



# Nudité, féminité, sexualité : suggérer pour se sentir désirée

Livret d'informations et conseils



# Nudité et nudités

Souvent considérée comme l'état d'un corps nu, la nudité est pourtant bien plurielle. Elle est une question de regards : regard de la société sur les corps nus, regard de l'autre sur soi, regard de soi sur soi.

Contexte, culture, société, éducation ou encore religion..., elle a fait l'objet de perceptions fluctuantes selon les époques. D'hier à aujourd'hui, comment a-t-elle évolué pour devenir ce qu'elle est ? Sphère publique ou privée : en 2009, comment les Françaises définissent-elles la nudité et surtout comment la vivent-elles personnellement ? Un point de vue féminin étayé du regard éclairé de Noëlla Jarousse, sexologue, parce que mesdames... nudité rime aussi et surtout avec intimité, désir et sexualité !

## Nudité : naturel, beauté, liberté

Les femmes ont une vision gratifiante, positive et décomplexée de la nudité féminine. Mais quand il s'agit de la définir, elles restent partagées.

Pour 49 % des Françaises<sup>1</sup>, la nudité est synonyme de **naturel**, pour 41 % synonyme de **beauté**. Sont également évoquées la **liberté** (27 %), le **désir** (23 %) ou encore la **volupté** (22 %).

À l'inverse, elles sont peu nombreuses à associer la nudité à l'impudeur (13 %), le voyeurisme (5 %) ou la vulgarité (3 %).

## Nudité maquillée, nudité parfumée

Pour 44 % des femmes, la nudité n'existe que lorsque la femme est totalement **dévoilée**. Mais 56 % donnent à la nudité des contours plus larges : 22 % estiment qu'une femme en **sous-vêtements** est déjà nue et 34 % que la nudité commence dès le dévoilement de certaines **parties de son corps**.

Par ailleurs, une femme dévêtue mais **maquillée** n'est pas totalement nue pour 30 % des femmes et en particulier 36 % parmi les 18-24 ans.

« Le **maquillage**, même quand on est nue, est une façon d'être habillée, comme le parfum, déclare Noëlla Jarousse. J'ai l'habitude de dire qu'il est une carte d'identité olfactive. Il vous habille d'un sillage merveilleux. Source de sensualité et de désir, il permet de faire passer des messages. Nue, la femme s'habille d'une fragrance qu'elle choisit à son gré, selon ses humeurs, ses envies, le moment. Parfum, maquillage, accessoires, mais aussi allure... la nudité, au-delà de ses définitions multiples, est plurielle pour chaque femme... »

**Nu : « qui n'est couvert d'aucun vêtement ; être dans le costume d'Adam et d'Eve, dans le plus simple appareil, dans l'état de nature, être nu sous sa chemise... ; dépourvu d'ornement et de parure ; sans apprêt, sans déguisement, sans fard... »**

(Le Robert de la langue française)

<sup>1</sup> Étude TENA/Ifop – "Les femmes et la nudité" menée en avril 2009 auprès de 1 000 femmes âgées de 18 ans et plus.



## Singulière(s) nudité(s)...<sup>2</sup>

### ■ Nudité et corps

La nudité en soi se réduit au simple état d'un corps que ne recouvre aucune enveloppe. Mais dès qu'on la met en perspective d'un lieu, d'un contexte, d'un espace collectif, de règles sociales, tout change...

### ■ Nudité et morale

Où commence la nudité ? Quelle est la frontière entre l'acceptable et le provocant ? La nudité est une situation d'équilibre fragile entre le sentiment du bien et du mal, du beau et du répugnant.

### ■ Nudité et pudeur

La nudité est davantage un « état d'esprit » qu'un état du corps, synonyme parfois de pudeur : impression désagréable d'être dénudé, à la merci des regards, et privé de liberté.

### ■ Nudité et intimité

Salle de bain, chambre à coucher, petits secrets... La nudité « intimité » renvoie au plaisir de s'occuper de soi, de se sentir en harmonie avec soi-même mais aussi avec l'autre. Elle est une question de distances.

### ■ Nudité et sexualité

C'est la nudité faite du regard d'autrui ; l'autre porte de l'intérêt à ma personne et notamment à mon corps.

## Regard d'artiste...

*« Travailler avec un modèle, c'est un instant de grâce, déclare Nathalie Miquel-Aubert, artiste peintre-sculpteur. Face à moi, la femme se donne, joue de ses formes, de la lumière, pour me permettre de créer. Un modèle, c'est un peu un chef-d'œuvre que j'essaie de révéler. Une femme est dotée d'un magnifique pouvoir de suggestion. À travers mon pinceau, en créant des volumes et des courbes, je suggère aussi pour plaire et émouvoir. Au-delà de ses proportions harmonieuses, la femme, dès qu'elle se sent bien dans son corps, révèle toute sa sensualité. C'est cela que j'essaie de faire passer. »*

☞ **Le plus beau vêtement d'une femme, c'est sa nudité.** ☞

[ Yves Saint Laurent ]

<sup>2</sup> En savoir plus : *Géographie de la nudité*, Francine Barthe-Deloizy, Éd. Bréal - *Traité de nudité*, Pascal Lainé, Éd. Pauvert.

# De la nudité cachée à la nudité dévoilée

Longtemps assimilée à un manque de pudeur, la nudité est aujourd'hui largement acceptée, tout au moins dans le monde occidental. Evolutions sociales ou religieuses, la nudité a pourtant plus souvent été montrée du doigt que magnifiée ou encensée !

## Universelle et éternelle nudité

Dans la conception judéo-chrétienne, la nudité est d'abord celle d'Adam et Eve. Mais à peine le pêché accompli, ils recouvrent leurs parties génitales devenues honteuses. L'iconographie religieuse dès le Moyen Âge a ainsi continuellement hésité entre ces deux pôles de l'innocence et du péché.

À la Renaissance, on assiste à une mise à distance du corps qui se traduit par un recul de la toilette. Il faudra alors un siècle pour passer de la nudité collective au nu privé.

Au XVIII<sup>e</sup> siècle, le bain devient bain de propreté, mais il conserve sa réputation sulfureuse : il éveille le désir et suggère de mauvaises pensées. La toilette doit se faire dans le noir ou encore en fermant les yeux !

C'est au XIX<sup>e</sup> siècle que se systématisent la fermeture des accès des cabinets de toilette et des salles de bain. La nudité réclame des lieux intimes avec l'apparition de la notion de confort.

Le corps nu longtemps pourchassé pour ses odeurs devient aseptisé.

Dans l'entre-deux-guerres et jusque dans les années 1960, les scènes de bains, symboles de l'érotisme féminin, foisonnent dans le cinéma hollywoodien, surtout du fait de la censure. Puis 1968 arrive... Le plaisir de



s'occuper de soi, de se retrouver seul, de se sentir bien dans sa peau devient au XXI<sup>e</sup> siècle une nécessité. La nudité se montre sans vergogne, elle n'a plus besoin du prétexte de la baignoire pour s'afficher...

## Nudité affichée, nudité acceptée ?

Changement d'époque, changement de mœurs... Sauf exception religieuse ou culturelle comme en Asie et dans les pays islamiques où le nu ne fait que de timides apparitions dans les journaux féminins, la nudité appartient à une majorité de paysages sociaux et urbains.

Pour les Françaises, la nudité en public est plutôt bien acceptée, mais leurs jugements restent partagés sur la place de la nudité dans la société<sup>1</sup>.

Voir des femmes **totale-ment nues sur une plage** ou dans un camp naturiste provoque des **réactions partagées** : 48 % sont dérangées, 52 % ne le sont pas.

Voir des **seins nus** sur une plage, une femme **donner le sein en public** ou une peinture représentant une femme nue sont des **situations admises** : respectivement 23 %, 16 % et 4 % des femmes considèrent ces cas de nudité comme dérangeants.

En revanche, **40 % des femmes n'apprécient pas** de voir des femmes **totale-ment nues dans un vestiaire** et **57 % sont dérangées** par le fait de voir des femmes **seins nus dans un jardin**.

« L'acceptation de la nudité en public est étroitement lié à son **contexte**. Si les femmes

ne sont pas choquées par un nu sur une peinture mais par des seins nus dans un jardin, c'est parce que cette situation se trouve hors contexte. On accepte des seins nus sur une plage, mais pas ceux de sa voisine en ville ! » déclare Noëlla Jarrousse.

« **Couvrez ce sein que je ne saurais voir. Par de pareils objets, les âmes sont blessées, et cela fait venir de coupables pensées.** »

[Molière, *Tartuffe*]

Enfin, **37 % des femmes françaises restent dérangées par une paire de fesses ou de seins sur une affiche publicitaire**. Et pour **45 %**, il faudrait que la **nudité féminine** comme masculine soit **moins fréquemment visible**.

À trop s'afficher pour, au final, banaliser des corps parfaits, la nudité publique retentirait-elle sur la nudité privée... ?

### Le saviez-vous ?

- Pour les Grecs, les exercices sportifs nécessitaient une nudité intégrale : l'homme nu ne choquait pas, la femme nue scandalisait. Les Athéniens se moquaient des femmes de Sparte, aux robes trop courtes, qui montraient leurs cuisses !
- L'usage de la chemise de nuit date du XVI<sup>e</sup> siècle, celui du pyjama du XIX<sup>e</sup> siècle.
- Les chambres à coucher sont aujourd'hui trois fois moins grandes qu'au XIX<sup>e</sup> siècle.
- Le psychanalyste Jacques Lacan, qui fut le dernier propriétaire de *L'Origine du monde* de Courbet, le tenait dissimulé derrière un panneau.

<sup>1</sup> Étude TENA/Ifop – "Les femmes et la nudité" menée en avril 2009 auprès de 1 000 femmes âgées de 18 ans et plus.

# Ma nudité et moi

**D**ans un monde fier de ses corps parfaits et canons de beauté, comment la nudité personnelle se reflète-t-elle à travers le prisme de la société ? Entourées de ces corps omniprésents, les femmes, notamment les plus jeunes, portent un regard très pudique et complexé sur leur nudité : **52 % des Françaises n'aiment pas leur corps...**

## Nudité et canons de beauté

**Laetitia Casta**, pour **45 %** des Françaises, incarne la forme la plus gracieuse de nudité féminine, suivie d'**Emmanuelle Béart** (33 %) et de Mireille Darc (13 %). Kate Moss, Pamela Anderson ou Paris Hilton sont loin derrière (6 %, 2 % et 1 %).

« **Glamour ou naturelle, il y a en pour tous les goûts**, déclare Noëlla Jarrousse. Les plus jeunes sont plus touchées par l'allure et le pulpeux de Laetitia Casta, les plus âgées par la nudité plus épurée et en phase avec leur génération de Mireille Darc.

Mais l'important, c'est justement de se construire en s'affranchissant des diktats de la nudité, poursuit-elle. Trop de nudité tue la nudité ! Banalisée, voire excessive, la nudité médiatique se traduit par un regard des femmes déformé sur leur corps avec une perte de repères. Ce ne sont pas les 40-60 ans qui ont l'esprit le plus fragile, car elles savent que le nu peut exciter les hommes, mais que le corps n'est pas le seul critère de la construction d'un couple. »



## Mon corps : j'aime, j'aime pas...

48 % des Françaises apprécient leur corps, 52 % ne l'aiment pas, les plus négatives étant les 35-49 ans et, sans surprise, les plus pudiques.

« Et si l'on réapprenait à aimer son corps ?, propose Noëlla Jarrouse. Il est temps d'arrêter de le considérer comme un objet à formater, à transformer à sa guise et jugé au seul regard de ses performances esthétiques, physiques et sexuelles !

☞ **La pudeur sied bien à tout le monde, il faut savoir la vaincre, mais jamais la perdre.** ☞

[ Montesquieu ]

J'aime souvent rappeler Hippocrate : un corps sain et une âme saine. La nudité, c'est être bien dans son corps tous les jours et toute sa vie. Un corps que l'on n'aime pas mais dont on prend soin peut se transformer en une jolie fleur épanouie ! Alors maquillez-vous, épilez-vous, parfumez-vous. Une peau nette, douce, soyeuse, qui sent bon est source d'éveil, de sensualité, de désir et de sexualité ! »

## Pudiques, les Françaises !

88 % des femmes se considèrent comme pudiques. Parmi celles qui n'apprécient pas du tout leur corps, 42 % se disent même très pudiques. La pudeur est nettement plus éle-

### Les ados, une féminité à construire

Soumises à des obligations d'apparence, les adolescentes sont persuadées qu'il faut être belle et sexy, sans aucun défaut pour plaire...

Noëlla Jarrouse :

« En 1968, tout le monde était nu. Aujourd'hui, les adolescentes, à vouloir se conformer aux corps nus affichés, n'osent pas se dévoiler pour ne prendre aucun risque. « T'as vu comme elle est canon, t'as vu ses seins... » Les garçons ados ont vite fait de s'exprimer, car pour eux, tout est basé sur la normalité, la « séduction consommation ».

En conséquence, une ambivalence s'opère chez les jeunes femmes. D'un côté elles n'osent pas dévoiler leur nudité, de l'autre elles répondent inconsciemment aux exigences de normalité. Celles qui ont des formes généreuses usent de lycras moulants, celles qui ont des petites poitrines les cachent sous des chemisiers amples.

Laissons leur le temps de construire leur féminité. Peu à peu, naturellement et à force d'expériences, elles apprendront à apprécier leur corps et surtout à se sentir libre pour vivre leur intimité en toute conscience ! »

vée que la moyenne chez les plus jeunes. Les plus âgées de 50 à 64 ans apparaissent à l'inverse comme les plus impudiques.

Hormis devant leur conjoint (95 % se montrent nues devant lui), les femmes sont plutôt timides : 59 % ne se montrent jamais nues devant leurs enfants, ni devant leurs amies femmes (63 %), ni dans un vestiaire (67 %).

Quant au naturisme, il est un phénomène marginal (13 %).

# Nudité et sexualité

**D**ans ce contexte de nudité et beauté magnifiées, comment trouver son équilibre et s'accepter ? Le nu est-il le seul moyen de se faire désirer ? « Pas seulement !, répond Noëlla Jarrouse. Une nudité légèrement suggérée ne peut être que mieux dévoilée... »

## Mon corps nu pour parler

« Le corps nu, symbole d'intimité, est largement considéré comme la seule et unique source d'attraction et d'excitation. Mais la nudité dans le couple renvoie à quelque chose de plus large que le seul fantasme sexuel.

La nudité, c'est le reflet d'un corps qui parle. Il y a mille et une façons de lui donner un sens ; l'intérêt est de le maîtriser pour chercher à séduire et étonner l'autre. Je me sens belle, sûre de moi, parée d'un collier, d'un parfum, d'une lingerie coquine...

C'est cela l'alchimie de l'amour et de la relation sexuelle : un échange de corps à corps et de messages subliminaux, source de plaisir et d'orgasme !

Veillez à vous écouter : mal dans son corps, on assume moins bien sa nudité. Le manque d'estime de soi ne permet pas de s'intéresser sexuellement à l'autre. Mais faire rejaillir son bien-être, c'est ça le partage de l'amour et le plaisir sexuel ! »

## Suggérer pour se faire désirer

« Il ne faut pas s'en cacher, les hommes ont besoin de la nudité. Mais la nudité banalisée peut devenir ennuyeuse et nombreux sont les couples à vivre dans une misère sexuelle ! Osons étonner, offrons un autre plaisir, celui d'une nudité calfeutrée, coquine, légère ! Une nudité qui sait jouer à cache-cache est toujours source de fantasmes. Votre allure, votre port de tête, une dentelle sous un vêtement soyeux ou transparent, votre peau douce, dorée et satinée, c'est toute votre élégance, votre sensualité et votre volupté qui le feront chavirer ! Bien dans votre tête et dans votre corps mis en valeur, vous lui donnez envie de dégrafer votre robe. Sûre de vous, confiante, votre nudité peut être dévoilée... au grand jour !



Enfin, n'oubliez pas l'échange : osez lui dire ce que vous aimez ou n'aimez pas, dites lui des mots doux, orientez-le dans ses gestes puisque vous êtes la seule à connaître votre corps mais aussi le sien ! »

## Rayonner pour séduire

« La nudité n'est pas toujours le meilleur degré d'attraction, elle peut se révéler agressive pour l'autre. La connotation du désir et de la sublimation chez l'homme fait qu'il ne supporte pas les défauts. Embellissez et sublimentez votre corps et vous lui plairez tout autant.

## Être libre, c'est vivre nu et sans honte. ११

[ Nietzsche ]

Le corps reflète la manière dont on en prend soin : s'il respire la santé, il est largement plus désirable qu'un corps mou, avachi et bouffonneux ! Mais plus qu'un lifting ou qu'un excessif tour de poitrine, c'est le dynamisme qui fait notre éternelle jeunesse. Abdos, musculature du périnée – très bon pour l'orgasme ! –, natation : bougez, oxygéenez-vous ! Votre corps rayonnera et le désir que vous éveillerez n'en sera que plus fort ! »

## Sexe et grossesse

« De nombreuses femmes enceintes sont dopées par le pouvoir extraordinaire de donner la vie. Un ventre rond, des seins pulpeux, une attention particulière portée à son corps... cette harmonie rejaillit sur la vie



sexuelle. Beaucoup d'hommes témoignent de cette période faste ! À l'inverse, certaines peuvent être rebutées par l'acte sexuel pendant cette période. L'important est qu'elles prennent soin d'elles.

La nudité est avant tout narcissique : occupez-vous de vous et votre nudité sera belle ! »

### Dormir nue et faire l'amour au grand jour !

- 73 % des Françaises dorment nues (11 % toujours, 27 % souvent, 35 % parfois)
- 64 % préfèrent faire l'amour dans la lumière, 29 % dans le noir
- 7 % déclarent ne pas avoir de relations sexuelles.

Parmi les femmes qui n'aiment pas leur corps (52 % des Françaises) :

- 45 % préfèrent rester dans le noir quand elles font l'amour
- 37 % ne dorment jamais nues
- 20 % gardent quelques vêtements pendant l'amour
- 15 % déclarent ne pas avoir de relations sexuelles.

# Sexualité et plaisir : conseils, trucs et astuces

## Faites l'amour pour votre santé !

Faire l'amour régulièrement :

■ agit **bénéfiquement sur nos organes**, nos muscles, notre peau, nos ongles et notre stress grâce à l'action des hormones : œstrogènes, ocytocine, endorphine, DHEA, testostérone, dopamine, adrénaline...

■ est **bénéfique sur la fonction cardiaque** et les maladies cardio-vasculaires ; les personnes qui font l'amour souvent présentent moins de risques d'hypertension.

■ aurait une **influence sur notre longévité** et minimiserait les risques de développer un cancer du sein ou de l'utérus grâce à l'action de l'ocytocine.

## Musclez votre périnée pour un orgasme assuré !

Le périnée est un ensemble de muscles **puissants** du bassin situé entre le sexe et l'anus qui assure le maintien des organes. C'est lui qui provoque l'orgasme s'il est tonique !

### Chez la femme

L'orgasme se manifeste par des spasmes rythmés du périnée et de l'utérus. En permettant d'exercer des pressions sur le pénis, le périnée génère un plaisir plus intense, tant pour la femme que pour l'homme. Plus le périnée est musclé, plus le vagin est tonique et plus l'orgasme est puissant. Un orgasme fort correspond à 12 ou 15 spasmes du périnée, s'il est léger, entre 3 et 4. Un spasme du plaisir dure 0,8 seconde !

En cas de problème d'érection, la femme peut contracter son périnée dès la pénétration et maintenir cette contraction. Le périnée serre alors le pénis, ce qui engendre une meilleure stimulation pour favoriser et prolonger l'érection.

Contrôler son périnée peut aider à résoudre le problème de l'éjaculation précoce. La femme peut sentir le moment critique et, pour retarder l'éjaculation, relâcher son périnée au bon moment pour ne pas continuer à stimuler son partenaire.

**Mesdames, entraînez-vous à muscler votre périnée pour une sexualité épanouie** : il existe des exercices aussi simples que des exercices de gym !

Sachez aussi que la grossesse et l'accouchement fragilisent le périnée : vous pourrez le retouffier grâce à la rééducation périnéale.

### Chez l'homme

Plus son périnée est tonique, plus il peut tenir son éjaculation longtemps, plus intense est son plaisir et meilleure est son érection.

## Jouez de votre nudité !



### Soignez votre peau

Crèmes, laits, huiles, gommages : une peau nette, soyeuse et douce attise le désir. Offrez-vous ces petits soins au quotidien !



### Parfumez-vous

La fragrance aide à s'élever, à s'égarer dans le plaisir ! Notes fruitées

ou épicées, parfum chaud ou eau légère, variez-les pour éveiller tous ses sens !

### Ornez votre corps

Léger hâle, poudre bronzante, tatouage, piercing, lingerie, maquillage, vernis à ongles, bijoux : tout ce qui peut habiller le corps en finesse et sans vulgarité ne peut que le magnifier ! Osez être différente, il vous aime pour ce que vous êtes !

### Sentez-vous légère

Oubliés les corps boudinés dans des lycras serrés, la mode est aux formes amples, aux

matières légères, douces et satinées. Jouez de la transparence ou dissimulez les courbes de votre corps pour mieux les dévoiler !

### Préservez votre jeunesse

Le sport bonifie le corps et l'esprit : abusez-en, plusieurs fois par semaine. Les liftings ne sont plus très en vogue : essayez la lumière pulsée pour atténuer taches brunes, rougeurs ou petits vaisseaux.

☞ **Si nous n'étions pas aveuglés par la sotte habitude, nous apercevriions que le corps humain n'est vraiment sain et beau que dans sa nudité.** ☞

[ Gandhi ]

### Nudité et fuites urinaires

■ 39 % des Françaises ont parfois des fuites urinaires, même légères : 44 % chez les plus de 35 ans et 47 % parmi les 50-64 ans.

Parmi elles :

■ 60 % n'aiment pas leur corps

■ 22 % gardent quelques vêtements lors des rapports sexuels

« Les fuites urinaires ne doivent pas vous empêcher de faire l'amour !, déclare Noëlla Jarrousse. La complicité existe pour les couples de longue durée, mais au début d'une relation, un homme est fragile. Ne l'affolez pas et usez d'astuces ! Un petit mensonge vaut mieux qu'une grosse découverte. Osez un shorty sexy et une petite protection, parfumez-vous, conditionnez-vous positivement. Il ne vous en tiendra pas rigueur, si vous vous occupez de lui. »

### Épanouissez-vous

Faites l'amour à votre rythme, quand l'envie vous prend, sans vous mettre de pression. Relâchez-vous. Se libérer, c'est la meilleure recette plaisir, vitalité et tonicité !

### Prenez le temps

Plus les préludes se prolongent, plus les chances de survenue de l'orgasme augmentent. 21 minutes seraient la bonne durée, mais sachez inventer votre sexualité !

### Rayonnez

Portez un regard narcissique sur votre corps, bichonnez-le, sentez-vous belle : effet garanti ! Il sera fier de vous et vous le fera savoir...

## En savoir plus

DVD « Programme d'entraînement du périnée », par Kari Bo :  
des exercices à faire chez soi pour renforcer et tonifier son périnée.

### Livrets d'informations et conseils Institut TENA

- Les femmes et le bien-être : question d'esprit, question de corps
- Sport et incontinence
- Grossesse et incontinence
- Petites filles et prévention de l'incontinence
- Incontinence au féminin
- Incontinence au masculin

(DVD et livrets disponibles gratuitement auprès du Service Consommateurs TENA)

### Sites Internet

[www.parlons-en.fr](http://www.parlons-en.fr)

Le site relationnel de TENA, spécialiste des protections pour fuites urinaires, avec des témoignages de femmes, des paroles d'experts, des informations et conseils.

[www.institut.tena.fr](http://www.institut.tena.fr)

Le site de l'Institut TENA pour les professionnels de santé.

## TENA, partenaire des femmes

Pour le bien-être de toutes les femmes au quotidien, TENA est partenaire de La Parisienne et d'Odyssea, courses à pied au profit de la lutte contre le cancer du sein.

**La Parisienne en plein cœur de Paris - 11, 12 et 13 septembre 2009**

Course de 6 km et plus de 13 000 coureuses

[www.la-parisienne.net](http://www.la-parisienne.net)

**Odyssea dans 9 villes françaises - de mars à octobre 2009**

Courses de 5 km et 10 km et plus de 34 000 coureuses et coureurs

[www.odyssea.info](http://www.odyssea.info)

Ce livret d'information a été réalisé avec la collaboration de



et de

Noëlla Jarrousse, sexologue, sage-femme, attachée au service du Pr David Khayat,  
hôpital de l'AP-HP Pitié-Salpêtrière (Paris) et au service du Pr H.-J. Philippe, CHU de Nantes  
Nathalie Miquel-Aubert, artiste peintre-sculpteur

En savoir plus :

Service Consommateurs TENA

 **N° Indigo 0 820 074 467**

0,12 € TTC / MN

[www.parlonsen.fr](http://www.parlonsen.fr)