



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES
MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

*Kilomètre après kilomètre,
faisons reculer les préjugés.*

PSY) #9 CYCLETTE

5-16 juin 2023



3
PARCOURS
12 JOURS
20 VILLES traversées
1400 km

DÉPARTS : Gallargues-le-Montueux : 5/06 - Evreux : 11/06 - La Rochelle : 13/06

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------------|
| + 05/06 : Béziers | + 11/06 : Montauban, Lisieux |
| + 06/06 : Lézignan-Corbières | + 12/06 : Toulouse, Caen |
| + 07/06 : Limoux | + 13/06 : Argentan, Fontenay le Comtes |
| + 08/06 : La Bastide de Sérou | + 14/06 : Marolles-les-Braults, Cholet |
| + 09/06 : Montréjeau | + 15/06 : Sonzay, Saumur |
| + 10/06 : Auch | + 16/06 : Tours |

ARRIVÉES : Toulouse : 12/06 - Tours : 16/06

Renseignements **www.unafam.org**

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Accueillir, soutenir, former, se battre pour l'effectivité des droits des personnes concernées et de leurs familles et lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent, sur tout le territoire, 1 600 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels. Nous rassemblons plus de 15 000 adhérents et nous proposons un accompagnement par des pairs dans 300 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

Avec le soutien
institutionnel de





PSYCYCLETTE #9

5-16 juin 2023

SOMMAIRE

+ Communiqué	p 3
+ Psycyclette : kilomètre après kilomètre, faisons reculer les préjugés	p 4
+ Comment participer	p 5
+ Parcours en Occitanie	p 6
+ Parcours Evreux - Tours	p 7
+ Parcours La Rochelle - Tours	p 8
+ L'Unafam : nos missions.....	p 9
+ Ils soutiennent Psycyclette	p 11

COMMUNIQUÉ

Communiqué de presse

Du 5 au 16 juin 2023, l'Unafam organise la 9^{ème} édition de **Psycycllette**. Psycycllette, c'est une randonnée cyclotouriste de 1 400 km contre les idées reçues et un défi audacieux : parcourir les routes de France à vélo, négocier les virages, monter les côtes et les descendre. Comme dans la vie ! Plus de 150 « psycyclistes » (personnes vivant avec des troubles psychiques, proches, soignants, bénévoles de l'Unafam et amis cyclotouristes avertis) iront à la rencontre des habitants des villes traversées. Témoigner autrement pour briser les tabous et les préjugés sur les maladies psychiques.

“ Qu'on soit un citoyen vivant avec des troubles psychiques ou non, qu'on soit un soignant ou non, sportif ou non, ce qui a de l'importance, c'est que nous vivons cette aventure humaine ensemble. Avec Psycycllette, nous portons la déstigmatisation des troubles psychiques aux quatre coins de la France. Ce qui est marquant, ce sont les sourires tellement fiers de tous à l'arrivée et l'énorme solidarité entre les participants. On voit bien que le lien est réel, qu'il est là, qu'il est possible. ”

Marie-Jeanne Richard,
Présidente de l'Unafam

2 GRANDS OBJECTIFS

POUR LES PERSONNES VIVANT AVEC DES TROUBLES PSYCHIQUES :

Leur permettre de faire du sport et de participer, en fonction de leurs possibilités physiques, à la totalité ou à une partie du parcours, encadrés par des professionnels du domaine de la psychiatrie et/ou accompagnés par un proche.

POUR LE GRAND PUBLIC :

Échanger sur la santé mentale, informer sur l'accompagnement des personnes vivant avec des troubles et/ou un handicap psychiques et lutter contre la stigmatisation.

3 PARCOURS / 12 jours - 20 villes traversées - 1 400 km

DÉPARTS

Gallargues-le-Montueux
5 juin

Evreux
11 juin

La Rochelle
13 juin

ARRIVÉES

Toulouse
12 juin

Tours
16 juin

+ 05/06 : Béziers

+ 06/06 : Lézignan-Corbières

+ 07/06 : Limoux

+ 08/06 : La Bastide de Sérou

+ 09/06 : Montréjeau

+ 10/06 : Auch

+ 11/06 : Montauban, Lisieux

+ 12/06 : Toulouse, Caen

+ 13/06 : Argentan, Fontenay le Comte

+ 14/06 : Marolles-les-Braults, Cholet

+ 15/06 : Sonzay, Saumur

+ 16/06 : Tours

ACCUEILLIR PSYCYCLETTE AUX ÉTAPES DES PARCOURS

À l'arrivée de chaque ville-étape, **un accueil festif est réservé aux participants** : les délégations Unafam des villes-étapes traversées organisent des manifestations publiques en lien avec les municipalités et leurs partenaires locaux - animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives... - pour mobiliser chaque acteur autour de la déstigmatisation des troubles et du handicap psychiques et inviter les citoyens à échanger.

RELEVER LE DÉFI

1- Aidez-nous à financer les repas et l'hébergement des « psycyclistes » sur la page de financement participatif **Psycycllette 2023** : <https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2321>

Chaque don bénéficie d'une déduction fiscale à hauteur de 66% pour les particuliers (60% pour les personnes morales). Ainsi, 50€ ne coûtent réellement que 17€ et financent l'hébergement et les repas d'un cycliste pour une journée !

2- Pour participer à vélo : inscriptions avant le 15 avril 2023 contact@unafam.org

VOIR LA VIDÉO

CONTACT PRESSE NATIONAL

Elsa Le Brettevillois / elsa.le-brettevillois@unafam.org / 01 53 06 30 92

L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage des personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963. Accueillir, soutenir, former, se battre pour l'effectivité des droits des personnes concernées et de leurs familles et lutter contre les préjugés sont les missions auxquelles s'attèlent, sur tout le territoire, 1 600 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels. Nous rassemblons plus de 15 000 adhérents et nous proposons un accompagnement par des pairs dans 300 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer. www.unafam.org



PSYCYCLETTE

KILOMÈTRE APRÈS KILOMÈTRE, FAISONS RECULER LES PRÉJUGÉS

Les troubles psychiques présentent un très large spectre, allant des troubles légers et ponctuels à des troubles chroniques et invalidants. Ils touchent une personne sur quatre à un moment de sa vie. Les schizophrénies, les troubles bipolaires, les dépressions, les troubles anxieux, les TOC... sont des maladies psychiques très répandues. Invisibles, douloureuses et mal connues, elles isolent les personnes touchées qui sont souvent mal comprises et victimes de préjugés.

“ Psycyclette représente un peu notre vie, avec des hauts et des bas. Dans ce parcours, il y a des montées et des descentes. Cela représente un peu le moment où ça va mieux, c'est beaucoup plus facile d'avancer quand on se sent mieux. Pouvoir se sentir bien quand on est malade, c'est important.

Adrien

”

3 PARCOURS - 12 JOURS - 20 VILLES TRAVERSÉES - 1400 KM

+ OCCITANIE (5-12 JUIN)

Béziers, Lézignan-Corbières, Limoux, La Bastide de Sérou, Montréjeau, Auch, Montauban, Toulouse

+ EVREUX - TOURS (11-16 JUIN)

Lisieux, Caen, Argentan, Marolles-les-Braults, Sonzay, Tours

+ LA ROCHELLE - TOURS (13-16 JUIN)

Fontenay le Comte, Cholet, Saumur, Tours

UNE AVENTURE FRATERNELLE

Psycyclette permet, à travers le sport, de se sentir valorisé, de partager de très bons moments, d'identifier ses capacités et non plus ses handicaps, de s'entraider et de faire partie d'un groupe solidaire. Psycyclette, c'est aussi une belle histoire où personnes vivant avec des troubles psychiques, familles, soignants, sympathisants et passionnés de cyclotourisme se retrouvent sur un pied d'égalité autour d'un objectif qui leur permet de partager leurs efforts et d'échanger avec les autres. Une occasion de se rassembler et de relier les valeurs sportives à un projet collectif bâti autour de la déstigmatisation des troubles psychiques et des personnes qui vivent avec, dont chacun ressort grandi.



“ Psycyclette, c'est un peu comme un pèlerinage, essayer de faire autre chose pour mon fils que de l'amener aux urgences. Rencontrer des personnes directement concernées par les troubles psychiques et leur montrer qu'on se bat pour et avec elles.

François

”



Comment participer ?

ACCUEILLIR LES PARTICIPANTS AUX ÉTAPES DES PARCOURS

A l'arrivée de chaque ville-étape, un accueil festif est réservé aux participants. Les délégations Unafam des villes-étapes traversées organisent des manifestations publiques en lien avec les municipalités et leurs partenaires locaux. Animations musicales, prises de parole par les élus et les participants, repas conviviaux, animations culturelles et sportives... sont autant d'occasions de mobiliser contre les préjugés qui frappent les personnes concernées, d'informer et d'échanger sur la santé mentale, de parler rétablissement et accompagnement des personnes vivant avec des troubles psychiques et leur prise en compte en tant que citoyens à part entière.

- + **05/06** : Béziers
- + **06/06** : Lézignan-Corbières
- + **07/06** : Limoux
- + **08/06** : La Bastide de Sérou
- + **09/06** : Montréjeau
- + **10/06** : Auch
- + **11/06** : Montauban, Lisieux
- + **12/06** : Toulouse, Caen
- + **13/06** : Argentan, Fontenay le Comte
- + **14/06** : Marolles-les-Braults, Cholet
- + **15/06** : Sonzay, Saumur
- + **16/06** : Tours

Les deux équipes parties d'Evreux et La Rochelle se retrouveront à Tours le 16 juin



UNE PLATEFORME DE FINANCEMENT PARTICIPATIF POUR AIDER LES "PSYCYCLISTES"

Un appel à la générosité individuelle et collective a été lancé sous la forme d'une page de financement participatif Psycyclette 2023 : <https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2321>
Chaque don bénéficie d'une déduction fiscale à hauteur de 66% pour les particuliers (60% pour les personnes morales). Ainsi, 50€ ne coûtent réellement que 17€ et financent l'hébergement et les repas d'un cycliste pour une journée !

COLLECTEZ DES DONS POUR PSYCYCLETTE !

- 1- Rendez-vous sur la page : <https://www.alvarum.com/charity/1140/challenge/2321>
- 2- Sur la page **Psycyclette 2023**, cliquez sur « Commencer une collecte »
- 3- Créez un compte, puis à la fin du formulaire d'enregistrement, cliquez sur « créer ma page »
- 4- Personnalisez le contenu de votre page et partagez-la par e-mail, via les réseaux sociaux ou parlez-en à vos amis, collègues, famille... pour qu'ils fassent un don sur votre page et/ou qu'ils ouvrent eux aussi une page de collecte



Occitanie (695 km)

Lundi 5 juin

Gallargues-le-Montueux / Béziers

Départ de Gallargues le Montueux donné à 8h30 par M. Henry Brin, conseiller régional délégué au handicap (sous réserve) ; arrêt à Sète à la Pointe Courte pour déjeuner.

Arrivée à Béziers vers 17h30, accompagnés par la police municipale qui nous amènera à l'espace Perréal, pôle de la psychiatrie. Monsieur Mathieu Martinez, Directeur, et le Dr Radoine Haoui, chef de pôle nous accueilleront avec les acteurs du CLSM de l'agglomération Béziers-Méditerranée en cours de construction.

Mardi 6 juin

Béziers / Lézignan-Corbières

Départ à 8h30, visite des écluses de Fonsérannes, du tunnel de Malpas, déjeuner à Sauvian

Accueil à la MJC de Lézignan-Corbières vers 16h30 en présence du GEM de Narbonne et des représentants du CMP/CATTP et d'un représentant de la Mairie

Mercredi 7 juin

Lézignan-Corbières / Limoux

Arrêt et visite de la cité de Carcassonne accompagnés par le GEM de Carcassonne, Lo Fogatel

Arrivée à l'USSAP de Limoux (Union Sanitaire et Sociale pour l'Accompagnement et la Prévention) vers 16h, avec la presse et les administrateurs de l'USSAP. Soirée partagée avec les personnels de l'USSAP et les invités dont les bénévoles de l'Unafam.

Jeudi 8 juin

Limoux / La Bastide de Sérou

Arrêt à Mirepoix, où les patients du CHAC (Centre hospitalier Ariège-Couserans) termineront l'étape avec nous, et Vals, rencontre avec le GEM « Oxygène et partage » de Pamiers

Arrivée festive animée par la délégation Unafam de l'Ariège à La Bastide de Sérou, réception par la mairie et soirée festive avec danses folkloriques et cors de chasse.

Vendredi 9 juin

La Bastide de Sérou / Montréjeau

Passage au Centre Hospitalier Ariège Couserans (CHAC) à Saint-Lizier vers 10h30, en présence du GEM de Saint-Girons, « La Popotte »

Arrivée à Montréjeau en présence du GEM Solifin et de représentants la délégation Unafam de Haute-Garonne.

Samedi 10 juin

Montréjeau / Auch

Passage au CH de Lannemezan vers 9h45 avec une collation
Arrivée à Auch, au CH du Gers vers 16h15, accueillis par le Directeur, Thierry Laplanche, les GEMs, l'UDAF 32 et les patients et la délégation Unafam du Gers

Dimanche 11 juin

Auch / Montauban

Arrivée à Montauban, accueil par la délégation Unafam du Tarn-et-Garonne et les GEMs de Montauban

Lundi 12 juin

Montauban / Toulouse

Départ du CH de Montauban à 8h30 avec le Dr François Olivier, Président de la FERREPSY (Fédération Régionale de Recherche en Psychiatrie d'Occitanie) et le Directeur de l'hôpital de Montauban, Monsieur S. Massip, qui donnera le départ depuis le lieu-dit Capou, annexe de l'hôpital, après une collation offerte par l'hôpital et de courtes prises de parole, en présence de représentants des GEM, de la fondation John Bost et de la délégation Unafam du Tarn-et-Garonne.

Arrivée à Toulouse place Saint-Pierre vers 14h30 avec la présence des acteurs du Conseil Local en Santé Mentale de la ville, puis au CH Gérard Marchant à 15h30 par la direction, la CME, des soignants et différents acteurs, dont des patients

CONTACTS PRESSE

+ Coordination parcours Occitanie : Michel Lacan : 06 70 13 94 17



EVREUX ➤ TOURS (391km)

Samedi 10 juin

Le Crédit Agricole Sud Eure, qui finance en partie ce parcours, convie tous les psychyclistes eurois à faire un faux départ en fanfare à l'occasion de l'Assemblée générale de ses sociétaires le 10 juin, ainsi que les journalistes et élus locaux.

Dimanche 11 juin

Evreux / Lisieux

Départ du NHN à Evreux, à 8, donné par le capitaine et pilote du parcours.

Animation possible sur Lisieux à confirmer

Lundi 12 juin

Lisieux / Caen

Arrivée à Caen à l'EPSM de Caen, avec défilé à vélo dans l'hôpital et une collation proposée par l'établissement partenaire, vers 16h30

Mardi 13 juin

Caen / Argentan

Départ de la mairie entre 9h et 9h30 en présence des GEM de Caen, des élus et membres du CLSM.

Arrivée à Argentan en musique, avec un concert, les GEM, les élus et associations Sport et santé, Normandie cyclo-tourisme, etc.

Mercredi 14 juin

Argentan / Marolles-les-Braults

Pause du midi : animations sur le parc des promenades à Argentan, avec le soutien du CPO d'Alençon et d'élus de la Ville
Arrivée à Marolles-les-Braults avec la présence des élus, de la délégation de la Sarthe, de leurs partenaires et des GEMmeurs du territoire.

Jeudi 15 juin

Marolles-les-Braults / Sonzay

Départ de Marolles-les-Braults à 8h

Arrivée à Sonzay à 17h

Vendredi 16 juin

Sonzay / Tours

Départ de Sonzay à 9h

Arrivée au Palais des Sports de Tours à 16h30



CONTACTS PRESSE

✚ Coordination parcours Evreux-Tours : Antoinette Plusquellec 06 87 62 70 91

La Rochelle ➤ TOURS (315km)

Mardi 13 juin

La Rochelle / Fontenay le Comte

Départ de La Rochelle au CH Marius Lacroix à 9h, buffet d'accueil - Association CH - Unafam 17 - GEM

Arrivée à Fontenay le Comte à 16h30. Journée handisport dans la salle OPS avec les associations sportives locales

Mercredi 14 juin

Fontenay Le Comte / Cholet

Départ du camping La joletière de Mervent à 8h30

Etape avec le CATTP Beaupréau

Arrivée à Cholet à 16h30

Jeudi 15 juin

Cholet / Saumur

Départ à 8h30 du Camping Entrelac de Tessoualle

Etape avec les usagers de l'association Oxygène

Arrivée à 16h30 à Saumur

Vendredi 16 juin

Saumur / Tours

Départ de Saumur à 8h30

Arrivée à Tours à 16h30 - Parvis du palais des sports - Bd Delattre de Tassigny

Rencontre avec l'équipe d'Evreux à Savonnière pour terminer ensemble les 17 derniers km. L'animation sera assurée par les jeunes du centre social «Pluriel»

La Rochelle

Cholet

Saumur

Tours

Fontenay Le Comte

PSY) #9 CYCLETTE



CONTACTS PRESSE

+ Coordination parcours La Rochelle - Tours : Sylvie Duverger 06 03 86 58 01



L'UNAFAM

Schizophrénies, troubles bipolaires, dépression, troubles anxieux... aujourd'hui, 3 millions de personnes sont concernées par les troubles psychiques, des handicaps invisibles et non compensés, des maladies encore taboues et souvent incomprises du grand public. L'Unafam, association reconnue d'utilité publique, accompagne l'entourage de ces personnes vivant avec des troubles psychiques depuis 1963.

Accueillir, soutenir, former et se battre pour les droits des personnes concernées et de leurs familles sont les missions auxquelles s'attèlent sur tout le territoire nos 1 800 bénévoles formés, avec l'aide de professionnels.

Nous luttons au quotidien contre les préjugés et la stigmatisation liés aux maladies et au handicap psychiques et soutenons activement la recherche et l'innovation dans les pratiques de soins et d'accompagnement, le tout en lien avec les décideurs publics. Nous rassemblons plus de 15 000 adhérents et nous proposons un accompagnement par des pairs dans 300 points d'accueil, pour briser l'isolement et permettre de retrouver la force d'avancer.

LES TROUBLES PSYCHIQUES

3^{ÈME} RANG

des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardio-vasculaires

PLUS DE 3 MILLIONS

de personnes souffrent de troubles psychiques sévères

PLUS DE 4,5 MILLIONS

de personnes les accompagnent au quotidien

1 PERSONNE SUR 4

est touchée par des troubles psychiques au cours de sa vie

75%

des troubles psychiques se déclarent avant 25 ans

(Sources : OMS, Leboyer M, Llorca P-M, « Psychiatrie, l'état d'urgence », Fayard, Paris, 2018)

NOS MISSIONS

Soutien des familles par l'écoute, l'accueil et l'information

- Accueil par des pairs
- Animation de groupes de parole
- Ecoute Famille : ligne téléphonique anonyme d'écoute par des psychologues cliniciens
- Service social
- Service juridique
- Consultation psychiatre
- Publications : Revue trimestrielle «Un Autre Regard», guides pratiques...

Soutien des familles par la formation et l'entraide

- Formation de l'entourage
- Formation des bénévoles
- Formation des professionnels
- Formation des formateurs et animateurs

Déstigmatisation et défense des intérêts communs

- Revendications pour améliorer le parcours de vie des personnes vivant avec des troubles psychiques
- Mandats de représentation des usagers
- Evénements de déstigmatisation
- Formations externes et sensibilisation, Premiers secours en santé mentale (PSSM)

Recherche et innovation dans les pratiques de soins et accompagnement

- Prix recherche, informations scientifiques et financement d'études
- Conférences et colloques scientifiques
- Participation à de nombreux projets de recherche



L'UNAFAM en chiffres



99

DÉLÉGATIONS DÉPARTEMENTALES

13

DÉLÉGATIONS RÉGIONALES

305

SITES D'ACCUEIL DE PROXIMITÉ



15 424

ADHÉRENTS

1 800

BÉNÉVOLES

56

SALARIÉS



35 300

PERSONNES ACCOMPAGNÉES par des pairs dans les délégations

53 000

PERSONNES AIDÉES directement ou indirectement

411

GROUPES DE PAROLE



300

SESSIONS de formation

6 700

AIDANTS familiaux et BÉNÉVOLES formés

2 500

MANDATS DE REPRÉSENTATIONS dans les instances médicales, médico-sociales, et sociales



368 000

heures de bénévolat, soit un équivalent de 11 304 K€



7 375

DEMANDES TRAITÉES par le service « Écoute-famille »

4 834

INTERVENTIONS du service social

542

DEMANDES TRAITÉES par le service juridique

167

CONSULTATIONS psychiatre

(Chiffres au 31.12.2022)



Ils soutiennent Psycyclette

NOS PARTENAIRES NATIONAUX



A propos de Janssen

La mission de Janssen est de bâtir un futur dans lequel les maladies n'existent plus. Et nous œuvrons sans relâche, en tant qu'entreprise pharmaceutique du groupe Johnson & Johnson, pour faire de ce futur une réalité. Nous repoussons les limites de la science pour lutter contre les maladies.

Nous faisons preuve d'ingéniosité pour améliorer l'accès aux soins et faire renaître l'espoir. Nos efforts se concentrent sur les aires thérapeutiques dans lesquelles nous pouvons vraiment faire la différence : **l'onco-hématologie, l'immunologie, la virologie et les maladies infectieuses, les neurosciences, les maladies cardiovasculaires et métaboliques, ainsi que l'hypertension artérielle pulmonaire.**

Pour en savoir plus, visitez notre site www.janssen.com/france

Suivez-nous sur [Twitter](#) / Suivez-nous sur [LinkedIn](#) / Suivez-nous sur [YouTube](#)

JANSSEN-CILAG est une entreprise pharmaceutique Janssen de Johnson & Johnson.

Plus d'informations sur : www.janssen.com/france et twitter.com/JanssenFRA

NOS PARTENAIRES SUR LE TERRAIN

Des institutions, mairies, structures médico-sociales, clubs sportifs, entreprises et associations soutiennent également le projet au niveau local :

Le CLSM de Béziers, le CH de Béziers, la Ville de Béziers, la MJC de Lézignan-Corbières, les GEM et CMP/CATTP de Narbonne, le GEM de Carcassonne Lo Fogatel, l'USSAP de Limoux (Union Sanitaire et Sociale pour l'Accompagnement et la Prévention), GEM « Oxygène et partage » de Pamiers, Centre Hospitalier Ariège Couserans (CHAC), GEM de Saint-Girons « La Popotte », GEM Solifin, CH de Lannemezan, CH du Gers, CH de Montauban, la FERREPSY, la Ville et le CLSM de Toulouse, le CH Gérard Marchant, le Crédit Agricole Sud Eure, le NHN à Evreux, l'EPSM de Caen, les GEM de Caen, les élus et membres du CLSM, la Ville d'Argentan, les GEM, les élus et associations Sport et santé, Normandie cyclotourisme, le CPO d'Alençon et les élus de la Ville, la Ville de Marolles-les-Braults, les GEM du territoire, le CH Marius Lacroix, les GEM de La Rochelle, la Ville de Fontenay-le-Comte, la Ville de Tours...

Un immense merci aussi à tous les bénévoles, participants, donateurs, sympathisants, ainsi qu'à toutes les personnes qui ont rendu cette belle aventure possible.

CONTACT PRESSE NATIONAL

elsa.le-brettevillois@unafam.org / 01 53 06 30 92



UNION NATIONALE DE FAMILLES ET AMIS DE PERSONNES MALADES ET/OU HANDICAPÉES PSYCHIQUES

Siège national :
12, villa Compoint - 75017 PARIS
Ecoute-famille : 01 42 63 03 03
Accueil : 01 53 06 30 43
www.unafam.org

- facebook.com/Unafam.Officiel - @unafam.official
- twitter.com/Unafam - @Unafam
- linkedin.com/company/unafam - @Unafam
- instagram.com/unafam.france - @unafam.france