

ON DIT QUOI ?

**Le magazine afro
de la santé**

GRATUIT

Bien-être

Manger des fruits et légumes

Contraception

À vous de choisir

PATSON

Le rire, c'est la santé

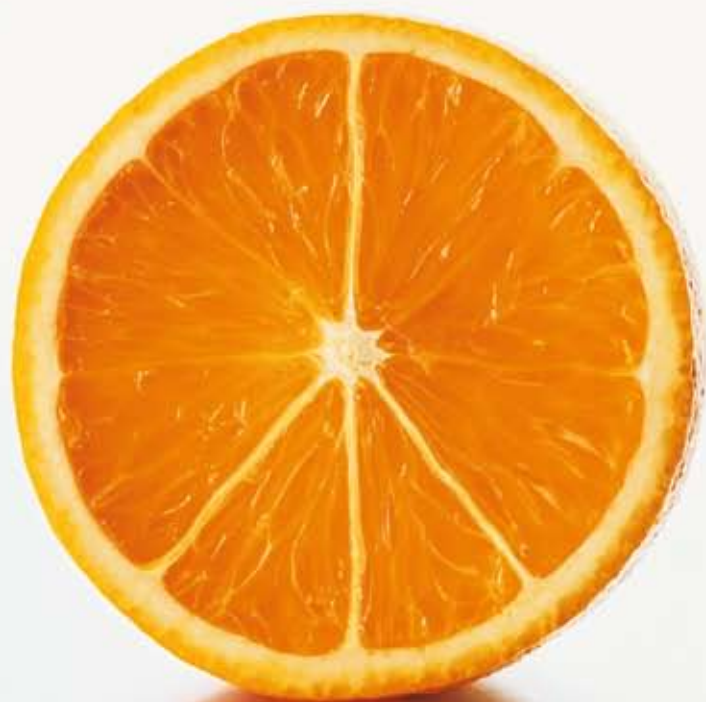


**Questions
Réponses**



**Sonia Rolland
L'Afrique au cœur**

N°1 - Juin 2008



FRAIS, EN CONSERVE OU SURGELÉS,
LES FRUITS ET LÉGUMES
PROTÈGENT VOTRE SANTÉ.

ÉDITO

Et si on parlait santé ?

Et si on parlait santé ? Pour en parler, l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) vous offre *On dit quoi ?*, le premier magazine afro consacré à la santé.

Ce magazine est pratique. Vous trouverez dans ce premier numéro, des informations pour savoir où vous soigner, des conseils pour prendre soin de vous, des réponses précises à vos questions, des spécialistes à votre écoute, des idées pour préserver la santé de votre famille, des recettes pour les gourmands qui veulent garder la forme, et même un roman-photo.

Ce magazine est gratuit, parce que la santé concerne tout le monde. Faites-le circuler, lisez-le à plusieurs, discutez-en autour de vous. Parce que notre volonté, c'est d'abord de faire en sorte que l'on parle de santé. Ce magazine vous ressemble. Nous sommes allés à la rencontre des Africains qui vivent ici, sans oublier ceux qui sont restés au pays. Nous vous donnons la parole et mettons en avant celles et ceux qui se battent tous les jours pour faire changer les choses, par exemple dans leur association.

Alors, on dit quoi ?

Votre santé, parlons-en !

Ce magazine est gratuit, parce que la santé concerne tout le monde.

La Rédaction

Qu'est-ce que l'Inpes ?

Créé en 2002, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes) est un établissement public qui met en œuvre des programmes de santé publique pour le compte du ministère de la Santé. L'Inpes s'occupe de conseil en matière de prévention et de promotion pour la santé dans toute la France.

Pourquoi avoir conçu un magazine destiné aux populations africaines ?

Depuis plusieurs années, l'Inpes met en place des actions de communication et de prévention à destination des populations africaines vivant en France. Avec ce magazine, nous voulions pro-

poser quelque chose de nouveau, en mesure de susciter l'intérêt et d'inscrire la prévention et la santé dans les préoccupations quotidiennes de nos lecteurs.

Quel est votre objectif ?

L'idée est de proposer un magazine gratuit, pratique et accessible. Nous espérons créer un point de rencontre et d'échange entre les lecteurs et des spécialistes des questions de santé. Si nous arrivons à parler de la santé tout en divertissant nos lecteurs, le pari sera gagné !

Philippe Lamoureux,
directeur général de l'Inpes

SOMMAIRE

p4 Vite dit, bien dit

p6 Jeux

p7 Accidents à la maison

p8 Patson
Le rire, c'est la santé



p10 Contraception
À vous de choisir

p12 Bien-être
La santé vient en mangeant



p14 Questions/Réponses

p16 On y était

p17 Sonia Rolland, l'Afrique au cœur

p18 Recette

p19 Roman-photo

p23 Adresses utiles

OURS

ONDITQUOI? : publication trimestrielle, éditée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis cedex) et le ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.

Directeur de la publication : Philippe Lamoureux, directeur général de l'Inpes
Responsable Inpes : Elodie Aina, chargée de communication

CONCEPTION : Sopi COMMUNICATION (SARL au capital de 7 500 euros)

Responsable projet : Lyvia Pame
Conseiller de la rédaction : Jean-Christophe Despres
Directeur éditorial : Stéphane Pocrain

RÉALISATION : TOC Médias

(SARL au capital de 20 000 euros)

Responsable agence : Arnauld Champremier-Trigano

Rédactrice en chef : Virginie Pierson de Galzain

Directeur artistique : Antoine Errasti

Ont collaboré à ce numéro : Alice Billouet, Clémence Damerval, Bruno Gasparini, Morgane Longo, Romain Mbiribindi, Seynabou Ndiaye

Contact annonceur : 01 49 33 22 22 (tél.)
01 49 33 33 90 (fax)

Commission paritaire (en cours)

ISSN n° (en cours), dépôt légal à parution

Imprimerie Mordacq, 62921 Aire-sur-la-Lys Cedex

Reproduction interdite sans autorisation.

Tirage : 200 000 exemplaires

VITE DIT, BIEN DIT



Africultures

Joyeux anniversaire !

Africultures, le site de référence des cultures africaines fête cette année ses dix ans. Interactif, gratuit, il propose de nombreux services et des informations mises à jour chaque semaine. Des milliers d'articles, dossiers, interviews, événements (en France comme en Afrique) sont à découvrir sur le cinéma, le théâtre, les festivals, les sorties littéraires, la musique, mais aussi des concours, annonces, forum, etc. Sans oublier des liens vers des blogs et sites africains, et une newsletter hebdomadaire.

www.africultures.com

Arrêter de fumer : Tabac Info-service

Pour vous aider à arrêter de fumer et vous soutenir, une ligne téléphonique et un site Internet sont à votre disposition. Des conseillers et des tabacologues sont à votre écoute pour répondre à vos questions, vous faire parvenir de la documentation, vous donner des conseils et vous accompagner. Le site rassemble, quant à lui, toutes les informations sur le tabac et le sevrage, des outils et exercices interactifs ainsi qu'un coaching par mail pour vous accompagner dans votre démarche d'arrêt.

En savoir plus : Tabac info-service 0825 309 310 (0,15€/min), du lundi au samedi (8h-20h) et www.tabac-info-service.fr

Pas d'alcool pendant la grossesse

Tout ce que vous buvez pendant la grossesse, votre enfant le boit aussi. L'alcool passe rapidement du sang de la mère à celui du bébé. Une consommation d'alcool, même ponctuelle ou modérée, peut entraîner des risques pour l'enfant à venir (troubles psychiques ou du comportement). Des consommations plus importantes peuvent être à l'origine de malformations et de retard mental chez le nouveau-né (syndrome d'alcoolisation fœtale). Il est donc recommandé aux femmes enceintes de ne pas consommer d'alcool pendant toute la durée de la grossesse.

Pour en savoir plus :

Écoute Alcool au 0811 91 30 30 (14h-2h, prix d'un appel local).



© sxc.hu

Bilan de santé Faites le test du VIH



Le saviez-vous? Le test du sida ne fait pas toujours partie du bilan de santé ! Quand un médecin prescrit un bilan, c'est pour rechercher des maladies. Mais le test de dépistage du virus du sida - appelé aussi test du VIH - n'est jamais réalisé de façon systématique (voir adresses des centres de dépistage page 23). Quand un médecin prescrit un test du VIH, c'est obligatoirement après en avoir parlé à son patient et recueilli son accord. Si on ne se rappelle pas s'être vu proposer un test, c'est probablement parce qu'il n'a pas été prescrit.

www.sida-info-service.org
et 0800 840 800 (gratuit depuis un poste fixe)

Contraception : les CPEF à votre écoute

Les Centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) proposent des consultations de contraception ainsi que des actions de prévention sur la sexualité et l'éducation familiale. Les mineures qui souhaitent garder le secret sur leur vie intime peuvent obtenir, gratuitement et sans autorisation de leurs parents, une consultation médicale et la prescription d'un moyen contraceptif, la contraception d'urgence. Toute personne sans couverture sociale personnelle peut aussi bénéficier de ces prestations gratuitement.

Liste des CPEF :

www.choisirscontraception.fr ou appeler
Fil Santé Jeunes au 0800 235 236 (8h-24h,
appel gratuit d'un poste fixe).



Tiken Jah Fakoly : la musique et les mots sont des armes contre l'injustice.



L'Afrique aux Francofolies

Du 11 au 16 juillet prochain auront lieu les Francofolies de La Rochelle. Festival de musiques actuelles françaises et francophones, il met l'Afrique à l'honneur avec, notamment, les chanteurs maliens Amadou et Mariam samedi 12. Unis dans la vie comme sur la scène, le duo légendaire primé aux Victoires de la musique 2005 est un des symboles de la vivacité culturelle africaine contemporaine. La chanteuse nigérienne Asa, Tiken Jah Fakoly et Bernard Lavilliers se produiront le même soir.

Infos : www.francofolies.fr
et 05 46 28 28 28

Un site dédié à la santé de tous

Vous venez d'arriver en France ? Vous avez du mal à vous y retrouver dans toutes vos démarches administratives ? Vous ne savez pas comment obtenir une protection maladie ? Vous avez besoin d'un conseil juridique, de l'aide d'une association ?

Le site www.lasantepourtous.com répond à toutes vos questions. Il vous propose toute l'information pratique nécessaire sous forme de petits guides disponibles dans plus de 20 langues dont le français, l'anglais, l'espagnol, le portugais, le lingala, le pular, le soninké, le tamoul, le wolof et le créole haïtien.

www.lasantepourtous.com

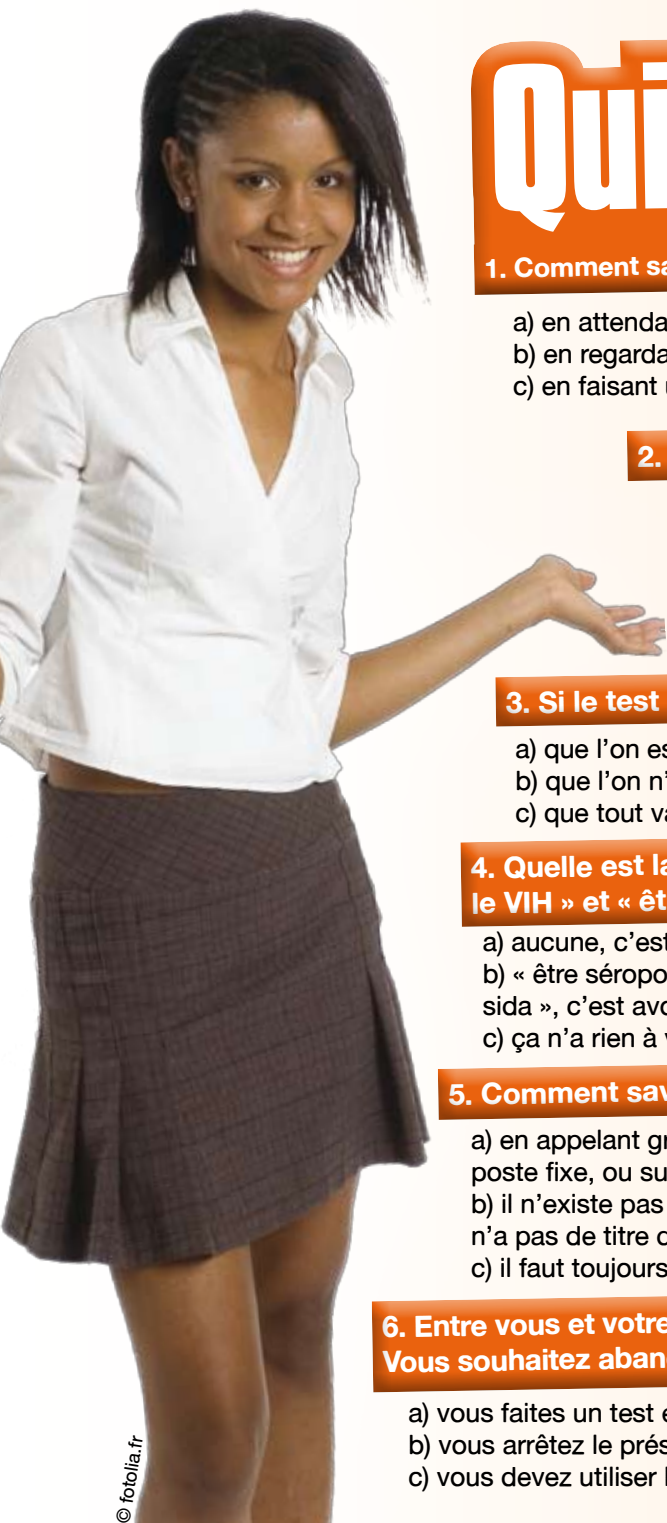


Contes d'Afrique pour les tout-petits

Conteur et musicien né au Sénégal, Souleymane Mbodj est l'auteur de plusieurs ouvrages destinés aux enfants. Dans *Contes d'Afrique pour les tout-petits*, il propose de nouvelles histoires. Cinq petits contes à écouter et à lire en famille, joliment rythmés et mis en musique par l'auteur et illustrés des chaudes couleurs de l'Afrique par Hervé Le Goff. Des histoires d'hommes ou d'animaux qui nous mènent avec humour et pédagogie dans un monde d'amitié et de courage.

Livre CD, éditions Milan Jeunesse, 15 €





Quiz

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE SIDA

1. Comment savoir si l'on est ou non porteur (-euse) du virus du sida ?

- a) en attendant de ressentir des signes de maladie
- b) en regardant si on a mauvaise mine
- c) en faisant un test de dépistage du VIH-sida

2. Faire son test le plus tôt possible

- a) permet de bénéficier des traitements pour être mieux soigné(e) si l'on est séropositif (-ve)
- b) est inutile car mieux vaut ne jamais savoir
- c) ne sert à rien, car on se sent bien quand on est atteint par la maladie

3. Si le test du VIH-sida est « positif », cela signifie

- a) que l'on est porteur du virus du sida
- b) que l'on n'est pas infecté par le virus du sida
- c) que tout va pour le mieux

4. Quelle est la différence entre « être séropositif (-ve) pour le VIH » et « être malade du sida » ?

- a) aucune, c'est la même chose
- b) « être séropositif (-ve) », c'est être porteur du virus du sida ; « être malade du sida », c'est avoir développé la maladie
- c) ça n'a rien à voir, il ne s'agit pas du même virus

5. Comment savoir où faire gratuitement un test du sida ?

- a) en appelant gratuitement Sida info service au 0800 840 800 depuis un poste fixe, ou sur www.sida-info-service.org
- b) il n'existe pas de lieu où l'on peut faire le test gratuitement quand on n'a pas de titre de séjour
- c) il faut toujours avancer de l'argent pour pouvoir faire le test

6. Entre vous et votre partenaire, c'est du sérieux. Vous êtes fidèles l'un à l'autre. Vous souhaitez abandonner le préservatif. Quelle est la bonne marche à suivre ?

- a) vous faites un test et attendez le résultat avant d'arrêter le préservatif
- b) vous arrêtez le préservatif tout de suite
- c) vous devez utiliser le préservatif toute votre vie

Réponses

1c, 2a, 3a, 4b, 5a, 6a

4	2	7	8			1		
		5	2					
				1		7	8	
				4	8	9	6	
5				2				3
	3	8	9	5				
	8	2		7				
					2	4		
		3			9	6	2	1

Sudoku

Le but du jeu est de remplir cette grille avec des chiffres allant de 1 à 9, qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne ou dans une même sous-grille.

Solution

7	4	3	5	8	9	6	2	1
9	5	6	1	3	2	4	7	8
1	8	2	6	7	4	5	3	9
6	3	8	9	5	1	2	4	7
5	9	4	7	2	6	8	1	3
2	7	1	3	4	8	9	6	5
3	6	9	4	1	5	7	8	2
8	1	5	2	6	7	3	9	4
4	2	7	8	9	3	1	5	6

ACCIDENTS À LA MAISON

LES DANGERS DE LA CUISINE

Four, mini-aliments, produits ménagers... la cuisine est pleine de petits dangers pour les enfants. D'ailleurs, un quart des accidents y ont lieu. Quelques gestes simples permettent de les éviter.

Brûlure

C'est un danger qui concerne toute la famille.

- Mettez hors de portée les plats, casseroles, récipients remplis de liquide bouillant ou d'aliments très chauds, et tournez les queues des casseroles vers le mur pour que l'enfant ne puisse pas les attraper.
- Expliquez-lui que la porte du four, les plaques électriques et le fer à repasser brûlent. Attention aux projections d'huile ou d'eau, aux vapeurs (autocuiseurs, fer).
- Enfin, vérifiez la température des aliments (lait du biberon, etc.) avant de les donner.

Chute

Entre 0 et 6 ans, la chute est l'accident le plus fréquent.

- Ne laissez jamais votre enfant seul sans surveillance.
- Attention aux fenêtres : gardez-les fermées et évitez de placer un meuble à proximité (chaise, table basse) sur lequel votre enfant pourrait grimper et risquer de tomber.
- Sur une chaise haute, attachez-le avec les sangles.
- Évitez aussi de poser le transat du bébé ou d'asseoir votre enfant sur une table ou un plan de travail.
- Si vous avez des escaliers, mettez une barrière de sécurité.

Intoxication

Elles sont causées par l'ingestion de substances toxiques.

- Les produits ménagers et les médicaments doivent être hors de portée des enfants, en hauteur, ou dans un placard fermé à clé.
- Préférez les produits avec des bouchons sécurisés ; laissez-les toujours dans leur emballage d'origine (ne pas diluer un berlingot d'eau de Javel dans une bouteille d'eau, par exemple).

Étouffement

Un risque qui concerne surtout les enfants en bas âge.

- Évitez de laisser accessibles de petits objets (pièces de monnaie, barettes, trombones) ou de petits aliments (bonbons, olives, cacahuètes) que l'enfant risque d'avalier.
- Rangez aussi les sacs en plastique que les petits peuvent mettre sur la tête et qui peuvent entraîner l'asphyxie.

Électrocution

La cuisine est pleine de dangers.

- Mettez systématiquement des cache-prises pour éviter que votre enfant n'y mette ses doigts et évitez de laisser accessibles des rallonges électriques et prises multiples branchées.
- Ne placez pas et n'utilisez pas vos appareils électriques (mixeur, batteur, bouilloire, fer à repasser) à côté de points d'eau (évier, carafe).

PATSON

LE RIRE, C'EST LA SANTÉ !

L'humoriste ivoirien Patson a été révélé au grand public grâce au Jamel Comedy Club. Pour *On dit quoi ?*, il revient sur son succès, son amour pour l'Afrique, sa conception de la solidarité. Tout ça dans un grand éclat de rire.



© Arnaud

Suivre Patson

À la radio

Le match (avec Aïssa Thiam), du lundi au vendredi de 12h à 13h. Sur Africa n°1, Paris (107.5), Melun (92.3), Mantes-la-Jolie (87.6). Et en direct sur www.africa1.com

En spectacle

Le Patson Show. Jusqu'au 30 juin 2008 (prolongations possibles). Théâtre Le Temple : 18, rue du Faubourg-du-Temple, 75011 Paris. Du mardi au samedi aux heures de séances (21h45, se renseigner). Plein tarif : 23,50 €. Réservations : www.fnac.com, www.billetreduc.com, et 01 43 38 23 26

Sur Internet

www.jamelcomedyclub.com

ONDITQUOI? : Parle-nous de tes débuts en France.

Patson : L'humour a toujours fait partie de moi et de mon style de vie. Mais ça n'a pas été facile de percer. J'ai été éducateur à la Protection judiciaire de la jeunesse : je m'occupais de jeunes dans les quartiers difficiles, de détenus, de ceux avec qui personne ne veut travailler. J'utilisais l'humour pour leur parler.

Le Jamel Comedy Club, puis une chanson avec Mokobé, le Patson Show au Théâtre Le Temple... Quelles sont les clés de cette réussite ?

J'ai toujours voulu réussir. Une des clés, c'est la confiance en soi. Et pour moi, un bon comédien ne se prend pas au sérieux,

donc je m'amuse. Mais le plus important, c'est le travail !

Je mélange la culture du résultat immédiat, l'organisation et la rigueur avec la malice, la bonne humeur, l'acharnement. La couleur de peau n'a aucune importance à mes yeux ! Les temps coloniaux sont révolus. Si j'avais été là pendant l'esclavage, ça n'aurait pas existé ; j'aurais foutu un tel bordel dans le bateau qu'on serait retourné direct à Dakar !

Si j'avais été là pendant l'esclavage, j'aurais foutu un tel bordel dans le bateau qu'on serait retourné direct à Dakar !

Aujourd'hui, ton statut de comédien te permet aussi de délivrer

des messages...

On peut faire passer beaucoup de choses par l'humour. Quand on est en tournée avec Jamel par exemple, je me lève tôt en cachette, et je vais dans les

écoles discuter avec les enfants. La nuit, je vais dans les quartiers voir les jeunes. Nous partageons un « grec » et on discute...

Quand on donne des conseils, en matière de santé par exemple, il faut les justifier. Ici, on a tendance à faire peur (« Mettez un préservatif, ou vous aurez le sida ! »), alors qu'il est parfois préférable de détourner le message. Et l'humour passe mieux auprès des Africains. Sur Africa n°1, l'émission que je co-anime avec Aïssa est un rendez-vous familial où les auditeurs me demandent mon avis sur la santé, l'éducation...

Tu as gardé des liens très forts avec l'Afrique.

Comment cela se concrétise-t-il ?

Avec l'association « Micro d'Or » que j'ai créée en 1998, j'œuvre à l'intégration de familles en France et je soutiens plusieurs projets au Sénégal et en Côte d'Ivoire.

Je suis aussi parrain d'une école en Côte d'Ivoire, à qui je fournis une aide matérielle. On m'accuse parfois d'avoir « des méthodes de Blanc », mais j'œuvre pour mon pays, et pour l'Afrique.

Quel message aimerais-tu faire passer ?

Soyons solidaires ! Pas uniquement dans les périodes de gloire et de succès, mais aussi dans les pires moments. Il faut se soutenir, être positif, prolonger la solidarité africaine ici, en France. L'Afrique doit avancer avec les Africains. Il faut qu'ils osent se lancer !

Pour finir, un petit clin d'oeil aux hommes.

Si tu veux attraper la petite, n'oublie pas le préservatif !



**“ L'Afrique doit avancer
avec les Africains ”**

© Pascal Gley

CONTRACEPTION

À VOUS DE CHOISIR

Parler de sexualité n'est pas toujours facile. Pourtant, être informée et dialoguer avec un médecin, un pharmacien, une sage-femme est essentiel pour choisir la contraception la plus adaptée et vivre une sexualité épanouie.



© Charles Delcourt

**“ Une conseillère
m’a accueillie (...),
elle m’a donné
gratuitement la pilule du
lendemain. ”**

« On n’a pas mis de préservatif »

Née au Cameroun, je suis arrivée en France il y a cinq ans avec ma famille. J’ai rencontré Amadou ici et ça fait six mois maintenant qu’on sort ensemble. Avant de nous engager sérieusement, on a fait un test de dépistage du sida. Nous utilisons toujours le préservatif comme moyen de contraception, mais il y a quelques semaines, nous avons fait l’amour sans. J’ai eu peur de tomber enceinte car je ne prends pas la pilule. Je ne savais pas quoi faire. Avec mes parents, on ne parle pas de ces choses-là, c’est trop tabou ; ni avec mon copain d’ailleurs. Mais en cherchant sur Internet, j’ai vu que je pouvais aller à la pharmacie ou dans un Centre de planning familial. Une conseillère m’a accueillie, je lui ai expli-

qué mon cas et elle m’a donné gratuitement la pilule du lendemain* pour éviter une grossesse. Ça m’a rassurée de lui parler ; elle a su répondre à toutes mes questions. Je passe ma licence bientôt et je souhaite finir mes études à la fac avant d’avoir des enfants !

La conseillère du centre m’a aussi pris un rendez-vous avec un gynécologue qui m’aidera à choisir un moyen de contraception bien adapté. Je serai donc plus tranquille !

Chantal P., 22 ans, Nanterre

* On appelle aussi ça plus précisément la contraception d’urgence car on peut la prendre dans les 72 h après le rapport non ou mal protégé.

Pour en savoir plus sur la contraception et avoir les adresses de tous les Centres de planification ou d’éducation familiale (CEPF) : www.choisirsacontraception.fr ou appeler Fil Santé Jeunes au 0800 235 236 (8h-24h, appel gratuit d’un poste fixe).

 STÉRILET	Le stérilet (ou dispositif intra utérin) est placé dans l'utérus par un médecin. Il est efficace 4 à 10 ans mais peut être retiré avant.	DIU au cuivre, 27 € DIU hormonal, 130 €. Remboursé à 65 %.	Sur ordonnance en pharmacie. Prescrit et posé par un médecin.
 SPERMICIDES	Gel, ovule ou éponge qui se place dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport.	7 à 16 € selon le type, pour plusieurs doses. Non remboursé.	Sans ordonnance en pharmacie.
 IMPLANT	Un petit bâtonnet inséré par un médecin sous la peau du bras, sous anesthésie locale en quelques minutes. Il est efficace 3 ans mais peut être retiré avant.	138 €. Remboursé à 65 %.	Délivré sur ordonnance. Posé par un médecin.
 PRÉSERVATIF FÉMININ	Une gaine qui se place dans le vagin juste avant ou plusieurs heures avant le rapport sexuel. Il protège du VIH et des IST.	8,70 € la boîte de 3. Non remboursé.	Sans ordonnance en pharmacie, dans les CPEF (Centres de planning).
 PILULE	Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure fixe pendant les 21 jours du cycle, ou pendant 28 jours selon le type de pilule.	De 2 à 12 €/mois. Il existe des pilules génériques.	Délivrée sur ordonnance en pharmacie.
 PATCH	Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines.	15 € par mois. Non remboursé.	Délivré sur ordonnance en pharmacie.
 DIAPHRAGME	Coupelle en latex ou silicone qu'on place dans le vagin. S'utilise associé à des spermicides. À garder 8 h après le rapport. Il est réutilisable.	Diaphragme, 33 € en latex et 42 € en silicone.	Prescrit par un médecin qui vous apprend à le poser.
 PRÉSERVATIF MASCULIN	En latex, il se déroule sur le pénis en érection. Il doit être changé à chaque rapport sexuel. Il protège du VIH et des IST.	À partir de 0,20 € le préservatif. Non remboursé.	Sans ordonnance en pharmacie, grande surface et distributeur.
 ANNEAU VAGINAL	Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place 3 semaines et on l'enlève à la 4 ^e .	15 € par mois. Non remboursé.	Délivré sur ordonnance en pharmacie.

« Nous sommes là pour vous répondre »

Chaque année, je constate que malgré les campagnes sur le thème de la sexualité - notamment dans les établissements scolaires - les jeunes ne connaissent pas tous les choix qui s'offrent à eux en matière de contraception. Chez les jeunes femmes d'origine africaine, celles qui sont nées en France possèdent les mêmes acquis que les autres filles de leur âge. En revanche, celles qui sont arrivées

plus tard ne sont pas aussi bien informées. Or, avoir une sexualité épanouie, c'est d'abord l'assumer sans honte ; grâce à cela, on est mieux préparé à utiliser une contraception. Mais il faut avoir les connaissances pour choisir. Outre la pilule, il existe de nombreux modes de contraception (voir tableau) : le patch, l'implant, l'anneau mais aussi le stérilet, sont faciles à utiliser et remboursés pour certains ; les

préservatifs féminins et masculins ont aussi le grand avantage de protéger du VIH-sida et des autres infections sexuellement transmissibles. Nous sommes là pour répondre à toutes les personnes qui le souhaitent, car une contraception adaptée et librement choisie, c'est une contraception efficace.

**Dominique F.,
responsable d'un Centre
de planification familiale, Paris**

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LES FRUITS ET LÉGUMES : UN ATOUT POUR LA SANTÉ !

Dans les publicités à la télé, à la radio, il est dit partout de manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Mais entre le temps de les préparer, le prix que ça coûte ou le fait que les enfants n'aiment pas ça, ce n'est pas forcément facile tous les jours ! *On dit quoi ?* vous donne quelques conseils pour y arriver.

Les 9 conseils alimentation-santé

Chaque jour, 9 conseils pour votre santé :

- Au moins 5 fruits et légumes par jour
- De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour
- Des féculents à chaque repas (selon l'appétit)
- 3 produits laitiers par jour (voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 55 ans)
- De l'eau à volonté
- Limiter sa consommation de sucre
- Limiter sa consommation de matières grasses
- Limiter sa consommation de sel
- Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide (1 heure pour les enfants)

Pourquoi manger au moins 5 fruits et légumes par jour ?

Les fruits et légumes nous apportent beaucoup d'éléments importants pour la santé : des fibres, de l'eau et des éléments nutritifs (vitamines, minéraux...). Il est aussi prouvé que la consommation de fruits et légumes nous protège de nombreuses maladies, comme les cancers, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Ils permettent également d'éviter la prise de poids.

Qu'entend-on par « au moins 5 fruits et légumes » ?

Ca signifie 5 « portions » de fruits ou de légumes au total : 4 fruits et 1 légume, 3 légumes et 2 fruits... Le mieux étant de manger des deux.

Et à quoi équivaut une « portion » ?

Pour simplifier, une portion est ce qui tient dans le creux de la main, soit environ 2 cuillères à soupe pleines. Une pomme, une banane, une tranche d'ananas, une demi mangue, une orange, une carotte,



© Antoine Errasti



un oignon, une tomate, une part d'épinards...

Les fruits et légumes frais coûtent souvent plus cher...

Pour y remédier, plusieurs astuces... D'abord, penser aux fruits et légumes de saison, ils sont souvent moins chers en plus d'être meilleurs. Quand vous allez au marché, essayez d'y aller plutôt vers la fin ; les commerçants font souvent de bons prix pour écouler les stocks. Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont également très bons pour la santé.

On peut donc manger des fruits et légumes surgelés ou en conserve ?

Oui, ils sont aussi excellents pour la santé. En plus d'être moins chers, ça dépanne quand on n'a pas eu le temps d'aller faire les courses. Par exemple, le contenu d'une boîte de tomates pelées est une très bonne base pour préparer une sauce.

Comment parvenir à satisfaire toute la famille ?

Il y a mille manières d'arriver à 5 fruits et légumes par jour. On peut

les consommer crus, cuits ou préparés. Une pomme ? Ça compte ! Une compote de pomme ? Ça compte aussi ! Une tarte aux pommes ? C'est bon également !

Et c'est pareil pour les légumes : en entrée ou en accompagnement du plat, les possibilités sont nombreuses. Et c'est plus facile d'en manger en les intégrant dans des recettes.

Oui mais manger des légumes, ça ne tient pas au corps !

Il ne s'agit pas de les manger tout seuls. L'important, c'est de bien les accompagner. Ce sera meilleur pour toute la famille. L'idéal ? Préparer un plat avec de la viande ou du poisson, un féculent (semoule, manioc, patate douce...) et des légumes. Par exemple, un ndolé crevettes aux miondos, un poulet braisé servi avec l'attiéké ou des ignames, des tomates et des oignons ou encore un thiébou dieun (voir notre recette page 18) sont des repas complets pour toute la famille, bons pour la santé et qui « tiennent au corps ». À vous de jouer !

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr

ÇA COMPTE OU PAS ?

Les sodas ou les boissons aux fruits, ça ne compte pas comme une portion de fruits.

C'est comme les yaourts aromatisés, on n'y trouve pas beaucoup de fruits.



**L'IGNAME ?
LE MANIOC ?
CE SONT DES LÉGUMES ?**

L'igname ou le manioc ne sont pas des légumes, ce sont des féculents. De même pour la pomme de terre, la patate douce, le maïs, la banane plantain, le mil, le riz.

Par contre, c'est parfait pour accompagner des légumes.





Alice B., 28 ans, Paris XII^e

Une amie m'a dit que la diarrhée pouvait être très grave pour un bébé, car il peut se déshydrater en quelques heures. Est-ce vrai ?

DIARRHÉE DES ENFANTS

Oui, c'est vrai. Si votre bébé a la diarrhée (selles plus liquides que d'habitude), voici ce qu'il faut faire :

- 1^{er} réflexe : lui faire boire une solution de réhydratation plusieurs fois par heure, quel que soit son âge. Vous pouvez vous en procurer en pharmacie, sans ordonnance (si vous avez une ordonnance, elle vous sera remboursée).

Il faut toujours en avoir chez soi, et penser à en donner à votre enfant en cas de diarrhée, de la même manière qu'on lui donnerait du paracétamol en cas de fièvre.

**1^{er} réflexe :
lui faire boire
une solution de
réhydratation**

- 2^{ème} réflexe : appelez son médecin. Et si la diarrhée survient la nuit et que vous n'avez pas de solution de réhydratation, appelez un médecin de garde ou les urgences pour savoir quoi faire.

Cécile T., 32 ans, Antony

J'ai appris que l'hépatite B est très fréquente en Afrique Noire et qu'on peut être porteur du virus sans le savoir. Je suis née en Afrique, comment savoir si je l'ai ?

HÉPATITE B

L'hépatite B est effectivement très fréquente en Afrique subsaharienne, même si elle passe souvent inaperçue. Elle guérit le plus souvent spontanément, mais peut parfois évoluer vers une maladie grave du foie, à l'origine de cirrhose et de cancer. Aujourd'hui, des traitements peuvent empêcher ces complications. Le virus de l'hépatite B se transmet le plus souvent par le sang, par voie sexuelle, ou de la mère à l'enfant pendant l'accouchement.

Pour savoir si vous êtes porteuse du virus de l'hépatite B, chère Cécile, il faut vous faire dépister. Ce dépistage par prise

de sang du virus de l'hépatite B est simple et rapide. Vous pouvez demander à votre médecin de le prescrire ou vous rendre dans un centre de dépistage gratuit.

**Le dépistage
par prise de
sang est simple
et rapide**

Pour connaître le centre le plus proche de chez vous, appelez Hépatite Info Service au 0800 845 800 (appel confidentiel et anonyme, et gratuit d'un poste fixe) ou consulter le site

www.hepatites-info-service.org. Sachez que la vaccination est recommandée pour tous (nourissons, enfants, adolescents, adultes) si vous vous rendez en Afrique ou si vous êtes en contact avec des personnes porteuses du virus.



LE DOCTEUR GOUDJO

répond à vos questions



Baudoin L., 31 ans, Asnières

J'ai un cousin qui est venu passer quelque temps chez moi. Il m'a appris récemment qu'il avait la tuberculose. Est-il possible que ma famille et moi l'ayons aussi attrapée ?



© Charles Delcourt

TUBERCULOSE

La tuberculose se transmet par les postillons d'un malade quand il tousse. Elle atteint le plus souvent les poumons (toux, crachats de sang). Elle provoque fatigue, amaigrissement, fièvre, sueur. Si elle n'est pas soignée, elle peut être mortelle. Si vous avez été en contact avec une personne malade, il faut vous faire dépister rapidement, cher Baudoin, ainsi que votre famille. Il existe des centres gratuits : les CLAT (Centres de lutte antituberculeux).

Si elle n'est pas soignée, la tuberculose peut être mortelle

Leurs adresses sont disponibles auprès du CCAS (Centre communal d'action sociale) de votre mairie.

Sachez par ailleurs que le BCG est très recommandé le plus tôt possible chez tous les nourrissons et tous les enfants :

- habitant en Ile-de-France et en Guyane
- nés en Afrique ou dont un parent est originaire d'Afrique

• qui voyagent en Afrique. Après avoir fait le dépistage, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Jo H., 30 ans, Paris XI^e

J'ai une amie qui ne parle pas bien le français. Elle est malade en ce moment et c'est parfois difficile pour elle de se faire comprendre par les médecins. Y a-t-il des solutions à ce problème ?



© DR

SANTÉ : SE FAIRE COMPRENDRE

Une bonne pratique de la langue française - ou, à défaut, de la langue anglaise - est nécessaire pour pouvoir être soigné en France dans les meilleures conditions. Il est nécessaire que votre amie dispose toujours sur elle du numéro de téléphone d'un proche parlant sa langue et le français. Mais le mieux pour elle est d'être accompagnée par un interprète lors de ses consultations. Il faut savoir que la qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins. L'interprète doit pouvoir rester neutre dans la relation entre la person-

La qualité de l'interprétariat est essentielle pour la qualité des soins

ne concernée et le professionnel consulté, et ne pas « parler à la place de la personne ». Or cette neutralité est parfois difficile à observer de la part des proches lorsque les

questions de santé abordent des sujets intimes comme des violences subies ou une maladie grave. Dites bien à votre amie qu'il n'y a pas de honte à s'exprimer avec difficulté dans une langue, ni à mal la compren-

dre. Il ne faut pas avoir peur de le dire.

Certains services de santé font appel à des interprètes professionnels. N'hésitez pas à vous renseigner auprès d'eux.



© Charles Delcourt

© Charles Delcourt

« TOI-MÊME TU SAIS »

LA SANTÉ EN IMAGES

Après « Moussa le taximan », découvrez « Toi-même tu sais », la nouvelle série afro consacrée à la santé.

Cette comédie sociale racontera la vie quotidienne dans une cité de la banlieue parisienne entre questions santé et commérages de quartier. Dans la première saison, découvrez 5 épisodes de 5 minutes chacun, pour regarder la santé autrement !

Paludisme, nutrition, défenestration, contraception d'urgence ou encore discrimination des personnes atteintes par le virus du sida... l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé) a souhaité mêler divertissement et message de prévention. Alioune, le jeune

médecin interprété par Maka Sidibé sera confronté au quotidien des Africains en France. À ses côtés, une galerie de personnages : Aminata et Blaise, couple pilier de la cité (respectivement incarnés par Claudia Tagbo et Patson du Jamel Comedy Club), Fathia la jeune institutrice (Anissa Daoud), Lise (Maïmouna Gueye de « Bambi, elle est noire mais elle est belle »), Alpha le vieux médecin à la retraite (interprété par Bruno Henry) et bien d'autres encore... Le tout, sous les yeux d'un témoin privilégié, Rigobert (voir photos ci-dessus), petit garçon de 8 ans, vif et espiègle.

On dit quoi ? était présent sur le tournage à Stains, dans la cité du clos Saint-Lazare. Dans une ambiance détendue, tout ce petit monde travaille avec entrain sous la direction de JG Biggs, réalisateur bien connu de vidéoclips (Mokobé, Youssoupha...). Pour parler de santé et défendre la cause de la prévention, les comédiens — tous excellents — ont répondu présent avec enthousiasme. La cité a fait bon accueil à l'équipe, de nombreux habitants acceptant même de faire leurs débuts à l'écran en jouant des petits rôles.

« Toi-même tu sais » sera sur votre petit écran et sur Internet courant juin 2008.

SONIA ROLLAND

L'AFRIQUE AU CŒUR

De son village natal au Rwanda aux podiums de Miss France en passant par la Bourgogne, la jeune Sonia Rolland garde toujours son sourire. Portrait d'une femme engagée qui met sa notoriété au service des plus défavorisés.

Née d'un père français et d'une mère rwandaise, Sonia Rolland partage son enfance entre le Rwanda et le Burundi, avant de se réfugier en France en 1994. Attirée par l'univers de la mode, elle s'inscrit — sans trop y croire — au concours de Miss Bourgogne, qu'elle remporte en 1999 ! L'année d'après, à 19 ans, Sonia est élue Miss France, devenant la première Miss d'origine africaine. Une grande fierté ! Mais elle n'entend pas être « seulement une belle plante », et profite de cette soudaine notoriété pour soutenir de nombreuses associations caritatives, en France et à l'étranger.

Après une année de paillettes, Sonia Rolland réalise le rêve qu'elle caresse depuis longtemps : retourner sur les traces de son enfance au Rwanda. Bouleversée par les séquelles encore très présentes du génocide qui a ravagé son pays natal, elle crée en 2001 une association (Maisha Africa) pour venir en aide aux milliers d'orphelins abandonnés à leur sort. Maisha Africa permet à un village d'enfants et de jeunes qui se sont regroupés après la guerre d'avoir un peu de confort sanitaire ainsi que des bourses d'études.

« *Aider les autres me rend heureuse et me permet de garder les pieds sur terre* », confie la jeune femme qui aimerait monter plus de projets avec son association dont le

travail est rendu difficile depuis la rupture diplomatique entre la France et le Rwanda.

**Aider
les autres
me rend
heureuse et
me permet
de garder
les pieds sur
terre**

Mais si elle consacre beaucoup de temps à sa vie associative et à sa vie de famille — elle est maman d'une petite Tess de 16 mois qu'elle a eue avec Christophe Rocancourt —, Sonia Rolland est aussi comédienne.

Elle a notamment incarné Léa Parker dans la série policière du même nom diffusée sur M6 de 2004 à 2006, et tourne actuellement un long métrage, *Nuit Cannoise*,

une comédie burlesque avec Bernard Farcy. Éclectique, Sonia Rolland se consacre également à l'écriture. Elle a raconté son parcours en 2007 dans *Les gazelles n'ont pas peur du noir*, et travaille en ce moment à l'écriture d'un nouveau roman.

Toujours avec le sourire !

Site officiel :

www.soniarolland.org

Association Sonia Rolland pour les enfants :

www.maisha-africa.com

Site de la série Léa Parker :

www.leaparker.com

Les gazelles n'ont pas peur du noir, éditions Michel Lafon, mai 2007, 18 €

Recette du thiébou dieun

(Riz au poisson)



Ingrédients

Plat sénégalais
(pour 10 pers.)

- Poisson frais (Thiof de préférence) : 1 kg
- Riz parfumé brisé 1 fois : 1 kg
- Huile de tournesol : ¼ litre
- Tomate concentrée : 250 g
- Ail frais : 2 gousses
- Persil frais : 1 poignée de feuilles sans les branchettes
- Poivre : 1 cuillère à café rase
- 1 piment frais
- Sel
- 2 oignons
- 1 poisson séché (guedj) : 100 g
- 1 mollusque séché (yéte) : 100 g
- Aubergine : 250 g
- Carottes : 250 g
- Manioc : 250 g
- ½ chou vert
- Bissap frais : 5 branchettes (feuilles vertes)
- Tamarin décortiqué (mûr) : 100 g
- Aromates pour poisson

Le petit plus

Ce plat pourra être complété par un yaourt et un fruit.

Préparation

Préparation : 15 min

- Laver le poisson.
- Préparer la farce pour le poisson : piler dans un mortier ou mixer ensemble persil, ail, poivre, une pincée de sel (la farce donne un goût spécial au thiébou dieun).
- Piquer le poisson et y introduire une petite quantité de la farce.
- Éplucher les légumes et les laver, attacher les branchettes de bissap avec un fil.
- Délayer la tomate concentrée dans un peu d'eau.
- Préparer la farce pour la sauce : aromates pour poisson, ail, oignon.
- Émincer 1 oignon.
- Laver le riz et le mettre à tremper.

Cuisson : 1h30

- Dans une marmite, mettre l'huile à chauffer.
- Mettre l'oignon émincé et le mollusque séché (yéte) dans l'huile bouillante ; faire dorer en remuant de temps à temps à feu vif.
- Ajouter la tomate concentrée délayée et remuer de temps en temps (5 min).
- Ajouter de l'eau (environ 1l), les légumes, le poisson frais et séché, la farce, du sel, et laisser mijoter 35 min sur feu moyen.
- Précuire le riz lavé dans le cuit-vapeur au-dessus de la marmite pendant 20 min.
- Une fois qu'ils sont cuits, enlever les légumes et le poisson de la sauce. Les mettre dans une jatte, avec le tamarin mélangé à un peu de sauce.
- Mettre le riz précuit dans la sauce restante, bien mélanger pour une seconde cuisson (30 min à feu doux).

Servir le riz cuit orné du poisson et des légumes.

« Amour, gloire et santé » Épisode 1 - Retour au pays



C'est Awa, la voisine de palier



Sans attendre la réponse de Chantal, Awa pénètre dans l'appartement.



Chantal perd patience.



La situation est tendue... Ça fait quelque temps que Awa tourne autour de Kodjo.

Bon, tu as pensé à prendre tes précautions contre le palu...

Quelles précautions ? Je n'en ai pas besoin.



Mon cousin Abdoulaye a failli y passer l'été dernier. Il était parti sans prendre de traitement...

Awa a raison : si vous rentrez au pays, pensez à prendre un traitement dès le jour du départ, ainsi que pendant et après le séjour. Il faut suivre l'ordonnance du médecin.

Kodjo s'entête.

Mais je suis africain ! Je ne crains rien !

Ça n'a rien à voir ! Depuis le temps que tu es en France, tu n'es plus habitué. Il faudra faire attention aux moustiques !

Pour éviter les piqûres de moustiques, il faut mettre du répulsif sur la peau. Imprègne tes vêtements d'un produit anti moustique. Le soir, porte des vêtements longs et dors sous une moustiquaire imprégnée elle aussi.

Pour une fois, on est d'accord, chère voisine : le palu c'est grave, il faut faire attention.

Kodjo semble abattu.

Quand même, je ne suis pas un touriste pour me protéger comme ça.

Mon chéri, c'est important. Surtout, n'essaye pas de bricoler avec tes vieux médicaments.

Si tu as de la fièvre là-bas, ou même deux mois après ton retour en France, il faut aller consulter un médecin tout de suite.



À PARIS*, OÙ FAIRE UN TEST DE DÉPISTAGE DU VIRUS DU SIDA ANONYME, CONFIDENTIEL ET GRATUIT ?

Si vous avez pris un risque face à une infection par le VIH, vous devez vous faire dépister dans un Centre de dépistage anonyme et gratuit.

PARIS I^{er}

DISPENSARE ANTIVÉNÉRIEN DE LA CROIX ROUGE – CDAG : 43 rue de Valois. M° Palais Royal (ligne 1), Bourse (ligne 3). Entrée : porte vitrée à côté de la porte de l'immeuble.

Tel. : 01.42.97.48.29. Site : <http://www.croix-rouge.fr>

Dépistage UNIQUEMENT sur RDV. Matin : lun de 10h à 13h15, mar et mer de 10h30 à 13h15, jeu de 11h à 14h15, ven de 10h30 à 14h15.

Après-midi : lun, mar et jeu de 16h à 18h45, mer de 15h à 18h45

PARIS IV^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL : 2 rue du Figuier. M° St Paul (ligne 1), Pont Marie (ligne 7). Bus 67, 69, 74, 96. Entrée : rez-de-chaussée. Tel. : 01.49.96.62.70. Site : <http://www.paris.fr>

CDAG (VIH, Hépatites B et C, syphilis) sans RDV : lun, mar, mer et ven de 13h30 à 18h15, jeu de 9h à 18h15, sam de 9h30 à 11h30. NB : Les consultations peuvent être arrêtées plus tôt en cas d'affluence. Il est vivement conseillé d'appeler systématiquement avant de se déplacer, afin de vérifier les horaires.

CIDDIST (IST) sans RDV : jeu de 9h30 à 11h30. Se présenter tôt, si possible à partir de 9h15

PARIS VI^e

PAVILLON TARNIER : consultation MST - CDAG. 89 rue d'Assas. RER B Port Royal. Entrée : 1er étage. Tel. : 01.58.41.18.17. Site : <http://www.aphp.fr>

* Dépistage sans RDV : du lun au ven de 8h45 à 11h et de 13h à 15h

* AES : du lun au ven de 8h45 à 11h et de 13h à 15h

PARIS X^e

HÔPITAL FERNAND WIDAL - CIDAG : 200 rue du Faubourg Saint-Denis. M° Gare du Nord (lignes 4, 5 ; RER B et D) - M° La Chapelle (ligne 2). Entrée : Secteur Bleu, Galerie de gauche, Porte 3.

Tel. : 01.40.05.41.87. Site : <http://www.aphp.fr>

* Dépistage sans RDV : lun de 13h à 17h30, mar de 13h à 16h, mer de 10h à 16h, jeu de 12h30 à 17h, ven de 13h30 à 16h. Se présenter au plus tard 30 mn avant la fermeture

* AES : lun de 13h à 17h30, mar de 13h à 16h, mer de 10h à 16h, jeu de 12h30 à 17h, ven de 13h30 à 16h. Se présenter en début de tranche horaire. Sinon, se rendre aux Urgences de l'Hôpital Lariboisière.

HÔPITAL SAINT-LOUIS : Centre clinique et biologique des MST. 42 rue Bichat. M° Colonel Fabien (ligne 2) - République (lignes 3, 8, 9) - Jacques Bonsergent (ligne 5) - Goncourt (ligne 11).

Entrée : Pavillon Lailler, accessible par la rue sans entrer dans l'hôpital. Tel. : 01.42.49.99.24. Site : <http://www.aphp.fr>

* Dépistage sans RDV : du lun au ven de 8h à 12h, sam de 8h30 à 11h30. Au vu de l'affluence, se présenter AU PLUS TARD 1h30 avant la fermeture.

PARIS XII^e

HÔPITAL SAINT-ANTOINE : Policlinique de Médecine. 184 rue du Faubourg Saint-Antoine. M° Reuilly-Diderot (ligne 1) - Faidherbe-Chaligny (ligne 1, 8).

Entrée : Secteur Jaune, Bâtiment de l'Horloge, Porte 19. Tel. : 01.49.28.21.53. Site : <http://www.aphp.fr>

* Dépistage sans RDV : lun, mer et ven de 18h à 19h30 (il est préférable de se présenter dès l'ouverture)

* AES : en journée. Sinon, se rendre au service des Urgences

PARIS XIII^e

HÔPITAL PITIÉ-SALPÊTRIÈRE : Médecine interne 1. 47-83 boulevard de l'Hôpital. M° St Marcel (ligne 5) - Gare d'Austerlitz (ligne 10 et RER C).

Entrée : Bâtiment de Médecine. Autre entrée : 52 boulevard Vincent Auriol (M° Chevaleret, ligne 6). Tel. : 01.42.16.10.53. Site : <http://www.aphp.fr>

* Dépistage sans RDV : lun, mer, jeu et ven de 9h à 15h45, mar de 14h à 20h

* AES : de 9h à 17h, une semaine sur deux (en alternance avec Maladies Infectieuses et Tropicales). Sinon, service des Urgences

* Consultation VIH sur RDV

PARIS XIV^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL : 3 rue de Ridder. M° Plaisance (ligne 13) - Bus 62. Entrée : 1er étage. Tel. : 01.58.14.30.30. Site : <http://www.paris.fr>

* Dépistage sans RDV : du lun au ven de 12h à 18h30, sam de 9h30 à 12h

* Consultation écoute et soutien pour les personnes venant d'apprendre leur séropositivité : lundi après-midi sur RDV

* Planification : lundi de 13h à 15h30

* Consultations de médecine sur RDV

INSTITUT ALFRED-FOURNIER - CDAG : 25 boulevard Saint Jacques. M° St Jacques, Glacière (ligne) - Denfert-Rochereau (RER B).

Entrée : CDAG : Niveau -1. Consultations IST : Niveau 0 Tel. : 01.40.78.26.00. Site : <http://www.institutfournier.org>

* CDAG sans RDV : lun, mar, jeu et ven de 9h à 18h, mer de 9h à 19h30, sam de 8h30 à 12h. Les résultats sont remis sur RDV, si possible, par le même médecin

* Dépistage IST (autres que VIH et Hépatites) :

- personnes sans couverture sociale (dans le cadre du Dispensaire, gratuit) : sans RDV du lundi au vendredi de 9h à 16h

- personnes avec couverture sociale (dans le cadre des consultations de médecine, tiers payant) : sur RDV du lundi au vendredi de 8h30 à 18h, samedi de 8h à 12h30

PARIS XVII^e

HÔPITAL BICHAT-CLAUDE BERNARD : CDIP des MST, Sida, Hépatite C. 46 rue Henri Huchard. M° Porte de St-Ouen (ligne 13) - Bus 81.

Entrée : ancien Bâtiment Long Séjour, longer la passerelle Maternité. Tel. : 01.40.25.84.34. Site : <http://www.aphp.fr>

* CDAG (VIH et Hépatites) sans RDV : lun de 10h30 à 19h, mar de 10h30 à 13h30 et de 14h à 19h, mer de 16h30 à 19h, jeu de 14h à 19h, ven de 10h à 13h30

* Consultation IST sans RDV : lun de 16h30 à 18h30 (Hommes), jeu de 10h30 à 13h30 (Hommes et Femmes) et de 16h30 à 18h30 (Hommes), ven de 10h à 13h (Hommes)

* AES : horaires du CDAG. Sinon, service des Urgences

* Consultations de suivi Hépatites B et C sur RDV le mardi après-midi

PARIS XX^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL : 218 rue de Belleville. M° Télégraphe, Place des Fêtes (ligne 11). Entrée : rez-de-chaussée Tel. : 01.40.33.52.00.

Site : <http://www.paris.fr>

* Dépistage sans RDV : du lun au ven de 13h à 18h30, sam de 9h30 à 12h

* Consultation de médecine sur RDV : lun après-midi, mar et jeu matin

*** Il existe aussi des Centres de dépistage dans presque toutes les communes de France.**

À NOTER

Pour savoir où se trouve le centre de dépistage le plus proche de chez vous, appelez sida info-service au 0 800 840 800, appel anonyme confidentiel et gratuit depuis un poste fixe. Ou consultez le site www.sida-info-service.org

Recevez ONDITQUOI? chez vous et GRATUITEMENT !

Il vous suffit de remplir ce coupon d'abonnement et de l'envoyer à :

Inpes, Service diffusion, abonnement *On dit quoi ?*, 42 boulevard de la Libération, 93203 Saint-Denis cedex, ou par fax au 01 49 33 23 91.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Tél. / port. : _____

_____ E-mail : _____

Code postal : _____ Ville : _____

L'abonnement au magazine trimestriel **ONDITQUOI?** ne sera pris en compte qu'à réception du coupon.

FENÊTRE OUVERTE = DANGER



**NE LAISSEZ JAMAIS DE MEUBLES OU D'OBJETS
SOUS LES FENÊTRES.**

**Chaque année, des enfants meurent ou se blessent gravement
en tombant d'une fenêtre ou d'un balcon.**