



## **Préambule**

Plusieurs sympathisants, membres de l'ASTB ou du CSE, famille, amis, s'étant inquiétés de savoir pourquoi depuis quelques mois nous n'envoyons plus nos chroniques sur l'actualité, le CD a accepté d'éditer dans ce Bulletin en principe réservé aux informations scientifiques, la réponse du Président de l'ASTB, le bilan de la participation de l'ASTB au 17<sup>ième</sup> Défi Autonomie et une chronique sur l'actualité.

## **1-Réponse du Président**

Deux groupes de raisons sont à l'origine de cette pause :

1-*Chronique de l'actualité* : après avoir eu le sentiment d'avoir tout dit ou prédit dans les chroniques précédentes, il était nécessaire de prendre un peu de recul afin de vérifier dans les faits d'une actualité inquiétante le bien-fondé et la concrétisation des hypothèses qui avaient été présentées.

2-*Le Bio-training®* : il m'a quelque peu accaparé tant sur le plan pratique et personnel que sur le plan professionnel, avec quelques conférences à présenter, la préparation d'un stand, d'une exposition et d'une animation pour le 17<sup>ième</sup> Défi Autonomie, et la rédaction d'un article international dont vous trouverez ci-joint le titre et les collaborateurs :

*Jean P Eclache<sup>1</sup>; Ibai Garcia-Tabar<sup>2,3</sup>; Esteban M Gorostiaga<sup>4</sup>: "A new objective method for determining Exercise Gas Exchange Thresholds by Respiratory Frequency in middle-aged men"*

*1Laboratory of Performance, Sport-Occupational Activities-Biology-Association, Lyon-Chassieu, France.*

*2Society Sports and Physical Exercise Research Group (GIKAFIT), Department of Physical Education and Sport, Faculty of Education and Sport, University of the Basque Country (UPV/EHU), Vitoria-Gasteiz, Spain.*

*3Bioaraba Health Research Institute, Physical Activity, Exercise, and Health group. Vitoria-Gasteiz, Basque Country, Spain.*

*4Studies, Research and Sports Medicine Center (CEIMD), Government of Navarre, Pamplona, Spain.*

## **2-Le 17<sup>ième</sup> Défi Autonomie : Le Bio-training® à l'honneur**

Je ne m'attarderai pas sur le plan personnel puisque les résultats positifs de cet entraînement scientifique individuel ont atteint et même dépassé les prévisions escomptées. Je ne m'attarderai pas non plus sur l'article en anglais concernant la détermination scientifique, simple et économique, à partir de la fréquence respiratoire de la zone de transition aéro-anaérobie, puissance idéale pour guider le Bio-training® chez les seniors fragilisés, puisque cet article est actuellement soumis à un comité de lecture américain dont nous attendons la réponse. En revanche je me dois de vous rapporter quelques éléments intéressants concernant le 17<sup>ième</sup> Défi Autonomie.

## **Le dossier du 17<sup>ième</sup> Défi Autonomie présenté par l'ASTB**

Pour consulter le dossier complet concernant la participation de l'ASTB à ce salon il suffit de se rendre sur le site du 17<sup>ième</sup> Défi Autonomie ou sur le site ASTB [www.sport.travail.biologie.com](http://www.sport.travail.biologie.com). Cliquez dans le bandeau orange sur la rubrique « **Publications** », puis sur « **Bulletin N°3** » et enfin sur « **Télécharger** ». Ce Bulletin N°3 est entièrement consacré à cet événement.



Le stand de l'ASTB



Explications du projet « Self-coach »

## Participation aux Ateliers

Différents membres de notre équipe ayant participé à des ateliers pratiques nous ont adressé quelques lignes d'appréciation et/ou de synthèse sur l'intérêt de ce type d'animation :

### **Atelier "Insuffisance Cardiaque" animé par Serge Diana.**

PG : « Cet atelier nous a permis de faire une petite révision sur le fonctionnement du cœur et surtout d'appréhender les causes et les signaux pouvant nous alerter sur un problème d'insuffisance cardiaque. Explications claires et précises, animation sympathique et laissant place à un moment d'échange. »

### **Atelier "Stimulibre" avec K3W, Loïc Piotrowski.**

PG : « Atelier dynamique permettant de découvrir ou de rappeler comment entretenir un peu de souplesse sans matériel ni abonnement coûteux et de reprendre goût à l'entretien quotidien du corps. »

### **Ateliers "Insuffisance Cardiaque" et « Prévention des chutes dynamiques »**

SD : « Lors de cette journée, nous avons pu assister à 2 ateliers que nous avons grandement appréciés, en complète corrélation avec "le bien vieillir" et "l'autonomie". Leur approche était simple, ludique et conviviale, à la portée des seniors qui nous entouraient. »

CB : « Des ateliers et des conférences attrayantes où les intervenants étaient disponibles et sympathiques. Tout au long de ce colloque, les sujets étaient ciblés sur une tranche d'âge que l'on connaît déjà bien... En résumé, pour une réussite dans cette nouvelle vie que sont le vieillissement et la retraite, il faut : BOUGER, ÉCHANGER et conserver des LIENS SOCIAUX. »

MF & DP : « Nous avons participé pour la première fois aux journées du 17<sup>ème</sup> défi autonomie organisées à St Etienne. Quelques stands nous ont permis de tester notre forme actuelle et d'échanger avec d'autres participants. Les différents acteurs ont présenté de belles innovations pour permettre de bien appréhender cette nouvelle étape de la vie pour bien vieillir. »

## L'ASTB à l'honneur

Le projet de réalisation de 20 guides « Self-coach » d'entraînement foncier aérobie en autonomie des seniors et fragilisés grâce à l'expertise de 20 circuits sélectionnés dans des Parcs urbains de la région Rhône-Alpes a été récompensé par un Trophée d'argent.



Le Trophée d'Argent



La remise des Trophées



L'interview du Dr Jean-Paul ECLACHE

**Le double jeu : Je pense donc je suis, je marche donc je vis**

Sont arrivés en tête ex-aequo, Sylvie Durand et Patrick Gauthier, suivis en 3<sup>ème</sup> position par Criss Bichat. Ils recevront donc comme prévu le kit de fiches conseil et le modèle de guide self-coach référent. Les parcs qu'ils ont sélectionnés pour faire l'objet en 2024 d'une expertise et de l'édition d'un **guide self-coach spécifique** sont le parc de Bron-Parilly et le Parc Joly de Chassieu.



Les membres de l'équipe ASTB présents le lundi 20/11/23 et les gagnants du jeu « *Je pense donc je suis, je marche donc je vis* ».

**Solutions du double jeu : « Je pense donc je suis, je marche donc je vis »**

« Tout habillé je pèse 65 kg. Je parcours en marchant 2 km en 30 minutes à une cadence de 100 pas par minute ». Quelle est ma vitesse de marche en km/h ?

1.5	2.7	4	5.2	6.5
-----	-----	---	-----	-----

Quelle est ma longueur moyenne de pas en cm ?

56	67	78	90	101
----	----	----	----	-----

Quel est mon temps de parcours en secondes entre 2 balises séparées de 100m ?

39	56	73	90	107
----	----	----	----	-----

« Tout habillé je pèse 65 kg. Je parcours en marchant 2 km en 30 minutes à une cadence de 100 pas par minute ». Quelle est ma dépense énergétique en kilocalories ?

30	70	130	400	730
----	----	-----	-----	-----

Quelle est ma consommation d'oxygène en litres ?

25	85	145	205	265
----	----	-----	-----	-----

Quelle est ma production de gaz carbonique en litres ?

20	90	140	230	310
----	----	-----	-----	-----

« Tout habillé je pèse 65 kg. Je parcours en marchant 2 km en 30 minutes à une cadence de 100 pas par minute ». Quelle consommation de réserves (sucres + graisses) en grammes ?

20	45	75	105	135
----	----	----	-----	-----

Quelle est ma production de chaleur en Kilocalories ?

50	100	250	550	950
----	-----	-----	-----	-----

Quelle serait l'élévation de ma température interne en l'absence de régulation en degrés ?

2	3.5	5	7.5	10
---	-----	---	-----	----

« Tout habillé je pèse 85 kg, Je parcours en marchant 4.3 km en 40 minutes à une cadence de 120 pas par minute ». Quelle est ma vitesse de marche en km/h ?

1.5	2.7	4	5.2	6.5
-----	-----	---	-----	-----

Quelle est ma longueur moyenne de pas en cm ?

56	67	78	90	101
----	----	----	----	-----

Quel est mon temps de parcours en secondes entre 2 balises séparées de 100m ?

39	56	73	90	107
----	----	----	----	-----

« Tout habillé je pèse 85 kg. Je parcours en marchant 4.3 km en 40 minutes à une cadence de 120 pas par minute ». Quelle est ma dépense énergétique en kilocalories ?

30	70	130	400	730
----	----	-----	-----	-----

Quelle est ma consommation d'oxygène en litres ?

25	85	145	205	265
----	----	-----	-----	-----

Quelle est ma production de gaz carbonique en litres ?

20	90	140	230	310
----	----	-----	-----	-----

« Tout habillé je pèse 85 kg. Je parcours en marchant 4.3 km en 40 minutes à une cadence de 120 pas par minute ». Quelle consommation de réserves (sucres + graisses) en grammes ?

20	45	75	105	135
----	----	----	-----	-----

Quelle est ma production de chaleur en Kilocalories ?

50	100	250	550	950
----	-----	-----	-----	-----

Quelle serait l'élévation de ma température interne en l'absence de régulation en degrés ?

2	3.5	5	7.5	10
---	-----	---	-----	----

## Explication des solutions du double jeu : « Je pense donc je suis, je marche donc je vis »

### Première séance du Lundi 20/11/2023

1-Tout habillé je pèse 65kg. Je parcours en marchant **2km** en **30 minutes**, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Quelle est en **km/heure** ma vitesse de marche?

Propositions : 1,5? 2,7? 4,0? 5,2? 6,5?

Indice : Durée = **0,5h**

Réponse : **4km/h**

$2(\text{km})/0,5(\text{h}) = 4 (\text{km/h})$

2-Tout habillé je pèse 65kg. Je parcours en marchant **2km** en **30 minutes**, à une cadence de **100 pas par minute**, sans être essoufflé.

Quelle est en **cm** ma longueur de pas?

Propositions : 56? 67? 78? 90? 101?

Indice : nombre de pas:  $100 \times 30 = \mathbf{3000\text{pas}}$

Réponse : **67cm**

$20000(\text{cm})/3000(\text{pas}) = 67(\text{cm})$

3-Tout habillé je pèse 65kg. Je parcours en marchant **2km** en **30 minutes**, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Quel est en **secondes** mon temps de parcours entre 2 balises séparées de **100 mètres**?

Propositions : 39? 56? 73? 90? 107?

Indice : 30 min =  $30 \times 60 = \mathbf{1800 \text{ sec}}$

Indice : % parcours =  $0,1/2 = \mathbf{5\%}$

Réponse : **90sec**

$1800(\text{sec}) \times 5\% = 90 (\text{sec})$

### Deuxième séance du Lundi 20/11/2023

4-Tout habillé je pèse **65kg**. Je parcours en marchant **2km** en 30 minutes, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Quelle est en **kilocalories** ma dépense énergétique?

Propositions : 30? 70? 130? 400? 730?

Indice : à 4km/h ma dépense = **1kcal/kg/km**

Réponse : **130kcal**

$1(\text{kcal/kg/km}) \times 65(\text{kg}) \times 2(\text{km}) = 130(\text{kcal})$

5-Tout habillé je pèse 65kg. Je parcours en marchant 2km en 30 minutes, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Rappel : ma dépense énergétique = **130 kcal**

Quelle est en **litres** ma consommation d'oxygène?

Propositions : 25? 85? 145? 205? 265?

Indice : 1 litre d'O<sub>2</sub> consommé ≈ **5kcal**

Réponse : **25 litres d'O<sub>2</sub>**

$130(\text{kcal}) / 5(\text{kcal/lO}_2) = 26(\text{l}) \approx 25\text{l}$

6-Tout habillé je pèse 65kg. Je parcours en marchant 2km en 30 minutes, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Rappel : ma consommation d'O<sub>2</sub> = **25 litres**

Quelle est en **litres** ma production de CO<sub>2</sub>?

Propositions : 20? 90? 140? 230? 310?

Indice : mon quotient respiratoire **QR est ≈ 0,80 sachant que QR = CO<sub>2</sub> produit/O<sub>2</sub> consommé**

Réponse : **20 litres de CO<sub>2</sub>**

$25(\text{l O}_2) \times 0,80 \approx 20(\text{l})$

### Troisième séance du Lundi 20/11/2023

7-Tout habillé je pèse 65kg. Je parcours en marchant 2km en 30 minutes, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Rappel : ma dépense énergétique est ≈ **130kcal**

Quelle est en **grammes** ma consommation de carburants (graisses+sucre)?

Propositions : 20? 45? 75? 105? 135?

Indice : ma production énergétique ≈ **6,5 kcal/g**

Réponse : **20g**

$130(\text{kcal}) / 6,5(\text{kcal/g}) = 20(\text{g})$

8-Tout habillé je pèse 65kg. Je parcours en marchant 2km en 30 minutes, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Rappel : ma dépense énergétique est ≈ **130kcal**

Quelle est en **kilocalories** ma production de chaleur?

Propositions : 50? 100? 250? 550? 950?

Indice : mon rendement musculaire est ≈ **23%**

Réponse : **100kcal**

$130(\text{kcal}) \times (100\% - 23\%) \approx 100(\text{kcal})$

9-Tout habillé je pèse **65kg**. Je parcours en marchant 2km en 30 minutes, à une cadence de 100 pas par minute, sans être essoufflé.

Rappel : production de chaleur est ≈ **100kcal**

Quel serait en **degrés** mon gain de température en l'absence de système de régulation?

Propositions : 2? 3,5? 5? 7,5? 9,5?

Indice : chaleur massique du corps ≈ **0,83(kcal/kg)/°c**

Réponse : **2°C**

## Première séance du Mardi 21/11/2023

10-Tout habillé je pèse 85kg. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Quelle est en **km/heure** ma vitesse de marche?

Propositions : 1,5? 2,7? 4,0? 5,2? 6,5?

Indice : **Durée** =  $40/60 = 2/3 = 0,67h$

Réponse : **6,5km/h**

$4,3(km) / 0,67(h) = 6,5 (km/h)$

11-Tout habillé je pèse 85kg. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de **120 pas par minute**. Je suis essoufflé.

Quelle est en **cm** ma longueur de pas?

Propositions : 56? 67? 78? 90? 101?

Indice : **distance** =  $4,3 \times 10000 = 43000cm$

Indice : **nombre de pas** =  $120 \times 40 = 4800pas$

Réponse : **90cm**

$43000(cm)/4800(pas) = 89,6(cm) \approx 90cm$

12-Tout habillé je pèse 85kg. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Rappel :  $40 \times 60 = 2400sec$

Quel est en **secondes** mon temps de parcours entre 2 balises séparées de **100 mètres**?

Propositions : 39? 56? 73? 90? 107?

Indice : **% parcours** =  $0,1/4,3 \approx 2,33\%$

Réponse : **56sec**

$2400(sec) \times 2,33\% = 55,8(sec) \approx 56(sec)$

## Deuxième séance du Mardi 21/11/2023

13-Tout habillé je pèse **85kg**. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Quelle est en **kilocalories** ma dépense énergétique?

Propositions : 30? 70? 130? 400? 730?

Indice : à 6,5km/h **dépense**  $\approx 2kcal/kg/km$

Réponse : **730kcal**

$2(kcal/kg/km) \times 85(kg) \times 4,3(km) = 731(kcal) \approx 730kcal$

14-Tout habillé je pèse 85kg. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Rappel : j'ai dépensé **730kcal**

Quelle est en **litres** ma consommation d'oxygène?

Indice : à 6,5km/h ma production énergétique avec 1 litre d'O<sub>2</sub> fournit  $\approx 5kcal$

Suggestion : 25? 85? 145? 205? 265?

Réponse : **145 litres d'O<sub>2</sub>**

$730(kcal) / 5(kcal/lO_2) = 146(l) \approx 145(l)$

15-Tout habillé je pèse 85kg. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Rappel : ma consommation d'O<sub>2</sub> était = **145l**

Quelle est en **litres** ma production de CO<sub>2</sub>?

Indice : mon quotient respiratoire QR est  $\approx 0,95$  sachant que QR = CO<sub>2</sub> produit/O<sub>2</sub> consommé

Propositions : 25? 80? 140? 235? 310?

Réponse : **140 litres de CO<sub>2</sub>**

$145(l O_2) \times 0,95 = 137,8(l) \approx 140(l)$

## Troisième séance du Mardi 21/11/2023

16-Tout habillé je pèse 85kg. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Rappel : ma dépense énergétique est  $\approx 730kcal$

Quelle est en **grammes** ma consommation de carburants (graisses+sucre) ?

Propositions : 20? 45? 75? 105? 135?

Indice : ma production énergétique  $\approx 5,5 kcal/g$

Réponse : **135g**

$730(kcal) / 5,5(kcal/g) = 132,7(g) \approx 135g$

17-Tout habillé je pèse 85kg. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Rappel : ma dépense énergétique est  $\approx 730kcal$

Quelle est en **kilocalories** ma production de chaleur?

Propositions : 50? 100? 250? 550? 950?

Indice : mon rendement musculaire est  $\approx 25\%$

Réponse : **550kcal**

$730(kcal) \times (100\%-25\%) = 547,5(kcal) \approx 550kcal$

18-Tout habillé je pèse **85kg**. Je parcours en marchant **4,3km** en **40 minutes**, à une cadence de 120 pas par minute. Je suis essoufflé.

Rappel : ma production de chaleur est  $\approx 550kcal$

Quelle serait en **degrés** ma hausse de température en l'absence de système de régulation?

Propositions : 2? 3,5? 5? 7,5? 9,5?

Indice : chaleur massique de l'eau =  $1 (kcal/kg)/^{\circ}C$

Indice : chaleur massique corps/eau  $\approx 84\%$  soit  $1,2^{\circ}C/(kcal/kg)$

Réponse : **7,5^{\circ}C**

$1,2 (^{\circ}C/(kcal/kg)) \times 550(kcal) / 85(kg) = 7,8(^{\circ}C) \approx 7,5^{\circ}C$

### 3-Chronique de l'actualité

Comme on pouvait s'y attendre l'augmentation des violences et des crimes suit allègrement l'augmentation de l'immigration régulière et irrégulière et la radicalisation des partis politiques qui soutiennent peu ou prou cette invasion, que ce soit pour des raisons électoralistes ou pour des raisons de déficit de postulants aux postes de certaines professions dites « pénibles » et souvent mal payées. Pour illustrer cette situation vous trouverez ci-joint une courte analyse de l'utilisation galvaudée du « ON » qui brosse en quelques lignes les raisons de cet abus de langage que pratiquent sans vergogne la plupart des spécialistes du verbiage.

#### **« Le « ON » de la « HONTE »**

*Mesdames et Messieurs les « élites autoproclamées » d'un certain monde médiatico-politique, veuillez avoir l'amabilité de ne plus utiliser « ON », ce « pronom indéfini qui désigne une personne ou un groupe de personnes indéterminées... /...des personnes éloignées dans le temps et l'espace » (Larousse) !*

*« Nous », la majorité silencieuse, nous vivons dans le réel et le présent et nous n'acceptons plus de faire partie du « ON », de votre monde factice de repentance, de votre monde virtuel et délirant, entre néo-libéralisme sauvage et wokisme LGBTQ+ et autres minorités radicalisées dont bon nombre agissent souvent illégalement mais en toute impunité. Les raisons de ce refus sont simples mais multiples : votre pseudo bien-pensance n'arrive plus à masquer les relents malodorants de vos appétits de pouvoir, d'ambitions mondialistes démesurées, de tricherie, de mensonges, de vanité, de lâcheté, d'irresponsabilité, de corruption, de colonialisme, de laxisme, de veulerie, de bassesses, de multiculturalisme, de racisme antiblanc, et d'entente avec les ennemis de la France !*

*La France parlons-en. Vous ne l'aimez pas, vous n'aimez pas les femmes et les hommes de ce pays. Vous rêvez d'un monde mercantile et financiarisé sans frontières ne répondant plus à aucune des règles physiques et biologiques naturelles. Quand vous êtes à l'étranger, vous ne cessez de ridiculiser « ON » en tentant d'utiliser une langue étrangère, en dénigrant la France, son histoire et sa culture, en jouant au grand professeur omnipotent et messianique adulé par une poignée d'arrivistes médiocres et ambitieux alors que vous n'avez jamais mis les mains ni dans la terre ni dans le cambouis. Vous n'êtes bien souvent que des professionnels de la diarrhée verbale en représentation théâtrale permanente, sifflés par un public floué et en colère, écauré par autant de paroles creuses ou de paroles jamais tenues. Vous faites penser à des acteurs jouant mal une mauvaise pièce où un commandant de bateau schizophrène ou bipolaire, est incapable de maintenir un cap, virant de bord en permanence dans la tempête, à bâbord, à tribord, à bâbord, à tribord... et qui, terrorisé par un naufrage imminent, ne pense plus qu'à sauver sa peau et à bondir sur le canot de sauvetage qu'il s'est réservé. En réalité vous n'êtes que des petits chefs hargneux et mesquins aux petites phrases assassines, vexés qu'une partie majoritaire de « ON », une partie de l'équipage ainsi que la populace entassée dans la cale, les citoyens de seconde zone, les sans dents, les ruraux, les pauvres, les bourgeois..., veuillent aussi sauver leur peau, critiquent, se mutinent, montent sur le pont et lèvent la main ... pour l'instant sans couteau ni kalachnikov, juste pour souffler.*

*En prônant l'immigration sauvage et incontrôlée, vous les adeptes de la secte néo-libérale mondialiste et « woke », sous le faux prétexte d'humanisme, vous saignez en réalité les pays pauvres ou soumis à des régimes totalitaires, vous les privez de leurs forces vives, de leurs bras voire de leurs cerveaux, pour en faire des esclaves destinés à travailler là où les Français n'acceptent plus de trimer. Mais les Français qui n'acceptent plus ces postes sous-payés n'acceptent pas non plus d'être confondus avec les esclavagistes. Votre hypocrisie malsaine devrait être qualifiée de haute trahison contre la France et la République dans la mesure où l'envahissement que vous favorisez s'accompagne de l'introduction de cultures et de religions qui affichent clairement leur idéologie colonialiste et terroriste, mais favorise aussi la montée de leurs soutiens extrémistes islamo-gauchistes qui flattent cet électorat naturalisé à la va vite et qui rêvent de tirer profit du chaos et de la révolution que ne manquerait pas de provoquer leur arrivée au pouvoir.*

*Mesdames et Messieurs les adeptes du « ON », l'addiction au pouvoir et à l'argent est une pathologie neuropsychiatrique qui aveugle. Votre idéologie et votre lâcheté font le lit du totalitarisme et des extrémismes de tous poils, de l'ultra droite à l'ultra gauche en passant par l'ultra centre, et en particulier celui du terrorisme le plus sauvage devant lequel il faudrait se soumettre, prêter allégeance et se convertir ou bien être condamné à mort et assassiné. Vous êtes les idiots utiles et les complices d'un génocide programmé, de la mort de la civilisation judéo-chrétienne, du déclin de l'Europe et de la faillite de la France. Comme vous aimez à le rappeler, mais trop souvent pas pour les bonnes raisons, « ON » est en guerre et « VOUS » êtes responsables et coupables de collusion avec l'ennemi, coupables de haute trahison, et bientôt si vous n'ouvrez pas les yeux, de crime contre l'humanité. **HONTE à VOUS !** ».*