



LE SOMMEIL, ÇA RECHARGE !

Une activité pédagogique pour oser parler du sommeil et aimer dormir

Activité qui gagne à être mise en place dans le cadre d'un cours abordant les habitudes de vie

Compétence(s) ciblée(s) (ÉKIP, OMS)	UTILISER DES HABITUDES DE VIE QUI CONTRIBUENT AU BIEN-ÊTRE
Compétences transversales (PFÉQ)	ACTUALISER SON POTENTIEL EXERCER SON JUGEMENT CRITIQUE
Objectifs généraux de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> • Mieux comprendre le fonctionnement et l'utilité du sommeil ; • Utiliser de nouvelles stratégies pour se recharger ; • Reconnaître les situations qui requièrent de l'aide (sommolence, troubles du sommeil, stress-anxiété, etc.).

Durée totale

Entre 55 à 75 minutes selon le temps dédié à chacune des six (6) parties.

A. C'est l'heure du QuizZZZZzzZZzzZ	25-30 minutes
B. Dis-moi ce que tu fais le jour et je te dirai comment tu dors	5-10 minutes
C. Le sommeil... parlons-en	5-10 minutes
D. Journal de sommeil	5 -10 minutes
E. Et si l'on faisait la sieste?	10 minutes
F. Défi HORS-PISTE : défi #PNPDD	5 minutes

Matériel et préparation

1. Pour l'activité D. Journal de sommeil, vous devez décider si vous allez parler brièvement du Journal de sommeil ou en faire une activité en classe. Soit vous le distribuez à chaque participant pour qu'ensuite, il puisse le remplir à la maison en famille, soit vous remplissez le *Journal de sommeil* en classe pour la nuit précédente et les suivantes.
2. Imprimer la fiche *Journal de sommeil #PNPDD* ; prévoir une (1) feuille par élève.
3. Imprimer la fiche *Quiz : Pour ne pas dormir debout #PNPDD* ; découper la fiche pour remettre une question par équipe.
4. S'il est possible d'accéder à des appareils électroniques pour les élèves, imprimer la fiche suivante : *Questionnaire d'appréciation de l'activité*

A. C'est l'heure du QuizZZZzzZZzzZ « Pour ne pas dormir debout » #PNPDD (25-30 minutes)

1. Vous introduisez l'atelier en expliquant aux élèves les objectifs, ainsi que les faits sur le sommeil à partir des commentaires sous les **diapos 1 à 4**.
2. Vous invitez ensuite les élèves à faire un quiz sur le sommeil. L'intention du quiz est d'acquérir des connaissances sur le sommeil, mais il sert surtout de brise-glace pour qu'ils discutent entre eux et avec vous de leur sommeil. Chaque question prend de 3 à 5 minutes, mais peut être plus longue selon la richesse de l'échange. Libre à vous de nourrir le débat, tout en évitant les réflexions moralisatrices qui sont démontrées comme étant contre-productives.¹
3. Divisez la classe en six (6) groupes et assignez une question par équipe, à l'aide de la fiche « Quiz : Pour ne pas dormir debout #PNPDD », préalablement imprimée et découpée. Demandez aux élèves de se lever debout et laissez-leur quelques minutes pour coopérer afin de trouver une réponse d'équipe **diapo 5**.
4. Lorsque les équipes ont choisi leur réponse, projetez les questions une par une et demandez à l'équipe concernée de donner sa réponse, puis projetez ensuite la bonne réponse se trouvant dans les **diapos 6 à 20**.² Vous pouvez expliquer la réponse à l'aide de la section commentaires se trouvant au bas des diapositives.
5. Vous pouvez continuer la discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Avaient-ils raison ?
 - Viennent-ils d'apprendre quelque chose ?
 - Sont-ils surpris ?
 - Est-ce que ça ressemble à leur sommeil ?

B. Dis-moi ce que tu fais le jour et je te dirai comment tu dors (5-10 minutes)

1. Expliquez aux élèves que l'objectif est de prendre conscience que notre activité diurne a un

¹ Busch et al., 2017; Vandendriessche, et al., 2022

² Bartel et al., 2015; Davidson-Urbain et al., 2022; Hirshkowitz et al., 2015; Marino et al., 2022; Owens et al., 2014; Pilon et al., 2022 ; Vermeulen et al., 2022

impact sur notre vie nocturne qui représente un tiers ($\frac{1}{3}$) de notre vie, tout de même !³

2. Présentez les trois (3) exemples de la **diapo 21** et expliquez-les à l'aide des informations se trouvant dans la section *commentaires*.
3. Invitez les élèves à nommer d'autres exemples qui favorisent leur sommeil. Vous n'avez pas besoin de prendre position pour dire si c'est bien ou pas, car l'objectif est de prendre conscience qu'une journée dure 24 heures et que le jour influence la nuit, tout comme la nuit influence le jour (**diapo 22**).
4. Présentez ensuite la **diapo 23** sur les exemples qui nuisent à la durée et à la qualité du sommeil et utilisez les informations dans la section commentaires pour les expliquer.
5. Invitez les élèves à nommer d'autres exemples qui nuisent à leur sommeil. L'objectif étant de les sensibiliser aux problèmes de sommeil et l'importance d'en parler, sans prendre nécessairement position (**diapo 24**).
6. Concluez en mettant en lumière le fait que vous avez apprécié cette discussion sur le sommeil avec eux. Eh oui, il y a beaucoup à dire sur ce que l'on pense de nos nuits ! Rappelez-vous qu'avoir une attitude positive sur le sujet du sommeil est un facteur d'importance qui permet de cultiver de saines habitudes de sommeil et de santé. Invitez-les à garder en tête que les bonnes stratégies sont celles qui leur permettent de retrouver un équilibre personnel et qu'elles sont uniques à chaque personne.

C. Le sommeil... parlons-en (5-10 minutes)

1. Expliquez à l'aide de la **diapo 25** que malgré toutes leurs connaissances sur le sommeil et leurs efforts pour avoir une bonne hygiène de sommeil et de saines habitudes, il peut arriver tout au long de la vie de rencontrer des difficultés. Il est alors important d'aller chercher de l'aide et d'en parler avec quelqu'un de confiance. L'objectif de cette activité est de trouver concrètement une personne ou une ressource de confiance auprès de qui ils seraient susceptibles d'obtenir de l'aide au besoin.⁴
2. Discutez avec les élèves pour tenter d'identifier les personnes de leur entourage à qui ils pourraient demander de l'aide ou parler de leur sommeil. Ils peuvent s'inspirer de la liste suivante :
 - L'infirmière de l'école
 - Le prof de bio
 - Un parent
 - Un(e) ami(e) qui a le même genre de problème
 - Tel-jeunes ? Ou autre ressource en ligne pour les jeunes – (voir ci-dessous).
 - Vous-même qui animez cet atelier sur le sommeil.
3. Projetez la page « Ressources » du site web du projet « [Pour ne pas dormir debout](#) ». C'est un endroit où les jeunes peuvent poser des questions en lien avec leur sommeil en toute confidentialité.

³ Bartel et al., 2015; Davidson-Urbain et al., 2022; Hirshkowitz et al., 2015; Marino et al., 2022; Owens et al., 2014; Pilon et al., 2022; Vermeulen et al., 2022

⁴ Busch et al., 2017; Pilon et al., 2022

4. Rédigez ensemble une question ou un commentaire. L'équipe #PNPDD vous écoute, n'hésitez pas à communiquer avec eux via le formulaire ou par courriel en cliquant sur le lien « Contactez-nous ».
5. Invitez les élèves à noter dans leur agenda ou dans leur cellulaire, le nom de la ou des personnes qu'ils ont identifiées comme ressource, afin d'être prêt ou prête à réagir en cas de besoin.

D. Journal de sommeil #PNPDD

(5 - 10 minutes - à déterminer au préalable)

1. Expliquez qu'une bonne façon d'ouvrir le dialogue sur le sommeil - avec soi-même ou avec les autres - est de tenir un journal de sommeil.⁵ Cet outil aide à prendre conscience de nos besoins uniques de sommeil. Ce journal de sommeil permet par exemple d'y noter:
 - la durée du sommeil ;
 - les heures optimales de lever et de coucher ;
 - notre chronotype ;
 - nos habitudes de vie de jour comme de nuit qui aident ou nuisent à notre sommeil.
2. Distribuez la fiche du « Journal de sommeil #PNPDD ».
3. Montrez aux élèves comment remplir leur Journal de sommeil à l'aide des **diapos 26 à 29**. Si le temps vous le permet, prenez le jour de la semaine approprié et remplissez avec eux la fiche Journal de sommeil en donnant une réponse aux questions une à une.
4. Invitez-les à remplir les cases des autres jours de la semaine le soir avant d'aller au lit ou donnez-leur un temps en classe pour compléter les dernières journées.
5. Expliquez-leur qu'après environ 2 semaines, ils pourront commencer à voir des constantes qui se dégagent. Ils pourront observer :
 - si leur sommeil est régulier ?
 - si le manque de sommeil semble en lien avec leur humeur ?
 - si des substances interfèrent ?
6. Prenez quelques minutes pour discuter avec les élèves des applications qu'ils peuvent utiliser pour prendre des notes, tout comme le journal en format papier.
7. Expliquez qu'il existe des applications qui permettent de mesurer la profondeur de leur sommeil en stades. Toutefois, précisez que la fiabilité des données en lien avec les stades de sommeil reste encore à être démontrée, donc la prudence est de mise. De plus, ce sont leurs données personnelles, donc ils doivent faire attention avec qui ils partagent ce type d'information.

L'avantage de ces applications est de rendre visibles les stades de sommeil qui normalement se voient uniquement en laboratoire de sommeil avec des électrodes sur la tête. Ces mesures, bien qu'imparfaites, peuvent tout de même nous donner certains indicateurs sur la qualité de notre sommeil.

⁵ Colt et al., 2019; Short et al., 2017

E. Et si l'on faisait une sieste? (10 minutes)

1. Informez les élèves que, maintenant qu'ils ont bien fait travailler leurs méninges et qu'ils ont osé parler sommeil, il est temps de faire une pause inusitée pour marquer les esprits et enregistrer toutes ces nouvelles connaissances en mettant en pratique l'art de dormir **diapo 30**.
2. Invitez vos élèves à faire une sieste en classe (oui! oui! cette fois c'est permis). Libre à vous de leur permettre de s'installer en déposant leur tête sur leur bureau ou au sol pour tenter de trouver le sommeil.
3. Rappelez-leur les règles qui permettent de bénéficier du pouvoir des siestes, les fameux « *power nap* », pour ainsi, ne pas nuire au sommeil de leur nuit qui est celui qui répare et recharge le plus. ⁶

F. Défi HORS-PISTE (5 minutes)

1. Proposez aux élèves de choisir entre **diapo 31** :
 - Changer une habitude de vie ou une activité pour être plus satisfait de son sommeil ;
 - Oser parler de sommeil avec quelqu'un de confiance ou via le site « [Pour ne pas dormir debout](#) » ;
 - Participer au projet « [Pour ne pas dormir debout](#) » en fouillant sur le site web, en remplissant le quiz, en leur posant une question ou encore en participant à une activité clé en main du défi collaboratif #PNPDD ou même en les contactant pour devenir un de leur ambassadeur ou ambassadrice.

Sur la page « Activités » du site web du projet, vous trouverez les instructions du défi. Cela prendra moins d'une minute pour faire le tour des instructions et être prêt ou prête à relever le défi en classe. <https://www.pournepasdormirdebout.com/activites/>

N'hésitez pas à contacter l'équipe « [Pour ne pas dormir debout](#) » qui se fera un plaisir de vous accompagner, de répondre à vos questions ou de rêver encore plus grand et cocréer le sommeil avec vous.

Merci d'oser parler sommeil et de donner l'exemple en valorisant le sommeil dans votre classe avec cet atelier entre autres.

Faites de doux rêves et dormez bien 😊

⁶ Dormez là-dessus, 2019

G. Questionnaire d'appréciation de l'activité

(5 minutes)

1. Si vous avez accès à des appareils électroniques pour les élèves, présentez-leur le code QR qui se trouve sur la fiche à imprimer *Questionnaire d'appréciation de l'activité* ou partagez-leur le lien complet suivant: <https://forms.gle/wSzDcnLx41ktYfbE6>. Demandez aux élèves de répondre au questionnaire à partir d'un appareil électronique.

Les réponses recueillies permettront à l'équipe du programme HORS-PISTE d'évaluer les retombées des activités proposées.

Merci d'avoir animé cette activité!
Pour nous partager **vos impressions**, remplissez **le journal de bord** en cliquant [ici](#) ou en utilisant ce code QR.



Ressources pour le grand public

- [Société canadienne de sommeil](#)
- [« Dormez là-dessus » - La campagne canadienne de santé publique sur le sommeil](#)
- [Naître et grandir](#)
- [Ligne Parents - Étapes et défis / Sommeil](#)
- [Le réseau Morphée](#) (de la France).

Cet atelier a été développé par Immerscience

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à la cocréation de cet atelier (en ordre alphabétique) :

- Julie Andrews, PhD, professeure au CÉGEP et associée chez [Immerscience](#).
- Ariane Déziel, infirmière praticienne spécialisée en soins pédiatriques au CHU Ste-Justine
- Sabrina Dubé-Morneau, MSc, experte de l'industrie des écrans
- Audrey-Ann Journault, doctorante au Centre d'études sur le stress humain de l'Université de Montréal
- Catherine Lord, PhD, courtière de connaissances et fondatrice d'[Immerscience](#).
- Mathieu Pilon, PhD, professeur-chercheur-psychologue à l'université de Sherbrooke, expert du sommeil.
- Juliette Sévigny, doctorante en psychologie à l'université de Sherbrooke

Références bibliographiques

- Bartel, K. A., Gradisar, M. et Williamson, P. (2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 72-85. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.08.002>
- Blake, M. J., Sheeber, L. B., Youssef, G. J., Raniti, M. B. et Allen, N. B. (2017). Systematic review and meta-analysis of adolescent cognitive. *Behavioral sleep interventions. Clinical Child and Family Psychology Review*, 20(3), 227-249. <https://doi.org/10.1007/s10567-017-0234-5>
- Busch, V., Altenburg, T. M., Harmsen, I. A. et Chinapaw, M. J. (2017). Interventions that stimulate healthy sleep in school-aged children: A systematic literature review. *European Journal of Public Health*, 27(1), 53-65. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw140>
- Buxton, O. M., Chang, A. M., Spilsbury, J. C., Bos, T., Emsellem, H. et Knutson, K. L. (2015). Sleep in the modern family: Protective family routines for child and adolescent sleep. *Sleep Health*, 1(1), 15-27. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.002>
- Camirand, H. (2018). Sommeil. Dans Gouvernement du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, tome 3* (p. 149-163), [En ligne], Institut de la statistique du Québec. Repéré à : <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sur-la-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017-resultats-de-la-deuxieme-edition-tome-3-la-sante-physique-et-les-habitudes-de-vie-des-jeunes.pdf>
- Carskadon, M. A. (2011). Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Sleep Medicine Update*, 58(3), 637-647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
- Cassoff, J., Wiebe, S. T. et Gruber, R. (2012). Sleep patterns and the risk for ADHD: A review. *Nature and Science of Sleep*, 4, 73-80. <https://doi.org/10.2147/NSS.S31269>
- Colt, A., & Reilly, J. M. (2019). *An Educational Intervention to Improve the Sleep Behavior and Well-Being of High School Students*. PRIMER, 3, 21. <https://doi.org/10.22454/PRIMER.2019.871017>
- Davidson-Urbain, W., Servot, S., Godbout, R., Montplaisir, J.-Y. et Touchette, E. (2022). La somnolence chez les adolescents : étiologie et conséquences multiples. *L'Encéphale*, 49(1), 87-93. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2022.05.004>
- Drake, C., Nickel, C., Burduvali, E., Roth, T., Jefferson, C. et Badia, P. (2003). The Pediatric Daytime Sleepiness Scale (PDSS): Sleep habits and school outcomes in middle-school children. *Sleep*, 26(4), 455-458. <https://doi.org/10.1093/sleep/26.4.455>
- Gouvernement du Québec. (2023). *Ressources d'aide sur le sommeil des enfants*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal. <https://www.ciusssnordmtl.ca/soins-et-services/services-specialises/sommeil/ressources-daide-sur-le-sommeil-des-enfants/#c14622>



- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V. et Ware, J. C. (2015). *National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report*. *Sleep Health*, 1(4), 233-243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Liu, X., Liu, Z.-Z., Wang, Z.-Y., Yang, Y., Liu, B.-P. et Jia, C.-X. (2019). Daytime sleepiness predicts future suicidal behavior: A longitudinal study of adolescents. *Sleep*, 42(2), zsy225. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy225>
- Marino, C., Andrade, B., Montplaisir, J., Petit, D., Touchette, E., Paradis, H., Côté, S. M., Tremblay, R. E., Szatmari, P. et Boivin, M. (2022). Testing bidirectional, longitudinal associations between disturbed sleep and depressive symptoms in children and adolescents using cross-lagged models. *JAMA Network Open*, 5(8), e2227119. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.27119>
- Owens, J. A. et Dalzell, V. (2005). Use of the "BEARS" sleep screening tool in a pediatric residents' continuity clinic: A pilot study. *Sleep Medicine*, 6(1), 63-69. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2004.07.015>
- Owens, J. A., Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence, Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P. K., Adelman, W. P., Breuner, C. C., Levine, D. A., Marcell, A. V., Murray, P. J. et O'Brien, R. F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), e921-e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>
- Owens, J. A., Dearth-Wesley, T., Lewin, D., Gioia, G. et Whitaker, R. C. (2016). Self-regulation and sleep duration, sleepiness, and chronotype in adolescents. *Pediatrics*, 138(6), e20161406. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1406>
- Pilon, M., Touchette, E et Lord, C (2022). *Le sommeil des adolescents, pierre angulaire de leur santé mentale*. Psychologie Québec. <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/sommeil-adolescents-sante-mentale>
- Short, M. A., Arora, T., Gradisar, M., Taheri, S., & Carskadon, M. A. (2017). How Many Sleep Diary Entries Are Needed to Reliably Estimate Adolescent Sleep?. *Sleep*, 40(3), zsx006. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx006>
- Touchette, E., Servot, S., Davidson-Urbain, W., Pennestri, M. H., Godbout, R. et Montplaisir, J. (en révision). Évaluer la somnolence auprès des adolescents, un incontournable pour mieux intervenir en santé mentale. Sadeh, A. (2005). Cognitive-behavioral treatment for childhood sleep disorders. *Clinical Psychology Review*, 25(5), 612-628. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.04.006>
- Shanahan, L., Copeland, W. E., Angold, A., Bondy, C. L. et Costello, E. J. (2014). Sleep problems predict and are predicted by generalized anxiety/depression and oppositional defiant disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 53(5), 550-558. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2013.12.029>



- Vandendriessche, A., Verloigne, M., Boets, L., Joriskes, J., DeSmet, A., Dhondt, K. et Deforche, B. (2022). Psychosocial factors related to sleep in adolescents and their willingness to participate in the development of a healthy sleep intervention: A focus group study. *BMC Public Health*, 22(1), 1876. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14278-3>
- Vermeulen, M. C. M., Heijden, K. B., Kocevskaja, D., Treur, J. L., Huppertz, C., Beijsterveldt, C. E. M., Boomsma, D. I., Swaab, H., Someren, E. J. W. et Bartels, M. (2021). Associations of sleep with psychological problems and well-being in adolescence: Causality or common genetic predispositions? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(1), 28-39. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13238>
- Wahlstrom, Kyla, Dretzke, Beverly, Gordon, Molly, Peterson, Kristin, Edwards, Katherine, Gdula, Julie. (2014). *Examining the impact of later high school start times on the health and academic performance of high school students: A multi-site study*. <https://hdl.handle.net/11299/162769>.



FICHE À IMPRIMER: Quiz: pour ne pas dormir debout #PNPDD

QUESTION #1 :
La nuit porte conseil.



- A. Vrai
- B. Faux

QUESTION #2 :
L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt.



- A. Vrai
- B. Faux

QUESTION #3 :

Tu as sûrement déjà vu un attrape-rêve (*dream catcher*) qui, selon des croyances, sert à protéger le sommeil des enfants.

Voici des faits sur les rêves et les cauchemars.

Quelle affirmation est fausse ?

- A. Tout le monde rêve et a déjà fait au moins un cauchemar dans sa vie.
- B. Environ le quart d'entre nous (25%) fait au moins un cauchemar par mois.
- C. Les adultes font plus de cauchemars que les enfants.
- D. Les cauchemars peuvent être un trouble du sommeil.



QUESTION #4 :

Quand est-il important de parler de votre sommeil avec quelqu'un de confiance ou avec un(e) professionnel(le) de la santé ?

- A. Si vous vous réveillez la nuit autant de fois que le mot « covid-19 » a été dit dans les dernières années.
- B. S'il vous faut plus d'une heure pour vous endormir en essayant pour de vrai, lumières éteintes et tête sur l'oreiller.
- C. Si l'on vous dit que vous ronflez tellement que les murs tremblent.
- D. Si la pensée d'aller vous coucher vous génère un stress.
- E. Si le jour vous avez autant d'énergie qu'un escargot ou que vous cognez des clous en classe - cela s'appelle de la somnolence et ce n'est pas de la paresse, c'est un drapeau rouge.
- F. Toutes ces réponses.

QUESTION #5 :

C'est maintenant bien connu, les écrans peuvent nuire à la qualité du sommeil.

Quelle affirmation parmi les suivantes est vraie ?

- A. Qu'elle soit bleue ou jaune, la lumière produite par les écrans vous empêchera de dormir au même titre que le pire film d'horreur ou qu'une lampe de poche braquée en pleine figure.
- B. Le « mode nuit », offert par les systèmes, n'offre rien de médicalement reconnu pour limiter l'impact sur le sommeil et appartient aux stratégies de marketing tout comme les « *fake news* » qui ne sont pas des nouvelles fiables.
- C. « *Doomscroller* » ou faire défiler ton « *feed* » TikTok ou Instagram ne te fera jamais autant rêver qu'une bonne nuit de sommeil.
- D. Toutes ces réponses.

QUESTION #6 :

La nuit, vous devez éviter de passer trop de temps éveillé(e)s et allongé(e)s dans votre lit, en cherchant ou en attendant votre sommeil, que ce soit en tenant votre cell à la main ou en faisant la boulette de burger à tourner et vous retourner.



- A. Vrai
- B. Faux

FICHE À IMPRIMER

Questionnaire d'appréciation de l'activité

Le sommeil, ça recharge!



