



Moins transformés, plus de santé

Guide pour une alimentation simple et saine

PAR VIVIAN D.



INTRODUCTION

Un guide pour redécouvrir le goût du vrai

Le bien-être, ça commence par des choix simples et intentionnels. Je suis là pour vous accompagner dans ce voyage fascinant vers une alimentation qui vous fait réellement du bien. Ce n'est pas une question de restrictions, mais bien de redécouvrir le plaisir de manger en pleine conscience. Ensemble, explorons comment une assiette remplie de vrai peut transformer votre quotidien.

Vous le savez sans doute, notre corps est notre meilleur allié. On se sent plus énergique, plus fort et plus serein quand on en prend soin. C'est exactement ce que ce guide vous propose : des outils pour nourrir votre corps de l'intérieur, avec des aliments sains et gourmands. Fini les aliments qui nous laissent vides, place aux saveurs authentiques qui nous comblent !

L'objectif, c'est de vous montrer à quel point il est facile et gratifiant d'adopter de nouvelles habitudes. Que vous soyez un pro ou que vous débutiez dans la cuisine, je vous donnerai des astuces concrètes, des idées de recettes et des solutions simples pour intégrer des aliments non transformés à votre routine. Préparez-vous à vous sentir mieux que jamais, une bouchée à la fois.



Redécouvrir les bienfaits des aliments vrais

Pourquoi manger non transformé est-il si important?

Adopter une alimentation basée sur des aliments non transformés, c'est faire le choix de nourrir son corps de la meilleure façon qui soit. C'est l'un des gestes les plus puissants que l'on puisse poser pour notre santé, et la raison est simple : ces aliments sont une source de nutriments essentiels. Ils regorgent de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants qui sont absolument cruciaux pour le bon fonctionnement de notre organisme. En privilégiant ces aliments, on donne à notre corps les outils nécessaires pour prospérer et se défendre, un pas à la fois.



Les bienfaits d'une alimentation non transformée

Les cinq raisons principales



RÉDUCTION DE L'INFLAMMATION :

L'inflammation chronique peut causer beaucoup de maladies.



MAINTIENT DU POIDS SANTÉ :

Les aliments non transformés favorisent la satiété.



AMÉLIORATION DE LA LA SANTÉ DIGESTIVE :

Ils assurent un transit régulier et nourrissent la flore intestinale.



SOUTIEN DE LA SANTÉ CARDIAQUE :

Manger de bonnes graisses aide à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.



AUGMENTATION DE L'ÉNERGIE ET DE LA VITALITÉ :

Manger non-transformé évite souvent les pics et les baisses de glycémie.



Qu'est-ce qu'un aliment non transformé?

Le plus facile à reconnaître

Un aliment non transformé est un aliment qui a été très peu, voire pas du tout, modifié par rapport à son état naturel. On peut le reconnaître facilement : il n'a pas d'étiquette, ou alors, il en a une avec une liste d'ingrédients très courte (2 à 3 ingrédients). Ces aliments sont reconnaissables, simples et n'ont pas subi de procédés industriels complexes.

Quelques exemples concrets :

- Fruits et légumes frais : pommes, bananes, carottes, brocolis, épinards.
- Grains entiers : riz brun, quinoa, avoine coupée à la lame d'acier, blé entier.
- Légumineuses déshydratées : pois chiches, lentilles, haricots noirs.
- Protéines naturelles : poulet, bœuf, porc, œufs, poisson.
- Produits laitiers : lait cru, yogourt nature, kéfir, fromage (mozzarella et feta).
- Noix et graines à l'état brut : amandes, pacanes, graines de tournesol, graines de lin.



Comment reconnaître les aliments transformés ?

La clé : lire les étiquettes

Contrairement aux aliments entiers, les aliments transformés sont le résultat de procédés industriels qui les modifient pour les rendre plus savoureux, plus durables ou plus faciles à préparer. Ces processus impliquent souvent l'ajout de sel, de sucre, de gras malsains et d'additifs. Pour les reconnaître à l'épicerie, il faut s'attarder à l'étiquette. Si vous voyez une liste d'ingrédients longue et remplie de mots que vous ne comprenez pas, il s'agit probablement d'un aliment transformé.

En voici quelques exemples:

- Les produits emballés et prêts à manger : biscuits, chips, boissons gazeuses, céréales à déjeuner sucrées.
- Les plats surgelés : lasagnes, pizzas, repas de type « micro-ondes ».
- Les viandes transformées : charcuteries, saucisses, bacon.
- Les grignotines salées ou sucrées : barres tendres, bonbons, viennoiseries industrielles.
- Les aliments en conserve



Connaître les étiquettes

Est-ce que tous les aliments emballés sont néfastes ?

La réponse est non. Mais pour faire des choix éclairés, il est essentiel de développer l'habitude de lire au-delà des allégations nutritionnelles et des promesses inscrites sur l'emballage. L'outil le plus puissant pour y arriver est la liste des ingrédients.

C'est une source d'informations cruciales qui vous révèle la véritable nature d'un produit. Selon la réglementation, cette liste doit être exacte et transparente. Les ingrédients y sont nommés par leur nom usuel et sont présentés dans l'ordre décroissant de leur poids, ce qui signifie que les premiers ingrédients listés sont ceux qui composent le produit en plus grande quantité. En prenant le temps de la consulter, vous découvrirez la composition réelle de ce que vous mettez dans votre panier.



Démystifier l'étiquette

Longue liste ne veut pas dire mauvais produit

Il est facile de s'inquiéter face à une longue liste d'ingrédients, mais un produit sain peut parfois en avoir beaucoup. Par exemple, une barre granola faite maison pourrait contenir de l'avoine, des noix, des graines de lin, des dattes, du miel et de la cannelle. La liste est longue, mais chaque ingrédient est bon pour la santé. La clé n'est pas le nombre d'ingrédients, mais leur qualité. Vous voulez voir des noms que vous connaissez et que vous pourriez trouver dans votre propre cuisine.

Les ingrédients à éviter

Certains ingrédients sont des signaux d'alarme. Ils sont souvent ajoutés pour prolonger la durée de conservation, améliorer la texture, ou intensifier le goût, au détriment de la qualité nutritionnelle. Voici quelques exemples :





- ❌ Sirop de maïs à haute teneur en fructose :** Un édulcorant artificiel bon marché qui est lié à de nombreux problèmes de santé. Il peut aussi nommé sous différents termes: sirop de glucose-fructose, isoglucose, sirop de maïs et parfois même sucre de fruit ou sucres naturels.
- ❌ Huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées :** Également connues sous le nom de gras trans, elles sont terribles pour la santé cardiovasculaire. Elle sont nommées aussi de différentes manières: graisses végétales hydrogénées, graisses végétales, graisses solidifiées, huile de palme hydrogénée ou shortening.
- ❌ GMS (glutamate monosodique) :** Un exhausteur de goût qui peut causer des réactions chez certaines personnes. On peut le retrouver aussi par les noms suivants: glutamate de sodium, extraits de levure autolysée ou protéines végétales hydrolysées (PVH).
- ❌ Nitrites de sodium :** Souvent utilisés comme conservateur dans les viandes transformées comme la charcuterie. Il y a une association entre le risque de développer un cancer colorectal et la consommation de nitrite de sodium. Il peut être nommé aussi comme E250 ou sel nitrité.
- ❌ Colorants artificiels :** Des produits chimiques qui n'apportent aucune valeur nutritive et sont liés à divers problèmes de santé; certains sont même suspectés de favoriser l'hyperactivité chez l'enfant. Aussi connu comme: colorants alimentaires synthétiques, additifs alimentaires colorants, rouge 40, jaune 5, jaune 6, etc.

Trouver le juste milieu

Manger sans paniquer

Même si l'objectif est de privilégier les aliments non transformés, il est crucial de ne pas tomber dans l'extrême. On n'a pas besoin d'être parfait pour être en santé! Il est important d'utiliser notre jugement et de s'accorder un peu de souplesse, car une approche trop rigide peut devenir stressante et contre-productive.

Si vous consommez occasionnellement un produit qui contient un ingrédient moins idéal, il n'y a pas de quoi s'inquiéter. L'important, c'est ce que vous faites la plupart du temps. L'alimentation, c'est une question de constance, pas de perfection. Le véritable danger pour notre santé réside dans la consommation régulière et excessive d'aliments ultra-transformés





Prenons l'exemple de deux pains pour bien comprendre la différence.

Pain A



Ingrédients : Farine d'épeautre entier, farine d'épeautre tamisée, levain d'épeautre, sel de mer, eau, vitamine C.

Pain B



Ingrédients: Farine de blé enrichie, eau, sucre, levure, huile végétale, gluten de blé, sel, propionate de calcium, monoglycérides végétaux, stéaroyl-2-lactylate de sodium, acide sorbique, enzymes, acide ascorbique.

Analyse

Le Pain A est le meilleur choix. Sa liste d'ingrédients est courte et simple. On reconnaît tous les ingrédients, et la majorité sont des aliments entiers ou peu transformés. Le levain est une méthode traditionnelle pour faire lever le pain et la vitamine C est utilisée comme agent de conservation naturel. C'est un produit pur et facile à digérer pour le corps.

Le Pain B est un exemple classique de produit ultra-transformé. On y trouve des agents de conservation comme le **propionate de calcium** et des émulsifiants comme les **monoglycérides végétaux**, tous présents pour prolonger la durée de vie du pain et en améliorer la texture. On note aussi l'ajout de **gluten de blé**, qui sert à optimiser la structure de la mie et le volume, un procédé typique de l'industrie du pain. Le terme **huile végétale** est souvent utilisé pour désigner des huiles raffinées riches en oméga-6, qui peuvent avoir un effet pro-inflammatoire sur le corps lorsqu'elles sont consommées en excès. Ce pain n'est pas fait pour vous nourrir, mais pour satisfaire des critères industriels. Consommé de temps en temps, il n'est pas dangereux en soi. Toutefois, une consommation régulière oblige votre corps à travailler plus fort pour traiter ces éléments artificiels, ce qui peut avoir des répercussions sur votre santé à long terme.

L'idée n'est pas de paniquer chaque fois que vous voyez un ingrédient inconnu. L'objectif est plutôt d'apprendre à faire la différence entre un aliment qui nourrit réellement votre corps et un produit qui le stresse. Faites des choix éclairés, et surtout, faites-vous confiance!



Comment s'y retrouver dans le monde des aliments



Boussole pour une alimentation saine

Dans l'univers de l'alimentation, le plus grand défi est de s'y retrouver et de faire des choix éclairés. Comment faire la distinction entre ce qui est réellement bon pour nous et ce qui est simplement emballé pour être attrayant ? Ne vous inquiétez pas, je suis là pour vous aider à y voir plus clair.

Pour vous permettre de devenir un ou une pro de l'épicerie, j'ai divisé les aliments en **trois catégories** distinctes. Vous verrez, en un coup d'œil, ce qui devrait remplir votre panier le plus souvent, ce qui peut être consommé avec modération, et ce qu'il est préférable de laisser sur les tablettes. Préparez-vous à faire le plein de connaissances, car votre prochaine virée à l'épicerie ne sera plus la même!



ALIMENTS NON TRANSFORMÉS

- Arachides en coquille ou avec pelure
- Céréales et grains entiers (farine de blé entier, avoine concassée, riz brun, quinoa, sarrasin)
- Eau minérale naturelle ou du robinet
- Épices (poivre, cannelle, curcuma, etc.)
- Fruits frais (pommes, fraises, bananes, avocat, etc.)
- Herbes fraîches (persil, basilic, coriandre, etc.)
- Lait cru (vente interdite au Canada)
- Légumes frais (carottes, brocoli, épinards, etc.)
- Légumes-racines ou tubercules (patates, patates douces, topinambours, betteraves, navets, panais)
- Légumineuses sèches (lentilles, pois chiches, haricots noirs)
- Miel cru non pasteurisé
- Noix et graines crues ou non salées (amandes, pacanes, noix de cajou, noisettes, pistaches, graines de chanvre)
- Œufs
- Pain au levain traditionnel
- Poisson et fruits de mer frais non assaisonnés (saumon, crevettes)
- Viandes et volailles fraîches non assaisonnées (poulet, bœuf haché, porc)

Ce sont les aliments dans leur état le plus pur, ou qui ont subi un minimum de transformation (lavage, coupe, cuisson de base).

À CONSOMMER DE
MANIÈRE QUOTIDIENNE

WWW.VIVANDGLOW.COM

ALIMENTS TRANSFORMÉS OU MINIMALEMENT TRANSFORMÉS

- Barres de céréales (barres tendres) ou granola faits maison
- Beurre
- Beurre d'arachide naturel et beurres de noix naturels
- Chocolat noir artisanal
- Compotes de fruits (2 ou 3 ingrédients)
- Confitures, gelées et tartinades de fruits (2 ou 3 ingrédients)
- Couscous
- Eau embouteillée ou gazéifiée
- Flocons d'avoine ou avoine à cuisson rapide
- Fromages* (fromage en grains, mozzarella fraîche, fêta, etc.)
- Fromages à la crème faits simples (ex. : Tre Stelle)
- Fruits et légumes congelés
- Huile d'olive extra-vierge (première pression à froid)
- Huile de noix de coco extra vierge
- Huiles végétales** (huile de canola, de tournesol, de maïs)
- Jell-O faits maison (ex. : jus de fruit et gélatine)
- Jus pur à 100% faits à la maison
- Laits végétaux (faits maison ou du commerce avec peu d'ingrédients)
- Légumes en conserve** (haricots verts, maïs, etc.)
- Légumineuses en conserve** (pois chiches en conserve)
- Olives et cornichons (simplement fermentés)
- Pains et pâtes de blé entier ou de légumineuses

ALIMENTS TRANSFORMÉS OU MINIMALEMENT TRANSFORMÉS (LA SUITE)

- Popcorn nature
- Sauce tomate** (en conserve, sans sucre ajouté)
- Sauce soya de qualité (naturellement fermentée)
- Sirop d'érable pur
- Thon en conserve dans l'eau, l'huile ou saumure**
- Tofu
- Certaines charcuteries** (comme le *Prosciutto*, qui utilise le sel comme seul agent de conservation)
- Vinaigre de cidre de pomme
- Vinaigrettes maison
- Yogourt grec ou kéfir nature

***Ces types de fromages contiennent généralement peu d'ingrédients (lait, crème et ferments et/ou sel)**

****À consommer de manière modérée, car ils sont souvent élevés en sodium ou sont pro-inflammatoires**

Ces aliments ont subi une certaine transformation, mais ils sont encore reconnaissables et souvent acceptables dans une alimentation saine.

À CONSOMMER DE
MANIÈRE QUOTIDIENNE OU AVEC
MODÉRATION POUR CERTAINS

ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS

- Aliments "imitation viande" ou les fromages végétiaux
- Aliments frits (frites congelées, beignets)
- Barres de chocolat (*Mars, Snickers*) et bonbons
- Barres tendres commerciales
- Beurre d'arachide à texture homogène
- Boissons ou nectars
- Boissons énergisantes* (*Red Bull, Monster*)
- Boissons gazeuses (*Coca-Cola, Pepsi*)
- Céréales à déjeuner sucrées (*Froot Loops, Cheerios*)
- Certaines tartinades de fruits avec additifs, colorants ou édulcorants (ex.: aspartame, sucralose)
- Chips ou croustilles (*Lay's, Doritos*)
- Crèmes à café non lactières
- Croquettes de poulet et autres produits de viande panés congelés
- Eaux gazeuses aromatisées ou édulcorées
- Fromages en crème et crèmes sures qui contiennent des additifs (ex.: sorbate de potassium, amidon de maïs modifié)
- Gâteaux et biscuits emballés (*Oreo, gâteaux Vachon*)
- Ketchup et sauces commerciales
- Lait de vache ou de soya UHT (stérilisé par traitement à ultra-haute température)
- Les "faux" sirops d'érable ou sirops de table

***À éviter complètement**



ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS

(LA SUITE)

- Les poudres de *Jell-O*
- Pains blancs et produits de boulangerie emballés
- Popcorn avec garnitures (caramel, beurre, sel)
- Produits étiquetés comme "faibles en gras" ou "légers"
- Protéines en poudre de base qualité (lactosérum ou végétales)
- Poudings et desserts laitiers emballés
- Repas surgelés ou préparés (pizzas, lasagnes)
- Sachets d'avoine instantanée
- Sauces à salade commerciales (ex.: vinaigrettes commerciales)
- Sauce soya artificielle ou hydrolysée
- Soupes instantanées
- Toutes les margarines
- Viandes froides (saucisses à hot-dog, salamis), pâtés et bacon
- Yogourts aromatisés et sucrés

Ces aliments ont subi de multiples processus industriels afin d'améliorer leur apparence, saveur, texture et palatabilité (le plaisir de les manger), tout en prolongeant considérablement leur durée de conservation. Ces transformations sont souvent réalisées à un coût de production très bas, ce qui les rend à la fois omniprésents et accessibles sur le marché.

À CONSOMMER DE
MANIÈRE TRÈS OCCASIONNELLE OU À
ÉVITER COMPLÈTEMENT



Votre chemin vers une assiette plus vraie



Transformez votre alimentation, un pas à la fois

Félicitations! Vous avez maintenant une meilleure idée de ce que signifie manger moins transformé et comment cela peut transformer votre bien-être. Le parcours vers une alimentation plus saine est personnel, et il est important de l'aborder avec bienveillance et intelligence. Commencez progressivement, intégrez de petits changements dans votre quotidien, et surtout, continuez de lire ces étiquettes! C'est votre arme secrète pour des choix éclairés.

Il est vrai que les aliments ultra-transformés peuvent parfois sembler plus économiques à l'achat (et ils sont souvent en rabais !). Cependant, la santé est notre plus grande richesse, et il ne faut pas la sacrifier pour quelques sous de moins.





Des recettes pour inspirer

Selon quelques statistiques alarmantes de l'INSPQ, au Québec, parmi les dix catégories d'aliments les plus achetées, la moitié sont ultra-transformés. Voici les produits transformés les plus consommés :

1. **Les boissons sucrées et les jus de fruits**
2. **Les pains industriels**
3. **Les plats préparés**
4. **Les yogourts aromatisés**

Ces chiffres soulignent l'importance de faire des choix conscients et de prioriser votre santé.

Maintenant passons à l'action! Je vous ai préparé trois recettes simples et savoureuses qui vous permettront de remplacer des aliments ultra-transformés par des alternatives faites maison, saines et délicieuses. C'est plus facile que vous ne le pensez, et le goût est incomparable!



#1 “Agua fresca” d'hibiscus et fraise



Temps de préparation:
25 minutes



Portions:
6 verres

**Cette recette se double facilement*

Ingrédients

- 4 ½ tasses d'eau
- 1 tasse de glaçons
- 1 tasse de fleurs d'hibiscus (50 g)
- ½ tasse de sirop d'érable pur
- 1 tasse de fraises fraîches
- Le jus d'une ½ lime

Directives

1. Dans une casserole, portez 3 tasses d'eau à ébullition. Retirez du feu et ajoutez les fleurs d'hibiscus. Laissez infuser pendant 20 minutes.
2. Pendant ce temps, lavez et coupez les fraises en morceaux.
3. Dans un mélangeur, combinez les fraises avec 1 ½ tasse d'eau et réduisez en purée. Mettez de côté.
4. Une fois l'infusion d'hibiscus prête, versez-la dans un pichet en verre à travers un tamis pour retirer les fleurs.
5. Ajoutez 1 tasse de glaçons dans le pichet pour refroidir l'infusion rapidement.
6. Versez le jus de fraise à travers le même tamis pour enlever les pépins, puis ajoutez le sirop d'érable et le jus de lime. Bien mélanger.
7. Mettez au réfrigérateur pendant au moins une heure pour que la boisson soit complètement refroidie.
8. Servez avec des glaçons pour une touche de fraîcheur supplémentaire!



#2 Pain du lendemain matin



Temps de préparation: 10 minutes (la veille)



Temps de repos: 10 à 12 heures (toute la nuit)



Temps de cuisson: 55 minutes

Ingrédients

- 3 tasses (400 g) de farine de blé entier
- 1 ½ c. à thé (8 g) de sel
- ½ c. à thé de levure sèche active (la petite quantité est importante pour la longue fermentation)
- 1 ½ tasses (360 ml) d'eau tiède
- 1 c. à s. de miel ou de sirop d'érable

Directives

La veille au soir

1. Dans un bol, mélangez la farine, le sel, la levure et le miel ou le sirop d'érable.
2. Versez l'eau tiède et mélangez avec une spatule jusqu'à ce que la farine soit bien intégrée. La pâte sera collante et grumeleuse, c'est tout à fait normal. Ne pétrissez pas!
3. Couvrez le bol avec une pellicule plastique et laissez reposer dans le four pendant 10 à 12 heures ou toute la nuit. La pâte doublera de volume et présentera de petites bulles.

Le lendemain matin

1. Placez un moule allant au four rempli d'eau chaude sur la grille du bas pour créer un bain de vapeur. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Pendant ce temps, sur un plan de travail légèrement fariné, déposez la pâte délicatement. Pliez-la sur elle-même quelques fois pour lui donner une forme de cylindre, puis placez-la sur un papier parchemin et transférez dans un moule à pain rectangulaire.
3. Couvrez fermement le moule avec du papier d'aluminium et enfournez-le sur la grille du milieu. Faites cuire avec le papier d'aluminium pendant 30 minutes.
4. Retirez délicatement le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
5. Laissez le pain refroidir sur une grille pendant quelques minutes avant de le couper. C'est crucial pour que la texture intérieure se stabilise.



#3 Le bol parfait: yogourt et granola maison



Temps de préparation:
10 minutes



Temps de cuisson:
20 à 25 minutes



Portions: ~15 (portion
de $\frac{1}{3}$ tasse)

Ingrédients

- 3 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne
- $\frac{1}{2}$ tasse de graines de chanvre décortiquées
- $\frac{1}{4}$ tasse de graines de lin moulues
- $\frac{1}{2}$ cuillère à thé de cannelle moulue
- $\frac{1}{4}$ cuillère à thé de sel de mer
- $\frac{1}{3}$ tasse de sirop d'érable
- $\frac{1}{4}$ tasse d'huile de coco fondue (ou d'huile d'olive ou d'avocat)
- 1 cuillère à thé d'extrait de vanille
- $\frac{1}{2}$ tasse de canneberges séchées ou raisins secs

Directives

1. Préchauffez votre four à 300°F (150°C) et recouvrez une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine, les graines de chanvre, les graines de lin moulues, la cannelle et le sel.
3. Dans un petit bol, fouettez ensemble le sirop d'érable, l'huile de coco fondue et la vanille.
4. Versez le mélange liquide sur les ingrédients secs et mélangez bien à l'aide d'une spatule jusqu'à ce que tout soit uniformément enrobé.
5. Étalez le mélange uniformément sur la plaque de cuisson en une fine couche.
6. Enfourez et faites cuire pendant 20 à 25 minutes, en remuant doucement à mi-cuisson. Le granola doit être légèrement doré.
7. Sortez la plaque du four et laissez le granola refroidir complètement sur la plaque. C'est crucial pour qu'il devienne bien croustillant!
8. Une fois complètement refroidi, ajoutez les canneberges séchées et mélangez.
9. Conservez votre granola dans un contenant hermétique à température ambiante pour qu'il garde tout son croquant.

En combinant $\frac{1}{3}$ tasse de granola avec $\frac{1}{4}$ tasse de yogourt grec nature, vous obtenez un repas qui contient plus de 20 grammes de protéines.



CONCLUSION

C'est le début d'une belle aventure!

Bravo! En arrivant au bout de ce guide, vous avez fait un pas de géant vers un mode de vie plus sain et conscient. Vous venez de faire le plein de connaissances pour comprendre comment mieux manger et, surtout, mieux vous sentir.

Votre santé physique a un impact immense sur votre bien-être mental. Ce que vous mettez dans votre assiette influence votre énergie, votre humeur et votre capacité à vous sentir bien, jour après jour. Il est essentiel de prendre votre santé au sérieux, car vous méritez de vous sentir bien.

Continuez d'explorer, d'expérimenter et de faire des choix qui vous font du bien. Pour d'autres ressources et de l'inspiration, n'hésitez pas à visiter www.vivandglow.com. Votre corps et votre esprit vous en remercieront.

- **VIVIAN D.**



Facebook: @Viv&glow
Instagram: @viv.and.glow07
Pinterest: @Viv&glow

Tous droits réservés
www.vivandglow.com | viv.and.glow@gmail.com

