par Friedhelm ainsi que des mini

muffins chèvres olives de Katja. Délicieux... est-ce que quelqu'un a réussi à avoir les recettes ?

Une visite que j'espère nous pourrons refaire avec peut-être un atelier participatif et convivial.

Lorna

Atelier noix chez Florent mercredi 30 octobre

Après un été très sec, la pluie est venue de façon intense, compliquant le travail des nuciculteurs, pour Florent comme pour les autres.

La difficulté fut d'abord de trouver une date pour faire appel à nos services, le créneau est trouvé en ce mercredi 30 octobre, jour bienheureux sans pluie mais la pluie est passée avant, du coup Florent qui avait prévu cette année de faire ramasser ses noix par une machine se retrouve avec des noyeraies en bord de Dordogne non praticables par les engins. Nous reprenons donc les gestes ancestraux. Mais que la terre est basse ! Ceci n'empêche pas les langues de tourner et de lever les yeux pour voir passer une barque de chasseurs et un vol de cygnes.

Florent était content de ses petites troupes (3 amapiens et le cousin d'un voisin), le lundi il pouvait aller jouer les figurants aux Eyzies.

Jean-Luc



visite des Jardins à croquer pour un projet d'AMAP œufs dimanche 1^{er} décembre

Comme à chaque visite de ferme nous repartons convaincus et ravis de la rencontre, nourris de l'engagement, l'enthousiasme et l'énergie de Meghann et Amalric.



Vue globale sur la ferme depuis le poulailler

Il s'agit d'une installation toute récente (2018), mais longuement murie. Meghann et Amalric habitaient près de Montauban avec leurs deux enfants, Gaëtan et Louan. Meghann travaillait au muséum d'histoire naturelle de Montauban, Amalric est toujours inspecteur de l'environnement. Pour l'instant Amalric garde son travail, jusqu'à ce que la ferme soit viable.

Ils cultivent 2000m² de légumes en permaculture sur leurs 6 ha qu'ils vendent sous forme de paniers sur place et font un marché. Ils écoulent toute leur production de légumes localement. Meghann et Amalric n'envisagent pas de s'agrandir, par contre ils espèrent trouver des associés pour l'usage des ha restant.

Ils ont 125 poules pondeuses superbement installées dans un





tout jeune verger. Elles sont belles et ont un plumage soyeux, cavalent partout, sont peu farouches (elles viennent nous grignoter les pieds!) et se nourrissent d'herbe, de vers et divers insectes, ainsi que d'un mélange de graines broyées bio. Elles sont soignées aux huiles essentielles.

Meghann et Amalric souhaitent aussi mettre en place un jardin forêt (comme le fait Martijn! - Jardin forêt = forêt comestible avec plusieurs étages : grands arbres, petits arbres, arbustes, haies à baies, plantes basses comestibles).

S'ils ont fait le choix de ne pas être labellisé en bio, c'est principalement à cause de la provenance de leurs poules.

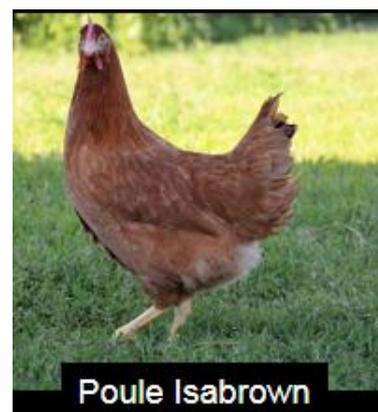
Ils ont bien été voir les élevages de poulettes bio, mais il ne s'agit que d'élevages intensifs, dans lesquels les animaux sont quasi aussi stressés que dans le conventionnel... Le transport se fait sans ménagement aucun, les poulettes sont bousculées, attrapées par paquets,...



Poule Arcco

Or Meghann a fait un stage 'poules pondeuses' près de Toulouse chez Monsieur Gardin, qui lui-même refuse le label bio, car le cahier des charges ne correspond plus du tout à l'éthique des fondements de la bio... Il n'utilise néanmoins ni pesticides, ni aucun produits de synthèses et a des pratiques qui vont bien plus loin que celles de ce cahier des charges bio.

En ce qui nous concerne (Sylvie, Roland et Elisabeth), nous sommes convaincus de l'honnêteté et du bon esprit de Meghann et Amalric. Meghann voulait



Poule Isabrown

nous montrer ses factures de graines et de divers produits, mais franchement cela ne nous a pas semblé du tout nécessaire. Les échanges que nous avons eu avec eux sont suffisamment explicites sur leur manière de voir les choses et leur fonctionnement, leur engagement dans une agriculture de qualité, saine aussi bien pour les humains que pour la terre et l'environnement.



Système solaire de fermeture automatique de la porte le soir

Et, cerise sur le gâteau, ils font aussi des petits fruits! :-)) Nous pouvons vraiment envisager un contrat fruits rouges avec eux pour 2020. Néanmoins, à voir sous quelle forme, car ils n'ont pas réussi à tout récolter cette année... Peut-être plutôt envisager une journée récolte et confiture sur la ferme ??

Ils sont en effet tout à fait ouverts à une ou des visites sur la ferme avec un temps de travail en commun et repas partagé. Leur yeux pétillaient de l'idée de ce temps de convivialité et de coup de main possible à venir! :-))

Il faut par contre être bien conscient à APB que leur installation est très récente. Malgré leurs pieds bien sur terre, malgré leurs compétences, il y aura sûrement des aléas... Mais c'est le propre des AMAP de soutenir l'installation! :-))

Nous aurons donc des œufs chaque semaine à partir de février, à 2,20€ la boîte de 6. Certes ils n'auront pas le label bio, mais ces œufs sont, à notre avis, plus « bio » que ce que demande le label AB !

Elisabeth



3) La recette du mois

Tarte à l'orange de Colette

Ingrédients

- 120 gr de sucre
- 90 gr de beurre
- 2 œufs
- 2 oranges non traitées et lavées
- 1 rouleau de pâte feuilletée

Préparation

Prélever le zeste des deux oranges avant de les presser. Faire fondre le beurre. Mélanger le sucre et les œufs avec un batteur. Ajouter les zestes, le jus des oranges, le beurre fondu. Bien mélanger l'ensemble. Mettre la pâte dans un moule, la piquer. Mettre le mélange sur la pâte.

Cuisson : 30 mn environ à 180°C.

Note : En cours de la cuisson, la pâte a tendance à faire de grosses bulles, n'hésitez pas à les piquer. Personnellement je trouve cette tarte meilleure si elle a séjourné au frais avant dégustation (mais pas au frigo !).

4) Donne, échange, partage, recherche

Nouvelle rubrique à faire vivre !

Sachez qu'Isabelle Grivel a trouvé, grâce à cette rubrique, le chariot droit pour diapositives qu'elle cherchait !

N'hésitez pas à proposer des choses, à en demander, pour faire vivre cette rubrique !

- Donne dame Jeanne (grosse bonbonne en verre) 20l : Elisabeth Carbone – elisabeth.quegan@gmail.com – 05 55 84 15 58 – 06 32 53 63 72
- Cherche Playmobil : Elisabeth Carbone – elisabeth.quegan@gmail.com 05 55 84 15 58 – 06 32 53 63 72

Envoyez vos annonces à Elisabeth : elisabeth.quegan@gmail.com



Dame Jeanne

II- Nouvelles du Limousin

Un lieu de désobéissance fertile face aux autorités

Ca se passe en Corrèze, près du lac de Chasteaux et de Brive : François vit en habitat léger sur son terrain depuis des années, et Jonathan, son épouse Caroline et leurs deux enfants l'on rejoint cet été.

Ils construisent un habitat supplémentaire avec l'aide de bénévoles venus de toute la France.

Jonathan et Caroline se sont lancés dans une démarche juridique militante pour que le droit de vivre en communion avec la nature ne se heurte pas systématiquement à une loi.

Aussi, grâce à nos amis et à nos soutiens sur le territoire, nous avons affiché notre détermination à défendre ce lieu, par tous les moyens qui soient !



Plus d'infos : www.desobeissancefertile.com

Source : <http://citoyliens.fr/blog/2019/10/28/un-lieu-de-desobeissance-fertile-face-aux-autorites/>

Médiathèque Michel Dumas

Place Nelson Mandela

19 100 Brive

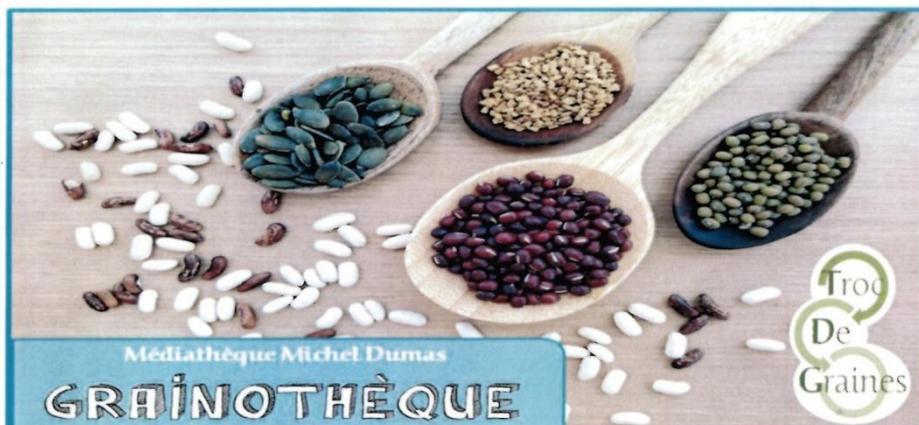
☎ 05 55 18 27 69

mediatheque.brive.fr

Une grainothèque à Brive !

Déposez... Prenez... Semez... La médiathèque Michel Dumas, aux Chapélias, a créé sa grainothèque.

Une grainothèque c'est un lieu où il est possible de déposer et échanger libre-



ment des graines de fleurs, de fruits et de légumes. C'est également un espace d'échange de connaissance et d'astuces entre jardiniers débutants ou confirmés.

Pour mener à bien ce projet, la médiathèque a besoin de vous pour constituer un fonds de départ. Tous les dons de graines sont les bienvenus, hors semences hybrides F1.

Citoyliens tisse ses liens, Citoyliens ÉVOLUE

De nouveaux partenaires, un flyer, un nouveau graphisme,... Plein de raisons de vous proposer une soirée pétillante et pleine de liens ... **Ce sera au 400 avec un repas partagé (les boissons sont offertes).**

A vous de choisir : soirée du mardi 17 ou celle du mercredi 18 décembre ?

Répondez via le sondage en allant ici : <https://framadata.org/citoyliens2019>

Le programme de la soirée arrive bientôt, ici : http://citoyliens.fr/blog/2019/12/07/sondage-pour-date-de-soiree-citoyliens-18-ou-19-decembre/?utm_source=mailpoet&utm_medium=email&utm_campaign=infolettre-quotidienne-de-citoyliens-fr_8

C'est quoi et où le 400 ? Un tiers lieu qui se trouve au 12 avenue Jean Lurçat à Brive (direction Collonges La Rouge, passez devant l'ancien 126ème R.I., appelée route du Rocher Coupé, le 12 c'est la ruelle du magasin « Urbain Pneus ». Le 400 est indiqué.)

III - Les AMAP plus loin

**C'est quoi un réseau régional d'AMAP ?
A quoi ça sert ?**



Ca sert, entre autres, à faire des petites vidéos comme celle-ci ! Une vidéo de 3,26mn du réseau des AMAP d'Ile de France :

<https://player.vimeo.com/video/111715906>



Quels sont les interdits en AMAP ?

Tout au long de la vie de l'AMAP, du démarrage d'un partenariat aux visites de fermes, en passant par la livraison, il est essentiel pour une AMAP de connaître la réglementation qui encadre ses actions.

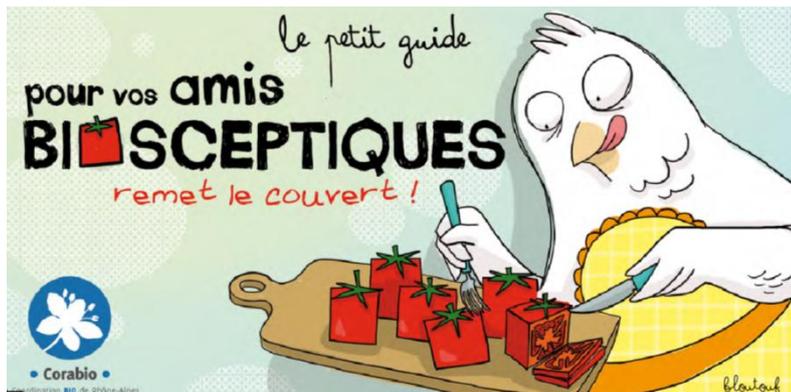
La fiche kit cadre légal permet de prendre connaissance des risques encourus en cas de non respect de la loi. Pas de vente au déballage, et le respect du droit du travail notamment. Tant pour les paysan.ne.s que pour les amapien.ne.s, une piqûre de rappel de temps en temps est nécessaire !

La fiche kit cadre légal ici : <http://amap-aura.org/quels-sont-les-interdits-en-amap/>

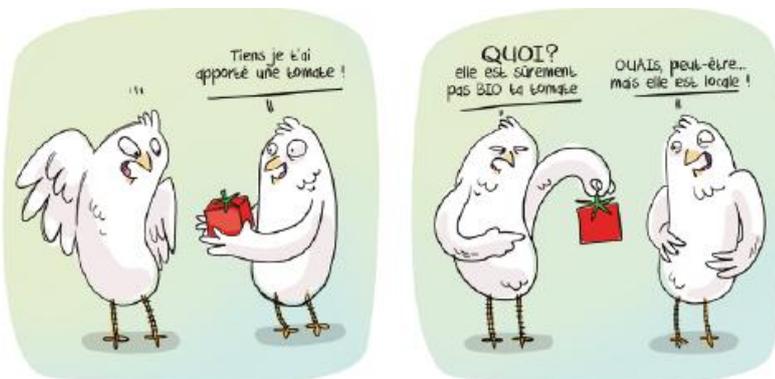


IV- Infos diverses

1) A lire



UN PRODUIT LOCAL EST...
...un produit sain pour moi et la terre



La rubrique pour nos amis biosceptiques

Attention, ce n'est pas aussi simple !

Le bilan carbone des productions locales non bio et des circuits courts n'est pas toujours bon ! En effet, le mode de production représente à lui seul 57 % du bilan carbone d'un produit - Les émissions de gaz à effet de serre liées à la fabrication et à l'épandage des engrais chimiques sont considérables. Elles représentent 70 à 80 % des émissions totales des exploitations en grandes cultures (38 % de la surface exploitée en France en 2013). Rappelons que 100 kg d'azote épandus par hectare équivaut à 10 000 km parcourus en voiture ! (14-3)

Le saviez vous ?

Le « local » n'est pas un signe de qualité !

Malgré l'ambiguïté souvent entretenue, un aliment produit localement n'est pas forcément un produit sain. Le fait de consommer les produits de votre voisin agriculteur ne vous apporte aucune garantie sur le mode de production de ses produits.

Renouée du Japon, plante invasive...

Vous connaissez la théorie des plantes bio indicatrices ? Elle nous apprend que les plantes qui poussent dans un environnement perturbé ont pour mission de régler les difficultés qu'il traverse.

Alors, imaginons un environnement où pulluleraient certaines maladies comme les cancers, l'arthrose et autres maladies inflammatoires, mais surtout les maladies cardio-vasculaires, et aussi le diabète et Alzheimer et plusieurs pathologies psychiques...

Une étude réalisée en 2018 montre que toutes ces pathologies pourraient être en partie soignée par le resveratrol, un très puissant anti oxydant trouvé dans la pharmacopée chinoise.

Une étude de 1963 nous apprend que la plante la plus riche en resveratrol est la renouée du japon... Une plante invasive qui fait l'objet de plans de destruction dans certains secteurs.

Il me vient deux idées :

- et si cette plante arrivait massivement dans nos contrées pour nous soigner alors que nous la prenons pour une peste végétale ? (Le problème est la solution)
- inversement, si nous adoptions des modes de vie plus respectueux de notre bonne santé pour voir émerger autour de nous un écosystème plus équilibré ? (Là aussi, le problème est la solution).



Il me plaît à penser que notre relation à la renouée pourrait nous ouvrir des voies d'évolution bien plus importantes que celles que nous imaginions.

La Vie est belle

Hervé Covès

Source : <http://citoyliens.fr/blog/2019/10/31/herve-coves-la-renouee-du-japon-plante-invasive/>



Les simulations décrivent un avenir catastrophique

Entre + 2 °C et + 7 °C de réchauffement

Il ne s'agit pas de paralyser tout le monde devant l'énormité des projections. Néanmoins, il est essentiel pour chacun-e de bien avoir en tête ce dont on parle, des conséquences concrètes de l'inaction.

Pour cela, je vous invite à lire cet article très détaillé mais néanmoins accessible :

<https://reporterre.net/Les-simulations-francaises-decrivent-un-avenir-catastrophique> .

En 2100, une partie de nos enfants seront encore en vie... Dans un monde qui n'y sera plus favorable, et par notre faute. Parce que, quelle que soit la force de notre engagement, ce n'est pas encore assez.

Si comme moi vous vous sentez une responsabilité, mais aussi une capacité à agir, faites le nécessaire. Les élections municipales sont pour nous une occasion en or. Les listes sont probablement déjà constituées, les programmes en cours de finalisation : vous pouvez influencer sur les unes et les autres, voire vous investir. L'enjeu, les enjeux en valent la peine.

Comme l'indique l'article, "Il faut vraiment raisonner en matière d'impacts évités, et ça implique notamment un gros changement dans nos modes de consommation." Les Amap ont donc un rôle essentiel à jouer, en matière d'exemplarité dans la démarche mais aussi de capacité à essayer dans d'autres domaines. La radicalité est nécessaire et sera salutaire, l'heure n'est plus aux petits gestes (malheureusement).

Jérôme, du Miramap

2) A voir ou écouter

Qu'est-ce que la plateforme pour une autre PAC ? Pour qui ? Pour quoi ? Avec qui ?

Jacques Pasquier, paysan dans la Vienne et représentant de la Confédération paysanne au Conseil Economique, Social et Environnemental vous présente la plateforme Pour une autre PAC (vidéo de 3,22 mn) :

<https://youtu.be/q06xkeXJzqA>

A savoir que le Miramap fait partie de cette plateforme.



Pour échanger des infos, des idées, des bons plans dans l'esprit AMAP, c'est-à-dire avec le respect de l'humain et de l'environnement, entre AMAPiens au Pays de Brive (et leurs amis), une liste de discussion existe : EcoTchatBrive@yahoogroupes.fr

Pour s'inscrire envoyez un mail à : EcoTchatBrive-subscribe@yahoogroupes.fr

Pour proposer des textes, des annonces à la publication, écrire à : apbrive@gmail.com