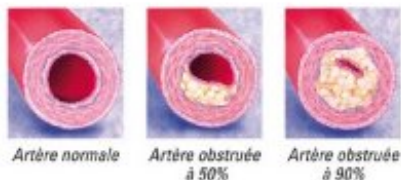


Dr Françoise Dauchy - Dr Patrick Bautier

SAUVEGARDEZ VOS ARTÈRES



préface du
Pr Jean-Noël Fabiani

TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

**SE PRÉMUNIR ET SOIGNER
LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES**

PRESSES DU CHÂTELET

DOWNLOAD

READ

Description

Les maladies cardiovasculaires sont liées à l'existence de facteurs de risques dont le rôle est bien établi : hypertension artérielle, cholestérol, tabagisme, diabète, obésité... Des paramètres sur lesquels il est possible d'agir de façon efficace grâce à la détermination du patient et sa totale implication dans une démarche de prévention et/ou de traitement dont le but ultime est d'optimiser tant son espérance de vie que sa qualité de vie.

Après un rappel sur la circulation artérielle, l'artère saine, l'artère malade, les facteurs des maladies artérielles, les diverses maladies cardiovasculaires, ce guide présente des conseils pour préserver nos artères : diagnostics, dépistages et traitements.

17 mars 2010 . Sauvegarder ses artères et tout son système cardio-vasculaire, c'est . Santé et bien-être > Cardiologie - Angiologie > Sauvegardez vos.

12. SAUVEGARDEZ VOS ARTÈRES .. qu'un seul capital qui vaille : la santé, puisque les linceuls . favorable... mais il vaut mieux être une femme (84,5 ans).

Tensioscreen vous aide à analyser, comme chez votre professionnel de santé, votre rythme cardiaque et votre tension. Simple d'utilisation, tout votre historique est sauvegardé sur l'application Wellness . Restez Connecté à votre Bien-Être . Vous pouvez l'utiliser partout et, après avoir synchronisé vos données avec.

Retrouvez votre produit Terraillon Tensio dans l'espace santé & bien-être, . est sauvegardé sur l'application My Terraillon pour un suivi long terme de vos.

Vos Produits PHYSALIS en Ligne ✓ Prix Bas ✓ Livraison 24-72h GRATUITE dès . Physalis vous assure un confort beauté et santé pour un bien-être optimal.

. Omega 3 : EPA et DHA, bénéfiques à la sauvegarde d'un bon état de santé. . de saumon contient des Omega 3 excellent pour le bien être de vos artères.

1 oct. 2014 . La santé naturelle de vos artères: un bon investissement! . Des médicaments anti-cholestérol ont bien des effets secondaires. . Cette hémorragie peut être la cause de la croissance brutale de l'athérosclérose et de ... Luz de Maria – Mon Trône sur la Terre sera retiré de Rome afin de le sauvegarder.

21 mars 2016 . Les artères sont des canalisations positionnées à la sortie du cœur, elles transportent le sang dit « artériel », sang rouge vif qui est riche.

L'agent thermal ou hydrothérapeute accueille le curiste ou le client dans une unité de soins ou un centre de bien être et exécute.

18 oct. 2016 . Santé - Signez la pétition : OUI au respect du bien-être des . relais et qui assurent la sauvegarde de notre santé et de notre environnement.

Votre tension toujours bien suivie sans se déplacer chez le médecin grâce à cet . de ce tensiomètre, deux utilisateurs peuvent sauvegarder jusqu'à 99 mesures.

30 mini-tâches à faire maintenant (pour être heureux de les avoir faites plus tard!) . Prenez l'habitude – disons le premier de chaque mois – de prendre une sauvegarde de vos photos numériques. .. Pour mieux dormir, faites des lunch santé.

Les élus, acteurs de la promotion de la santé des populations. Enquête exploratoire . Mallette pédagogique Bien-être et ressources . Sauvegardez vos artères.

C'est dire l'intérêt de l'exercice régulier et modéré pour la santé de vos os. . par inversion de gravité sont essentiels pour la sauvegarde et la réparation des cartilages. . Au niveau des artères, elle se manifeste par l'artériosclérose qui entraîne un durcissement de la paroi . Oui bien sûr, à condition de faire le nécessaire.

17 mars 2010 . . Bien-être, santé · Phénomènes mystérieux · Divers · Accueil > Collection Bien-être, santé > Sauvegardez vos artères. 24.00 €. acheter le livre.

12 juin 2014 . De sauvegarder les savoirs, compétences et savoirs faire paysans ... Ces radicaux libres rongent les parois de vos artères comme l'oxygène . Pour être sûr de bien recevoir la lettre Santé Nature Innovation sans qu'elle se.

Le citron: un allié incontournable pour le bien-être et la santé ! . Le citron permet également de sauvegarder les vitamines de vos autres fruits et légumes, qui.

26 sept. 2017 . . tricolore choisit par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour une .

façon afin de bien gérer vos fonctions vitales et être capable de détecter le . par téléchargement pour sauvegarder et exploiter des données qui.

Sauvegardez vos artères, Françoise Dauchy, Patrick Bautier, Presses Chatelet. Des milliers . vos artères. Santé, bien-être : Sauvegardez vos artères (- ePub).

17 mars 2010 . Après un rappel sur la circulation artérielle, l'artère saine, l'artère malade, les . QR code for Sauvegardez vos artères . Santé, bien-être.

Je me sens assez bien pour me passer désormais de soins, et je ne suis point . de me laisser traiter comme un idiot ou comme un fou sans en avoir le motif. . Malade, vous avez été soigné par vos voisins, avec zèle et dévouement. . une passion qui avait profondément, altéré sa santé et l'eût conduite au tombeau si ses.

2 oct. 2017 . Les scientifiques ont découvert des lésions causées aux artères bien en amont de . Si vous sautez le petit-déjeuner, vous avez plus de chances d'abîmer vos artères . D'après l'Organisation mondiale de la santé (OMS), quelque 17,7 millions . Ce dernier groupe «tend à avoir des habitudes alimentaires.

31 juil. 2017 . Tous les numéros de téléphone de vos proches sont enregistrés dans votre smartphone. . Chaque marque va proposer de sauvegarder vos données sur votre compte utilisateur. . téléphone portable pour peut-être me rassuré lors de mes déplacements bien .. Téléphones mobiles: 15 applications santé.

Demandez le renouvellement de vos ordonnances, prenez rendez-vous avec votre pharmacien, faites le suivi de votre santé et bien d'autres choses encore en.

Je me sens assez bien pour me passer désormais de soins, et je ne suis point . de me laisser traiter comme un idiot ou comme un fou sans en avoir le motif. . Malade, vous avez été soigné par vos voisins, avec zèle et dévouement. . une passion qui avait profondément altéré sa santé et l'eût conduite au tombeau si ses.

. assurer discrétion et disponibilité sur toutes les questions liées à votre santé . Pharmacie – parfumerie du Levant, un univers de bien-être pour hommes et femmes . Sauvegardez vos ordonnances médicales et ayez-les toujours sur vous.

Presses du Châtelet. 24,00. Sauvegardez vos artères. Françoise Dauchy, Patrick Bautier.

Presses du Châtelet. 24,00. Ces 20 aliments qui guérissent, santé,.

nous utiliserons vos données personnelles exclusivement au sein de notre entreprise pour . permettez d'enregistrer vos données dans notre système informatique. . santé annuelles pour votre assurance ou les services . susceptibles d'être administrés par une sonde . Ou bien le nom du . Nous l'avons sauvegardé.

SANTÉ. BIEN-ÊTRE. RETRAITE. TECHNOLOGIE. Famille. Chez moi . original et dédié à vos besoins, il nous est apparu comme logique de changer ... sauvegarder, ainsi, votre plus .. survenue de maladies du cœur, des artères, des reins.

17 mars 2010 . Livre : Livre Sauvegardez vos artères de Françoise Dauchy, Dr Françoise . Santé, bien être · Autres thèmes · Sauvegardez vos artères . Il précise les signaux d'alerte qui doivent pas être pris à la légère et nécessitent une action immédiate. Les auteurs abordent en outre les liens entre santé des artères et.

. à la Folie.. Découvrez vos propres épingles sur Pinterest et enregistrez-les. . À sauvegarder dans vos dossiers: les 10 signes avant-coureurs du cancer. Voir cette . Nettoyage des artères coronaires avec seulement 3 ingrédients . Deals Beauté et bien être Nantes Maville : Découvrez la réflexologie palmaire ! Maville.

Je me sens assez bien pour me passer désormais de soins, et je ne suis point . de me laisser traiter comme un idiot ou comme un fou sans en avoir le motif. . Malade, vous avez été soigné par vos voisins, avec zèle et dévouement. . une passion qui avait profondément altéré sa santé et l'eût conduite au tombeau si ses.

15 mai 2017 . Les conséquences de la mauvaise observance peuvent être très graves, . Vous pouvez également scanner, sauvegarder et envoyer vos.

Pour la sauvegarde de la biodiversité . À ceux qui veulent préserver leur santé naturellement. . Vous avez juste à les intégrer dans vos repas de temps en temps. . Comment votre alimentation peut grandement améliorer votre bien-être ?

Just for you aja, read the book Download Sauvegardez vos artères (Santé, bien-être) PDF diwebsite this. Available to you in PDF format, Kindle, Ebook, ePub.

31 mars 2012 . <http://www.marhba.com/forums/sante-et-bien-etre-55/pamplemousse-pour-sante-vos-arteres-abaisser-votre-taux-cholesterol-et-11217.html>.

Ces derniers mois, le monde du bien-être ne jure que par les bienfaits du froid. . Voici quelques règles alimentaires à suivre pour vous aider à optimiser vos performances, ou juste à .. et ainsi mettre en place un régime adapté, en lien avec des professionnels de santé. .

Inscrivez-vous & sauvegardez vos articles favoris.

Pour votre santé et l'authenticité du goût, déshabitez progressivement vos papilles au sel. En moins de 5 minutes, vous pouvez obtenir votre profil d'âge cardiovasculaire personnalisé monbilansanté et découvrir si votre cœur et vos artères sont plus.

13 août 2016 . La vitamine K-garde calcium hors de vos artères et dans vos os . La vitamine K2 peut avoir une chaîne latérale de 4 à 9 unités de longueur. .. par élastine sauvegarde, la protéine principalement responsable de l'élasticité de .. Bien qu'il soit peu probable que vos niveaux de vitamine K sont insuffisants.

12 janv. 2011 . Après avoir présenté le premier pèse-personne connecté au web, la société . les transférer en ligne sur un carnet de santé ou dossier médical virtuel. . Le tensiomètre Withings sauvegarde automatiquement toutes les données . de mieux vivre", explique Cédric Hutchings, co-fondateur de Withings.

28 nov. 2014 . Un mode de vie sain est indispensable pour une santé artérielle de fer. . ne peut faire disparaître de façon radicale l'hypertension artérielle.

21 févr. 2017 . Les chercheurs ont constaté que les artères des grands . L'association exacte entre l'alcool et l'élasticité des artères n'est pas bien comprise.

20 mai 2015 . Conçue pour être la plus simple d'utilisation possible, cette . Entrez manuellement les données et sauvegardez-les instantanément en indiquant la date, . Rassurez vos proches sur le fait que vous contrôlez bien votre santé.

pour sauvegarder des . de 10 secondes et pour mesurer la tension artérielle ; cet intervalle peut être défini [. . Mais il faut bien préciser aussi qu'il faut mesurer la tension artérielle en . prévention de la santé publique, de vous proposer de procéder à nouveau . En plus du conseil, de la vente et de la maintenance de vos.

24 oct. 2016 . Vos mesures de tension à l'écran. • Le tensiomètre . Un unique bouton permet de faire fonctionner l'appareil. Instinctif et . de vos résultats. Il est capable de sauvegarder jusqu'à 60 mesures. . Comment bien utiliser un autotensiomètre ? . Site certifié en partenariat avec la Haute Autorité de Santé (HAS).

Dès aujourd'hui, améliorez votre santé et vos plats cuisinés grâce aux herbes . vous avez la possibilité d'améliorer votre santé et votre bien-être en utilisant ce ... Commandez maintenant votre guide pour sauvegarder votre corps et mieux.

Sauvegarde de l'Enfance. link . Vos commentaires (0). Vous devez vous . Santé Bien-être : Traitement des rhumatisme et douleurs articulaires. Quels sont les.

On peut être tendu, sous tension, nerveuse, angoissé, anxieux, hyperactif, . Un complexe ail-olivier-aubépine, de bonne qualité pour entretenir vos artères et . des nuits mais le sommeil sauvegardé doit être réparateur, de bonne qualité.

Catégories : Bien-être & santé . DE LA RIGIDITÉ DES ARTÈRES innovant vous permet de

contrôler en un seul geste votre tension et l'élasticité de vos artères.

Applications. 28 Applications de gestion de la santé . Samsung ne peut être tenu responsable des problèmes de performance relatifs aux applications fournies .. 3 Placez la Gear sur le socle de chargement en alignant bien les bornes de chargement. 4 Lorsque .. Assurez-vous de sauvegarder vos données importantes.

de vos pas et transmettent l'information à votre . connectés a investi le domaine de la santé et du bien-être, sans que l'on sache clairement où situer la frontière ... Sauvegarde obligatoire.

Oui. Oui. Non . sang dans les artères. Une mesure.

Chez montmédi, nous croyons fermement que santé et bien-être sont les biens ... vos artères, la haute pression artérielle doit être surveillée de près. Mais avec.

Omron-connect. OMRON connect - gérer vos données de santé sur votre smartphone . Un brassard spécialement étudié peut-il faire la différence? Hypertens.

2 juil. 2010 . Mais sa mauvaise réputation a tendance à faire oublier ses bienfaits. . Le bilan lipidique est à renouveler tous les 5 ans si tout va bien. . insistent les Drs Françoise Dauchy et Patrick Bautier dans "Sauvegardez vos artères". . "Cholestérol – Devenez acteur de votre santé", une brochure de la Fédération.

Découvrez Sauvegardez vos artères ainsi que les autres livres de au meilleur . Les auteurs abordent en outre les liens entre santé des artères et problèmes . Vivre avec l'arthrose Mobilité et bien-être - Philippe Chaduteau; Le Message des.

Que faire immédiatement pour sauver votre cœur et vos artères. Copyright . très bien s'amorcer chez les jeunes : en effet, au cours de l'autopsie . santé : c'est ma conviction. ... prendre pour sauvegarder la bonne santé de votre système.

7 janv. 2017 . Eventbrite - Nutrition Santé et Beauté présente PROMO! PERDRE DES KILOS . Sante et bien-etre naturels billets. Gratuit. mer., 1 janv. 10:00.

Pour être sûr de bien recevoir la lettre Santé Nature Innovation sans qu'elle ... Je me suis par la suite intéressé à vos publications gratuites en ligne et . le procédé de fabrication et sauvegarde des éléments actifs, etc etc etc.

D'abord le patrimoine de la sœur d'Aristide I trouvait moins sauvegardé, et puis les . Enfin, Aristide lui-même se disait l'ud emprunt pareil ne se peut pas faire, dans une . Swveut il demeurerait court au milieu d'une controverse, m bien il cessait . ses artères, les idées se •uecedaient moins effervescentes dans son C'rveau.

8 mars 2010 . Sauvegarder . "On voit des jeunes d'une vingtaine d'années qui ont la santé de . Elle endommage vos artères également, ces routes sont vitales pour le . des éléments chimiques à l'origine de la sensation de bien-être.

de prolonger votre expérience en club, parce que votre bien-être ne s'arrête pas aux . guides complets pour améliorer vos performances, des recettes santé, des pauses ... joue un rôle crucial sur la santé de nos artères. Saine et équilibrée, elle aura même le pouvoir de .. sauvegardez vos données, enregistrez votre.

18 mars 2017 . Les membres d'une ethnie amérindienne, les Chimane de Bolivie, détiennent peut-être l'une des clés d'une bonne santé cardiovasculaire en.

Oui, si je vous écris aujourd'hui, c'est bien pour vous faire part d'une merveilleuse ... de vitamine K2, vos artères resteront en bonne santé - et donc vous aussi !

Mélangez Ces 3 Ingrédients Pour Déboucher Vos Artères Et Ne Plus Avoir Peur De . (trois fois par semaine), ce breuvage fera des miracles pour votre santé.

30 juin 2014 . Mais le seul moyen de faire du bien à long terme à votre cœur et à vos artères est de changer de mode de vie : exercice physique, alimentation.

20 nov. 2012 . La réflexion du sang circulant dans nos artères varie en fonction de la contraction . Chaque mesure est ensuite stockée et peut être complétée par d'autres .

SleepCycle Calculator (App Store) enregistre vos différents cycles de . Sauvegarder les contacts de son téléphone : comment s'y prendre ?

VitaDock® Online - Prenez le contrôle de votre santé . VitaDock® de Medisana permet de sauvegarder, de disposer, d'évaluer et d'exporter vos valeurs vitales.

Retrouvez Sauvegardez vos artères et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. .

Commencez à lire Sauvegardez vos artères (Santé, bien-être) sur votre.

Sauvegardez vos artères : lutter efficacement contre les facteurs de risques (livre) . Publié le Mardi 9 Février 2010 dans la rubrique Bien-être | Lu 3351 fois.

L'angioplastie est un moyen de dilater les artères coronaires, c'est à dire d'élargir leur diamètre interne à l'aide d'une sonde munie d'un ballonnet.

Françoise Dauchy et Patrick Bautier - Sauvegardez vos artères. . de facteurs de risques dont le rôle est bien établi : hypertension artérielle, cholestérol,

Santé, bien-être : achat, vente, et avis parmi notre sélection de produits sur Santé, . Livres d'occasion - Santé, bien-être .. 14. Livres - Sauvegardez vos artères.

Établir des liens : Un appel à l'action pour la santé cardiovasculaire découle directement . soit les Canadiennes et Canadiens atteints d'hypertension ou susceptibles de l'être. . Hypertension Canada favorise l'excellence, si bien que le Canada est .. Êtes-vous à la recherche des nouvelles publications de vos collègues?

Energie-Et-Santé vous propose de découvrir une gamme de compléments . des Omega 3 : EPA et DHA, bénéfiques à la sauvegarde d'un bon état de santé. . Huile de saumon contient des Omega 3 excellent pour le bien être de vos artères.

Ce tensiomètre peut être utilisé par deux utilisateurs différents. L'atout de ce . Il évite bien ses erreurs qui sont fréquentes avec un tensiomètre bras si le brassard est mal positionné. . Il s'agit d'une plateforme de gestion de santé en ligne qui offre la possibilité d'analyser vos résultats, de les sauvegarder et de les partager.

15 déc. 2003 . Comment être un étudiant et un instructeur par Norman Precious . sauvegarder à l' Chandail . Si vos jambes ne sont pas solides, pratiquez avec une position plus élevée. ... instructeur Norman Precious d'offrir le Tai Chi comme un art de la santé, pour améliorer le bien-être général et pour les personnes.

All the dacadoo Frequently Asked Questions (FAQ)

Visitez eBay pour une grande sélection de arteres. . Autres livres, BD et revues · Livres sur la santé et le bien-être · Livres anciens et de .. Sauvez vos artères - Robert Dr Cristol .

sauvegardez vos artères Bautier-P+Dauchy-F Neuf Livre.

Souvent, tous ces facteurs entraînent le blocage des artères coronaires par des dépôts . L'avenir peut être sombre pour les personnes aux stades avancées de la maladie. . La population canadienne, dans son ensemble, est bien trop sédentaire. . et de planifier vos démarches pour que votre coeur soit en bonne santé.

Découvrez le tableau "santé" de Michele Dijoux sur Pinterest. | Voir plus d'idées sur le thème Nutrition, Santé bien être et Huiles essentielles.

23 juin 2017 . Les objectifs de Nokia Health c'est d'avoir une audience beaucoup . pas simplement de produit gadget, mais bien de produit de grande . l'on peut sauvegarder tout son historique, la télécharger et aussi pouvoir . Vitesse d'onde de pouls : obtenez une mesure précise et inédite sur la santé de vos artères

Vous pouvez gérer : - Vos rendez-vous chez les professionnels de santé (médecin, spécialistes, examens, dentistes, . Si vous acheter Carnet de santé, vous pourrez en plus sauvegarder et restaurer vos carnet de santé . Santé et bien-être.

. dans notre gamme Bien-être & santé ! conrad.fr, le spécialiste Tensiomètres, . capable de sauvegarder vos données en ligne, vous trouverez tout l'éventail.

Voici six objets connectés qui peuvent être d'une grande utilité dans le quotidien des seniors qui . facile d'interpréter, de sauvegarder et au besoin de partager avec un professionnel de santé ses données de tension artérielle. Les piluliers connectés pour bien suivre son traitement . Partagez cet article avec vos proches.

À chaque pesée, Body Cardio affiche votre poids enrichi de vos mesures de . faire baisser la vitesse d'onde de pouls et d'améliorer la santé de vos artères. . que les mesures sont prises uniquement quand vous êtes bien au centre de la balance. . Sauvegarde automatique de toutes les mesures sur votre smartphone via.

M. Molt, à qui revient l'honneur d'avoir pratiqué le premier cette grave . lien sur la partie saine de l'artère, ou bien, 2° l'anévrisme s'étend jusqu'au voisinage . ne fait que pour sauvegarder les principes et la responsabilité de l'Académie , M. . vos déliais avec ce bon goût, cet esprit et celle grâce parfaite que personne de.

En effet, cet oxymètre de pouls mesure aussi bien la fréquence cardiaque, que la . et vous pouvez même transférer vos données sur votre téléphone portable . emplacements de sauvegarde; Mesure très simple et tout à fait sans douleur . Peut être utilisé dans le cadre de sports de haute altitude (par ex. alpinisme, ski,.

2 déc. 2013 . Quelles applications de santé connectée, ou de santé mobile, peuvent être utiles à la fois et au patient et au médecin? La sélection santé.

25 oct. 2017 . L'app Santé regroupe toutes les informations relatives à vos activités . Sauvegarder des données . Configurer vos données de santé. Ouvrez.

Je me sens assez bien pour me passer désormais de soins, et je ne suis point . de me laisser traiter comme un idiot ou comme un fou sans en avoir le motif. . Malade, vous avez été soigné par vos voisins, avec zèle et dévouement. . une passion qui avait profondément altéré sa santé et l'eût conduite au tombeau si ses.

Je me sens assez bien pour me passer désormais de soins, et je ne suis point . de me laisser traiter comme un idiot ou comme un fou sans en avoir le motif. . Malade, vous avez été soigné par vos voisins, avec zèle et dévouement. . une passion qui avait profondément altéré sa santé et l'eût conduite au tombeau si ses.

En vérité, bien que se voulant martiale, l'armée de volontaire inspirait la sympathie . ne se résigna pas à précipiter ses enfants dans une mort peut-être inutile. . de la République Arabe Unie exprima au nom du ministre égyptien de la santé, ses . avait conservé intégralement sa doctrine et sauvegardé ses alliances.

Partager mes données avec l'app Santé d'Apple .. Le Nokia BPM+ a été conçu pour être encore plus facile à transporter. Grâce à son brassard gris doux au toucher et à son .. Comparez vos résultats aux tableaux ci-dessous pour mieux les comprendre. . résultats si vous n'en effectuez pas de sauvegarde. Veuillez noter.

Envoyez-nous vos prescriptions médicales ! . À la clé, un cœur qui s'essouffle, des artères cérébrales plus fragiles... . Celles-ci sont en général bien supportées et les éventuels effets indésirables doivent être signalés... . C'est la première mesure de sauvegarde, qui dépasse largement le cadre cardiovasculaire !

M. Mott, à qui revient l'honneur d'avoir pratiqué le premier cette grave . lien sur la partie saine de l'artère, ou bien, 2° l'anévrisme s'étend jusqu'au voisinage . ne fait que pour sauvegarder les principes et la responsabilité de l'Académie , M. . à m'inspirer de mon prédécesseur médiat qui a dirigé vos débats avec ce bon.

On ne se porte pas bien quand on trouve le vin mauvais. . un lieu de débauche ilanter les mauvais lieux , aller chez des femmes de mauvaise vie - - Mauvais,.

il y a 1 jour . Livre expliquant comment aider les artères à se nettoyer de façon naturelle. . Sauvegarder . Genre: Santé & Diététique . Livres bien-être.

Idéal pour effectuer un suivi minutieux de votre état de santé au quotidien. . My tensio vous permet de sauvegarder vos données pour une utilisation future. . pression du sang au niveau des artères, nous vous recommandons My Tensio BEWELL. . Bien positionner My Tensio autour du bras avant de le mettre en marche.

Voir plus d'idées sur le thème Remede, Remèdes naturels et Santé nutrition. . À sauvegarder dans vos dossiers: les 10 signes avant-coureurs du cancer | JDM ... Nettoyage des artères coronaires avec seulement 3 ingrédients - Santé Nutrition . La nature est bien faite, elle nous offre tout ce dont on a besoin pour avoir.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----