

LE GUIDE 2026

DES PROGRAMMES
D'ÉDUCATION
THÉRAPEUTIQUE
DU PATIENT EN
DEUX-SÈVRES



UTTEP 79
UNITÉ TRANSVERSALE ET TERRITORIALE
D'ÉDUCATION POUR LE PATIENT



SOMMAIRE

Introduction	3
Présentation de l'Unité transversale et territoriale d'éducation pour le patient des Deux-Sèvres	4
L'éducation en pratique thérapeutique (ETP) pour les patients	5
L'éducation thérapeutique en pratique (ETP) pour les soignants	6
Résumé de l'ensemble des programmes d'éducation par spécialité dans le département	7 - 8
Les programmes	9 - 29
Conclusion	30
Les partenaires	31



INTRODUCTION

Ce guide recense tous les programmes d'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) disponibles dans le département des Deux-Sèvres, classés par pathologie.

Que vous soyez patient, aidant ou professionnel de santé, vous y trouverez :

- Les coordonnées des structures organisatrices,
- Les publics concernés et les modalités d'inscription,
- Les objectifs de chaque programme.

L'ETP est un **accompagnement personnalisé**, encadré par des équipes pluridisciplinaires, pour mieux comprendre la maladie, mieux vivre avec, et retrouver confiance en soi.

Ce guide est là pour vous aider à faire le premier pas.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à votre équipe soignante : ensemble, trouvez le programme qui vous correspond !



CHRISTELLE ROCHER
RESPONSABLE
UTTEP 79



L'UTTEP



UNE UNITÉ CRÉÉE EN 2021 POUR :

**soutenir,
valoriser et faciliter
l'éducation thérapeutique
du patient en Deux-Sèvres**



UTTEP79
UNITÉ TRANSVERSALE
TERRITORIALE
d'éducation pour le patient



L'ETP EN PRATIQUE POUR LES PATIENTS

3 TEMPS PRINCIPAUX

1 UN ENTRETIEN PERSONNALISÉ INDIVIDUEL

Avec un professionnel, vous échangez sur vos questions, vos attentes et vous fixez vos objectifs. Vous élaborez ensemble votre programme personnel avec votre participation aux ateliers (3 à 4 minimum).

DES ATELIERS

Vous participez à des séances individuelles ou avec d'autres personnes qui partagent les mêmes préoccupations. Des activités sont proposées sous forme de discussions et/ou d'ateliers pratiques : ateliers diététiques, activité physique, échanges avec d'autres patients pour partager les « trucs et astuces » du quotidien, etc.

3 UN BILAN

À la fin des ateliers, vous faites le point avec un professionnel sur vos objectifs choisis.

*POUR EN SAVOIR PLUS, N'HÉSITEZ
PAS À EN PARLER À VOTRE
PROFESSIONNEL DE SANTÉ*



L'ETP EN PRATIQUE POUR LES SOIGNANTS

LES 7 ÉTAPES DE LA CONSTRUCTION D'UN PROGRAMME D'ETP

1

CRÉATION D'UN BILAN ÉDUCATIF PARTAGÉ

Comprendre les besoins, attentes et ressources du patient pour personnaliser le programme.

DÉFINITION DES COMPÉTENCES À ACQUÉRIR

Identifier les compétences prioritaires que le patient doit maîtriser pour gérer sa maladie.

2

3

ÉLABORATION DES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Traduire les compétences en objectifs concrets et mesurables.

CHOIX DES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Définir les outils pédagogiques qui faciliteront l'acquisition de compétences de la part du patient et de son entourage.

4

5

MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME

Animer les séances et accompagner le patient dans son parcours.

ÉVALUATION DES ACQUIS ET DU PROGRAMME

Mesurer l'impact du programme sur les compétences du patient et sa satisfaction.

6

7

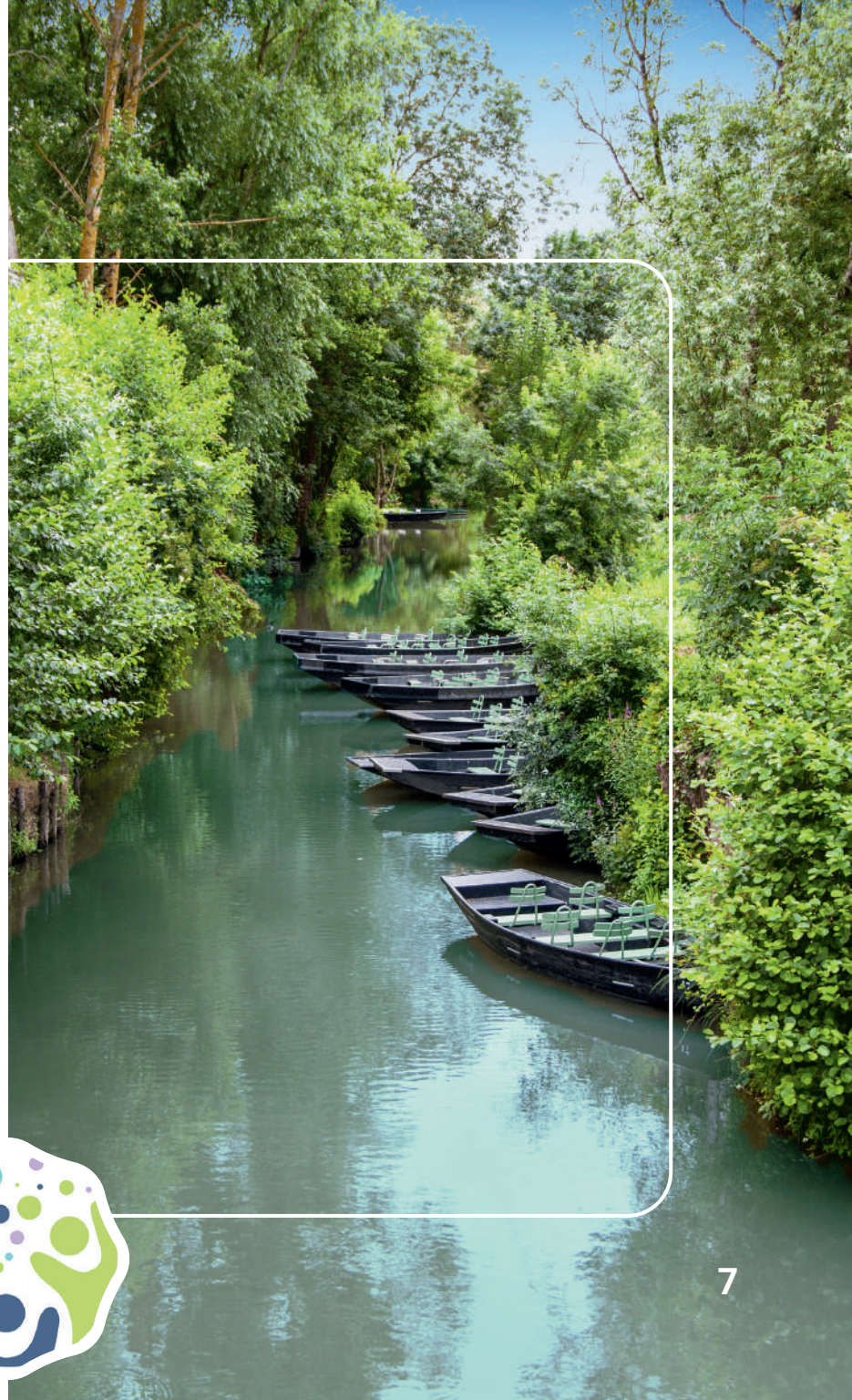
SUIVI ET PÉRENNISATION

Maintenir les acquis et intégrer l'ETP dans le parcours de soins du patient.

POUR EN SAVOIR PLUS,
CONTACTEZ L'UTTEP

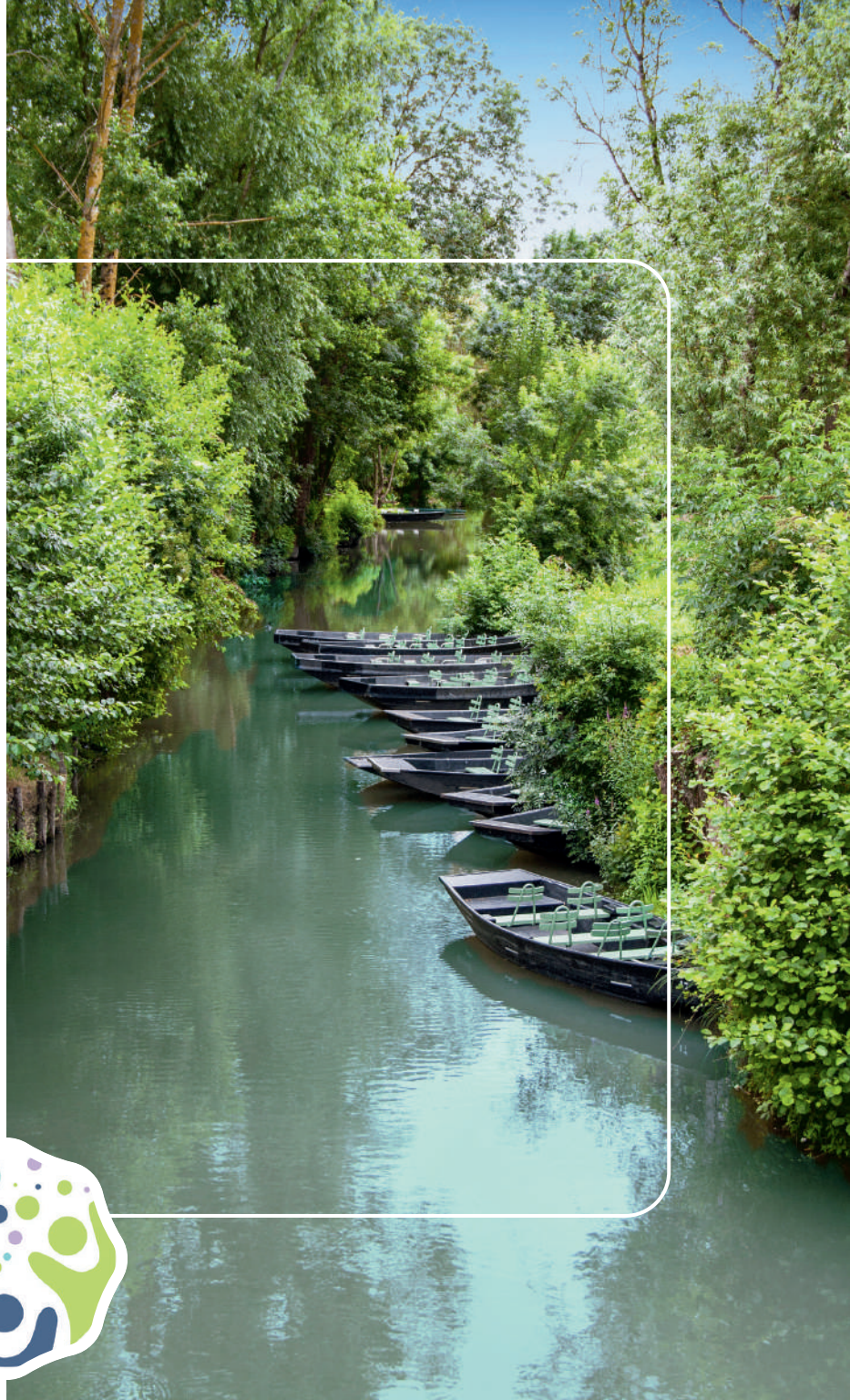
L'ENSEMBLE DES PROGRAMMES EN DEUX-SÈVRES

- **Cardiologie**
 - Les patients insuffisants cardiaques chroniques
 - "Mon cœur c'est pour longtemps"
- **Diabète-endocrinologie**
 - "Apprendre à vivre avec le diabète"
 - "Bien vivre avec mon diabète"
- **Rhumatologie**
 - Rhumatismes inflammatoires et/ou ostéoporose
- **Obésité - surpoids**
 - Chez l'adulte
 - Chez l'enfant et l'adolescent
- **Pneumologie cardio-vasculaire**
 - Rééducation et réadaptation à l'effort cardio-vasculaire respiratoire
- **Polypathologie**
 - "Mieux vivre à domicile avec ma maladie chronique"
- **Prévention des chutes**
 - "Prévenir le risque de chute du sujet âgé"



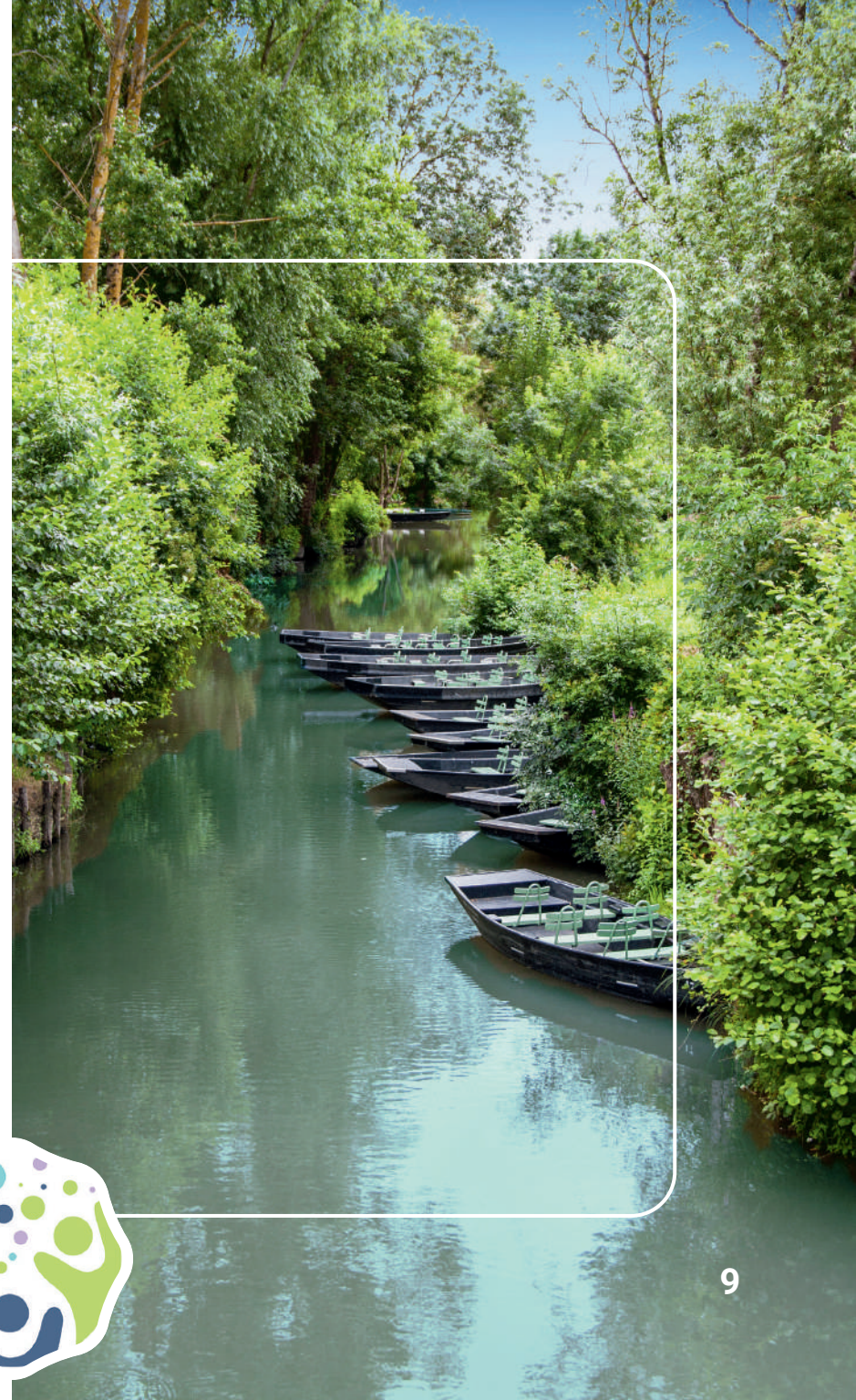
L'ENSEMBLE DES PROGRAMMES EN DEUX-SÈVRES

- **Néphrologie**
 - Traitements de suppléance insuffisance rénale chronique
 - Patients hémodialysés
- **Chirurgie viscérale/stomie**
 - “Vivre avec une stomie digestive/urinaire”
- **Incontinence**
 - Incontinence fécale et urinaire
- **Douleurs chroniques**
 - “Mieux vivre avec”
- **Maladies infectieuses**
 - Patient vivant avec le VIH, VHC, VHB
- **Santé mentale**
 - “Vivre avec une maladie psychique chronique : on en parle ?”
- **Pédiatrie**
 - L'enfant et l'adolescent ayant de l'asthme,
 - L'enfant et l'adolescent ayant du diabète,
 - L'enfant et l'adolescent ayant une drépanocytose





DÉTAIL DES PROGRAMMES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT



UTTEP79
UNITÉ TRANSVERSALE
TERRITORIALE
d'éducation pour le patient



CARDIOLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Aux personnes atteintes d'insuffisance cardiaque, leur conjoint et leur entourage.



Par qui est-il dispensé ?

Par les professionnels du service de cardiologie (infirmiers, cardiologues), des diététiciens et un éducateur en activité physique.



En quoi consiste le programme ?

- Comprendre sa maladie et savoir reconnaître les signes d'alerte,
- Comprendre son traitement et apprendre à le gérer,
- Savoir limiter sa consommation de sel,
- Pratiquer une activité physique de façon adaptée à sa pathologie.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Cela peut être en séances individuelles ou collectives, sur rendez-vous.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Bureau d'éducation thérapeutique de cardiologie, ascenseur 3 niveau 6
05 49 78 26 54



CARDIOLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Aux adultes hypertendus traités et/ou avec une hypercholestérolémie traitée, associée à un autre facteur de risque cardiovasculaire.



Par qui est-il dispensé ?

Par des professionnels de santé (infirmiers, diététiciens et médecins).



En quoi consiste le programme ?

Aider à agir au quotidien pour limiter les facteurs de risques cardiovasculaires.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Cela peut être en séances individuelles ou collectives, avec un suivi à 6 mois et un an.



Où ?

CPAM - Centre d'examen de santé
1 rue de l'Angélique, 79024 Bessines
05 49 04 46 60



DIABÈTO-ENDOCRINOLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Aux patients souffrant de différent type de diabète : type 1 ou 2, gestationnel, secondaires et aux accompagnants.



Par qui est-il dispensé ?

Par les professionnels de santé (infirmiers, aides-soignants, diététiciens, médecins, éducateur en activité physique adaptée, patient partenaire).



En quoi consiste le programme ?

- Connaître sa maladie,
- Faciliter la gestion de la maladie au quotidien,
- Améliorer sa qualité de vie,
- Utiliser l'intelligence artificielle au service de sa pathologie.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Cela peut être en ateliers individuels ou collectifs, animés par des professionnels de santé et association de patients.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Service de diabétologie, ascenseur 2 niveau 4.
05 49 78 35 86



DIABÈTO-ENDOCRINOLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Aux patients adultes souffrant de diabète de type 2.



Par qui est-il dispensé ?

Par les professionnels de santé (infirmiers, diététiciens et médecins).



En quoi consiste le programme ?

Développer des compétences afin de limiter les complications du diabète.



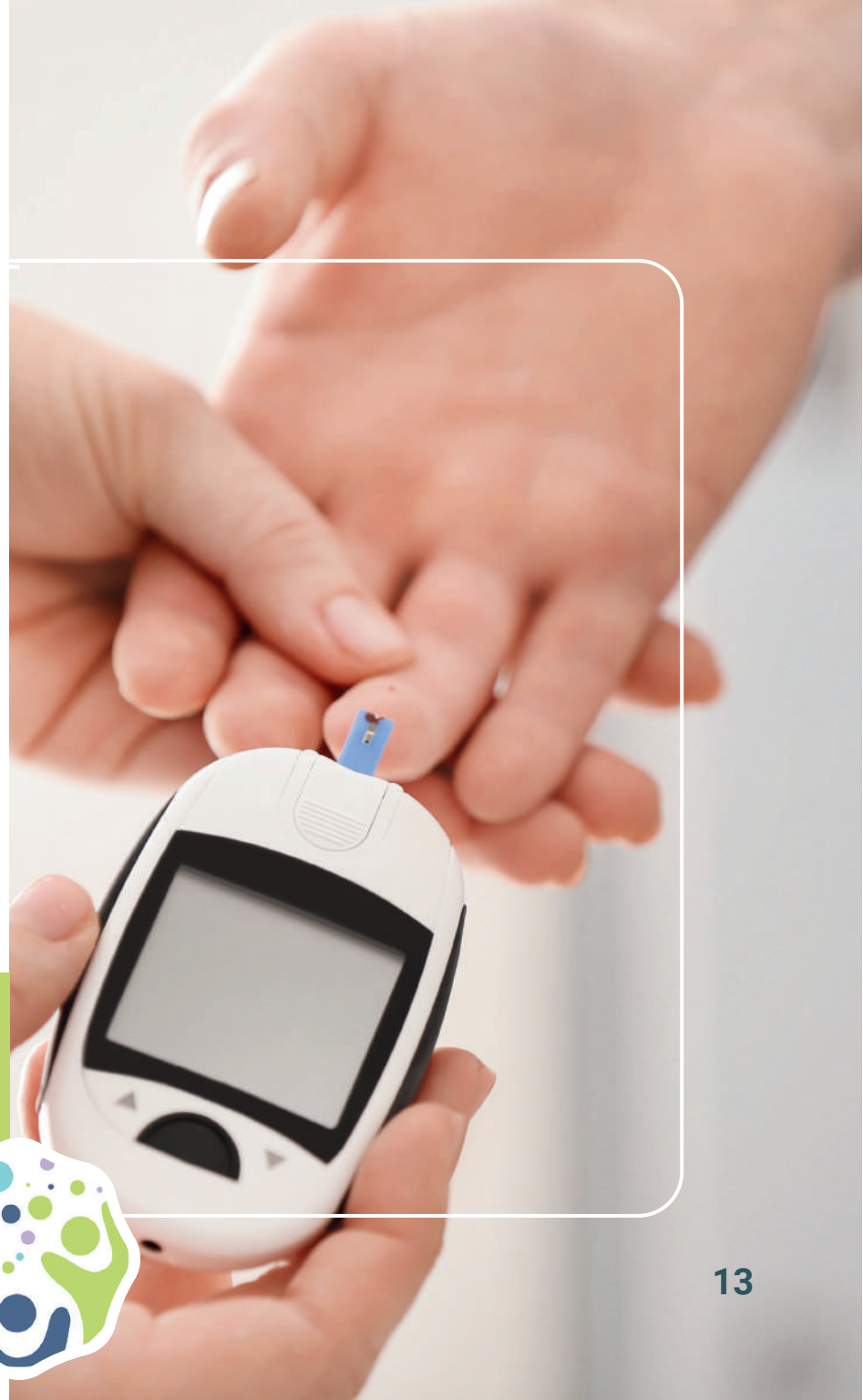
Comment se déroule l'accompagnement ?

Par des séances individuelles et des ateliers collectifs, avec un suivi à 6 mois et 1 an.



Où ?

CPAM - Centre d'examen de santé
1 rue de l'Angélique, 79024 Bessines
05 49 04 46 60



RHUMATOLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les personnes atteintes de rhumatismes inflammatoires, d'ostéoporose, de fragilité osseuse et leurs proches.



Par qui est-il dispensé ?

Par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé (infirmiers, médecins, kinésithérapeutes...).



En quoi consiste le programme ?

- Mieux connaître sa maladie,
- Favoriser les bons comportements,
- Comprendre et suivre son traitement,
- Préserver ou restaurer son autonomie, sa vie sociale et professionnelle pour améliorer sa qualité de vie.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Avec un parcours individualisé en fonction des besoins par des séances collectives (dont certaines avec les aidants) et individuelles si besoin.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Hôpital de jour du service de rhumatologie
05 49 78 33 70



OBÉSITÉ - SURPOIDS ADULTE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les personnes en situation d'obésité présentant un IMC supérieur ou égal à 30.



Par qui est-il dispensé ?

Par des infirmiers, médecins, psychologues, diététiciens, cuisinier thérapeutique et un enseignant en activité physique adaptée.



En quoi consiste le programme ?

- Apprendre à gérer son alimentation,
- Bouger plus,
- Améliorer sa qualité de vie et l'estime de soi.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Hospitalisation de 4 semaines avec des séances individuelles et collectives.



Où ?

Mélioris - Le Logis des Francs
17 rue des Francs, 79410 Cherveux
05 49 08 17 00



OBÉSITÉ - SURPOIDS ENFANT ET ADOLESCENT



À qui s'adresse le programme ?

Pour les enfants et adolescents de 8 à 17 ans et leur famille, en situation de surpoids ou d'obésité.



Par qui est-il dispensé ?

Par une équipe pluridisciplinaire médicale, paramédicale et socio-éducative.



En quoi consiste le programme ?

- Comprendre ce qu'est l'obésité et la surcharge pondérale,
- Apprendre à manger autrement,
- Retrouver le plaisir de bouger,
- Améliorer son estime de soi.
- Associer les parents à la démarche



Comment se déroule l'accompagnement ?

En hospitalisation de jour avec présence sur des matinées ou après-midi. Le programme est décliné sur une période de 6 mois avec des séances individuelles et collectives qui sont réévaluées à l'issue.

Où ?



Les Terrasses, SMR pédiatrique
22 rue du Vivier, 79000 Niort
05 49 24 95 93

smr-pediatrique.terrasses@ugecam.assurance-maladie.fr



PNEUMOLOGIE CARDIO-VASCULAIRE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les personnes atteintes ou présentant des facteurs de risque cardiaque, vasculaire et pneumologique.



Par qui est-il dispensé ?

Par les professionnels des soins médicaux et de réadaptation de la Polyclinique Inkermann à Niort.



En quoi consiste le programme ?

- Apprendre à gérer ses efforts avec sa pathologie ou ses facteurs de risque,
- Améliorer ses douleurs d'arthériopathie obstructive des membres inférieurs et son périmètre de marche
- Améliorer ses capacités respiratoires pour un mieux être au quotidien.



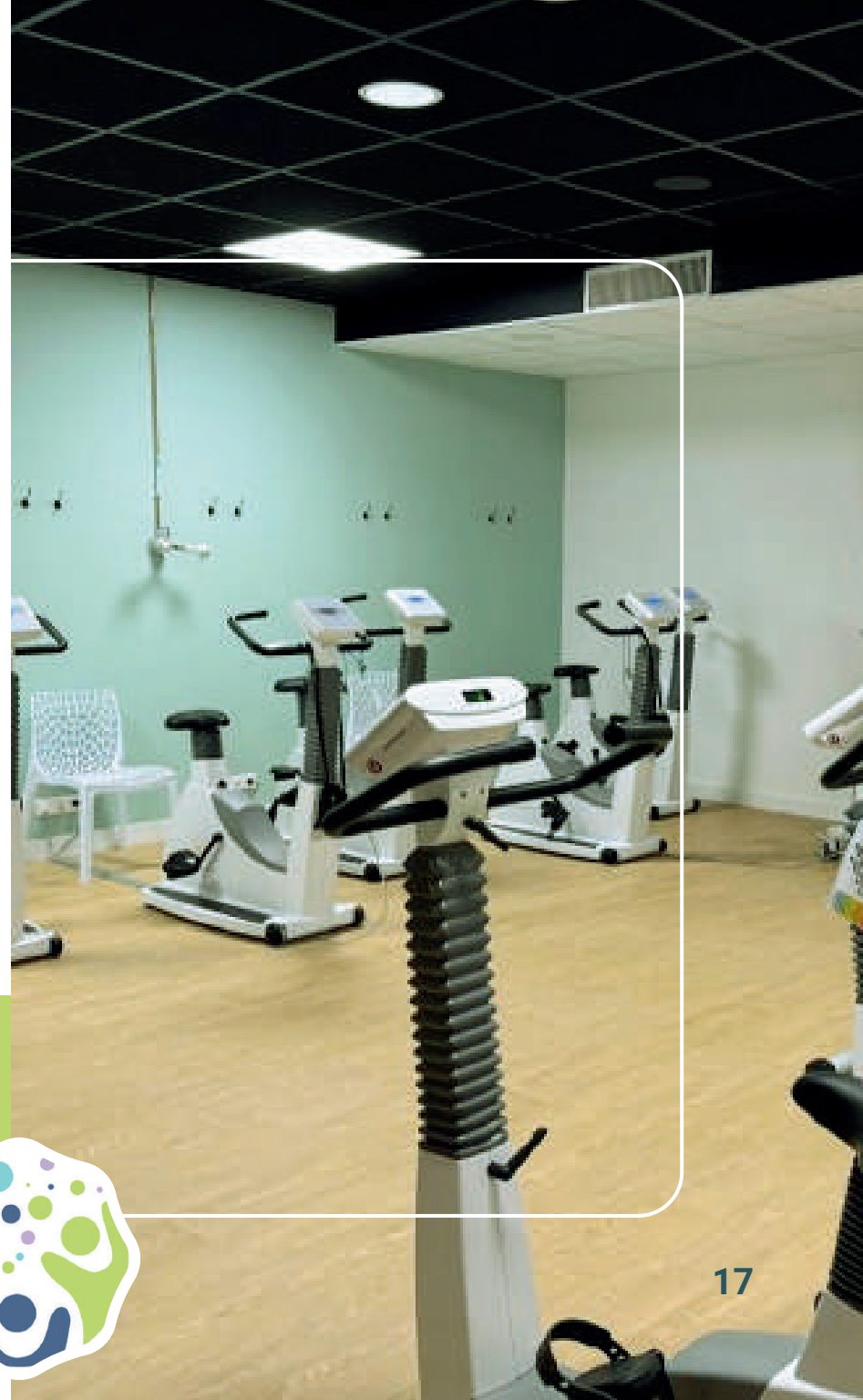
Comment se déroule l'accompagnement ?

Hospitalisation de jour ou complète avec un programme collectif en fonction des besoins du patient. 20 à 25 séances entre 4 et 9 semaines, de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30.

Où ?



Polyclinique Inkermann
84 route d'Aiffres, 79000 Niort
05 49 34 26 37
smr.inkermann@elsan.care



POLYPATHOLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les patients atteints de pathologies chroniques : diabète, cancer, obésité, maladie cardio-vasculaire, asthme, BPCO, mucoviscidose, Parkinson, SEP, Alzheimer, pathologies psychiatriques.



Par qui est-il dispensé ?

Par les professionnels de santé (infirmiers, diététiciens, médecins, ergothérapeute, enseignant en activité physique adaptée, sophrologue, hypnothérapeute, art-thérapeute et patient-ressource).



En quoi consiste le programme ?

Par un programme de 7 ateliers : connaissance de la pathologie et du traitement, gestion du stress, reprise du travail, aménagement du domicile, alimentation, activité physique adaptée.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Avec un parcours personnalisé au domicile et en ambulatoire, en individuel et/ou en groupe.



Où ?

Association ETPadom
Intervention à domicile
06 11 48 59 27



PRÉVENTION DES CHUTES



À qui s'adresse le programme ?

Pour les patients âgés hospitalisés à Melle en service de soins médicaux et de réadaptation et de médecine.



Par qui est-il dispensé ?

Par les professionnels de santé (infirmiers, diététiciens, pharmaciens, kinésithérapeutes, ergothérapeutes et médecins).



En quoi consiste le programme ?

- Prévenir les chutes en identifiant les risques à domicile et en adaptant son environnement,
- Maintenir sa mobilité et utiliser correctement les aides à la marche,
- Adopter une alimentation riche en protéines, en calcium et bien s'hydrater,
- Mieux comprendre ses médicaments et traitements pour éviter les risques de chutes.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Avec un parcours personnalisé au domicile du patient.



Où ?

Groupe hospitalier du Haut Val de Sèvre et du Mellois
Route de la Roche, 79500 Melle
05 49 27 44 00

UTTEP79
UNITÉ TRANSVERSALE
TERRITORIALE
d'éducation pour le patient



NÉPHROLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les patients insuffisants rénaux chroniques nécessitant à moyen terme un traitement de suppléance.



Par qui est-il dispensé ?

Par les professionnels de santé (infirmiers, néphrologues, diététiciens et une infirmière en pratique avancée).



En quoi consiste le programme ?

- Atelier visant à renforcer les connaissances et compétences du patient en rapport avec l'insuffisance rénale chronique,
- Permettre au patient de faire un choix éclairé.



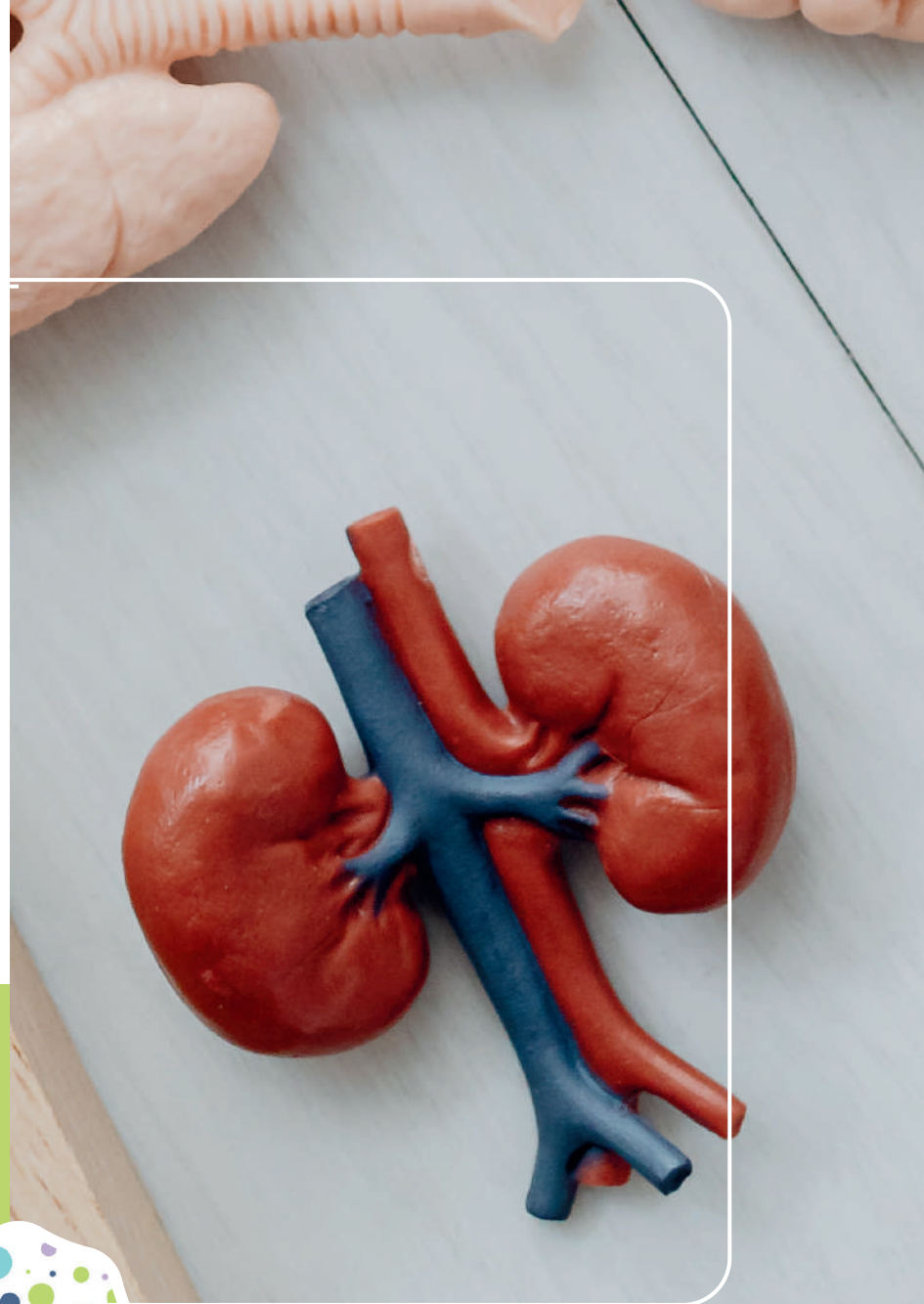
Comment se déroule l'accompagnement ?

- Un bilan éducatif partagé,
- Rencontre avec des patients-partenaires et usagers de l'hôpital.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Service de néphrologie, ascenseur 2 niveau 4.
05 49 78 37 40 - 05 49 78 36 39
infddialyse@ch-niort.fr



NÉPHROLOGIE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les patients hémodialysés dans les différents sites de l'association AURA de l'ancienne région Poitou-Charentes.



Par qui est-il dispensé ?

Par des professionnels de santé (infirmiers, diététiciens, néphrologues, et psychologues).



En quoi consiste le programme ?

Par des ateliers en rapport avec les conséquences de l'insuffisance rénale chronique et l'hémodialyse :

- les abords vasculaires,
- l'alimentation en dialyse,
- le phosphore et le potassium,
- les traitements et la prise en charge psychologique.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Les ateliers peuvent être individuels et/ou collectifs.

Où ?



Association AURA - Sites de Niort & Parthenay
40 avenue Charles-de-Gaulle, Niort
05 49 75 37 30



STOMIES DIGESTIVES ET URINAIRES



À qui s'adresse le programme ?

Pour les personnes stomisées et leur entourage.



Par qui est-il dispensé ?

Par des infirmiers stomathérapeutes, diététiciens, médecins et patients partenaires.



En quoi consiste le programme ?

Apprendre à mieux vivre avec sa stomie et améliorer sa qualité de vie en échangeant sur les soins, l'alimentation, les éventuelles complications, les loisirs, les émotions...



Comment se déroule l'accompagnement ?

Par un parcours personnalisé avec des séances individuelles. Les séances collectives sont facultatives.

Où ?

Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, Niort
Bureau de stomathérapie - ascenseur 1 niveau 3
05 49 78 33 36
stomatherapie@ch-niort.fr



INCONTINENCE FÉCALE ET URINAIRE (NEUROLOGIQUE)



À qui s'adresse le programme ?

Pour les patients de plus de 16 ans, présentant un handicap lié à la présence d'une neurovessie ou d'un intestin neurogène*.

**Blessé médullaire, SEP, Spina Bifida, maladie neurologie dégénérative, syndrome de la queue de cheval.*



Par qui est-il dispensé ?

Par des infirmiers, aides-soignants, diététiciens, médecins, ergothérapeute, psychologue et patients experts.



En quoi consiste le programme ?

- Aider à l'acquisition, au maintien et au renforcement des connaissances pour mieux gérer le handicap urinaire et/ou fécal,
- Développer l'autonomie afin d'assurer une vidange vésicale complète pour préserver le haut appareil urinaire,
- Maintenir un transit régulier.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Par un parcours personnalisé avec des séances individuelles. Les séances collectives sont facultatives.



Où ?

Grand Feu

74 rue de la Verrerie, 79000 Niort

05 49 32 38 12



DOULEUR CHRONIQUE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les personnes douloureuses chroniques quelle que soit la pathologie de la douleur, adulte ou adolescent.



Par qui est-il dispensé ?

Par des infirmiers, un psychologue, un médecin, patient partenaire et l'Association Francophone pour Vaincre la Douleur (AFVD).



En quoi consiste le programme ?

- Renforcer la compréhension de la maladie et du traitement,
- Gérer la douleur chronique au quotidien,
- Faire face aux situations difficiles pour mieux vivre avec sa maladie.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Avec un bilan éducatif partagé et quatre ateliers individuels ou collectifs.



Où ?

AFVD

5 rue Marcel-Beau, 79200 Parthenay

secretariat@association-afvd.com



MALADIES INFECTIEUSES



À qui s'adresse le programme ?

Pour les personnes vivant avec le VIH, VHC et/ou VHB.



Par qui est-il dispensé ?

Par des infirmiers, diététiciens et médecin.



En quoi consiste le programme ?

Aborder les thématiques comme les représentations de la maladie, les traitements, vivre avec le VIH, la parentalité et le secret.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Par séances individuelles, sur rendez-vous.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Service de maladies infectieuses
05 49 78 30 75
ideinfectieuxjour@ch-niort.fr

UTTEP79
UNITÉ TRANSVERSALE
TERRITORIALE
d'éducation pour le patient



SANTÉ MENTALE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les adultes ayant une maladie psychique chronique.



Par qui est-il dispensé ?

Par des professionnels de santé, des travailleurs sociaux, des professionnels spécialisés et des patients-partenaires.



En quoi consiste le programme ?

Aider les personnes à développer et maintenir les compétences pour mieux vivre avec leur maladie psychique chronique.



Comment se déroule l'accompagnement ?

Par un programme personnalisé selon les objectifs de la personne avec des séances collectives autour de plusieurs thématiques.

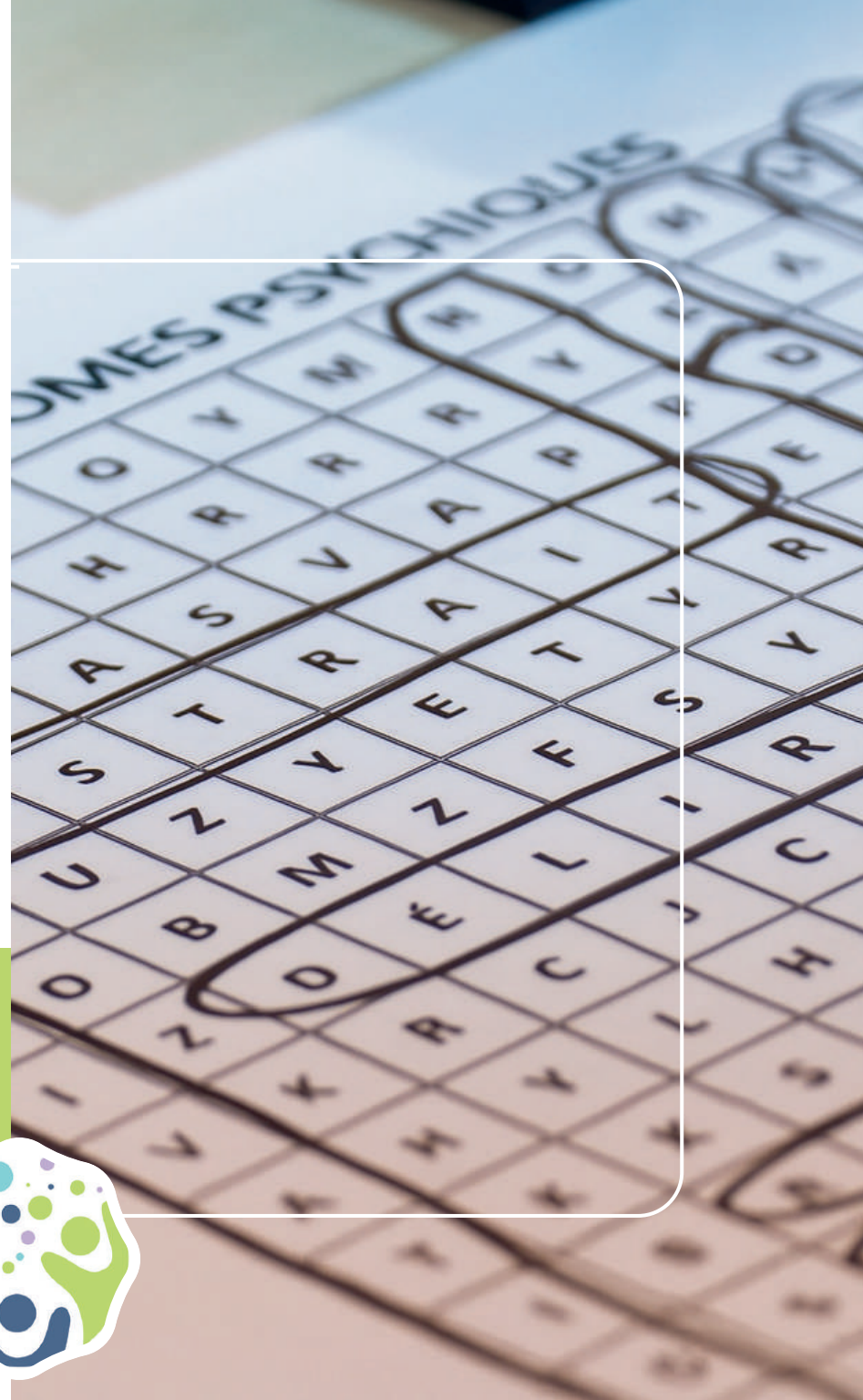
Où ?



Dans le département des Deux-Sèvres au sein de différents services de soins

07 86 33 78 96

etpsantementale79@ch-niort.fr



PÉDIATRIE-ASTHME



À qui s'adresse le programme ?

Pour les enfants de la naissance à 18 ans et leur famille.



Par qui est-il dispensé ?

Par des professionnels de santé (infirmiers, diététiciens, pédiatre et psychologue).



En quoi consiste le programme ?

- Aider à l'acquisition, au maintien et au renforcement des connaissances pour mieux gérer la maladie au quotidien,
- Développer l'autonomie (selon l'âge).



Comment se déroule l'accompagnement ?

Par un parcours personnalisé avec des séances collectives et individuelles.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Pédiatrie - Niveau 2 du pôle femme-mère-enfant
05 49 78 27 10
education.therapeutique.pediatrique@ch-niort.fr



PÉDIATRIE-DIABÈTE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les enfants de la naissance à 18 ans et leur famille.



Par qui est-il dispensé ?

Par des professionnels de santé (infirmiers, diététiciens, pédiatre-diabétologue et psychologue).



En quoi consiste le programme ?

- Aider à l'acquisition, au maintien et au renforcement des connaissances pour mieux gérer la maladie au quotidien,
- Développer l'autonomie (selon l'âge).



Comment se déroule l'accompagnement ?

Par un parcours personnalisé avec des séances collectives et individuelles.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Pédiatrie - Niveau 2 du pôle femme-mère-enfant
05 49 78 27 10
education.therapeutique.pediatrique@ch-niort.fr



PÉDIATRIE-DRÉPANOCYTOSE



À qui s'adresse le programme ?

Pour les enfants de la naissance à 18 ans et leur famille.



Par qui est-il dispensé ?

Par des professionnels de santé (infirmiers, diététiciens, pédiatre et psychologue).



En quoi consiste le programme ?

- Aider à l'acquisition, au maintien et au renforcement des connaissances pour mieux gérer la maladie au quotidien,
- Développer l'autonomie (selon l'âge).



Comment se déroule l'accompagnement ?

Par un parcours personnalisé avec des séances collectives et individuelles.

Où ?



Centre hospitalier de Niort
40 avenue Charles-de-Gaulle, 79000 Niort
Pédiatrie - Niveau 2 du pôle femme-mère-enfant
05 49 78 27 10
education.therapeutique.pediatrique@ch-niort.fr



CONCLUSION

Merci à l'ensemble de nos partenaires pour leur contribution à l'élaboration de ce guide. Un remerciement particulier aux équipes qui, au quotidien, accompagnent les patients et leurs proches dans un parcours de soins humain et porteur de sens, malgré les défis que chacun peut rencontrer.

L'Éducation Thérapeutique du Patient incarne une vision novatrice du soin : une approche où le patient n'est plus un simple bénéficiaire de soins, mais bien l'acteur central de son histoire et de sa santé.

Que vous soyez un patient en quête de ressources, un professionnel de santé à la recherche de partenariats, ou une institution souhaitant promouvoir cette approche, ce guide est votre point de départ. N'hésitez pas à explorer les programmes, à nous solliciter pour des conseils, ou à partager cette ressource autour de vous.

Ensemble, nous œuvrons pour une médecine plus collaborative, autonome et respectueuse des besoins de chacun.



CHRISTELLE ROCHER
RESPONSABLE
UTTEP 79



LES PARTENAIRES ET PORTEURS DE PROGRAMMES



+ TOUTES LES ASSOCIATIONS DE PATIENTS PRÉSENTES ET ACTIVES EN ETP SUR NOTRE TERRITOIRE

UTTEP79
UNITÉ TRANSVERSALE
TERRITORIALE
d'éducation pour le patient





UTTEP79
UNITÉ TRANSVERSALE
TERRITORIALE
d'éducation pour le patient



**PATIENTS, AIDANTS, VOUS SOUHAITEZ DES INFORMATIONS SUR LES PROGRAMMES
OU CONTRIBUER AU PARTAGE D'EXPÉRIENCE ?**

PROFESSIONNELS, VOUS AVEZ DES PROJETS EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE ?

CONTACTEZ-NOUS !

UTTEP.GHT79@CH-NIORT.FR

07 86 53 33 28