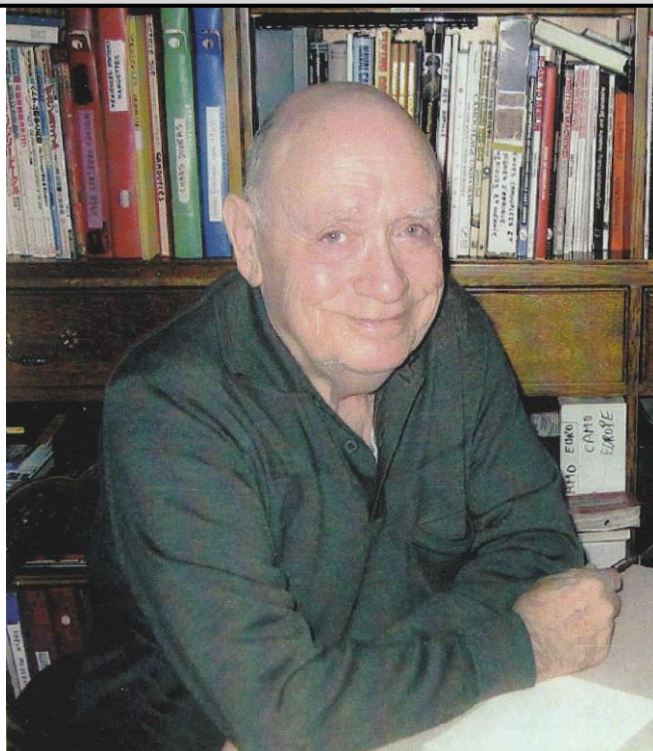


ICAMAR

Interventions non médicamenteuses : Collège d'Auriculothérapie,
Microsystèmes de l'Acupuncture et Réflexologie



Évocation du Dr Jean, F Borsarello	p. 10
Dossier consacré à l'Algoneurodystrophie réflexe	p. 27
Observations et cas cliniques	p. 43
Lu dans la presse	p. 55
Petite revue de presse sur la Covid-19	p. 64
Livre conseillé : le RAC, Réflexe Autonome Circulatoire	p. 76
La nouvelle organisation de l'association I.CA.MA.R et de la revue ICAMAR	p. 85
HEGEL, les Cahiers de Biothérapie : deux revues partenaires d'I.CA.MA.R	p. 88

Cahiers d'I.CA.MA.R n°31
(Janvier 2023)

Les Cahiers d'I.CA.MA.R sont la nouvelle forme de la revue I.CA.MA.R, une publication périodique, revue d'auteurs, médicale, francophone, à comité de lecture (« Peer Reviewed »)

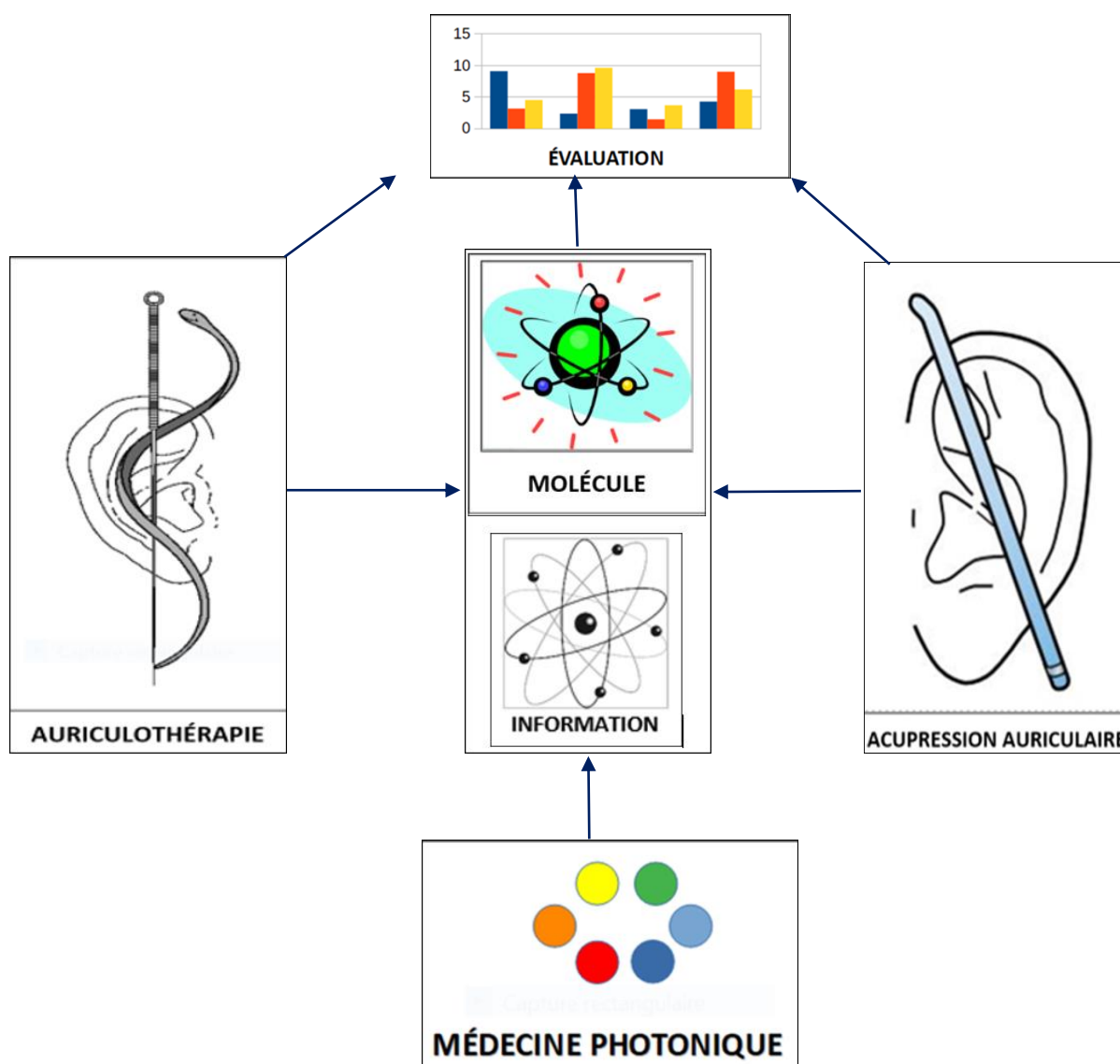
Les Cahiers d'I.CA.MA.R sont destinés aux membres de l'association I.CA.MA.R

Siège social : I.CA.MA.R - 18, rue Larnicol - F 56600 LANESTER www.icamar.org

**Interventions non médicamenteuses : Collège d'Auriculothérapie,
Microsystèmes de l'Acupuncture et Réflexologie (I.CA.MA.R)**

Maison des Associations – M.V.C.A – 18, rue Larnicol – 56600 LANESTER

Enregistrée à la Sous-Préfecture de Pontivy sous le n°W751205728



**ICAMAR, revue médicale francophone, à comité de lecture, en ligne
(« Peer Reviewed ») est destinée aux membres de l'association**

I.CA.MA.R www.icamar.fr

Collection des anciens numéros consultable sur <https://www.icamar.org>

Cahiers n°31 (janvier 2023)

Sommaire des Cahiers n°31 d'ICAMAR (parution en janvier 2023)

Sommaire	page 3
<i>ÉDITORIAL</i> – Cinquante années de pratique de l'auriculothérapie (Dr Y. Rouxville)	page 5
LES RÉSUMÉS	page 7
Trois lignes de résumé de chaque article d'ICAMAR n°31	page 7
ICAMAR (administration et organisation)	page 9
ÉVOCATION D'ILLUSTRES ANCIENS	page 10
Le Dr J.F Borsarello (1912-1986) (Dr Y. Rouxville)	page 10
INFORMATION ET RÉFLEXIONS D'IMPORTANCE	page 17
La technologie Hemarina®, transporteur universel d'oxygène	page 17
L'auriculo-médecine, médecine de médiation (Pr. Pierre Magnin)	page 23
DOSSIER CONSACRÉ A L'ALGONEURODYSTROPHIE RÉFLEXE	page 27
Comprendre l'algodystrophie en 2023 (Dr Y. Rouxville)	page 27
L'Auriculothérapie dans l'algodystrophie (Dr Y. Rouxville)	page 32
Un cas complexe d'algodystrophie (Mme. T. Nguyen, Dr Y. Rouxville)	page 39
OBSERVATIONS ET CAS CLINIQUES INTÉRESSANTS	page 42
Acupression auriculaire pour douleur d'épaule liée à un traitement de radiothérapie (Mme. A. Viorney, Dr Y. Rouxville)	page 43
De l'intérêt de l'anneau-test médicamenteux Androtardyl (Dr J-P Graziana)	page 45
ÉTUDES INTÉRESSANTES	page 47
Evaluation de qualité de vie dans l'Alzheimer en réflexologie (Mme. A. Lemerrier)	page 47
Cancer électrique (Pr. P. Lemoine)	page 51
Évaluation scientifique des cures thermales (Mr. G. Margossian)	page 53
LU DANS LA PRESSE	page 55
Perte de chance des malades	page 55
Médecine sans médecins	page 56
Bains en mer toute l'année	page 57
L'effort diminue la mortalité	page 59
Le Lièvre des sables (aux grandes oreilles)	page 60
Le Lièvre des sables (aux grandes oreilles), <i>en Portugais</i>	page 61
Le sevrage des anxiolytiques et des antidépresseurs...	page 62
Éviter au maximum d'avoir besoin de soins, en favorisant la santé et le bien être	page 63
PETITE REVUE DE PRESSE concernant la Covid-19	page 64
NOUVEAUX LIVRES	page 76
Le Rac. Réflexe Autonome Circulatoire (Dr R. Nogier, Dr A. de Sousa). Recension	page 76
Réflexologie et troubles fonctionnels (Mme. E. Breton, Dr J. Varelo ; Préface du Pr. G. Ninot). Avis du Dr. Ph. Malafosse	page 79
Agonie et renouveau du système de Santé (Dr L. Fouché)	page 80

ÉVÈNEMENTS	page 82
Annonce du Symposium d'Auriculothérapie à Copenhague	page 82
Innovation : Présentation de dossiers de malades le 17 décembre à Lorient	page 83
ICAMAR	page 84
Compte-rendu de l'Assemblée Générale Ordinaire de décembre 2022	page 84
Présentation de ICAMAR (association d'auteurs et revue médicale à comité de lecture)	page 85
Accès aux collections	page 86
Organigramme au 18 janvier 2023	page 87
REVUES PARTENAIRES :	page 88
La revue HEGEL (revue à comité scientifique international, revue à comité de lecture)	page 88
Les Cahiers de Biothérapie (revue associative à vaste comité scientifique) -	page 89

Résumé en trois lignes des articles parus dans les Cahiers d'ICAMAR n°31

Nous avons choisi de vous présenter des articles d'intérêt médical parus dans la presse générale, après avoir été filtrés par le **service de presse en ligne mediscoop.net** (réservé aux professionnels de santé) ou par le **JIM (Journal International du Médecin)**, voire certains ayant paru dans la presse régionale (Ouest-France et Le Télégramme).

ÉDITORIAL. *Les trois ans de la pandémie Covid-19 ont mis au grand jour les faiblesses de notre système de santé. La dérive que constitue le choix des soins selon la logique comptable et non plus une logique médicale en est l'exemple criant. Une révolte de corps médical devient légitime.*

Le Dr Jean BORSARELLO fut un grand médecin acupuncteur. Après une carrière de médecin militaire, il aida le Dr JEH Niboyet pour les mesures instrumentales du point d'acupuncture. Ami fidèle et sincère du Dr Paul Nogier, il fut un enseignant et pédagogue de qualité, ainsi qu'un conteur truculent.

Issu de l'hémoglobine purifiée de l'Arénicole (ver marin), le produit HEMO2life est un TRANSPORTEUR UNIVERSEL D'OXYGÈNE. Il convient à tous les groupes sanguins. Il est utilisé pour alimenter les greffons (rein, poumon) avec utilisation potentielle sur les champs de bataille et lors de catastrophes.

Pour le Pr. Pierre Magnin (†), l'AURICULO-MÉDECINE (terme utilisé en 1980) n'est ni une illusion, ni un mythe, ni une erreur, mais une promesse passionnante, riche de ressources pour le médecin, d'espérance pour le malade ; elle peut élargir le champ d'investigation de la médecine !

L'ALGONEURODYSTROPHIE RÉFLEXE est un syndrome complexe. En réalité, c'est une hyperactivation du système nerveux autonome ; ainsi dans l'algodystrophie de la main, la main n'est pas malade, mais le système autonome est dérégulé. Habituellement, les patients ont une préoccupation mentale.

L'AURICULOTHÉRAPIE peut être très rapidement efficace pour traiter l'algodystrophie. L'objectif sera de régulariser les voies de transmission nerveuse. Lever le spasme artériel et calmer la douleur sont les premiers objectifs. Une action précoce (dans les 3 mois, voire les 6 mois d'évolution) est conseillée.

La prise en charge d'UNE PATIENTE AU BOUT D'UN AN D'ÉVOLUTION a permis une nette amélioration du contrôle de la douleur (de type neuropathique), et la récupération d'un sommeil de qualité et d'un regain de vitalité. L'Auriculothérapie a été effectuée dans le cadre d'une approche pluridisciplinaire.

LA MOBILITÉ et LA DOULEUR DE L'ÉPAULE ont été très rapidement améliorées par acupression auriculaire chez deux patientes opérées de carcinome mammaire avec mastectomie totale. Ce qui leur a permis de pouvoir réaliser en de bonnes conditions la radiothérapie post opératoire.

L'EXAMEN CLINIQUE À L'AIDE DU RAC (réflexe autonome) a permis d'analyser les réactions d'un patient, par le truchement d'un anneau-test contenant un échantillon d'Androtardyl® (testostérone). L'analyse des réponses du pouls chez ce patient a permis d'adapter la posologie des injections.

La pratique de la RÉFLEXOLOGIE (méthode Elisabeth Breton) a permis une amélioration de qualité de vie chez une personne atteinte de maladie d'ALZHEIMER, notée par la patiente, sa famille et par le questionnaire QOL-AD. Il est important que ces séances s'inscrivent dans la durée, avec régularité.

La greffe de cellules cancéreuses chez LE RAT DE LABORATOIRE engendre un cancer chez la moitié d'entre eux. Les rats, soumis à un choc électrique aléatoire, peuvent être ACTIFS (chute de 27% des tumeurs greffées en un mois) ou INHIBÉS (hausse de 9% des tumeurs greffées en un mois).

Le service médical rendu (SMR) par la MÉDECINE THERMALE a été reconnu par l'analyse de 200 ECR à facteur d'impact élevé : impact sur la douleur chronique, ainsi que sur l'anxiété et la dépression, et aussi sur la qualité de vie. L'eau minérale et la boue ont un impact reconnu chez les curistes.

Une petite REVUE DE PRESSE concernant la COVID-19, nous enseigne :

Les laboratoires de Wuhan auraient bien manipulé des coronavirus... Covid-19 : l'OMS n'écarte plus la thèse d'une fuite de labo et appelle à des études plus approfondies... Le Covid, troisième cause de mortalité en France en 2020... Covid-19 : le port du masque doit rester un "geste citoyen" non obligatoire, selon le Covars... La prise en charge du Covid-19 se normalise de plus en plus dans les hôpitaux français... Origine du SARS-CoV-2 : la vérité nous-a-t-elle été cachée ?... Covid, une nouvelle année d'incertitudes ?... Covid-19 : le rapport secret qui étrille la gestion de crise du ministère de la Santé... Covid long : un an après l'infection, la majorité des symptômes a disparu... Covid-19 : trois ans après le premier décès, quel est le bilan mondial de la pandémie ?

LU DANS LA PRESSE :

Hôpital : pour la première fois, les malades évaluent les pertes de chance !... La ville se lèvera-t-elle contre la médecine sans médecin ?.. Bains en mer toute l'année en Bretagne.. Trois minutes d'effort réduisent la mortalité... Anxiolytiques, antidépresseurs : comment se sevrer des médicaments psychotropes ?... Pourquoi les lièvres ont-ils de grandes oreilles ?... Por que as lebres têm orelhas grandes ? (traduction en Portugais).

NOUVEAUX LIVRES :

Le Rac. Réflexe Autonome Circulatoire est un ouvrage co-écrit par deux médecins très expérimentés. Sur 90 pages, il expliquent le RAC (VAS en Anglais) qui est un réflexe du système nerveux autonome. Il s'agit d'un livre technique, d'un livre clinique indispensable à ceux qui pratiquent cette méthode.

Réflexologie et troubles fonctionnels est un maître ouvrage traitant de RÉFLEXOLOGIE, des soins qui sont pratiqués par des Réflexologues dans un objectif de bien-être et de prévention. Ce livre tranche avec les livres sur ce sujet : au lieu de théories, il accrédite les faits objectifs par des séries de cas.

Agonie et renouveau du système de Santé est un livre qui analyse la prise en main totalitaire du système de santé. Pour l'auteur, les techniciens de santé ont été expropriés de leur savoir artisanal au profit d'entreprises multinationales, avec la complicité des tutelles. Il s'ouvre à l'émancipation.

Le XI^o SYMPOSIUM INTERNATIONAL D'AURICULOTHÉRAPIE se tiendra à Copenhague (Danemark) les 8-9-10 septembre 2023, soit deux ans après le X^o SYMPOSIUM qui s'est tenu à Lyon. Il est temps aux écoles et aux particuliers de présenter une communication à auriculosymposium.com

L'association Auriculo. Sans Frontières (A.S.F) a organisé une PRÉSENTATION DE DOSSIERS pendant un après-midi. Elle a été suivie par 15 personnes, en présence physique ou en vidéoconférence. Ce compagnonnage permet aux participants de mieux appréhender les soins de cas complexes.

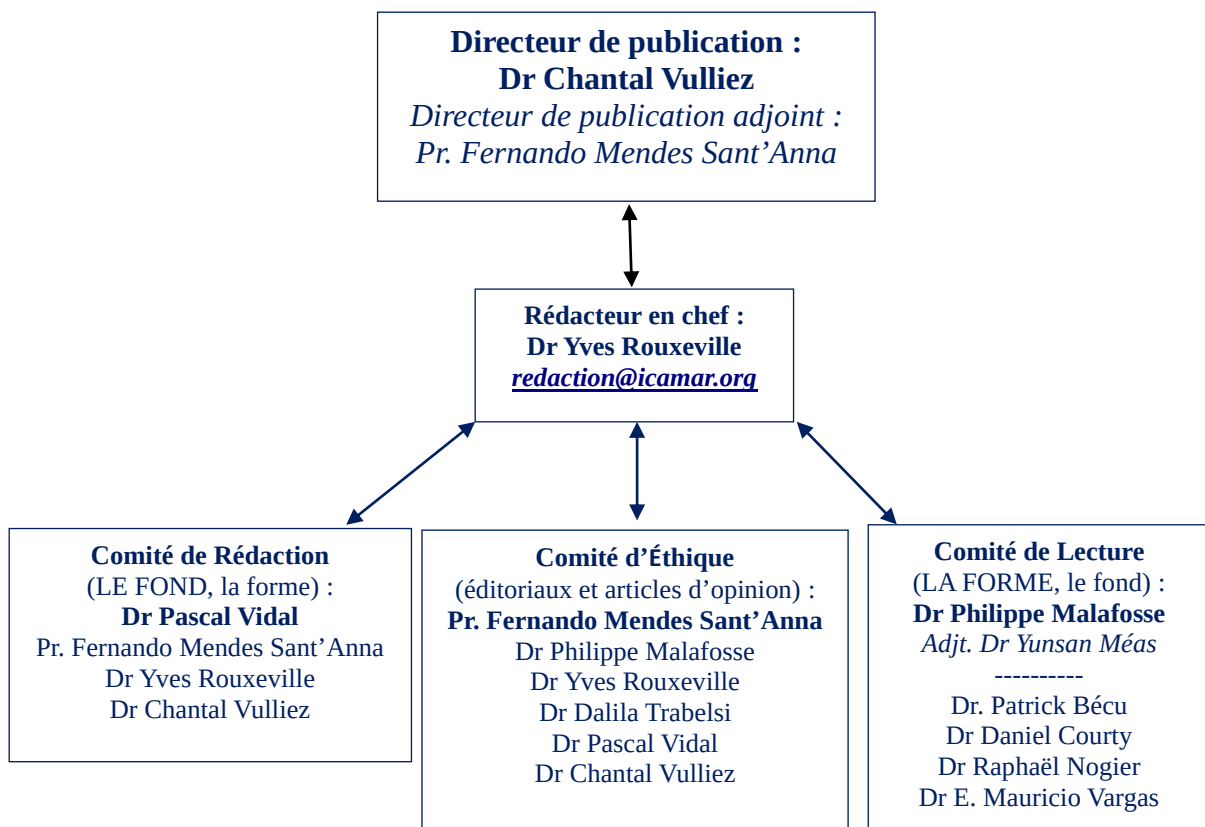
La revue ICAMAR est gérée par l'association éponyme I.CA.MA.R. L'Assemblée Générale Ordinaire (A.G.O) s'est tenue en décembre. Les Statuts précisent que les membres actifs de l'association sont des auteurs et cotisants. Notre développement nécessitait un nouveau Règlement Intérieur.

L'administration de l'association I.CA.MA.R



ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR- ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR- ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR-ICAMAR

L'organisation de la revue ICAMAR



Évaluation de la qualité de vie dans la maladie d'Alzheimer avec la réflexologie (méthode Elisabeth Breton[®])

(Mme. Alexandra Lemerrier, Réflexologue RNCP)

Mots clés : Maladie – Qualité de vie – Anxiété – Santé – Alzheimer.

Résumé : Un suivi en réflexologie plantaire, techniques réflexes, méthode Elisabeth Breton[®] a été réalisé sur une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, forme légère, résident en EHPAD. L'étude observationnelle évalue la qualité de vie perçue par le sujet et sa famille en début de suivi et après plusieurs séances, grâce à l'échelle validée **QoL-AD NH**. Ce travail a permis de confirmer une amélioration de la qualité de vie de la personne atteinte de la maladie d'Alzheimer.

Objectif :

Le but de cette étude observationnelle réalisée sur un cas d'étude est d'évaluer la qualité de vie dans la maladie d'Alzheimer perçue par une résidente en EHPAD.

Introduction :

Dans la maladie d'Alzheimer, les comportements de retrait ou déficitaire (dépression, apathie) sont les plus fréquents. L'agitation, l'agressivité, les déambulations, les réactions d'opposition, les troubles psychotiques ont une fréquence d'apparition moyenne (entre 10 et 50 % selon les études) mais ont un retentissement fonctionnel important pour le patient. Leur fréquence augmente avec la sévérité de la démence. Ils sont, en général, les symptômes les plus envahissants et les plus difficiles à gérer pour les aidants et les équipes.

La fréquence et l'intensité de ces symptômes sont différentes selon le type de démence, ils altèrent la qualité de vie des patients et des aidants.

Les techniques réflexes seront utilisées **dans le cadre de l'accompagnement** de la maladie d'Alzheimer d'un sujet résidant en EHPAD afin d'évaluer la qualité de vie altérée par les symptômes reconnus dans la maladie.

Cette méthode en réflexologie a des effets calmants et relaxants, et par conséquent, elle diminue des tensions grâce aux effets qu'elle produit sur le système neuro-hormonal et musculaire. Différents récepteurs sensitifs de la peau déclenchent des effets antalgiques et anxiolytiques. La peau sécrète également des endorphines. C'est par leur intermédiaire que le toucher réflexologique peut **apporter un sentiment de bien-être, un effet apaisant et déstressant**.

Les techniques réflexes plantaire s'adaptent aux besoins de chacun, en favorisant l'équilibre fonctionnel et émotionnel, en libérant les tensions et en stimulant la vitalité.

Cible : Une femme de 86 ans - Sujet volontaire

Critères d'inclusion :

- Personne atteinte de la maladie d'Alzheimer avec un niveau de sévérité léger ou moyen ;
- Résident en EHPAD ;
- Accord de la famille ;
- Informer le professionnel de santé de l'intervention dans le cadre du suivi en réflexologie.

Exclusion : Résident en milieu fermé

Méthode :

Les méthodes de réflexologie utilisées sont les techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie). Ici, il s'agit de la méthode Elisabeth Breton®.

Les zones réflexes (Z.R) stimulés chez personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer sont :

- Zones réflexes correspondant à la gestion du stress, de l'anxiété et de la tension nerveuse : Z.R. de la tête, Z.R. de la glande hypophyse, Z.R. Cervelet - Tronc cérébral, Z.R. de la thyroïde (système neuroendocrinien, système psyché), Z.R. poumon, Z.R. plexus cardiaque, Z.R. plexus solaire, Z.R. diaphragme ;
- Zones réflexes correspondant aux troubles fonctionnels digestifs : Z.R. estomac – pancréas, Z.R. foie à droite et Z.R. rate à gauche ;
- On termine avec la voie d'évacuation (trajectoire glandes surrénales/reins/uretère/vessie).

Remarques : Ces prestations ne sont pas d'ordre médical et ne prétendent en aucun cas se substituer à un acte médical ou des prescriptions de médicaments.

Les séances de relaxation et /ou de réflexologie ne remplacent pas les soins prodigués par des kinésithérapeutes ou des ostéopathes notamment.

Les séances de réflexologie sont uniquement destinées au bien-être de la personne, à la prévention et à la gestion du stress et troubles fonctionnels associés. cf. note en fin d'article

Moyen d'évaluation :

Échelle d'auto-évaluation de la qualité de vie dans la maladie d'Alzheimer pour les résidents en EHPAD et les aidants (famille ou soignant), **QoL-AD NH**.

- *L'échelle QoL-AD NH nouvellement adaptée et validée en France depuis 2020, permet d'évaluer la qualité de vie perçue (donc subjective) des résidents en EHPAD présentant des troubles cognitifs majeurs légers à modérés. Elle permet d'évaluer les changements de la qualité de vie lors de l'administration d'un traitement médicamenteux, d'un changement de posologie/traitement ou bien lors d'activités, d'interventions et de thérapies non médicamenteuses.*

L'utilisation de cette échelle (sous copyright de l'auteure originale Rebecca Logsdon), a été soumise à l'autorisation auprès de Mapi Research Trust, Lyon, France :

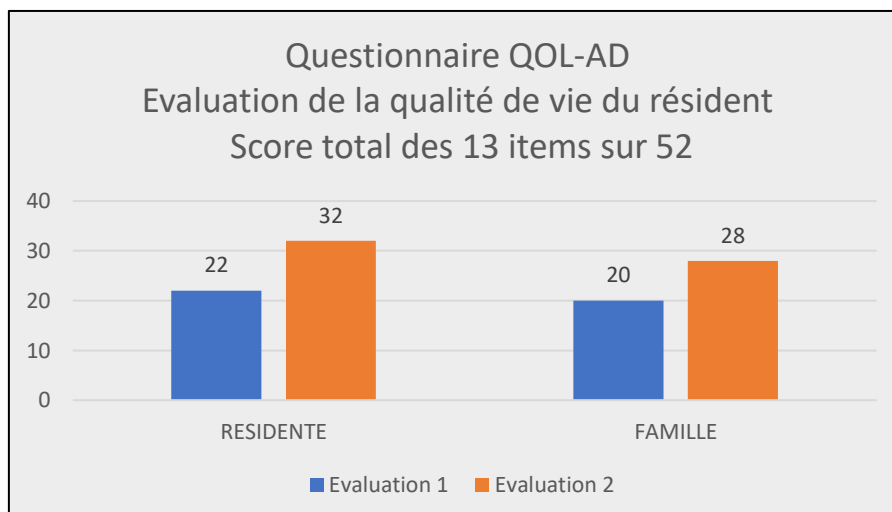
<https://eprovide.mapi-trust.org/instruments/quality-of-life-in-alzheimer-s-disease-in-nursing-homes>

Déroulement des séances de réflexologie méthode Elisabeth Breton® :

Les séances sont effectuées deux fois par mois.

La durée des séances de réflexologie plantaire ne dépasse pas 45 minutes.

Suivi des données :



NOTA - Évaluation 1 effectuée à la deuxième séance ; Évaluation 2 effectuée après plusieurs séances

Le questionnaire QOL-AD requiert une évaluation de la part du sujet et de la famille, accompagnant ou aidant. Il utilise des questions et réponses simples pour noter les relations amicales, familiales, les finances, la condition physique, l'humeur et la qualité de vie de la personne.

Il comporte **13 items** avec un score total maximum correspond à la somme de 52 points.

Chaque item sera coté comme suit : mauvaise : 1, moyenne : 2, bonne : 3, excellente : 4.

Les évaluations 1 et 2 de l'échelle QOL-AD ont été effectuées à 8 mois d'intervalles.

La prise de contact est importante, il faut que la personne malade accepte de se laisser toucher. Pour cela, il faut qu'une relation de confiance s'installe entre le réflexologue et le patient.

Résultats :

Les **résultats** du questionnaire QOL-AD NH, exprime des valeurs d'**amélioration de la qualité de vie** à l'instant T évalué, **+ 10 points** pour le sujet. Cette amélioration de la qualité de vie relevée auprès du sujet lui-même et confirmée par l'évaluation effectuée auprès de la famille : **+ 8 points**.

La perception de la qualité de vie est subjective donc une différence est remarquée entre les résultats donnés par le sujet et ceux par la famille accompagnante. On peut voir une différence d'évaluation du niveau de qualité de vie de 2 points lors de la première évaluation entre les résultats du sujet et de la famille et lors de l'évaluation numéro 2 la différence est plus prononcée avec 4 points.

Données complémentaires, non mesurées avec l'échelle :

- Le sujet lors de la première séance ne parvenait pas à se lever et marcher seul. Sa motricité était très limitée. Les massages réflexologiques plantaire stimulent les récepteurs sensoriels propriocepteurs et active les réactions dans les muscles, les tendons, les articulations ce qui va permettre au bout de quelques séances une amélioration de la marche et de l'équilibre de la personne.
- On note également que la résidente en EHPAD est beaucoup plus détendue et apaisée après quelques séances.
- Le personnel soignant de l'établissement a informé le réflexologue de l'évolution positive des séances sur la motricité de la personne ce qui a eu un impact sur son humeur au quotidien.

Conclusion :

L'échelle d'évaluation utilisées a permis de confirmer une **amélioration de la qualité de vie** de la personne atteinte la maladie d'Alzheimer.

La différence des résultats entre ceux du sujet et de la famille montre que la résidente en EHPAD estime avoir une bonne qualité de vie au sein de l'établissement.

Les techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie) **dites méthode Elisabeth Breton®**, sont un apport intéressant dans l'accompagnement complémentaire des personnes souffrants de cette maladie.

Il est important que cette approche s'inscrive dans le temps avec des séances régulières. Ceci est notamment vrai pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer qui ont besoin de repères dans l'espace et dans le temps. L'expérience nous recommande au minimum deux séances par mois.

Discussion :

Cette échelle pourrait (et devrait) être utilisée lors de l'élaboration du projet de vie du résident dans une démarche de co-construction dynamique impliquant le/la résident(e).

Prendre en compte la qualité de vie perçue des résidents en EHPAD, c'est s'orienter vers un accompagnement centré sur la personne, dont bénéficient également les familles et les soignants.

Note relative à la pratique légale de la réflexologie : Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie et de la relaxation ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, Décret 60669 de l'article L.489 de l'arrêté du 8.10.1996). Depuis le 17/07/2015, l'activité de réflexologue est officiellement reconnue en France (Journal Officiel du 25 juillet 2015 portant enregistrement au Répertoire Nationale des Certifications Professionnelles – Titre RNCP.

Ressources :

- 1- Mon massage du tissu conjonctif, Elisabeth Dicke, Physiothérapeute allemande, 1958.
- 2- Bases neurobiologiques des Réflexothérapies, Pr Bossy, Masson 1978.
- 3- Réflexologie pour la forme et le bien-être, Elisabeth Breton, Éditions Vie.
- 4- Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées, Raymond Richard, 2001.
- 5- Le stress, ça vous parle ?, Elisabeth Breton, Dr Joakim Valéro, Editions Vie, 2021.
- 6- <https://www.cairn.info/revue-gerontologie-et-societe1-2010-2-page-115.htm>
- 7- https://www.ehpadia.fr/Un-nouvel-outil-pour-evaluer-la-qualite-de-vie-dans-la-maladie-d-Alzheimer-des-residents-en-EHPAD_a769.html#:~:text=La%20premi%C3%A8re%20%C3%A9chelle%20d'auto,vie%20per%C3%A7ue%20par%20les%20r%C3%A9sidents
- 8- <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03346433>
- 9- <https://has-sante.fr>

Pour adhérer à ICAMAR en 2023

Pour régler votre cotisation annuelle à l'association-revue ICAMAR :

- Adressez un chèque de 25 Euros, libellé à l'ordre d'ICAMAR au Trésorier :
ICAMAR - 185 Boulevard de la Paix, bâtiment A3 - 64000 PAU.
- Ou bien par virement de 25 Euros en indiquant votre nom, prénom et mail
COMpte COURANT ASSOCIATION ICAMAR
RIB 10057 19169 00020327201 82
IBAN FR76 1005 7191 6900 0203 2720 182
BIC CMCIFRPP
- Ou bien 25 Euros par paiement PayPal à l'adresse : tresorier@icamar.org

NOTA – Les Cahiers n°31, édités en janvier 2023, seront expédiés fin janvier.

www.icamar.org

Les adresses électroniques d'ICAMAR :

- *Contacter la Présidente :* presidence@icamar.org
 - *Soumettre un article, des conseils :* redaction@icamar.org
 - *Payer sa cotisation annuelle :* tresorier@icamar.org
 - *Site Internet :* webmaster@icamar.org
-