

**VOTRE ENFANT EST  
ALLERGIQUE.**



**Mais à quoi ?**

**Mutualités**   
**Libres**

## Cette brochure est une publication des Mutualités Libres

rue Saint-Hubert, 19  
1150 Bruxelles  
Tél. : 02 778 92 11  
Fax : 02 778 94 04  
E-mail : [promotionsante@mloz.be](mailto:promotionsante@mloz.be)  
Site Web : [www.mloz.be](http://www.mloz.be)  
N° d'entreprise : 411.766.483

Photos • Isopix

Cette brochure a été réalisée avec la collaboration de  
l'asbl Prévention des Allergies.



PRÉVENTION  
DES ALLERGIES A.S.B.L.

*Nous tenons également à remercier le Dr Sandra Mulier, pédiatre dans le service de Pneumologie Allergologie de l'Hôpital Universitaire des Enfants (Bruxelles) ainsi que le Prof. Georges Casimir, chef de service, Pneumologie Allergologie de l'Hôpital Universitaire des Enfants (Bruxelles) pour leur relecture attentive et leurs conseils avisés.*

(©) Mutualités Libres  
Bruxelles, décembre 2009

## UNE ENFANCE SANS ALLERGIE, UNE VIE SANS SOUCI ?

**V**otre nouveau-né souffre depuis sa naissance de violentes crampes au ventre ? Votre bébé de quatre mois fait de l'eczéma ? Votre enfant a le nez constamment bouché et éternue souvent ? C'est peut-être une allergie. Mais qu'est-ce qu'une allergie ? Et comment savoir ce qui la provoque ? Le monde de vos enfants est vaste. Où qu'ils aillent, à tout âge, ils peuvent être exposés à des substances susceptibles de provoquer une réaction allergique et toxique : l'alimentation, la pollution liée à l'habitat, les animaux domestiques, l'exposition au tabac, le contact avec des produits cosmétiques ou d'entretien,... Ces substances provoqueront à leur tour, chez certains d'entre eux, des réactions telles que démangeaisons, rhinite, eczéma, conjonctivite, asthme, rhume des foins,...

Pour vous aider à y voir plus clair, cette brochure aborde le B.A.-BA des allergies chez l'enfant et insiste sur l'importance, surtout au sein des familles à risque :

- d'appliquer des conseils de prévention et d'hygiène (alimentation, tabac, animaux domestiques) au quotidien ;
- d'établir un diagnostic précoce au moyen de divers tests, afin de déterminer les mesures à prendre et de mieux contrôler les allergies et leurs symptômes.

En outre, cette brochure souhaite surtout apporter une aide précieuse aux parents qui soupçonnent une allergie chez leur(s) enfant(s) ainsi qu'aux parents d'enfant(s) allergique(s).

## Un peu de vocabulaire... Allergie, atopie, allergène

On parle d'**allergie** quand l'organisme entre en contact avec une substance (protéine animale ou végétale) et qu'une réaction de type immunologique s'ensuit. En d'autres termes, le système immunitaire, dont le rôle est de défendre l'organisme contre les corps étrangers tels que les virus, bactéries, etc. se protège contre cette substance qui l'agresse. Être allergique n'équivaut pas à être intolérant ; dans ce dernier cas, la réaction n'est pas de type immunologique.

L'**atopie**, terme plus général, correspond à une prédisposition génétique à l'allergie. L'organisme fabrique des anticorps de type allergique (immunoglobulines E ou IgE) au contact d'un allergène\*, dans le but de s'en débarrasser. L'atopie n'entraîne pas toujours des symptômes, mais elle reste toujours présente. Cela explique partiellement la résurgence de certains symptômes après plusieurs années sans souci.

\* L'**allergène** est, en réalité, une substance "inoffensive" de l'environnement pour la majorité des gens (poussière, animaux, pollens, aliments), sauf pour les sujets allergiques qui y réagissent plus violemment.



## Serait-ce une allergie ?

Une allergie ne se déclenche pas lors du premier contact avec l'allergène. Parfois même, l'organisme ne réagira que

plusieurs mois ou années après. En effet, le corps "apprend" à reconnaître un allergène comme un agresseur et à fabriquer contre lui des anticorps spécifiques (IgE). C'est la phase de sensibilisation.

Les symptômes de l'allergie peuvent être déclenchés par :

- **ingestion** : on mange l'aliment allergénique (p. ex. les œufs, le lait, le kiwi) ou on avale un médicament ;
- **inhalation** : on le respire (p. ex. les pollens, la fumée de tabac, les désodorisants, les produits chimiques) ;
- **contact** : on touche la substance (p. ex. le latex, le nickel, les médicaments, crèmes cosmétiques, tissus, teintures capillaires) ;
- **injection** (p. ex. les vaccins, piqûres d'insectes, médicaments, antibiotiques, etc.)

Un enfant peut être allergique à différents allergènes (aliments, acariens, pollens). De même, une allergie peut disparaître spontanément au bout d'un certain temps (p. ex. l'allergie au lait de vache).





## Les différents types d'allergie et les moyens pour les éviter

L'allergie peut se présenter sous diverses formes : eczéma, urticaire (gourmes sur la peau), vomissements, diarrhée, éternuements, rhinite, conjonctivite, rhume des foins,... ou asthme.

Les enfants ne souffrent en général pas du même type d'allergie que les adultes. L'âge de l'enfant est une donnée importante. L'allergie alimentaire est la première à apparaître et elle est trois fois plus fréquente chez l'enfant que chez l'adulte.

### Allergie alimentaire

En général, tant que les enfants sont nourris au sein, tout va bien ! Dès que leur régime se diversifie à l'âge de quelques mois (lait de vache, panades), l'allergie alimentaire peut survenir. Elle peut se manifester de différentes manières :

- **par des symptômes digestifs** : crampes, vomissements, diarrhées, picotements dans la bouche ;
- **par des symptômes cutanés** : urticaire, gonflement de la bouche et des lèvres, rougeurs ;

- **par des symptômes respiratoires** : nez qui coule,... ;
- événement rare, **le choc anaphylactique**, à savoir une réaction immédiate grave de l'organisme (transpiration, difficultés respiratoires, sensation de malaise due à une diminution de la tension artérielle, rougeur subite, nausées, démangeaisons) à traiter en urgence !

L'allergie alimentaire prédispose généralement l'enfant à d'autres types d'allergies ultérieurement (p. ex. allergie aux acariens, aux pollens).

Les aliments susceptibles de déclencher une allergie sont nombreux : le lait de vache, les œufs, les fruits à coque (noix, noisette, etc.), le blé, le soja, l'arachide, le poisson, les crustacés, certains fruits et légumes crus (pomme, céleri, banane).

## ➔ Comment éviter le développement d'une allergie alimentaire chez le bébé ?

### Privilégiez l'allaitement

L'allaitement exclusif de bébé pendant les quatre premiers mois de sa vie (ou six selon les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé) diminue le risque d'allergies pendant l'enfance. Il permet de :

- contribuer à la maturation du système immunitaire ;
- l'aider à résister aux infections ;
- réduire le contact avec le lait de vache, souvent source d'allergie.

Vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter ? S'il y a des antécédents d'allergie dans votre famille (voir page 12), vous pouvez utiliser des laits hypoallergéniques en guise de prévention.

Renseignez-vous auprès de votre généraliste, votre pédiatre ou de l'ONE.

### Introduisez progressivement de nouveaux aliments

Petit à petit, vers 4 à 6 mois, vous pourrez diversifier l'alimentation de votre bambin. Veillez toutefois à une alimentation saine, pour éviter un déséquilibre nutritionnel. Variez les menus, ne proposez pas tous les jours le même

aliment. Introduisez un à un de nouveaux aliments. Discutez-en éventuellement avec votre pédiatre.

Petit conseil : préférez les fruits et légumes de saison et de chez nous. Évitez les fruits exotiques.



## Allergie respiratoire

Vers l'âge de 2 ans, les enfants peuvent manifester aussi des allergies respiratoires (éternuements, nez bouché) éventuellement associées à une irritation des yeux (conjonctivite). L'origine de ces symptômes ? Bien souvent, les acariens contenus dans la poussière, les pollens, les animaux domestiques (poils de chat et chien) mais aussi les blattes, et les moisissures.



### Qui sont les habitants de nos matelas ?

Nous dormons chaque nuit avec eux sans véritablement les connaître... Mais qui sont ces acariens qui peuplent nos matelas, couettes, fauteuils, coussins, etc. ?

Saviez-vous que :

- 8 millions d'acariens vivent dans 10 x 10 cm de matelas ;
- minuscules, ils ne mesurent que 0,3 mm ;
- ils adorent et dévorent les débris de peau humaine ;
- monstrueux, ils possèdent 8 pattes et deux vilains yeux rouges ;
- ils se reproduisent plus vite que leur ombre : 80 œufs par femelle toutes les 6 semaines ;
- leurs excréments sont hyper allergisants ;
- 60 % d'humidité et 21° C les font manger et se reproduire 5 fois plus.

Consultez la page 10 pour savoir comment anéantir ces hôtes indésirables !

## ➔ Comment éviter le développement d'une allergie respiratoire chez l'enfant ?

### Renoncez au tabac

C'est l'ennemi numéro un de tous, petits et grands !

- Vous fumez pendant la grossesse ? La quantité d'anticorps de type allergique chez le nouveau-né s'élève, ce qui augmente considérablement le risque d'allergie et d'infections respiratoires.
- Vous fumez en présence de l'enfant ? Les risques d'allergies respiratoires se multiplient chez lui mais chez vous aussi.

### Optez pour une maison sans poussière et acariens !

#### Gare aux attrapes poussières :

- évitez au maximum les tapis plain, carpettes, jouets en peluche non lavables, surtout dans la chambre ;
- enfermez jouets et livres dans des boîtes de rangement avec un couvercle ou sur une étagère vitrée ;
- choisissez des doudous et peluches lavables et tâchez d'en avoir plusieurs versions pour assurer le roulement ;

#### Les sols :

- optez pour des sols, revêtements, rideaux lavables à l'eau ;
- lavez à l'eau les sols chaque semaine ;

#### Le lit & linge :

- prévoyez un matelas en mousse, éventuellement assorti d'une housse anti-acariens (certains matelas pour bébés sont déjà garnis d'une enveloppe plastique complète) ;
- lavez régulièrement la literie à 60° C, toutes les semaines si possible ;
- lavez les nouveaux vêtements, sous-vêtements et linge de maison avant le premier usage ;
- la présence d'allergènes peut se mesurer au moyen d'un test colorimétrique vendu en pharmacie.

### Aérez vos chaumières !

Les maisons sont souvent surchauffées, mal aérées ou humides. Ces quelques conseils peuvent donc s'avérer utiles :

- aérez chaque jour votre logement (surtout les chambres avec les lits ouverts), par tous les temps, pendant minimum 1 h, fenêtres grandes ouvertes afin d'éviter la prolifération des moisissures ;
- la température ne devrait pas dépasser les 20° C (18° C dans la chambre de bébé) ;

### Évitez les produits allergisants

- limitez l'usage de substances chimiques agressives (white spirit, désinfectant, parfum d'ambiance) ;
- utilisez des produits doux ou hypo allergéniques : pas de bain moussant mais plutôt des huiles de bain, savons neutres ;
- optez pour du linge en pur coton (éventuellement blanchi).

### Besoin d'évaluer la pollution intérieure de votre logement ?

Votre enfant souffre d'allergie, de nausées ou de maux de tête et les traitements ne lui sont d'aucune aide ? Faites alors appel aux ambulances vertes ! La cause de tous vos maux est peut-être à chercher du côté de votre logement et de son taux de pollution intérieure. Il existe des services, en Wallonie et à

Bruxelles, qui proposent d'évaluer la pollution de votre habitat. Pour en bénéficier, parlez-en à votre médecin. C'est lui qui introduira la demande pour obtenir l'intervention des "ambulances vertes". Vous trouverez plus d'informations sur les sites suivants :

[www.bruxellesenvironnement.be](http://www.bruxellesenvironnement.be) (pour Bruxelles)

[www.sami.be](http://www.sami.be) (pour la Wallonie)

### Comment est l'air aujourd'hui ?

Le calendrier de pollinisation, les bulletins météorologiques, le taux d'humidité dans l'air,... constituent des sources d'informations intéressantes en cas d'allergies respiratoires. Si nécessaire, évitez de vous déplacer inutilement à l'extérieur.

#### Bon à savoir

Pour connaître chaque jour le taux de pollen dans l'air, surfez sur [www.airallergy.be](http://www.airallergy.be) ou téléphonez au 0900 100 73 (0,45 euros/min.) Sachez également que pour les graminées, le pic se situe entre le 15 mai et le 15 juillet.

## Allergie médicamenteuse

---

L'allergie médicamenteuse se manifeste généralement par des éruptions après la prise de certains traitements, par exemple un antibiotique. L'allergie peut être due au médicament lui-même ou à un des autres composants (p. ex. conservateur ou colorant). Il peut aussi s'agir d'une coïncidence ; dans ce cas, l'éruption est due à une maladie, souvent virale.

Il est important de toujours signaler au médecin ou au pédiatre une réaction antérieure lors de la prescription d'un nouveau traitement. Si l'allergie à un médicament est reconnue, demandez à votre médecin un document qui le certifie. Cela peut toujours vous être utile.

## Allergies de contact

---

L'allergie de contact se reconnaît à la présence de rougeurs ou d'urticaire apparaissant souvent à l'endroit précis du contact avec l'allergène. Elle est causée par l'un ou l'autre ingrédient (conservateur, parfum, produit de lessive ou émulsifiant) contenu dans les produits cosmétiques et parfums, les produits chimiques et d'entretien, certains tissus, les langes pour bébés, des plantes d'ornement, etc.

## Allergies croisées

---

L'enfant peut aussi réagir simultanément à ce qu'il respire et à ce qu'il mange/touche. Ses anticorps sont dirigés vers des protéines identiques ou apparentées. Par exemple, les réactions allergiques entre les aliments d'une même famille, entre les aliments et les pollens (le bouleau et la pomme) ou entre des antibiotiques différents, qui peuvent apparaître lors du tout premier contact. On constate également que l'allergie au latex va souvent de pair avec l'allergie à la banane.

## Allergique, comme papa et maman

---

Les prédispositions génétiques ont une influence sur le risque d'allergie chez le bébé. En effet, un enfant a 30 % de risques d'être allergique si un parent a des antécédents allergiques, 50 à 60 % si les deux parents sont touchés, plus encore s'ils souffrent de la même allergie. Une allergie peut donc se prévoir avant la naissance. Si vous pensez présenter un "terrain allergique", soyez particulièrement attentif à certains signes chez votre bébé comme des crampes ou des pleurs incessants.



## Le diagnostic, ô combien important !

Le diagnostic est essentiel pour une bonne prise en charge de la maladie. Il permet notamment :

- d'identifier les allergènes et éviter que les premiers symptômes évoluent vers une maladie chronique (p. ex. : asthme) ;
- de traiter les symptômes ;
- d'appliquer un traitement individuel adapté.

### Quels tests effectuer ?

Votre enfant réagit fréquemment à plusieurs substances ? Ne tardez pas avant de consulter un médecin généraliste, le pédiatre ou un immuno-allergologue (spécialiste des allergies). Si celui-ci suspecte une allergie sur base d'un examen clinique et d'une anamnèse, il vous orientera alors vers un bilan allergique.

### 1<sup>ère</sup> étape : l'anamnèse

C'est en quelque sorte un questionnaire médical qui concerne tant les enfants que leurs parents, à différents niveaux :

- **antécédents personnels et familiaux d'atopie** (voir définition page 4) : nature, fréquence et sévérité des symptômes ;
- **mode d'alimentation** : en famille, à l'école ;
- **hygiène** : utilisation de shampoings, produits cosmétiques ;
- **environnement** : animaux domestiques, tabac, pollution, plantes d'intérieur et d'extérieur ;
- **état de santé général** : essoufflements, toux, ronflements nocturnes, fatigue ou nervosité inexpliquée ;
- **aliment(s) suspectés** : quelle consommation, quantité provoquant la réaction.

**LES ENFANTS DITS À RISQUES, QUI MANIFESTENT DES SYMPTÔMES D'ALLERGIE, DEVRAIENT TOUS ÊTRE TESTÉS, QUEL QUE SOIT LEUR ÂGE. CES TESTS PERMETTENT DE POSER UN DIAGNOSTIC. ILS SONT GÉNÉRALEMENT INOFFENSIFS.**

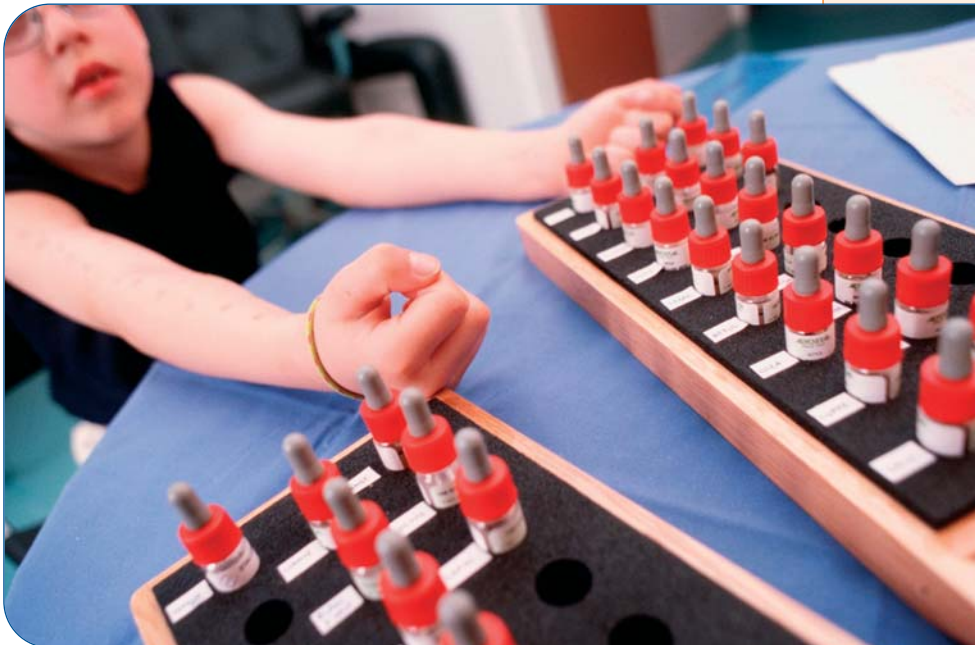
**Pour faciliter la tâche à votre médecin, vous pouvez, par exemple, prendre note dans un carnet des aliments qui provoquent des réactions, des produits utilisés pour les soins d'hygiène ou pour laver le linge,...**

### 2e étape : les tests

#### Les tests cutanés ou prick tests (to prick = gratter)

Les prick tests peuvent être effectués à tout âge, même chez les bébés. Le choix des allergènes à tester dépendra toutefois de l'âge de l'enfant et de l'anamnèse. Près de 30 allergènes différents peuvent être testés par cette méthode.

Concrètement, une petite quantité de l'allergène suspecté est déposée sur la peau (une goutte). Ce test, très bien supporté par les enfants, s'effectue le plus souvent sur le bras, parfois dans le dos. Une piqûre superficielle de la peau est réalisée au travers de la goutte de façon à ce que la substance pénètre sous l'épiderme. Si un gonflement ou une rougeur apparaît, le résultat est positif. Il témoigne d'une sensibilisation qui ne s'accompagne pas obligatoirement de symptômes. L'investigation devra alors se poursuivre (par un test de provocation ou simplement par l'éviction).



### Les tests sanguins ou RAST (Radio Allergo Sorbent Test)

Il n'y a pas d'âge minimum pour effectuer ce type de test. Très fiable, l'analyse de sang détermine la présence d'anticorps spécifiques de l'allergie (immunoglobulines ou IgE) : leur dosage permet de voir contre quels allergènes ils sont orientés.

Les résultats doivent toujours être interprétés en relation avec les résultats du questionnaire médical. Si leurs résultats se contredisent ou ne permettent pas un diagnostic précis, d'autres tests seront alors nécessaires.

### Les tests de provocation

Ces tests concernent surtout les allergies alimentaires : ils peuvent s'envisager dans le cas de l'asthme, mais c'est très rare chez les enfants. Ils doivent impérativement être effectués dans une structure hospitalière, sous surveillance spécialisée. Ils sont de deux types :

- **le test de provocation labiale (TPL) :** simple et rapide, ce test met en contact l'aliment avec la lèvre du patient dans le but de provoquer une réaction locale. S'il est négatif, il faudra poursuivre par
- **le test de provocation orale (TPO) :** il permet de préciser à partir de quelle quantité l'allergie apparaît en administrant des doses progressives de l'aliment suspecté.

### Les patch tests

Ces tests sont effectués pour tester la dermatite atopique et dépister une allergie de contact. En pratique ? Plusieurs sparadraps, sous lesquels des pastilles contenant des allergènes ont été appliquées, sont collés sur la peau. Après 48 h, une réaction peut éventuellement s'observer.

## Quel traitement pour un enfant allergique ?

### L'éviction

---

Le diagnostic d'allergie a été posé ? Évitez à l'enfant tout contact avec le(s) allergène(s) incriminé(s). Ce n'est pas toujours facile, mais c'est indispensable pour essayer de limiter l'aggravation et la durée des symptômes. C'est aussi un bon moyen de guérir sans avoir recours aux médicaments.

### Les médicaments

---

Les mesures d'éviction ne suffisent pas ? Respectez scrupuleusement le traitement individuel prescrit par le médecin.

### La désensibilisation

---

En dehors des traitements symptomatiques, il existe également un moyen de se débarrasser complètement de certaines allergies : la désensibilisation. Appelée également immunothérapie

spécifique ou vaccinothérapie, la désensibilisation consiste à administrer progressivement des doses croissantes d'allergène, par injection ou voie sublingual (sous la langue). Ce traitement permet de réhabituer l'organisme à l'allergène de manière à diminuer, voire faire disparaître, les symptômes allergiques. D'une durée de 3 à 5 ans, ce traitement n'est indiqué que pour les personnes qui souffrent d'une ou deux allergies et ne concerne que certaines allergies.



## Home sweet home

Certains enfants traînent souvent des symptômes allergiques pendant de longues périodes et ils vivent parfois de véritables souffrances car ceux-ci peuvent persister ou s'aggraver. L'enfant allergique peut être psychologiquement plus vulnérable : il a alors, plus que jamais, besoin d'encouragements. Aidez-le à connaître et "apprivoiser" son état.

N'hésitez pas à informer la crèche et l'école du type d'allergie dont souffre votre enfant, de ce qu'il peut manger, ... Au besoin, visitez sa classe, le centre de classes vertes.

Soyez particulièrement attentif au distributeur de boissons et d'aliments et à la présence d'animaux en cage.

**LES TESTS D'ALLERGIE PERMETTENT UN DIAGNOSTIC PRÉCOCE. QUI DIT DIAGNOSTIC PRÉCOCE, DIT TRAITEMENT ADAPTÉ. CELA SIGNIFIE AUSSI UN MOYEN D'ÉVITER L'APPARITION DE NOUVELLES ALLERGIES. CERTES, UN CAPITAL BIEN-ÊTRE À ASSURER PENDANT LA CROISSANCE DE L'ENFANT... JUSQU'À L'ÂGE ADULTE.**



## Récapitulons...

<b>ALLERGIE</b>	<b>ALLERGENE</b>
<b>Allergie alimentaire</b>	<p>Chez le nourrisson :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lait de vache</li> <li>• œufs</li> <li>• soja (plus rare)</li> </ul> <hr/> <p>Chez l'enfant (à partir de la diversification alimentaire) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• les fruits à coque (noix, noisette, etc.)</li> <li>• arachide</li> <li>• blé</li> <li>• poisson et crustacés</li> <li>• moutarde</li> <li>• plus rare : certains fruits et légumes crus (pomme, céleri, banane)</li> </ul>
<b>Allergie médicamenteuse</b>	Tous les médicaments sont susceptibles de provoquer une allergie mais dans la plupart des cas, il s'agit d'aspirine ou d'antibiotique.
<b>Allergie respiratoire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• acariens</li> <li>• moisissures</li> <li>• pollen</li> <li>• poils d'animaux</li> <li>• produits chimiques</li> </ul>
<b>Allergie de contact</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• parfum</li> <li>• produit de lessive</li> <li>• cosmétique</li> <li>• produits chimique et d'entretien</li> <li>• plantes d'intérieur</li> </ul>
<b>Allergie croisée</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bouleau et pomme</li> <li>• latex et banane</li> <li>• etc.</li> </ul>

*Tableau non exhaustif*

**SYMPTOMES**

Principalement des troubles gastro-intestinaux :

- douleurs abdominales
- coliques
- diarrhée
- vomissements
- constipation

Parfois également, des troubles cutanés

Troubles cutanés :

- eczéma
- urticaire

Troubles gastro-intestinaux

Troubles respiratoires :

- rhume
- toux
- otite

Eruptions cutanées

- éternuements
- nez bouché
- nez qui coule
- irritations aux yeux
- ronflements

A l'endroit du contact :

- rougeurs
- urticaire

**MESURES A PRENDRE**

- privilégier l'allaitement
- introduire un à un de nouveaux aliments

- éviter les aliments réputés allergisants
- bien lire les étiquettes

Signaler au médecin de votre enfant les réactions qu'il a déjà eues auparavant.

- ne pas enfumer l'environnement des enfants
- tenir à l'écart les animaux domestiques
- opter pour une maison sans poussière
- aérer la maison
- éviter les produits allergisants
- éviter certaines plantes d'intérieur

- éviter à l'enfant tout contact avec l'allergène



## PLUS D'INFOS ?

### Prévention des Allergies asbl

Rue de la Concorde, 56 - 1050 Bruxelles

Tél. & Fax : 02-511 67 61 (permanences mardi & jeudi de 10 à 14h)

[fpae@oasis-allergies.org](mailto:fpae@oasis-allergies.org)

[www.oasis-allergies.org](http://www.oasis-allergies.org)

### Sur Internet

[www.allergique.org](http://www.allergique.org)

[www.allergienet.com](http://www.allergienet.com)

[www.allergonet.com](http://www.allergonet.com)

[www.afpral.asso.fr](http://www.afpral.asso.fr)

[www.airallergy.com](http://www.airallergy.com) (infos sur les pollens)

[www.polleninfo.org](http://www.polleninfo.org)

[www.asthme-allergies.org](http://www.asthme-allergies.org)

[www.one.be](http://www.one.be)



## Mutualités Libres

L'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe

