Table des matières

1. Dénomination 1
1.1. Traduction 1
1.2. Origine 2
1.3. Explication du nom 2
1.4. Noms secondaires 2
1.5. Autres Romanisations et langues asiatiques 3
1.6. Code alphanumérique 3
2. Localisation 3
2.1. Textes modernes 3
2.2. Textes classiques 3
2.3. Rapports et coupes anatomiques 3
2.4. Rapports ponctuels 5
3. Classes et fonctions 5
3.1. Classe ponctuelle 5
3.2. Classe thérapeutique 6
4. Techniques de stimulation 6
5. Indications 6
5.1. Littérature moderne 6
5.2. Littérature ancienne 7
5.3. Associations 9
6. Etudes cliniques et expérimentales 9

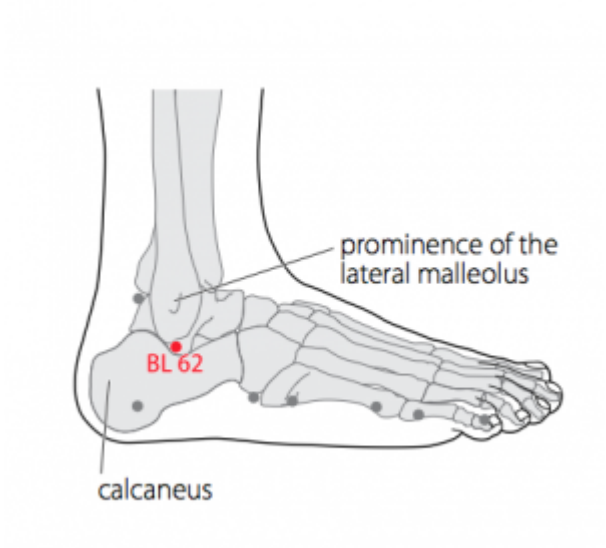
62V Shenmai 申脈(脉)

prononciation shenmai.mp3

articles connexes: - 61V - 63V - Méridien *Zutaiyang* -



Shen mai (Li Su Huai 1976)



WHO 2009

1. Dénomination

1.1. Traduction

申脉[申脈], ***Shēnmài***	Vaisseau de l'heure Chenn [15 à 17 h]) (Nguyen Van Nghi 1971, Laurent 2000) Point à partir duquel le méridien se déploie ou Méridien de l'heure *Shen* (Pan 1993) Vaisseau étendu (Lade 1994) Vaisseau d'étirement (Laurent 2000)

- Zhou Mei-sheng 1984 : *shen* extend; stretch; groan; the period of the day from 3 p. m. to 5 p. m. *mai* tendons and muscles.
- *shen* : étendre, se déployer; le neuvième des 12 rameaux terrestres; la neuvième des 12 heures du jour (de 15 h 00 à 17 h 00) ; (Ricci4316) : neuvième des douze rameaux terrestres, neuvième des douze heures du jour ; exprimer, exposer, faire connaître, raconter, informer (Guillaume 1995) ; plusieurs gloses commentent cet idéogramme suivant le caractère ancien auquel elles se réfèrent : - a) tourbillons de la foudre et nuées d'orage. - b) expansion,

manifestation, renouvellement des puissances célestes. - c/d) deux mains tirent de part et d'autre d'une corde. 9° des 12 heures chinoises 15 à 17 h. (horaire du méridien de Vessie) puis des extensions vers : tendre, étendre, allonger, agrandir, s'allonger, s'étirer... (Laurent 2000).
- *mai* : méridien ; (Ricci 3542) : vaisseau sanguin, pouls (Guillaume 1995) ; ramification, bifurcation des cours d'eau. À l'origine (B) le caractère est associé au vase qui contient le sang pour signifier ramifications sanguines, mais c'est en définitive sous la clé organique *rou* 月 (K 130) que le caractère devient vaisseau sanguin : artère ou veine, pouls... (Laurent 2000).

Laurent 2000 : Deux traductions peuvent être proposées : 1) Vaisseau de l'heure *shen* : il s'agit de l'heure de marée énergétique du méridien de Vessie dans la circulation circadienne. 2) Vaisseau d'étirement en rapport avec la fonction du *yangqiaomai* (*qiao* signifie se mettre sur la pointe des pieds, se grandir), en gardant à l'idée que l'intensif contenu dans *mai* signifie ramification. Ce point est le point “clé” du *yangqiaomai*.

1.2. Origine

- Jia yi jing (Guillaume 1995).

1.3. Explication du nom

- Zhou Mei-sheng 1984 : *Shenmai* It can be used to treat the stiffness or feebleiless of the limbs, so that they can flex and stretch freely and forcefully. This point belongs to the Bladder Meridian, the hour of *Shen* is the peak period of the vital energy of the bladder.
- Pan 1993 : le nom *Shenmai* a deux explications : 1. *Shenmai* est le premier point du Vaisseau merveilleux *Yangqiaomai*, donc le point à partir duquel le méridien (*mai*) se déploie (*shen*). 2. Selon la loi de la circulation du *Qi* dans les méridiens, c'est à l'heure *Shen* (de 15h00 à 17h00) que le *Qi* circule en abondance dans le méridien *de* la Vessie. C'est pourquoi ce point du méridien de la Vessie s'appelle « Méridien de l'heure *Shen* ».
- Lade 1994 : le nom du point fait référence à sa fonction de point de Confluence du Vaisseau *Yang* du Talon, qui s'étend vers le haut jusqu'à la tête. *Shen* se traduit aussi par “vaisseau de la neuvième branche terrestre”, évoquant l'heure du jour contrôlée par la neuvième branche terrestre (15 à 17 heures), et qui correspond au méridien et à l'Organe en rapport avec ce point.

1.4. Noms secondaires

Yángqiáo 阳矫［陽嬌］(1)	Su wen, chapitre « Qi xue lun » (Guillaume 1995)
Jùyáng 巨阳［巨陽］(2)	Qian jin yao fang (Guillaume 1995)
Guǐlù 鬼路 (3)	Qian jin yao fang (Guillaume 1995), Laurent 2000

1. *Yang* (Ricci 5650) du couple Yin-Yang / *Qiao* (Ricci 647) : lever les pieds, se dresser sur la pointe des pieds.
2. *Ju* (Ricci 1305) : grand, gigantesque, énorme, colossal / *Yang* (Ricci 5650) du couple Yin-Yang.
3. *Gui* (Ricci 2832) : âme sensitive, fantôme, revenant, spectre, démon, diable, pernicieux, malin / *Lu* Ricci 3264) : route, chemin, voie, ligne ; chemin du revenant (Laurent 2000).

1.5. Autres Romanisations et langues asiatiques

- Chenn Mo (fra)
- Shen-mo (Li Su Huai 1976)
- (eng)
- (viet)
- (cor)
- (jap)

1.6. Code alphanumérique

- VE62, 62V, 62VE (Vessie)
- BL62, B62, Bladder 62 (Bladder)
- UB62 (Urinary bladder)
- VI-D3 (Li Su Huai 1976)

2. Localisation

2.1. Textes modernes

- Nguyen Van Nghi 1971 : A une demi-distance au-dessous de la malléole externe, dans un creux, à l'endroit où la chair change de couleur (de rouge elle devient blanche).
- Li Su Huai 1976 : Directly below the malleolus, and 0,5 in. inferior to its lower edge. Bilateral.
- Roustan 1979 : à 0,5 distance au-dessous de la pointe de la malléole latérale, dans un creux.
- Lu HC 1985 : Location-1 : In the depression below the lateral malloleus. Location-2 : In the depression below the center of the lateral malleolus. How-to-locate-1 : Locate this point directly below the tip of the outer ankle, *fens* from the lower border of outer ankle. How-to-locate-2 : Let the patient lie down, and locate this point in the depression directly below the outer ankle.
- Deng 1993 : Sur le bord externe du pied, dans la dépression située directement au-dessous de la malléole externe.
- Pan 1993 : *Shenmai* se trouve dans le creux situé à 0,5 distance au-dessous du bord inférieur de la malléole externe.
- Guillaume 1995 : À 0,5 distance au-dessous de la pointe de la malléole latérale, dans un creux.
- Laurent 2000 : sur la face externe du pied, juste au-dessous de la malléole externe, dans un creux.
- WHO 2009 : On the lateral aspect of the foot, directly inferior to the prominence of the lateral malleolus, in the depression between the inferior border of the lateral malleolus and the calcaneus. Note: BL62 is located in the depression distal to the inferior border of the lateral malleolus. the corresponding medial acu- puncture point to BL 62 is KI6.

2.2. Textes classiques

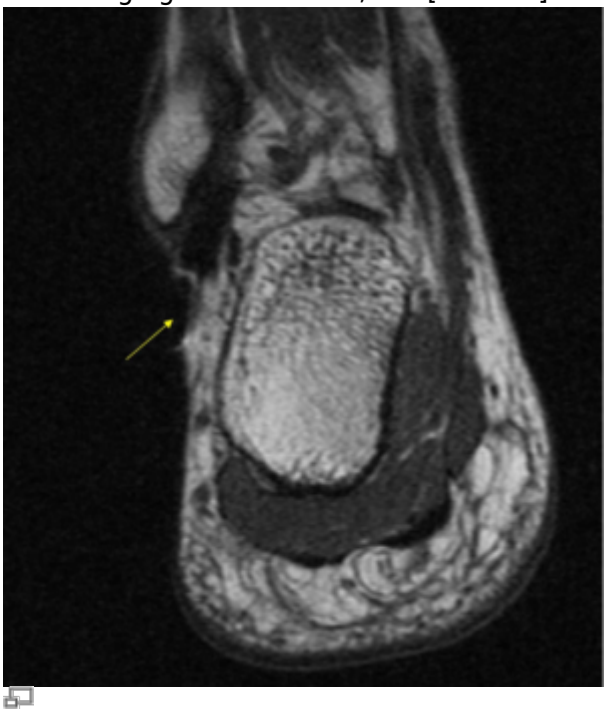
2.3. Rapports et coupes anatomiques

- Roustan 1979 : Nerf suralis, ramus de l'artère malleolaris anterior lateralis.
- Deng 1993 : Peau—tissu sous-cutané—tendon des muscles long péronier et court

péronier—ligament astragalo-calcanéen latéral. Dans cette région, se trouvent la veine petite saphène, les branches du nerf sural, et l'artère et la veine malléolaires antéro-latérales.

- Guillaume 1995 : Artère malléolaire latérale. Nerf sural.

- Moncayo R, Rudisch A, Diemling M, Kremser C. In-vivo visualisation of the anatomical structures related to the acupuncture points Dai mai and Shen mai by MRI: a single-case pilot study. BMC Med Imaging. 2007 Mar 14;7:4. [145423]



Localisation of the gold acupuncture needle inserted into the Shen mai point on the right ankle. A small image attenuation defect can be observed at the site where the needle was inserted (arrow). The tip of the needle was located close to the tendons of the peroneal muscles at the fibular malleolus. It should be noted, that the fibulo-maleolar ligament has not been reached (Moncayo 2007).

BACKGROUND: The concept of acupuncture point localisation in Traditional Chinese Medicine (TCM) is based on millenary practical experience. Modern imaging methods such as PET, MRI and SPECT have been used primary for the investigation of the mechanisms of action of acupuncture. In this pilot single-case study we have evaluated the technical possibilities for in-vivo imaging of the anatomical relations of acupuncture points using state of the art MRI.

METHODS: Preliminary experiments relating to the quality of acupuncture needles under the setting of MRI were done both with stainless steel and gold needles. In a second step, in-vivo imaging was carried out. A licensed acupuncture practitioner (RM) chose two points belonging to the so-called extraordinary vessels. In 2 sequential, separate procedures, he inserted himself gold acupuncture needles using a neutral technique (known as Ping Bu Ping Xie) into the Dai mai [26vb] and Shen mai [62v] points, i.e. gall bladder 26 and bladder 62. Imaging was done on a Siemens Magnetom Avanto MR scanner using a head array and body coil. Mainly T1-weighted imaging sequences, as routinely used for patient exams, were used to obtain multi-slice images.

RESULTS: In the preliminary experiments only acupuncture needles made of gold showed enough stability in order to be used for further imaging procedures. Using an onion and a banana as an object, further studies showed that the gold needles produced a void defect that corresponds to the tip of the inserted needle, while at the same time an artefactually increased diameter was observed. The in-vivo experiments showed that the Dai mai point was in relation to the abdominal internal oblique muscle. The Shen mai point

artefact showed up close to the longus and brevis peroneal tendons at the fibular malleolus. Side effects related to heating or burning were not observed. Improved anatomical recognition was obtained using 3D-volume rendering techniques.

CONCLUSION: Through an adequate choice of acupuncture material (gold needles) as well as of ideal MRI imaging sequences it has been possible to visualize the anatomical characteristics at the acupuncture points Dai mai and Shen mai in-vivo. At the selected sites the needles showed a relation to tendino-fascial and muscular structures. These anatomical structures fit well into the recently described WOMED concept of lateral tension in which these acupuncture points play a regulatory role.

2.4. Rapports ponctuels

3. Classes et fonctions

3.1. Classe ponctuelle

- Nguyen Van Nghi 1971 : Point d'arrivée et d'ouverture du méridien curieux Yang Kéo. Point employé dans les douleurs de la région lombaire (voir Fou Iang (59V) et Pou Sann (61V). Point employé dans les douleurs aux yeux dues à l'atteinte du méridien curieux Yang Kéo (voir Pou Sann, 61V).
- Roustan 1979, Guillaume 1995 : point clé de *Yang qiao mai*.
- Pan 1993 : point *Bamai Jiaohui* du Vaisseau merveilleux *Yangqiaomai*, point de rencontre du *Zutaiyang* Vessie avec le *Yangqiaomai*, premier point de celui-ci.
- Laurent 2000 ; point “clé” du *yangqiaomai*, 5° des 13 points des revenants.



The chart shows the eight Meeting Points (huixue) of the Eight Extraordinary Channels, i.e. lieque (Break in the Sequence), neiguan (Inner Pass), waiguan (Outer Pass), houxi (Back Stream), shenmai (Extending Vessel), linqi (Close to Tears), zhaohai (Shining Sea) and gongsun (Grandparent and Grandchild). Ink drawing, Lingmen chuanshou tongren zhixue (The Lofty Portal Teaching Text of Acupoints on the Bronze Man. By: Unknown.

Published: MS of Qing period (1644-1911.
Source : Wellcome Images)

3.2. Classe thérapeutique

- Roustan 1979 : Éclaircit l'esprit, traite les tendons (... et la fonction musculaire!), stimule le *Yang Qiao*).
- Pan 1993 : la puncture de *Shenmai* produit un effet calmant.
- Guillaume 1995 : *Shenmai* disperse le vent, libère le *Biao*, relâche les tendons, vivifie les *Luo*, calme le Cœur, apaise l'esprit. Selon le Tai yi shen zhen, *Shenmai* expulse le vent, détend les tendons, élimine la fièvre et les frissons, débloque les *Jing luo*.
- Laurent 2000 : chasse le vent et le froid, disperse la chaleur du haut du corps, clarifie les yeux, traite la folie furieuse (*kuang*).

4. Techniques de stimulation

acupuncture	**moxibustion**	**source**
Selon Tong ren, puncturer à 0,3 distance, selon Su wen, laisser l'aiguille le temps de 7 expirations, selon Jia yi jing, laisser l'aiguille le temps de 7 expirations	Appliquer 3 cônes de moxa	Zhen jiu ju ying (Guillaume 1995)
Needle perpendicularly 0.3-0.5 in.	Moxa stick 5-10 min., 3 moxa cones	Li Su Huai 1976
Piquer obliquement vers le bas à 0,3-0,5 distance	Cautériser 3-5 fois, chauffer 3-5 minutes (selon certains textes anciens, les moxas seraient interdits à ce point)	Roustan 1979
Puncture perpendiculaire entre 0,3 et 0,5 distance de profondeur.	Cautérisation avec 3 à 5 cônes de moxa, moxibustion pendant 5 à 10 minutes	Guillaume 1995
Piqûre perpendiculaire de 0,3 à 0,5 : *cun*.	Moxas : 1 à 3 ; Chauffer 5 à 10 mn	Laurent 2000

Sensation de puncture

- Li Su Huai 1976 : Old medical texts considered this point vorbidden to moxa.
- Roustan 1979 : sensation locale de gonflement.

Sécurité

5. Indications

Classe d'usage	★	point courant

5.1. Littérature moderne

- Nguyen Van Nghi 1971 : algie du cou-de-pied, lombosciatique, vertige Menière, épilepsie.
- Li Su Huai 1976 : Epilepsy, headache, vertigo, neuralgia of the lumbar region and the lower limb, lower limb paralysis.
- Roustan 1979 : Céphalée, méningite cérébro-spinale, épilepsie, vertige (dont l'origine est à l'oreille interne), schizophrénie, arthrite de la cheville, lombalgie et cruralgie. Migraine,

bourdonnements d'oreilles, palpitations, perte de la parole due à l'attaque directe du vent (*Zhong feng*) = aphasie apoplectique, paralysie faciale, folie.

- Lade 1994 :
  - Décontracte les tendons, clarifie le Feu et la Chaleur, disperse le Vent et le Froid, et régularise le Vaisseau Yang du Talon. Indications : glaucome, méningite, obstruction douloureuse de type Vent prédominant, crise d'épilepsie de jour, syndrome post-commotionnel, hémiplégie, perte de la voix par ictus, insomnie, fatigue, éblouissements, céphalées frontales et latérales, raideur du cou, yeux rouges, douloureux et gonflés, congestion et écoulement du nez, acouphènes, et spasmes utérins.
  - Calme l'Esprit. Indications : délire, dépression, et désorientation.
  - Effet local : douleur, faiblesse et froid de la cheville.
- Guillaume 1995 : céphalée unilatérale et médiane, vertige-lipothymie, perte de la parole par attaque directe du vent, hémiplégie, déviation de la bouche et des yeux, convulsion-épilpepsie-*xian zheng*, folie-*dian kuang*, enflure et rougeur de la malléole externe, œdème du pied-*jiao qi*, lombalgie, dysménorrhée ; épidurite, vertige d'origine vestibulaire, syndrome de dédoublement de la personnalité (schizophrénie).

5.2. Littérature ancienne

- Su wen : Chapitre « Lombalgie » : « Lombalgie avec impossibilité de se redresser ou de se mouvoir, corps plié (*Shugu* - 65V, *Jinggu* - 64V, *Kunlun* - 60V, *Shenmai* - 62V, *Pushen* - 61V) ». Chapitre « Piqûre Miu » : « Quand le pervers est installé dans le Yangqiao Mai, *causant* une douleur oculaire qui part du canthus interne, on fait deux piqûres à 1/2 pouce en-dessous de la malléole externe (*Shenmai* - 62V). Si la maladie est unilatérale, on pique à l'opposé » (Guillaume 1995).
- Jia yi jing : « Lombalgie avec impossibilité de lever le pied, lombalgie en se relevant de la position assise avec douleur du mollet », « Accès de frissons et de fièvre, enflure cervicale et axillaire », « Folie-*dian kuang* provoquant chute avec perte de connaissance » (Guillaume 1995).
- Qian jin yao fang : « Surmenage avec froid et reflux du *Qi*, froid et *Bi-leng bi* des lombes et des hanches, difficulté de flexion-extension du membre inférieur », « Révulsion oculaire, rougeur et douleur de l'œil qui débute au canthus interne », « Épistaxis incoercible » (Guillaume 1995).
- Ishimpo : Dorsalgie ; impossibilité de lever le pied ; sensation de frissons et de fièvre, enflure de la nuque et sous l'aisselle ; épilepsie ; lypothymie (Guillaume 1995).
- Sheng hui fang : « *Yangqiao* traite le Sang et le *Qi* chez la femme » (Guillaume 1995).
- Tong ren : « Froid du mollet avec impossibilité de rester longtemps debout » (Guillaume 1995).
- Yu long jing-Yu long ge : « Rougeur et enflure du talon avec vent de la sandale de paille-*cao xie feng* » (Guillaume 1995).
- Zhen jiu da quan : « Raideur de la colonne dorso-lombaire avec impossibilité de se pencher ou de se redresser », « Douleur articulaire des membres », « Attaque directe par le vent avec perte de connaissance », « Aphonie par attaque directe du vent », « Hémiplégie », « Attaque directe par le vent avec déviation de la bouche et des yeux et spasmes de l'hémiface », « Attaque directe par le vent avec opisthotonos, baisse de l'acuité visuelle », « Attaque directe par le vent avec trismus », « Aphasie », « Lombalgie avec raideur de la nuque et impossibilité de se retourner », « Dermite infectieuse de la face dorsale du pied », « Dermite infectieuse de la face dorsale de la main » (Guillaume 1995).
- Shennong jing : « *Shenmai* traite les lombalgies, faire 5 cônes de moxa » (Guillaume 1995).
- Yu long fu : « Associé à *Taixi* - 3Rn, *Kunlun* - 60V, il peut traiter le gonflement du pied. »
- Biao you : « Associé à *Jinmen* - 63V, il traite la migraine » (Guillaume 1995).
- Lan jiang fu : « *Shenmai* peut éliminer le froid et la chaleur, les céphalées uni- ou bilatérales

avec angoisse, les bourdonnements d'oreille, l'épistaxis, la plénitude du thorax ; en cas de paresthésies-*ma mu*, s'il s'agit d'un vide, il faut tonifier ; en cas de douleur, il faut disperser » (Guillaume 1995).

- Ling guang fu : « Les quatre points *Yangqiao*- 62V, *Yinqiao*- 6Rn, *Yanglingquan* - 34VB, *Yinlingquan* - 9Rte sont utilisés pour traiter l'œdème du pied-j*iao qi*, de même que, associés à *Sanli* - 36E, ils traitent le J*iao qi*. Ils peuvent éliminer les différentes maladies de la région lombaire » (Guillaume 1995).
- Jie jing, Jie fa : « *Shenmai* traite la raideur de la colonne dorso-lombaire avec impossibilité de se pencher ou de se redresser, les douleurs articulaires et des membres, qui retentissent au niveau des lombes et des pieds, l'attaque directe par le vent-*zhong feng* avec perte de connaissance, le *Zhong feng* avec aphasie, le *Zhong feng* avec hémiplégie, les douleurs sans horaire dans les hémiplégies, l'impotence fonctionnelle des quatre membres dans le *Zhong feng*, le prurit des mains et des pieds avec impossibilité de saisir les objets, le *Zhong feng* avec déviation de la bouche et de l'œil, l'hyperextension en opisthotonos, la baisse de l'acuité visuelle, les mâchoires serrées avec impossibilité d'ouvrir la bouche (trismus), les difficultés d'élocution, la douleur de la colonne lombaire, de l'épaule et du dos, la raideur douloureuse de la nuque avec impossibilité de regarder en arrière, les lombalgies avec difficulté à se lever et à marcher, les furoncles du dos des mains et des pieds. Dans ces vingt syndromes, il faut d'abord traiter *Shenmai* - 62V, puis ajouter des points selon les symptômes » (Guillaume 1995).
- Zhen jiu ju ying : vertige de type vent. Lombalgie et douleur du membre inférieur, lassitude du mollet avec impossibilité de rester longtemps debout comme dans une barque, surmenage. *Qi* froid et *Qi* de reflux, froid et *Bi* des lombes et des hanches, difficulté de flexion-extension des genoux, douleur du Sang et du *Qi* chez la femme. Jie Gu dit que lorsque la maladie épileptique-*xian bing* survient le jour, il faut appliquer des moxas au niveau de *Yangqiao*. Selon le chapitre « Lan jiang fu » : « *Shenmai* peut éliminer le froid et la chaleur, les céphalées unilatérales ou médianes ainsi que les palpitations, les bourdonnements d'oreille (…) la plénitude thoracique » (Guillaume 1995).
- Yi xue ru men : « Révulsion oculaire, rougeur et douleur des yeux qui débute par le canthus interne, lombalgie, froid et douleur du mollet avec difficulté à rester longtemps debout ou assis, folie-dian, épistaxis. »
- Da cheng : Reprend la citation du Zhen jiu ju ying, sans mentionner la remarque de Jie Gu (Guillaume 1995).
- Xun jing : « Enflure et rougeur de la cheville » (Guillaume 1995).
- Lei jing tu yi : « Vertiges de type vent avec folie-*dian*, douleur des lombes et des membres inférieurs, froid et lassitude du genou et de la jambe avec impossibilité de s'asseoir et de se relever, sensation d'être dans un bateau ou dans une voiture, reflux de *Qi*, impossibilité de fléchir et d'étendre les membres inférieurs, douleur du *Qi* et du *Xue* chez la femme ». « Selon certains, en cas d'œdème du pied-*jiao qi* avec rougeur, il faut disperser *Shenmai*. Devant des paresthésies-*ma mu* avec absence de force, il faut d'abord disperser puis tonifier ». « Selon le chapitre des treize points gui du Qian jin fang, ce point se nomme *Guilu*, il faut utiliser la puncture avec réchauffement à cinq reprises, il traite le *Lao* pervers avec folie-*dian kuang* » (Guillaume 1995).
- Tai yi shen zhen : « Vertiges dus au vent, épilepsie-*dian ji*, douleur des lombes ou des pieds, contracture du genou et de la jambe avec impossibilité de se lever ou de s'asseoir, impossibilité de fléchir et d'étendre le membre inférieur (la jambe et le pied), engourdissement, absence de Force, rougeur et enflure du pied, chez la femme : douleur liée au Sang ou au Souffle. Ce point qui s'appelle *Guilu xue*-"Point de la route des revenants" est indiqué dans le traitement de la démence-*dian kuang* dues au vent pervers » (Guillaume 1995).

5.3. Associations

Indication	Association	Source
Céphalée et « vent » de la tête	**62V** + 63V	Biao You Fu (Roustan 1979, Guillaume 1995)
Vent de la tête (céphalée), douleur du cerveau-*nao tong*	**62V** + 63V	Zhen jing zhi nan (Guillaume 1995)
Vertige de l'oreille interne	**62V** + 17TR + *An Mian* (PN 5) + 3F	Roustan 1979, Shanghai zhen jiu xue (Guillaume 1995)
Convulsions-*dian xian*	**62V** + 20VG + 20VB + 15V + 3IG	Zhen jiu xue jian bian (Guillaume 1995)
Épilepsie (grand mal, épilepsie focale)	**62V** + 3IG + 2IG	Zhi Shen Jing (Roustan 1979)
Folie-*dian*	**62V** + 3IG + 2IG	Zi sheng jing (Guillaume 1995)
Froid et chaleur du mollet	**62V** + 1Rte + 2F	Qian jin (Guillaume 1995)
Lombalgie avec impossibilité de se redresser ou de se mouvoir, corps plié	65V + 64V + 60V + **62V** + 61V	Guillaume 1995
Gonflement du pied	**62V** + 3Rn + 60V	Yu long fu (Guillaume 1995)
Bi de la cheville	**62V** + 6Rn + 60V + 40VB	Si ban jiao cai zhen jiu xue (Guillaume 1995)

6. Etudes cliniques et expérimentales

From:
https://ebm.wiki-mtc.org/ - **Encyclopédie des sciences médicales chinoises**

Permanent link:
https://ebm.wiki-mtc.org/doku.php?id=acupuncture:points:points%20des%20meridiens:vessie:62v

Last update: **22 Jul 2025 03:39**