



LE GUIDE DE L'AIDANT FAMILIAL



Prendre soin de soi
et de ses proches

Bénéficier de droits
en tant qu'aidant

Être écouté et accompagné :
vers qui se tourner ?



Groupama
la vraie vie s'assure ici



SOMMAIRE

4-5

AVANT PROPOS

6

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES PROCHES

Prendre conscience de son statut d'aidant

6

Préserver sa santé

7

S'accorder du temps libre

8-11

Se faciliter le quotidien

12-13

BÉNÉFICIER DE DROITS EN TANT QU' Aidant

Le congé de proche aidant

14

Le congé de solidarité familiale

15

Le don de jours de repos : la solidarité entre les salariés

16-17

ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ : VERS QUI SE TOURNER ?

AVANT-PROPOS

QUELQUES CHIFFRES EN FRANCE

Aujourd'hui en France, plus de **11 millions*** de personnes sont aidantes d'un proche, en situation de dépendance ou de handicap.

- 58% des aidants sont des femmes ;
- la moitié des aidants vit avec le proche aidé ;
- lorsque l'aidé ne vit pas sous le même toit que l'aidant, **un tiers des aidants intervient au moins une fois par jour auprès de l'aidé** (visite, course, repas...), et la moitié des aidants intervient au moins une fois par semaine ;
- lorsque l'aidant exerce une activité professionnelle, **il doit concilier à la fois vie personnelle et vie professionnelle, tout en s'occupant de son proche.**

Le département statistiques du ministère de la Santé estime que :

1 salarié sur 4 sera aidant en 2030.

La charge du soutien apporté à l'aidé varie suivant les besoins. Les aidants familiaux se retrouvent cependant souvent isolés. Ils peuvent être eux aussi fragilisés et avoir besoin d'être aidés à leur tour, même s'ils n'en ont pas toujours conscience.

**Selon le Baromètre des aidants 2019 réalisé par l'Institut de sondage BVA en partenariat avec la Fondation April.*

QU'EST-CE QU'UN AIDANT FAMILIAL ?

Etre aidant familial, c'est être **la personne qui vient en aide à un membre de son entourage qui est dépendant**, à titre non professionnel, en partie ou totalement, pour les activités de la vie quotidienne.

Il peut s'agir d'un enfant, d'un conjoint, d'un parent, grand-parent...ou même d'un ami ou d'un voisin, atteint d'un handicap, d'une maladie grave ou d'une perte d'autonomie.





○ PRÉSERVER SA SANTÉ

Consacrant toute son énergie et son temps au proche aidé, l'aidant en arrive souvent à négliger sa propre santé.

Préserver sa santé permet d'assurer un meilleur accompagnement au proche aidé.

Les échanges avec des professionnels de santé ou des personnes qui vivent une situation similaire peuvent aider à garder un équilibre.

Voici quelques fondamentaux pour maintenir son équilibre de vie et sa santé :

- se poser et s'alimenter dans le calme ;
- boire de l'eau à température ambiante ou tiède ;
- bouger, s'étirer au minimum 30 minutes par jour (yoga, tai chi, marche nordique...);
- faire des exercices de respiration qui régénèrent profondément (sophrologie, méditation).

Plus on respire profondément et lentement, plus on stimule notre système nerveux central parasympathique et plus on se régénère en profondeur : le mental s'apaise et le sommeil devient plus qualitatif.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé :
« la santé ne se caractérise pas uniquement par l'absence de maladie ou d'infirmité, mais par un état de bien-être complet, aussi bien physique, mental, que social » !

○ PRENDRE CONSCIENCE DE SON STATUT D'AIDANT

Les aidants qui exercent une activité professionnelle ne prennent pas toujours conscience de leur situation particulière et des conséquences que cela peut entraîner. L'accompagnement d'un proche aidé a nécessairement un impact sur la vie personnelle et professionnelle.

Les aidants familiaux font rarement part de leur situation autour d'eux car ils souhaitent conserver « une bulle d'air » voire un lieu d'épanouissement extérieur, par exemple dans leur entreprise ou l'exercice de leur activité professionnelle. Ils préfèrent séparer leur activité professionnelle de leur vie personnelle.

La prise de conscience du statut d'aidant est un premier pas vers la démarche d'accompagnement.

○ S'ACCORDER DU TEMPS LIBRE

Entre son activité d'aidant et sa vie familiale, il est difficile pour l'aidant d'avoir du temps pour lui. Mobilisé par sa présence (mentale, affective et physique) auprès du proche, il peut en arriver à négliger ses occupations courantes, comme rendre visite à des amis, faire du sport, aller chez le coiffeur...

27% des aidants ne prennent pas de temps pour eux parce qu'ils éprouvent de la culpabilité, et certains aidants n'arrivent tout simplement pas à trouver de temps libre.

Il est évidemment capital de conserver ses activités propres et de préserver ses relations sociales : pour se retrouver, mais aussi pour exister autrement.

Ce temps pour soi aide aussi à maintenir une relation de qualité avec son proche aidé.

ASTUCE

○ Partir en vacances avec la garantie d'une prise en charge des frais d'un retour anticipé :

Certaines assurances voyages permettent à un aidant de partir en vacances en confiance : si pendant son séjour l'état de santé d'un de ses proches nécessite son retour, ses frais de transport pour rentrer chez lui sont pris en charge en frais réels.

C'est le cas avec l'assurance voyage de Groupama.

En savoir plus : <https://www.groupama.fr/assurance-voyage>



SE FACILITER LE QUOTIDIEN

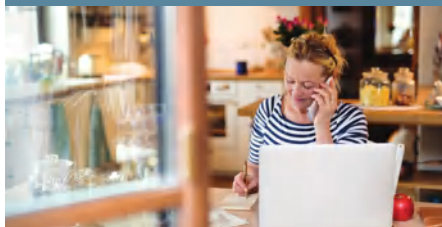
Les services à la personne peuvent faire gagner un temps précieux

Ménage, repassage, jardinage, assistance informatique, livraison des courses, préparation des repas... Voici autant de services pour lesquels vous pouvez faire appel à un professionnel « Services à la personne ».

Il est possible de bénéficier d'un crédit d'impôts à hauteur de 50% des dépenses réelles⁽¹⁾.

Les dépenses retenues sont plafonnées à 12 000 € par an (ou 15 000 € sous conditions) avec une limite particulière pour l'assistance informatique et internet (3 000 €), les petits travaux de jardinage (5 000 €).

NOTRE SOLUTION GROUPAMA



Groupama met gratuitement⁽²⁾ à la disposition de ses clients une équipe dédiée pour trouver un intervenant fiable qui pourra répondre à leurs demandes. Ce service allège leur vie de tous les jours avec un suivi personnalisé, une continuité de prestations, une facturation des prestations consommées uniquement et aucune démarche administrative.

Vous aidez un proche en situation de perte d'autonomie, il est important de prévoir une solution en cas d'imprévu

Si vous êtes hospitalisé ou immobilisé temporairement, qui pourra vous soulager le moment venu ? Trouver le bon relais pour une aide-ménagère ponctuelle, un portage de repas ou une livraison de médicaments, pour parer à votre imprévu dans de brefs délais, est souvent mission impossible et source de stress. Rapprochez-vous, dès à présent, de votre assurance maladie ou mutuelle.

AVANTAGE SOCIÉTAIRE GROUPAMA

Avec le service Relaimoi de votre contrat « Groupama Santé Active », vous avez la possibilité d'offrir vos garanties d'assistance incluses à vos proches (aide-ménagère, garde à domicile, livraison de repas et de médicaments, téléassistance).

Un bon moyen pour rester serein.



(1) Voir article 199 sexdecies du Code général des Impôts. Fiscalité en vigueur en mai 2021 -

(2) Hors coûts de communication à la plate-forme téléphonique. Le coût de prestation délivré par les Services à la personne reste à la charge du client. -



L'accueil familial : une solution modulable

Située entre le domicile et l'établissement, ce mode d'accueil représente une alternative personnalisée, chaleureuse, empathique et conviviale, dans un cadre familial. Un choix de vie transitoire ou définitif à proposer à une personne en perte d'autonomie.

En savoir plus : <https://fnaaf.org/federation-nationale-des-aidants-et-accueil-familiaux-mieux-nous-connaître/>

LA TÉLÉASSISTANCE POUR SE SENTIR EN SÉCURITÉ

2 millions, c'est le nombre de chutes accidentelles enregistrées chaque année en France. Près de 12 000 personnes décèdent des suites de chutes, première cause de mortalité chez les plus de 65 ans⁽¹⁾.

Les aidants sont soucieux du bien-être des seniors. Les accompagnants ne peuvent pas apporter leur assistance en permanence et être présents physiquement à tout moment. Il est aussi important que les personnes âgées préservent leur autonomie le plus longtemps possible.

Choisir la téléassistance, c'est opter pour un quotidien plus serein. C'est une aide précieuse.

Vos parents en sécurité à domicile ou à l'extérieur.

Bracelet avec détecteur de chute, montre géolocalisée... Les dispositifs de téléassistance évoluent et présentent l'avantage d'être faciles à utiliser.

A SAVOIR

Le droit pour tous au crédit d'impôt de 50%⁽²⁾

La téléassistance, considérée comme un service à la personne, vous permet d'avoir une aide sous la forme d'un crédit d'impôt égal à 50% du montant des dépenses effectivement supportées, dans la limite des plafonds annuels fixés par la loi, que vous soyez imposable (réduction d'impôts) ou non (chèque du Trésor Public).

Si ma mère tombe, je sais qu'elle sera secourue après sa chute, même si je n'ai pas répondu.

Jérôme, 52 ans



(1) Source : étude nationale Agirc-Arrco «Préserver l'équilibre pour prévenir les chutes» - (2) Voir article 199 sexdecies du Code général des Impôts. Fiscalité en vigueur en mai 2021 -

NOS SOLUTIONS GROUPAMA

Groupama propose des dispositifs de téléassistance mobile ou à l'intérieur du domicile qui permettent de s'adapter au besoin de chacun, qui ne nécessitent pas de box internet au domicile et fonctionnent partout en France.

La téléassistance mobile pour poursuivre ses activités en extérieur, seul, en toute sécurité

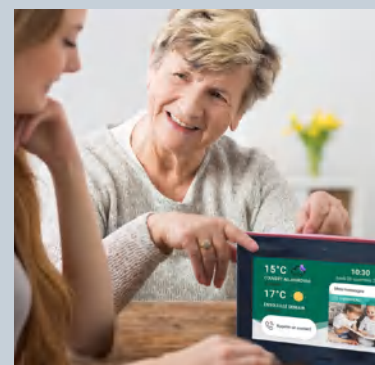


En cas de déplacement hors domicile, la montre connectée, équipée d'un bouton, permet de déclencher manuellement une alerte en cas de problème, d'échanger avec le centre d'alerte via un système d'interphonie et d'être géolocalisé pour être rapidement secouru.

La téléassistance à domicile pour favoriser le maintien à la maison



Le bracelet détecteur de chute, discret, ergonomique et étanche, est conçu pour se porter au poignet tous les jours en toutes circonstances (sous la douche, pour dormir...). Il détecte automatiquement les chutes lourdes permettant ainsi au centre d'alerte de réagir sans intervention de l'aidé. Il permet aussi de donner l'alerte manuellement par simple pression sur le bouton.



Noé, via l'écran tactile, propose différents services, inclus dans l'abonnement, pour que l'aidé se sente entouré et accompagné :

- un service d'appels simples et vidéos de bonne qualité et un service de réception et de visualisation de photos, de messages et de vidéos pour faciliter les échanges avec les proches.
- un service de téléconsultation gratuit⁽³⁾ et illimité avec un médecin généraliste.
- un centre d'écoute et de dialogue joignable 6 jours sur 7⁽⁴⁾.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur Groupama.fr

<https://www.groupama.fr/teleassistance/>

(3) La téléconsultation se fait au moyen de la tablette Noé. Elle est réservée à l'utilisateur, bénéficiaire du service de téléassistance. (4) du lundi au samedi de 8h à 20h (hors jours fériés).

BÉNÉFICIER DE DROITS EN TANT QU' Aidant

Pour les aidants exerçant une activité salariée, le Code du Travail prévoit plusieurs dispositifs possibles pour aménager le temps de travail ou bénéficier de congés spécifiques.

Dans certaines entreprises, des dispositions supplémentaires sont aussi prévues dans les conventions d'entreprise ou accords collectifs de branche.

LE CONGÉ DE PROCHE AIDANT

Anciennement congé de soutien familial Articles L. 3142-16 à L. 3142-27 du code du travail

NOUVEAU ! DES CONGÉS RÉMUNÉRÉS POUR LES PROCHEs AIDANTS depuis octobre 2020 : tous les aidants ont la possibilité de prendre des congés rémunérés pour aider un proche handicapé ou en perte d'autonomie. (cf. Décret n°2020-1208 du 1er octobre 2020).

Les salariés du secteur privé, les agents du secteur public, les indépendants, et les demandeurs d'emplois inscrits peuvent ainsi bénéficier de cette aide.

En savoir plus :

<https://www.gouvernement.fr/le-conge-proche-aidant-est-devenu-une-realite>

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

COMMENT OBTENIR L'ALLOCATION JOURNALIÈRE DU PROCHE AIDANT (AJPA) ?

D'une valeur de 43,83 euros par jour pour les personnes en couple et de 52,08 euros pour les personnes seules, l'allocation est versée par les caisses d'allocation familiales (Caf) ou la mutualité sociale agricole (MSA).

Pour en bénéficier, l'aidant doit accompagner un proche handicapé ou en perte d'autonomie d'une particulière gravité, résidant en France.

QUI A DROIT AU CONGÉ DE PROCHE AIDANT ?

Vous pouvez en bénéficier si vous êtes salarié depuis au moins 1 an dans votre entreprise, et si vous vous occupez :

- **d'un membre de votre famille** (conjoint, concubin, partenaire Pacsé, enfant, parent, oncle, grande-tante...), présentant un handicap ou une perte d'autonomie reconnue.
- **d'un proche au sens large** (personne qui ne fait pas partie de votre famille, mais avec laquelle vous entretenez des liens étroits et stables), handicapé ou âgé, et à qui vous venez en aide de manière régulière, fréquente et bénévole. L'aidé peut résider chez vous, en établissement ou chez une tierce personne (en France).

DURÉE ET MISE EN PLACE DU CONGÉ DE PROCHE AIDANT ?

- La durée du congé est de **3 mois** renouvelables, avec un maximum d'un an sur toute la carrière (sauf autre disposition dans la convention d'entreprise ou l'accord de branche).
- Sous forme de période d'activité à temps partiel ou pris de manière fractionnée avec l'accord de l'employeur.

CONGÉ DE PROCHE AIDANT : QUELLES CONSÉQUENCES POUR LA RETRAITE ?

Pour reconnaître le rôle majeur des aidants familiaux, le Ministère des Solidarités et de la Santé a pris un décret le 1er octobre 2020, permettant d'attribuer automatiquement des droits à la retraite aux personnes qui posent un congé de proche aidant.

Tout savoir sur les démarches pour la retraite <https://manouvellevie.groupama.fr/aidant-familial-conge-proche-aidant-demarches>

Les aidants familiaux peuvent profiter de la retraite anticipée. Pour tout savoir sur le dédommagement des aidants familiaux pour leur retraite :

<https://manouvellevie.groupama.fr/la-famille-et-la-sante-c-est-sacre/aidant-familial-quellesolution-pour-votre-retraite>



LE DROIT AU RÉPIT, POUR LES AIDANTS DE PERSONNES RECONNUES DÉPENDANTES

Loi relative à l'adaptation de la société au vieillissement entrée en vigueur le 1er janvier 2016, reconnaît l'action précieuse des aidants de personnes âgées dépendantes.


En savoir plus : <https://www.groupama.fr/assurance-dependance/conseils/loi-d-adaptation-de-la-societe-au-vieillessement-en-6-points/>

Des temps de repos facilités pour les aidants

Afin de soutenir les aidants, la loi instaure un droit au répit, intégré dans l'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA), pour permettre aux aidants qui ne peuvent pas être remplacés et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie au domicile du bénéficiaire de l'APA de prendre un temps de repos. L'accueil de la personne aidée dans un accueil de jour ou un hébergement temporaire pourra être financé jusqu'à 500 € par an au-delà des plafonds de l'APA. Cette enveloppe pourra aussi servir à financer des heures d'aide à domicile supplémentaires.

La prise en charge des bénéficiaires de l'APA dont l'aidant est hospitalisé

En cas d'hospitalisation d'un aidant qui ne peut être remplacé et dont la présence ou l'aide est indispensable à la vie à domicile, une aide ponctuelle pourra être accordée. Son montant pourra atteindre jusqu'à 992 euros au-delà des plafonds de l'APA.

 En savoir plus sur le droit au répit : <https://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/actualites/quest-ce-que-le-droit-au-repit>

LE CONGÉ DE SOLIDARITÉ FAMILIALE

Article L.3142-6 à L.3142-15 du code du travail

Le congé de solidarité familiale permet à un salarié d'assister un proche dont la maladie met en jeu le pronostic vital, ou qui se trouve en phase avancée ou terminale d'une maladie grave et incurable.

Le salarié ne perçoit **pas de rémunération**, mais il peut bénéficier d'une **allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie**.

En savoir plus :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767>

QUI A DROIT AU CONGÉ DE SOLIDARITÉ FAMILIALE ?

Ce congé est ouvert à tout salarié sans condition d'ancienneté, et si vous vous occupez :

- d'un parent, grand-parent, etc... (ascendant) ;
- d'un enfant, petit-enfant, etc... (descendant) ;
- d'un frère ou d'une sœur ;
- d'une personne partageant le même domicile que vous, ou vous ayant désigné comme sa personne de confiance.

DÉMARCHE

- Adresser une demande à son employeur, **au moins 15 jours avant**, informant de la volonté de bénéficier de ce congé et de la date souhaitée du départ de l'entreprise.
- En cas d'**urgence**, ce congé peut débuter **sans délai de prévenance**.
- Joindre à la demande, un **certificat médical**, établi par le médecin traitant de la personne aidée.



LE DON DE JOURS DE REPOS : LA SOLIDARITÉ ENTRE LES SALARIÉS

Article L.1225-65-1 du code du travail

Un salarié peut, avec l'accord de son entreprise, faire don de ses jours de repos à un collègue dont l'enfant est atteint d'une maladie, d'un handicap ou victime d'un accident rendant indispensable sa présence soutenue. Ce don de jours peut également être réalisé au profit d'un collègue proche aidant.

Ces règles peuvent être améliorées selon la convention ou l'accord collectif dans l'entreprise. Rapprochez-vous de la Direction des Ressources Humaines de votre entreprise.



DE L'INFO POUR VOUS AIDER

Droit au répit :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/dossiers/les-nouvelles-mesures-de-la-loi>

Loi relative à la société et au vieillissement :

<https://www.groupama.fr/conseils/dependance/loi-d-adaptation-de-la-societe-au-vieillessement-en-5-points>

Congé du proche aidant :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16920>

Allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F706>

Secteur privé : congé de solidarité familiale :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1767>

Allocation journalière de présence parentale (AJPP) :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15132>

Congé de présence parentale, secteur privé :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1631>

Don de jours de repos à un salarié parent d'enfant gravement malade :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32112>

ÊTRE ÉCOUTÉ ET ACCOMPAGNÉ : VERS QUI SE TOURNER ?

LES SITES GOUVERNEMENTAUX

- Pour les personnes âgées :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/aider-un-proche/trouver-du-soutien>

LES ASSOCIATIONS

- Association Française des Aidants :

<http://www.aidants.fr>

- La compagnie des aidants :

<https://lacompagniedesaidants.org>

- Avec nos proches :

<http://www.avecnosproches.com>

- Aidant attitude :

<http://www.aidantattitude.fr>

- France Alzheimer & maladies apparentées :

<https://www.francealzheimer.org/>

- Fédération Nationale des Aidants et des Accueillants Familiaux (FNAAF) :

<https://fnaaf.org/>

LE CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS) OU LA MAIRIE DE VOTRE VILLE

Le CCAS peut aider à constituer les dossiers de demandes d'aide sociale ou médicale.

De plus, ce centre dispose des adresses des organismes ou associations d'aide à la personne qui se situent proches du domicile de l'aidé. Il peut ainsi fournir les coordonnées d'une aide-ménagère ou d'un(e) auxiliaire de vie.

Pour obtenir les coordonnées du CCAS local, prendre contact avec la mairie. S'il n'y a pas de CCAS dans la commune, les services de la mairie peuvent aussi vous renseigner.

LE POINT INFO FAMILLE

Le Point Info Famille est un lieu d'accueil, d'information et d'orientation destiné aux familles qui recherchent des informations pour leurs démarches administratives et associatives.

Les Points Info Famille travaillent en partenariat avec les organismes et associations qui proposent des services aux familles. Ils vous orientent vers les interlocuteurs appropriés.

LE CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION GÉRONTOLOGIQUE (CLIC)

Le Centre Local d'Information et de Coordination Gérontologique est destiné aux personnes âgées ainsi qu'à leur entourage. C'est un guichet d'accueil de proximité, d'information, de conseil et d'orientation.

Les professionnels du CLIC sont à l'écoute et aident à trouver des solutions concrètes aux situations rencontrées au quotidien, comme trouver une aide à domicile par exemple.

Ces professionnels peuvent évaluer les besoins des personnes âgées, élaborer avec elles un plan d'aide individualisé, les mettre en relation avec des professionnels de la santé et de l'accompagnement à domicile et faciliter les démarches auprès des organismes locaux.

- Trouver un CLIC :

<http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/resultats-annuaire>

LA MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES (MDPH)

La Maison Départementale des Personnes handicapées a pour missions d'informer, d'accompagner et de conseiller les personnes handicapées et leur famille.

Elle les informe et les accompagne dès l'annonce du handicap et tout au long de son évolution. Elle désigne une équipe de professionnels médicaux et paramédicaux qui va évaluer les besoins de la personne handicapée.

A partir de cette évaluation, elle propose un plan personnalisé de compréhension du handicap et elle peut également accorder des aides financières pour compenser des frais qui resteraient à la charge des personnes handicapées, grâce à un fonds départemental de compensation du handicap.

- La MDPH, missions et fonctionnement

<https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/aides/la-maison-departementale-des-personnes-handicapees-mdph-missions-et-fonctionnement>

LES CONTACTS DANS VOTRE ENTREPRISE SI VOUS ÊTES SALARIÉ

Il existe au sein de certaines entreprises des interlocuteurs qui peuvent accompagner et conseiller les salariés :

- Le manager
- La Direction des Ressources Humaines
- Les services de santé au travail (médecin du travail, infirmière,...)
- L'assistant social
- Les représentants du personnel.

Les organismes de prévoyance des entreprises peuvent aussi proposer des dispositifs spécifiques pour les aidants familiaux. Pour les connaître, vous pouvez vous rapprocher de la Direction des ressources humaines de votre entreprise.

QUELS QUE SOIENT VOS BESOINS, GROUPAMA VOUS ACCOMPAGNE

- **Pour vous et vos proches** : complémentaire santé, solutions de prévoyance, services à la personne, assistance, téléassistance, protection juridique
- **Pour vos biens** : assurance auto, assurance habitation, télésurveillance
- **Pour vos finances** : assurance vie, épargne retraite...



DES QUESTIONS, UN CONSEIL ?

Connectez-vous sur [groupama.fr/contact](https://www.groupama.fr/contact) et cliquez sur l'une de ces 4 solutions :



Être appelé



Appeler



Envoyer un mail



Prendre rendez-vous

Pour les conditions et limites des garanties et des services présentés dans ce document, se reporter aux contrats ou voir auprès de votre conseiller Groupama.

Caisse Nationale de Réassurance mutuelle agricole Groupama,
Siège social : 8-10, rue d'Astorg 75383 Paris Cedex 08. Entreprise
régie par le code des assurances. 343 115 135 RCS Paris.

SDTAP, Société pour le Développement de la Téléassistance A la
Personne - Société par Actions Simplifiée à associé unique au
capital de 37 000 € - SIREN : 524 289 543 RCS Créteil - Siège social : 5
avenue des Frères Lumière 94350 VILLIERS-SUR-MARNE. La société
SDTAP est déclarée en tant qu'organisme de Services à la
Personne agissant en mode d'intervention "prestataire" sous le N°
SAP524289543.

Document et visuels non contractuels - Photos : Aurélie Chauvaud,
Getty Images, Shutterstock, istock by Getty Image.

Édition : Septembre 2021

