



METHODE JANAÉ

*Guide pour vivre un
allaitement épanoui*

Marie-Line Combes



Qui suis-je ?

Hello !

Je m'appelle **Marie-Line** !



Je suis ici pour t'accompagner, main dans la main, dans ce voyage incroyable qu'est l'allaitement. Si tu es sur cette page, c'est parce que tu veux offrir le meilleur à ton bébé, et je veux que tu saches que **tu n'es pas seule**. Je suis convaincue que **tu as déjà en toi toutes les compétences nécessaires pour allaiter** avec sérénité, et je suis déterminée à t'aider à les révéler.

Comme toi, j'ai traversé des moments de doute, des moments où tout semblait compliqué et où l'allaitement paraissait presque impossible. Lorsque ma fille est née, je me suis retrouvée désemparée, face à un bébé qui perdait du poids, sans savoir comment m'en sortir. Les conseils contradictoires et le manque de soutien m'ont fait douter de mes capacités, mais je n'ai pas baissé les bras. J'ai cherché, j'ai persévéré, et c'est grâce à l'aide précieuse de mamans expertes que j'ai pu surmonter ces défis et allaiter ma fille.

Cette expérience m'a profondément marquée et m'a donné une **mission : aider les mamans comme toi à vivre un allaitement serein**, en accord avec leurs désirs et leur nature profonde. C'est pourquoi j'ai créé ce site. J'ai voulu en faire **un espace de partage, de soutien et de ressources** pour toutes celles qui, comme toi, aspirent à un allaitement réussi.

À travers mes ateliers de préparation à l'allaitement, je te donne les outils essentiels pour bien démarrer, surmonter les obstacles, et te connecter profondément avec ton bébé. Mais ce n'est pas tout. Je suis là pour toi, à chaque étape, avec des **accompagnements personnalisés** qui respectent ton histoire et tes besoins uniques.

Je veux que tu saches que je serai à tes côtés, **prête à t'écouter, à te guider, et à te soutenir** jusqu'à ce que tu atteignes la **pleine confiance en toi et en tes compétences maternelles**. Ensemble, nous allons transformer tes doutes en certitudes. C'est ici, sur ce blog, que tu trouveras les solutions dont tu as besoin pour vivre l'allaitement dont tu rêves.

Marie-Line



TABLE DES MATIÈRES

PREMIÈRE PARTIE les 7 pièges à éviter pour démarrer sereinement ton allaitement.....	6
Introduction.....	6
FAUX Conseil n°1 : espacer les tétées.....	7
FAUX Conseil n°2 : donner au bébé des compléments.....	7
FAUX Conseil n°3 : abandonner l'allaitement.....	7
FAUX Conseil n°4 : utiliser une tétine.....	8
FAUX Conseil n°5 : limiter le peau à peau.....	8
FAUX Conseil n°6 : habituer bébé au biberon.....	8
FAUX Conseil n°7 : tolérer la douleur.....	9
STOP à la désinformation !.....	9
DEUXIÈME PARTIE : LES 3 RÈGLES D'OR POUR LANCER LA PRODUCTION DE LAIT	
.....	10
Règle N°1 : pas de tétine.....	11
Règle N°2 : pas de biberon.....	11
Règle N°3 : ne pas tirer ton lait.....	11
TROISIÈME PARTIE : MÉMO RAPIDE.....	13
Objectif.....	13
Comment savoir si bébé boit assez de lait ?.....	14
Pour corriger ou améliorer la prise au sein:.....	15
Prise de sein asymétrique à privilégier, plutôt qu'une autre.....	15
Mémo ACRONYME PRISE.....	16
Laisser bébé initier la prise au sein.....	17



Modifier la forme du sein pour faciliter bébé: 2 façons.....	18
Allaiter en position allongée pour se reposer ou après une césarienne.....	20
Les vidéos des positions pour apprendre toute seule à mettre bébé au sein.....	21
A la maternité.... ou au retour à la maison.....	22
Si j'ai des douleurs ?.....	22
Et si je dois donner des compléments ?.....	23
ANNEXES :.....	25
Ressources à consulter.....	25
Association de référence: la Leache League.....	26
Association L'allaitement tout un art (LATUA).....	26
groupes d'entraide sur Facebook.....	26
Mise en garde/ partage.....	29



AVERTISSEMENT :

L'autrice, par la création et la distribution de cet eBook, n'a pas la prétention de prodiguer des conseils médicaux. Cet eBook a vocation à fournir une méthode pour bien démarrer son allaitement pour les mères soucieuses de mettre en place un allaitement exclusif.

Le but de cet ouvrage est informatif et il ne se substitue en rien à une consultation médicale ou aux conseils d'un médecin, ni d'une consultante en lactation certifiée IBLC. Les conseils donnés sont uniquement le fruit de l'expérience personnelle de l'autrice, de sites divers et de conseils de personnes expérimentées.

Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies par ce guide ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son autrice et de jallaiteaunaturel.com. Par ailleurs, jallaiteaunaturel.com et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas de problème et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.



PREMIÈRE PARTIE

les 7 pièges à éviter pour démarrer sereinement ton allaitement

Introduction

Sous couvert d'humour, ici, j'ai rassemblé les **7 pires « conseils »** que tu pourrais **entendre**. Malheureusement, l'expérience montre qu'ils sont souvent répétés, que ce soit en milieu hospitalier ou par l'entourage.

Si tu tiens à ton allaitement, ne les suis surtout pas!

À la place, **je t'explique** pourquoi ces conseils sont erronés et **comment réussir ton allaitement de manière naturelle et sereine**. Alors, prépare-toi à découvrir ce qu'il ne faut surtout pas faire ! Et les recommandations à suivre...



FAUX Conseil n°1 : espacer les tétées

“Mets ton bébé au sein que toutes les 3 à 4 heures. Attends bien 3H 01 minute et 45 secondes depuis la dernière tétée !”

Pourquoi c'est faux ? Ton bébé sait quand il a faim mieux que l'horloge. Si tu le fais attendre, il risque de ne pas recevoir assez de lait et ta production peut diminuer.

Le bon réflexe : Mets ton bébé dès qu'il montre des signes de faim, sans te soucier de l'horloge. Idéalement, il ne faudrait pas que bébé pleure pour le mettre au sein, car son état d'agitation va compliquer la prise au sein. En répondant rapidement à ses signes de faim, tu facilites un allaitement paisible et efficace pour maman et bébé.

FAUX Conseil n°2 : donner au bébé des compléments

“Ton bébé n'arrête pas de pleurer, c'est qu'il est affamé. Pourtant, tu viens de le mettre au sein il y a 5 minutes ! (au passage, respecte bien le conseil n°1). C'est que tu n'as pas assez de lait, donne-lui des compléments.”

Pourquoi c'est faux ? Les bébés pleurent pour plein de raisons, pas juste parce qu'ils ont faim. Il peut avoir besoin de câlins, être fatigué ou avoir des coliques.

Le bon réflexe : Fais confiance à ton corps et à ton bébé. Si tu as des doutes, appelle une consultante en lactation.

FAUX Conseil n°3 : abandonner l'allaitement

“Pourquoi te prendre la tête et t'entêter à allaiter si ça ne marche pas ? Donne les compléments (ou ton lait) au biberon ! C'est simple et c'est facile.”

Pourquoi c'est faux ? L'allaitement peut être difficile au début, mais avec du soutien, tu peux y arriver et en tirer beaucoup de bénéfices pour toi et ton bébé.

Le bon réflexe : Cherche de l'aide auprès d'une consultante en lactation avant de prendre une décision définitive.



FAUX Conseil n°4 : utiliser une tétine

“Bébé est tout le temps pendu au sein ? Mets-lui une tétine ! Ça va te simplifier la vie”

Pourquoi c'est faux ? La tétine peut rendre l'allaitement plus difficile. Elle peut réduire la stimulation de ton sein et donc ta production de lait.

Le bon réflexe : Ne cherche pas trop à comprendre pourquoi ton bébé a besoin de téter souvent. Bébé a juste besoin de succion, besoin de proximité, besoin de chaleur... Ces tétées “non nutritives” jouent un rôle important dans la construction du lien d’attachement et sont tout sauf inutiles.

FAUX Conseil n°5 : limiter le peau à peau

“Le peau à peau ? C'est juste le premier jour. Après, bébé n'en a plus besoin. Le prendre dans les bras, cela suffit largement. Sinon tu vas le rendre capricieux.”

Pourquoi c'est faux ? Le peau à peau est super pour bébé et toi, même après les premiers jours. Ça aide bébé à se sentir en sécurité et stimule ta production de lait.

Le bon réflexe : Continue le peau à peau aussi longtemps que toi et ton bébé en ressentez le besoin et l'envie ! C'est un moment privilégié qui renforce votre lien.

FAUX Conseil n°6 : habituer bébé au biberon

“Habitue ton bébé à boire au biberon. Comme ça, papa pourra participer ! Et tu pourras te reposer la nuit.”

Pourquoi c'est faux ? Introduire le biberon trop tôt peut compliquer voire carrément gâcher ton allaitement, à cause de la confusion sein-tétine. C'est quand bébé préfère le biberon au sein ou bien qu'il n'arrive plus à téter correctement après avoir pris le biberon. Pour rattraper le coup, c'est très laborieux et stressant pour maman et bébé.

Le bon réflexe : Impliquer papa dans d'autres aspects des soins du bébé, comme le bain, les massages ou les câlins. Propose lui aussi de te chouchouter (soutien moral, repas, ménage etc.). Chacun son rôle et garde les tétées pour toi et bébé.



FAUX Conseil n°7 : tolérer la douleur

“Tu as mal quand tu donnes le sein ? C’est normal. Mets juste un peu de crème et serre les dents, ça va passer même si ton mamelon est en sang.”

Pourquoi c'est faux ? La douleur quand tu allaites n'est pas normale. Ça peut vouloir dire qu'il y a un problème, comme une mauvaise position ou une mauvaise prise du sein.

Le bon conseil : Si tu as mal, demande de l'aide tout de suite. Une consultante en lactation t'aidera à corriger la position et améliorer la prise du sein pour éviter la douleur.

STOP à la désinformation !

En suivant ces recommandations, tu éviteras les erreurs courantes. **Tu mettras toutes les chances de ton côté pour démarrer sereinement ton allaitement.**

Pour plus de conseils et de soutien, n'hésite pas à consulter mon blog www.jallaiteanaturel.com

ou à prendre rendez-vous pour une consultation personnalisée.



DEUXIÈME PARTIE :

LES 3 RÈGLES D'OR POUR LANCER LA PRODUCTION DE LAIT

à suivre absolument
pendant les 6 premières semaines
après la naissance
pour un bon démarrage
de l'allaitement au naturel

Simples mais essentielles, elles conditionnent la réussite de l'allaitement. Elles vont à l'encontre de ce qui est généralement préconisé. Pourtant, en évitant les artifices dès le début, ton corps va produire exactement la quantité de lait à produire pour répondre aux besoins de ton bébé. Sinon, tu t'exposes à des difficultés qui expliquent bien souvent pourquoi les mamans « n'ont pas assez de lait ».

Ces règles permettent justement de **bien installer la production de lait** et de « régler la mécanique » à produire du lait.



Règle N°1 : pas de tétine

Règle N°2 : pas de biberon

Règle N°3 : ne pas tirer ton lait

sauf cas particulier (bébé qui dort beaucoup, bébé qui ne sait/peut pas téter...)

=> rappel : mets ton bébé au sein pour lancer ta production ;-)

Règles à suivre
au moins

**pendant les 6 premières
semaines!**





TROISIÈME PARTIE :

MÉMO RAPIDE

Objectif

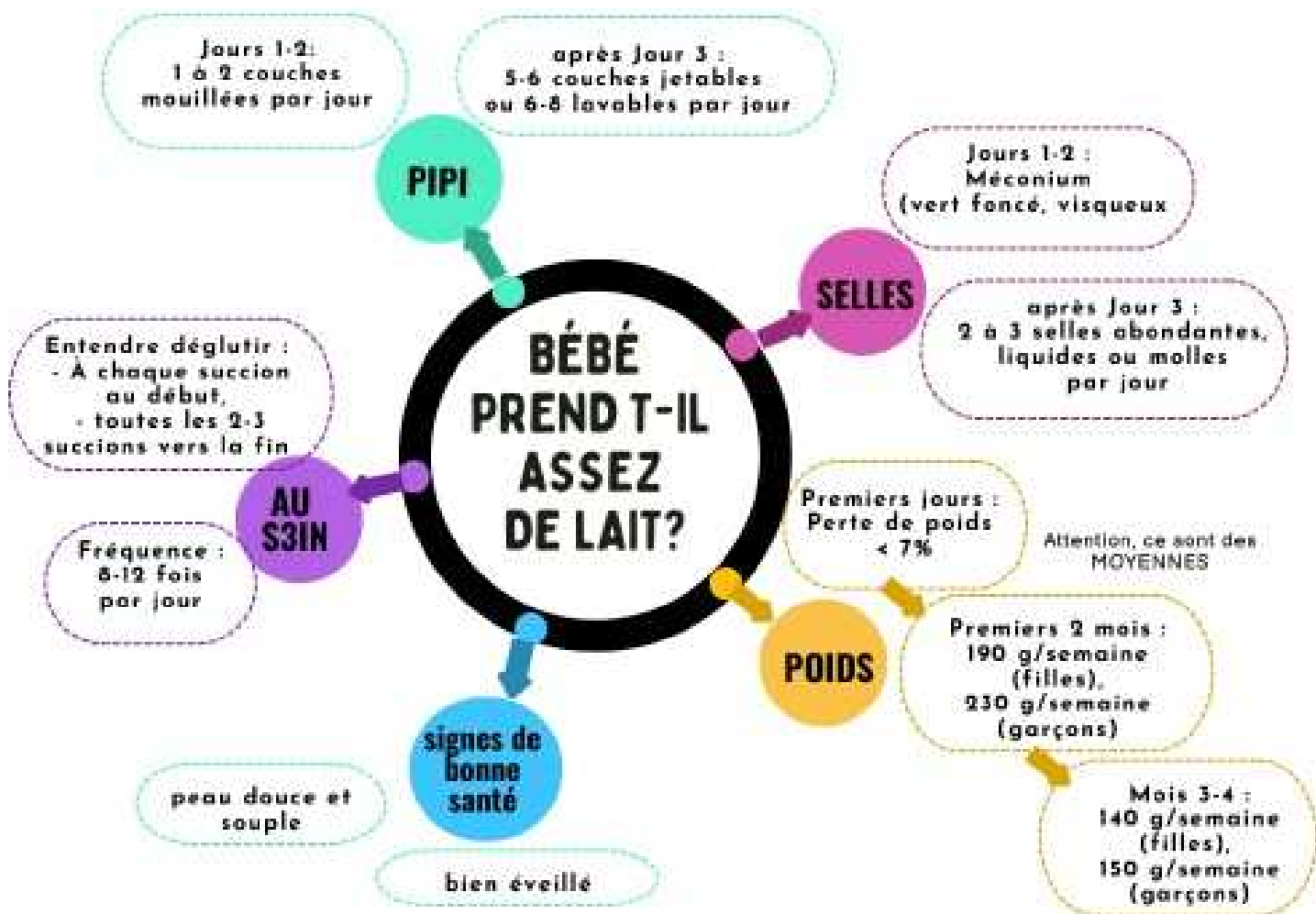
Si tu as manqué les cours de préparation à l'allaitement, si tu te sens perdue, ou si tu stresses pendant les premiers jours, pas de panique !

Voici ici ton **ANTI-SECHE!**

Tu y trouveras un **mémo rapide** et des **liens de secours** pour t'aider en cas d'urgence. Il va à l'essentiel pour que tu trouves **en 15 secondes chrono** ce que tu dois faire et comment, même si tu n'y connais rien.



Comment savoir si bébé boit assez de lait ?



www.jallaiteaunaturel.com



Pour corriger ou améliorer la prise au sein:

Prise de sein asymétrique à privilégier, plutôt qu'une autre



Photo 1 : Bonne prise de sein asymétrique



- Le **menton** du bébé est **contre le sein**.
- Le **nez** du bébé est **dégagé**.
- Bébé prend une **grande partie du sein avec sa mâchoire inférieure et sa langue**.
- La mâchoire inférieure et la langue **stimulent efficacement** le réflexe d'éjection du lait.



Photo 2 : Mauvaise prise de sein asymétrique



- Le **nez** du bébé est contre le sein.
- Le **menton** du bébé est dégagé.
- Bébé prend une grande partie du sein avec sa **mâchoire supérieure**.
- La mâchoire supérieure ne bouge pas, donc la stimulation du sein est **moins efficace**.

Mémo ACRONYME PRISE

L'acronyme PRISE peut vous aider à retenir les éléments à surveiller pour déterminer si la prise du sein est correcte.

P	R	I	S	E
PRISE ASYMÉTRIQUE	RETROUSSÉES - LÈVRES	IMPORTANT VENTRE CONTRE MAMAN	SEIN EN CONTACT AVEC LE MENTON	ÉCOUTER ET REGARDER
(Plus grande partie de l'aréole visible au-dessus de la lèvre supérieure du bébé.)	(Bouche grande ouverte pour prendre l'aréole et le mamelon.)	(Oreilles, épaules et hanches du bébé alignées.)	(Nez dégagé, tête en extension.)	(Bébé tête et avale indiquant que le transfert du lait se fait.)



Laisser bébé initier la prise au sein

Prise du sein initiée par le nourrisson

Pour une mise au sein optimale, on encourage les mères à laisser le bébé initier la prise du sein. C'est la façon naturelle et intuitive pour le bébé de trouver le sein. La mère peut avoir recours à cette méthode à tout moment lorsqu'elle est en position allongée ou semi-assise. Cette méthode est utile quand le bébé apprend à téter, ne tète pas bien ou lorsque la mère a les mamelons douloureux.

- On encourage la mère à s'asseoir dans un fauteuil confortable et à s'incliner légèrement vers l'arrière.
- Il est important qu'elle tienne son bébé de façon sécuritaire, peau à peau, sur sa poitrine. Une des méthodes les plus utilisées consiste à placer le bébé entre les seins de la mère pour que les épaules et les hanches du bébé soient stables et que sa tête soit dans la position en extension (*sniffing*) (légèrement inclinée vers l'arrière).



- Le bébé commencera à bouger sa tête de haut en bas à la recherche du sein. Le nourrisson semble becqueter ou faire des hochements de tête.
- Le bébé cherchera le sein et essaiera de l'atteindre, parfois en rampant.
- On encourage la mère à soutenir le cou, les épaules et les fesses du bébé pour l'aider à ramper vers le sein.

- Le nourrisson trouvera le mamelon.
- Le bébé enfoncera son menton dans le sein, ouvrira grand la bouche et prendra le sein.
- Une fois que le bébé a pris le sein, la mère et le nourrisson peuvent s'ajuster un à l'autre pour trouver une position confortable.
- On peut suggérer à la mère de rapprocher les fesses du bébé près de son corps et de soutenir son dos et ses épaules.



Source :

https://breastfeedingresourcesontario.ca/sites/default/files/pdf/BFI_French_Positioning_and_Latching_web.pdf



Modifier la forme du sein pour faciliter bébé: 2 façons

Autres techniques de mise au sein

Pour aider le nourrisson à prendre une plus grande partie de l'aréole dans la bouche et faire en sorte que le mamelon s'y retrouve plus profondément, la mère peut manipuler son sein de façon à en modifier un peu la forme. Les deux techniques suivantes peuvent être utilisées pour aider les mères et les nourrissons : prise du mamelon incliné et prise en sandwich (Mohrbacher, 2010).

Prise du mamelon incliné

Rebecca Glover est à l'origine de cette technique. Il s'agit d'incliner le mamelon vers le haut (*flipple*). Cette méthode peut aider le bébé à prendre le sein plus profondément avec la mâchoire inférieure.

Méthode à suivre pour incliner le mamelon vers le haut :

- La mère aligne bien son bébé et le soutient.
- La mère exerce une pression sur son sein avec le pouce ou un de ses doigts juste au-dessus du mamelon. Il est important que son pouce (ou son doigt), son mamelon et la lèvre supérieure du bébé soient alignés.
- Avec son pouce (ou son doigt), elle incline le mamelon vers le palais du bébé, tout en l'éloignant de la bouche du bébé. Cela permet d'arrondir l'aréole et d'offrir une plus grande surface à saisir.
- La mère met alors la mâchoire inférieure ou le menton du bébé en contact avec son sein. Dès que le contact avec la peau se fait, le nourrisson ouvre instinctivement la bouche toute grande. La mère peut ensuite rouler la surface arrondie de l'aréole vers le bas directement dans la bouche grande ouverte du bébé pour assurer une prise du sein profonde. La mère doit ensuite surveiller les signes de déglutition (Mohrbacher, 2010).



Source:

https://breastfeedingresourcesontario.ca/sites/default/files/pdf/BFI_French_Positioning_and_Latching_web.pdf



Prise en sandwich

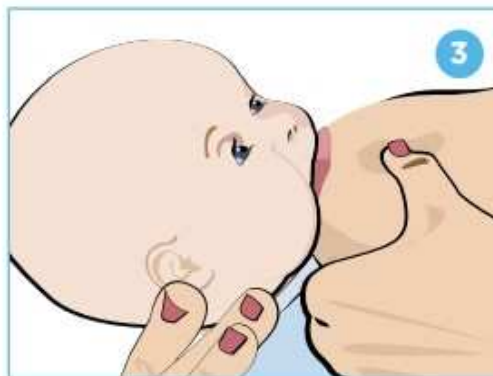
- Pour cette prise, la mère doit soutenir et modifier la forme de son sein de sorte qu'une plus grande surface se retrouve dans la bouche du bébé. Elle pince ou comprime légèrement son sein de haut en bas ou de gauche à droite.
- En plaçant les doigts d'un côté du sein et le pouce de l'autre, sans toucher à l'aréole, elle peut modifier la forme de son sein. Avec les doigts parallèles à la mâchoire inférieure du bébé, la mère peut donner la forme d'un sandwich à son sein (Wiessinger, 1998).



- La mère doit aligner son nourrisson et le soutenir dans la position ventre contre ventre.
- La tête du bébé est en légère extension.
- On encourage la mère à effleurer la bouche de son nourrisson avec le sein et d'attendre qu'il ouvre grand la bouche. La mère peut aussi soutenir le nourrisson jusqu'à ce que son menton soit en contact avec le sein et qu'il ouvre grand la bouche (comme pour bâiller).



- Pour la prise du sein, la mère approche le nourrisson de son sein en soulevant délicatement les épaules, le haut du dos et les fesses du nourrisson. Elle ne devrait jamais se pencher vers l'avant ni pousser sur la tête de son bébé.
- En soutenant le haut du dos et le cou du bébé, la mère aide le nourrisson à garder sa tête en légère extension.
- Une fois que le bébé a pris le sein, la mère et le bébé peuvent changer de position jusqu'à ce qu'ils soient tous les deux à l'aise. Il est important que la mère garde ses épaules détendues.



Source:

https://breastfeedingresourcesontario.ca/sites/default/files/pdf/BFI_French_Positioning_and_Latching_web.pdf

Allaiter en position allongée pour se reposer ou après une césarienne

Très utile... Apprends la position allongée, pour te reposer, en même temps que bébé.

En savoir plus avec mon article sur les bienfaits d'[allaiter couchée et comment faire](#) sur mon blog

L'article résumé en 1 image:



La mère peut donner le sein d'un côté et ensuite changer de position et celle de son bébé pour lui donner l'autre sein. Toutefois, la mère peut décider de donner les deux seins en restant allongée sur le même côté. Elle devra alors donner le sein inférieur en premier, puis s'incliner davantage vers l'avant pour lui donner le sein supérieur. Il est important d'encourager la mère à explorer la méthode qui fonctionne le mieux pour elle.

Les vidéos des positions pour apprendre toute seule à mettre bébé au sein

Vidéos (en anglais) des différentes positions.

<https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-positions/>

Même si c'est en anglais (tu peux sous-titre en français), ce n'est pas grave. Cela te permet d'observer différents bébés en réel et de voir les différentes positions.

Observe bien !

Et aussi : [3 vidéos de la Leche League](#) pour savoir où se situe ton bébé, s'il sait téter efficacement



A la maternité.... ou au retour à la maison

Si j'ai des douleurs ?

- pour soigner les crevasses : mets de la **crème 100% lanoline pure** comme
 - ❖ celle de [Lansinoh](#) ou de [Medela](#), recommandée par de nombreuses mamans (tube à rajouter dans ta valise), en pharmacie ou en ligne.
 - ❖ pour les mamans suisses, pommade de lanoline [disponible en ligne à la droguerie Garonne](#)
- **si tu n'en as pas**, une astuce qui fonctionne très bien:

mettre **quelques gouttes de lait maternel sur ton mamelon**, à la fin de la tétée (en pressant un peu ton mamelon)

⇒ Je te conseille de **le faire systématiquement après chaque tétée, en prévention.**

Le lait maternel a des propriétés cicatrisantes et anti-bactériennes, ne t'en prive pas!

- Attention, si tu as des douleurs, dans tous les cas, tu dois **en rechercher la cause**, car ce n'est pas normal.

Et notamment: **t'assurer ou de faire vérifier la bonne prise au sein de bébé**

Avec qui? faire appel à une animatrice de la Leache League ou consultante experte en lactation ou sage-femmes formées spécifiquement à l'allaitement.



Et si je dois donner des compléments ?

Privilégie le plus possible ton lait maternel, dans ce cas, tu vas le tirer avec le tire-lait ou l'exprimer manuellement (ça marche très bien aussi!). Cette situation doit rester l'exception ou dans des cas bien particuliers (bébé en économie d'énergie, bébé prématuré etc.)

Et dans tous les cas, que tu donnes à ton bébé ton lait ou du lait artificiel, demande à utiliser un **contenant alternatif au biberon** c'est à dire:

- ❖ le **DAL idéalement** (dispositif d'aide à la lactation): à commander sur Amazon ou à fabriquer soi-même.

Il suffit

- un long tube gastrique
(facile à trouver en maternité/pharmacie)
- un contenant (comme un biberon dont on a coupé la tétine)
- sparadrap (pour fixer sur la poitrine)

- ❖ sinon, **seringue sans aiguille (5/ 10/20 mL) ou pipette doliprane** pour enfant moins de 3 ans

facile à trouver à la maternité ou en pharmacie

En attendant, **continue de chercher la cause de l'insuffisance de prise de lait** par ton bébé. Le mieux est de faire appel à une [animatrice bénévole de La Leche League](https://jallaiteanaturel.com/contact/) ou une consultante experte en lactation. Tu peux également me contacter directement sur <https://jallaiteanaturel.com/contact/>





ANNEXES :

Ressources à consulter



Association de référence: **la Leache League**

C'est une association internationale pour le soutien à l'allaitement maternel.

Site internet de la [Leche League France](#)

Site internet de la [Leche League Suisse](#)

et en particulier:

[AA 31 : Allaitement : les débuts](#)

[Les premiers jours](#)

Toutes les fiches sur les [débuts de l'allaitement](#)

[Tous les moyens de contacter une animatrice LLL](#), par téléphone, par mail, en réunion...

Association L'allaitement tout un art **(LATUA)**

<https://allaitement-toutunart.fr/>

groupes d'entraide sur Facebook

Pour trouver du soutien. Toutefois **attention aux conseils donnés, sachez faire le tri.**

- Voici un groupe pour France (parmi d'autres!) :

[La tétée \(l'allaitement bienveillant\)](#)

- Voici un groupe pour Suisse Romande :

[Lait Maternel au Naturel](#)





J'espère que ce guide t'aura aidé dans tes premiers pas avec l'allaitement. Tu poses ainsi tes fondations. **Sans ces bases essentielles, difficile de poursuivre sereinement ton allaitement** (*même si encore une fois, je suis convaincue qu'il est possible de rattraper un mauvais départ*).

Bravo ! Ta belle aventure d'allaitement a démarré et cela ne fait commencer! Peut être que d'autres défis t'attendent sur ce parcours. **Garde confiance!**

Je suis toujours là pour t'aider et t'accompagner si besoin. Je réponds à tes questions.

Je t'invite à **me suivre et à t'abonner sur mes différents canaux de communication** pour rester connectées et ne louper aucune info !



www.jallaiteaunaturel.com



[@jallaiteaunaturel](https://www.instagram.com/jallaiteaunaturel)



[Page Facebook jallaiteaunaturel](https://www.facebook.com/jallaiteaunaturel)



Au plaisir de te retrouver bientôt.



Marie-Line

PS: Envoie-moi de tes nouvelles par mail /DM/ messenger...

Un retour sur ce guide pour me dire ce qu'il t'a apporté et s'il t'a plu, me ferait très plaisir! Cela me serait très utile afin de l'améliorer pour d'autres futures mamans!



Mise en garde/ partage

*Vous disposez des droits de diffusion de cet e-book exclusivement au format pdf. **Vous pouvez distribuer et partager cet e-book librement autour de vous à vos amis, connaissances et relations, à la condition expresse de ne rien modifier au contenu** (textes, images, copyright, etc.).*

Merci de respecter les droits d'auteur: il est interdit de copier, modifier ou vendre cet e-book sans l'autorisation préalable et écrite de son autrice.

