

## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de BARBÂTRE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### ACCUEIL ET INFORMATION

##### CCAS DE BARBÂTRE (Centre Communal/Intercommunal d'Action Sociale)

Adresse : Rue de l'Eglise 85630 Barbâtre France ; tél : 02 51 39 68 58 ; @ : accueil.mairie@barbatre.fr

Contact : Christophe LE FEVRE, Agent administratif

##### MDSF DE NOIRMOUTIER (Maison Départementale des Solidarités et de la Famille)

Adresse : 9 rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier en l'Ile ; tél : 02.51.49.68.90 ; @ : cms.noirmoutier@vendee.fr

#### INTERVENTION D'UNE AIDE AUX TÂCHES DOMESTIQUES / AIDE À LA PERSONNE

=> **Informations détaillées :**

[www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile](http://www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile)

#### TÉLÉALARME/TÉLÉASSISTANCE

=> **Informations détaillées :**

[www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE](http://www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE)

#### SOINS À DOMICILE (SUR PRESCRIPTION MÉDICALE)

##### ADMR DE NOIRMOUTIER EN L'ILE - SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile)

Adresse : 71 Rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier-en-l'Ile France ; tél : 02 51 39 07 88 ; @ :

ssiad.noirmoutier@laposte.net

Contact : Inès ALLORANT, Infirmière Coordinatrice ; Commentaires : Soins d'hygiène, aide à la toilette, aide au lever, aide au coucher, aide à l'habillage, observance du traitement

##### HAD VENDÉE (Hospitalisation à Domicile)

Adresse : Boulevard Stephane Moreau 85925 La Roche-sur-Yon France ; tél : 02 51 24 14 45 ; @ : contact@hadvendee.com

Commentaires : Soins palliatifs, pansements complexes (escarres, ulcères, brûlures ...), soins de nursing lourds, assistance respiratoire, prise en charge de la douleur, chimiothérapie et surveillance post-chimiothérapie, nutrition parentérale ou entérale, suivi post-ch

##### RESPA DE LA LOIRE À LA VIE - EAAR (Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation)

Adresse : 18 rue de Nantes 85300 Challans France ; tél : 02 51 49 39 85 ; @ : eaar@orange.fr

Contact : Bernadette PAPILLON, Coordinatrice EAAR ou Pauline JEANEAU, Ergothérapeute ; Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

##### CHLVO - SSIAD (Equipe Spécialisée Alzheimer)

Adresse : 18 RUE DE NANTES BP 219 85300 CHALLANS ; tél : 02 51 35 32 05

Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

#### AIDE AUX AIDANTS (dans un rayon de 25 km)

#### ACCUEIL DE JOUR

=> **Informations et inscriptions :** <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

EHPAD LA CAP'LINE – LE PERRIER – TÉL : 02 51 93 83 94

Signaler un problème : [vendee-senior@vendee.fr](mailto:vendee-senior@vendee.fr)

## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de BARBÂTRE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

=> Informations et inscriptions : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

MARPA AU VENT DES MARAIS – SALLERTAINE – TÉL : 02 51 35 09 09

EHPAD LA CAP'LINE – LE PERRIER – TÉL : 02 51 93 83 94

RÉSIDENCE JEANNE ET LÉON BOIS DE CENE – BOIS-DE-CENÉ – TÉL : 02 28 10 96 99

#### HÉBERGEMENT PERMANENT (dans un rayon de 25 km)

#### STRUCTURE MÉDICALISÉE

=> Informations et inscriptions : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

EHPAD LA PIBOLE – LA BARRE-DE-MONTS – TÉL : 02 51 93 86 65

EHPAD HOPITAL LOCAL – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

USLD HOPITAL LOCAL NOIRMOUTIER – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LES OYATS – NOTRE-DAME-DE-MONTS – TÉL : 02 51 59 89 89

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

EHPAD LA FORET – SAINT-JEAN-DE-MONTS – TÉL : 02 51 58 03 82

EHPAD ERNEST GUERIN – SAINT-JEAN-DE-MONTS – TÉL : 02 51 59 96 96

EHPAD LA CAP'LINE – LE PERRIER – TÉL : 02 51 93 83 94

#### STRUCTURE NON MÉDICALISÉE

=> Informations et inscriptions : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

MARPA LA JOSINETTE – SAINT-GERVAIS – TÉL :

MARPA AU VENT DES MARAIS – SALLERTAINE – TÉL : 02 51 35 09 09

EHPAA LA CAP LINE – LE PERRIER – TÉL :

MAISON DE VIE RESIDENCE LES TAMARIS – BOIS-DE-CENÉ – TÉL : 02 28 10 96 99

## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de L'ÉPINE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### ACCUEIL ET INFORMATION

##### CCAS DE L'ÉPINE (Centre Communal/Intercommunal d'Action Sociale)

Adresse : 20 rue de l'Hôtel de Ville 85740 L'épine France ; tél : 02 51 39 11 17 ; @ : mairielepine@wanadoo.fr

Contact : Myriam MAGDEEV-PALVADEAU Secrétaire CCAS ou Roselyne BARANGER Vice-Présidente du CCAS, 1ere adjoint au maire

##### MDSF DE NOIRMOUTIER (Maison Départementale des Solidarités et de la Famille)

Adresse : 9 rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier en l'Ile ; tél : 02.51.49.68.90 ; @ : cms.noirmoutier@vendee.fr

#### INTERVENTION D'UNE AIDE AUX TÂCHES DOMESTIQUES / AIDE À LA PERSONNE

=> **Informations détaillées :**

[www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile](http://www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile)

#### TÉLÉALARME/TÉLÉASSISTANCE

=> **Informations détaillées :**

[www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE](http://www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE)

#### SOINS À DOMICILE (SUR PRESCRIPTION MÉDICALE)

##### ADMR DE NOIRMOUTIER EN L'ILE - SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile)

Adresse : 71 Rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier-en-l'Ile France ; tél : 02 51 39 07 88 ; @ : ssiad.noirmoutier@laposte.net

Contact : Inès ALLORANT, Infirmière Coordinatrice ; Commentaires : Soins d'hygiène, aide à la toilette, aide au lever, aide au coucher, aide à l'habillage, observance du traitement

##### HAD VENDÉE (Hospitalisation à Domicile)

Adresse : Boulevard Stephane Moreau 85925 La Roche-sur-Yon France ; tél : 02 51 24 14 45 ; @ : contact@hadvendee.com

Commentaires : Soins palliatifs, pansements complexes (escarres, ulcères, brûlures ...), soins de nursing lourds, assistance respiratoire, prise en charge de la douleur, chimiothérapie et surveillance post-chimiothérapie, nutrition parentérale ou entérale, suivi post-ch

##### RESPA DE LA LOIRE À LA VIE - EAAR (Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation)

Adresse : 18 rue de Nantes 85300 Challans France ; tél : 02 51 49 39 85 ; @ : eaar@orange.fr

Contact : Bernadette PAPIILLON, Coordinatrice EAAR ou Pauline JEANEAU, Ergothérapeute ; Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

##### CHLVO - SSIAD (Equipe Spécialisée Alzheimer)

Adresse : 18 RUE DE NANTES BP 219 85300 CHALLANS ; tél : 02 51 35 32 05

Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

#### AIDE AUX AIDANTS (dans un rayon de 25 km)

#### ACCUEIL DE JOUR

=> **Informations et inscriptions :** <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

Signaler un problème : [vendee-senior@vendee.fr](mailto:vendee-senior@vendee.fr)

## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de L'EPINE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

=> **Informations et inscriptions** : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

#### HÉBERGEMENT PERMANENT (dans un rayon de 25 km)

#### STRUCTURE MÉDICALISÉE

=> **Informations et inscriptions** : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD HOPITAL LOCAL – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

USLD HOPITAL LOCAL NOIRMOUTIER – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

EHPAD LA PIBOLE – LA BARRE-DE-MONTS – TÉL : 02 51 93 86 65

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LES OYATS – NOTRE-DAME-DE-MONTS – TÉL : 02 51 59 89 89

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

#### STRUCTURE NON MÉDICALISÉE

=> **Informations et inscriptions** : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

MARPA LA JOSINETTE – SAINT-GERVAIS – TÉL :

## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de LA GUÉRINIÈRE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### ACCUEIL ET INFORMATION

##### CCAS DE LA GUÉRINIÈRE (Centre Communal/Intercommunal d'Action Sociale)

Adresse : 2 Place de la Mairie 85680 La Guérinière France ; tél : 02 51 39 80 32 ; @ : mairie@la-gueriniere.fr

Contact : Agnès GUYARD Adjoint administratif principal

##### MDSF DE NOIRMOUTIER (Maison Départementale des Solidarités et de la Famille)

Adresse : 9 rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier en l'Ile ; tél : 02.51.49.68.90 ; @ : cms.noirmoutier@vendee.fr

#### INTERVENTION D'UNE AIDE AUX TÂCHES DOMESTIQUES / AIDE À LA PERSONNE

=> **Informations détaillées :**

[www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile](http://www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile)

#### TÉLÉALARME/TÉLÉASSISTANCE

=> **Informations détaillées :**

[www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE](http://www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE)

#### SOINS À DOMICILE (SUR PRESCRIPTION MÉDICALE)

##### ADMR DE NOIRMOUTIER EN L'ILE - SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile)

Adresse : 71 Rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier-en-l'Ile France ; tél : 02 51 39 07 88 ; @ :

ssiad.noirmoutier@laposte.net

Contact : Inès ALLORANT, Infirmière Coordinatrice ; Commentaires : Soins d'hygiène, aide à la toilette, aide au lever, aide au coucher, aide à l'habillage, observance du traitement

##### HAD VENDÉE (Hospitalisation à Domicile)

Adresse : Boulevard Stephane Moreau 85925 La Roche-sur-Yon France ; tél : 02 51 24 14 45 ; @ : contact@hadvendee.com

Commentaires : Soins palliatifs, pansements complexes (escarres, ulcères, brûlures ...), soins de nursing lourds, assistance respiratoire, prise en charge de la douleur, chimiothérapie et surveillance post-chimiothérapie, nutrition parentérale ou entérale, suivi post-ch

##### RESPA DE LA LOIRE À LA VIE - EAAR (Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation)

Adresse : 18 rue de Nantes 85300 Challans France ; tél : 02 51 49 39 85 ; @ : eaar@orange.fr

Contact : Bernadette PAPILLON, Coordinatrice EAAR ou Pauline JEANEAU, Ergothérapeute ; Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

##### CHLVO - SSIAD (Equipe Spécialisée Alzheimer)

Adresse : 18 RUE DE NANTES BP 219 85300 CHALLANS ; tél : 02 51 35 32 05

Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

#### AIDE AUX AIDANTS (dans un rayon de 25 km)

#### ACCUEIL DE JOUR

=> **Informations et inscriptions :** <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

EHPAD LA CAP'LINE – LE PERRIER – TÉL : 02 51 93 83 94

Signaler un problème : [vendee-senior@vendee.fr](mailto:vendee-senior@vendee.fr)

## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de LA GUÉRINIÈRE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

=> **Informations et inscriptions** : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

MARPA AU VENT DES MARAIS – SALLERTAINE – TÉL : 02 51 35 09 09

EHPAD LA CAP'LINE – LE PERRIER – TÉL : 02 51 93 83 94

#### HÉBERGEMENT PERMANENT (dans un rayon de 25 km)

##### STRUCTURE MÉDICALISÉE

=> **Informations et inscriptions** : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD HOPITAL LOCAL – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

USLD HOPITAL LOCAL NOIRMOUTIER – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

EHPAD LA PIBOLE – LA BARRE-DE-MONTS – TÉL : 02 51 93 86 65

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LES OYATS – NOTRE-DAME-DE-MONTS – TÉL : 02 51 59 89 89

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

EHPAD LA FORET – SAINT-JEAN-DE-MONTS – TÉL : 02 51 58 03 82

EHPAD ERNEST GUERIN – SAINT-JEAN-DE-MONTS – TÉL : 02 51 59 96 96

EHPAD LA CAP'LINE – LE PERRIER – TÉL : 02 51 93 83 94

##### STRUCTURE NON MÉDICALISÉE

=> **Informations et inscriptions** : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

MARPA LA JOSINETTE – SAINT-GERVAIS – TÉL :

MARPA AU VENT DES MARAIS – SALLERTAINE – TÉL : 02 51 35 09 09

EHPAA LA CAP LINE – LE PERRIER – TÉL :

## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de NOIRMOUTIER-EN-L'ILE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### ACCUEIL ET INFORMATION

##### CCAS DE NOIRMOUTIER EN L'ILE (Centre Communal/Intercommunal d'Action Sociale)

Adresse : Place de l'hôtel de ville - BP 713 85330 Noirmoutier en l'Ile ; tél : 02 51 35 99 99

##### MDSF DE NOIRMOUTIER (Maison Départementale des Solidarités et de la Famille)

Adresse : 9 rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier en l'Ile ; tél : 02.51.49.68.90 ; @ : cms.noirmoutier@vendee.fr

#### INTERVENTION D'UNE AIDE AUX TÂCHES DOMESTIQUES / AIDE À LA PERSONNE

=> Informations détaillées :

[www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile](http://www.vendee-senior.fr/Services-d-aide-Etablissements/Annuaire-des-services-d-aide-a-domicile)

#### TÉLÉALARME/TÉLÉASSISTANCE

=> Informations détaillées :

[www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE](http://www.vendee-senior.fr/Soutien-a-domicile/TELEALARME-TELEASSISTANCE)

#### SOINS À DOMICILE (SUR PRESCRIPTION MÉDICALE)

##### ADMR DE NOIRMOUTIER EN L'ILE - SSIAD (Service de Soins Infirmiers à Domicile)

Adresse : 71 Rue de la Prée aux Ducs 85330 Noirmoutier-en-l'Ile France ; tél : 02 51 39 07 88 ; @ : ssiad.noirmoutier@laposte.net

Contact : Inès ALLORANT, Infirmière Coordinatrice ; Commentaires : Soins d'hygiène, aide à la toilette, aide au lever, aide au coucher, aide à l'habillage, observance du traitement

##### HAD VENDÉE (Hospitalisation à Domicile)

Adresse : Boulevard Stephane Moreau 85925 La Roche-sur-Yon France ; tél : 02 51 24 14 45 ; @ : contact@hadvendee.com

Commentaires : Soins palliatifs, pansements complexes (escarres, ulcères, brûlures ...), soins de nursing lourds, assistance respiratoire, prise en charge de la douleur, chimiothérapie et surveillance post-chimiothérapie, nutrition parentérale ou entérale, suivi post-ch

##### RESPA DE LA LOIRE À LA VIE - EAAR (Equipe d'Appui en Adaptation et Réadaptation)

Adresse : 18 rue de Nantes 85300 Challans France ; tél : 02 51 49 39 85 ; @ : eaar@orange.fr

Contact : Bernadette PAPILLON, Coordinatrice EAAR ou Pauline JEANEAU, Ergothérapeute ; Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

##### CHLVO - SSIAD (Equipe Spécialisée Alzheimer)

Adresse : 18 RUE DE NANTES BP 219 85300 CHALLANS ; tél : 02 51 35 32 05

Commentaires : Intervention sur prescription d'un professionnel du champ de la Santé ou Médico-social

#### PORTAGE DE REPAS

##### ADOM VENDÉE - PORTAGE DE REPAS

Adresse : 62 rue Georges Clémenceau 85270 Saint-Hilaire-de-Riez France ; tél : 02 51 55 13 47 ; @ : contact@adom-vendee.fr

Contact : Fabien PASQUERAULT, Directeur

Signaler un problème : [vendee-senior@vendee.fr](mailto:vendee-senior@vendee.fr)



## Ile de Noirmoutier

### Soutien à domicile - Annuaire de la Commune de NOIRMOUTIER-EN-L'ILE

(Territoire d'action sociale – NORD-OUEST)

#### AIDE AUX AIDANTS (dans un rayon de 25 km)

##### ACCUEIL DE JOUR

=> Informations et inscriptions : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

##### HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

=> Informations et inscriptions : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

#### HÉBERGEMENT PERMANENT (dans un rayon de 25 km)

##### STRUCTURE MÉDICALISÉE

=> Informations et inscriptions : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

EHPAD HOPITAL LOCAL – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

USLD HOPITAL LOCAL NOIRMOUTIER – NOIRMOUTIER-EN-L'ILE – TÉL : 02 51 39 03 99

EHPAD LA ROCTERIE – BARBÂTRE – TÉL : 02 51 39 42 10

EHPAD LA PIBOLE – LA BARRE-DE-MONTS – TÉL : 02 51 93 86 65

EHPAD LES MATHURINS – BEAUVOIR-SUR-MER – TÉL : 02 51 93 88 00

EHPAD LA REYNERIE – BOUIN – TÉL : 02 51 68 74 08

EHPAD LES OYATS – NOTRE-DAME-DE-MONTS – TÉL : 02 51 59 89 89

##### STRUCTURE NON MÉDICALISÉE

=> Informations et inscriptions : <https://trajectoire.sante-ra.fr/GrandAge/Pages/Public/Accueil.aspx>

MARPA LA JOSINETTE – SAINT-GERVAIS – TÉL :