

**ET LA SANTÉ,
ON DIT
QUOI ?**

**L'afro magazine
GRATUIT**

DISCRIMINATION

Un combat pour l'égalité

ENFANTS

Santé : les bons réflexes

MICHELLE OBAMA

Une femme d'action

PORTRAITS

Femmes politiques

C'EST MON HISTOIRE



n°11 - Avril 2013

**POUR
ELLE,
EUX,
LUI,
MOI**

**POUR
DEMAIN**

**POUR
MON
CŒUR**

**POUR
MES
TRENTE
ANS**

**POUR
L'ARGENT**

**ON A TOUS UNE BONNE RAISON
D'ARRÊTER DE FUMER.**

**QUELLE QUE SOIT LA VÔTRE,
IL EXISTE UNE SOLUTION.**



appelez le 39 89*

tabac-info-service.fr



**POUR
LA PEAU**

**POUR
LE GOÛT**

ÉDITO

Un printemps engagé !

Mars est le mois de la lutte contre les discriminations. À cette occasion, *Et la santé on dit quoi ?* fait le point sur toutes les formes de discriminations qui existent afin de mieux les combattre. Un combat mené également par les héros de votre roman photos : « Amour, Gloire & Santé ».

Vous découvrirez aussi l'étonnant parcours de Michelle Obama, ses engagements, ses convictions et le lien très fort qu'elle a su garder avec l'Afrique. À saluer parmi ses dernières initiatives, « un potager à la maison blanche », dans le cadre de son programme *Let's move* : une façon originale de promouvoir une alimentation équilibrée pour les enfants. C'est d'ailleurs à ce sujet que nous consacrons notre dossier Bien-être, dans lequel vous trouverez des conseils simples et efficaces pour donner de bonnes habitudes à vos enfants.

Avec sa nouvelle rubrique « C'est mon histoire », *Et la santé, on dit quoi ?* donne la parole à des personnes dont le parcours, parfois difficile mais toujours touchant, est source d'espoir pour chacun. Vous découvrirez enfin les missions du Comité médical pour les exilés (Comede), qui s'engage chaque jour auprès de personnes en difficulté qui ont besoin de soins.

La rubrique « En ligne » vous présente une nouvelle fonctionnalité du site lasantepourtous.com – la carte interactive « Où aller ? » – pour savoir en quelques clics à qui vous adresser et où vous rendre pour vous faire soigner.

Et comme à chaque numéro, vous en saurez un peu plus sur vos droits, les aides de l'État et le système de soins français. Vous connaissez le CAI ? Non ? Alors rendez-vous en rubrique « Droits et démarches » !

Vive le printemps ! Vive l'engagement !

LA RÉDACTION



Avec la participation
de l'association Afrique Avenir

Et la santé, On dit quoi ? : 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 des Affaires sociales et de la Santé.

Directrice de la publication : Thanh Le Luong, directrice générale de l'INPES • **Responsable INPES** : Elsa Stoll, chargée de communication • **Chargé d'édition** : Vincent Fournier • **Coordination et conseil éditorial** : TBWA / CORPORATE, NOUVELLE COUR • **Roman photo**: Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Gasparini (réalisateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : TOC MÉDIAS **Responsable agence** : Arnauld Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain **Directeur artistique** : Antoine Errasti • **Ont participé à ce numéro** : Clémence Damerval, Marie Raymond, Valentine de Grassi. • **Illustrations** : Simon-Pierre Mbumbo • **Contact annonceur** : 01 49 33 22 22 (tél) 01 49 33 33 90 (fax) • **ISSN n°** (en cours), dépôt légal à parution • **Édition** : Inpes - 93203 Saint-Denis Cedex • **Impression** : Vincent imprimeries - 37042 Tours Cedex 1 • **Tirage** : 300 179 exemplaires

SOMMAIRE

P.4

Vite dit... Bien dit...

P.6

Jeux/Quizz

p.6

Prévention

Se protéger du saturnisme



P.8

Michelle Obama

Une femme d'action



P.10

Vous : Discrimination
Faire respecter ses droits !

P.13

Questions/Réponses

P.14

Bien-être

Spécial Santé des enfants

p.16

L'Afrique en marche



P.18

Accès aux soins : Le Comede

P.22 : Recette

P.23

Roman-photo
L'homophobie en question



P.27

Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



Fatoumata Diawara

La diva en tournée !

Auteur, compositeur et interprète, la chanteuse ivoirienne est aussi une voix engagée pour la défense des droits des femmes, leur respect, leur éducation, leur indépendance. Récompensée aux Songlines Music Awards 2012 (Révélation de l'année), la chanteuse a récemment composé *Mali-ko*, un titre en faveur de la paix au Mali, enregistré avec 40 artistes maliens. Ne manquez pas ses concerts en France !

CD : *Fatou* (World circuit). Tournée 2013 : 21 mars (Strasbourg), 31 mai (Millau), 31 juillet (Lyon), 6 septembre (Paris, Jazz à La Villette) et plus sur <http://fatoumatadiawara.fr>

Une alimentation équilibrée Fabrique à menus

Avoir une alimentation équilibrée et des idées de repas variés tous les jours, ce n'est pas toujours facile. Pour vous y aider, le site [Mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) propose un nouveau service très prochainement en ligne : la Fabrique à menus. Originale et pratique, elle compose pour vous les menus de la semaine pour le déjeuner et/ou le dîner en fonction de vos besoins et du temps dont vous disposez (normal, express). Afin de vous faciliter le quotidien, la Fabrique propose également les recettes et la liste des courses !

Rendez-vous sur www.mangerbouger.fr, rubrique la Fabrique à menus

Enquête : bientôt les résultats ! L'Afro baromètre Santé

Vous avez été nombreux à participer à l'Afro baromètre Santé de l'INPES, une enquête menée auprès des personnes africaines et caribéennes d'Île-de-France pour mieux déterminer leurs connaissances, attitudes et comportements face au VIH-Sida. 4 000 personnes ont répondu à cette enquête ! En collaboration avec l'association Afrique Avenir, elle a été réalisée dans les discothèques, salons de coiffure et salles des fêtes dans lesquelles l'association mène ses actions de prévention. Rendez-vous dans le prochain numéro pour les résultats !



Les étoiles noires Rugby français

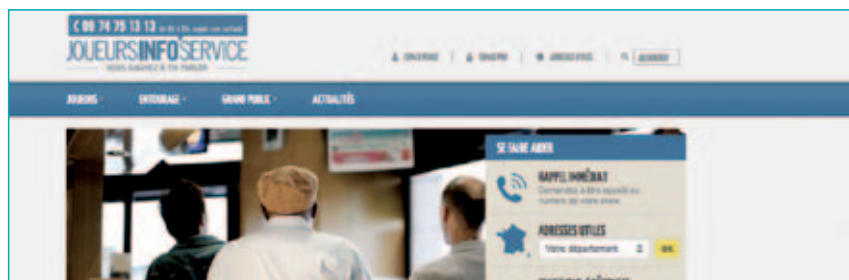
Ils s'appellent Yannick Nyanga et Wesley Fofana. Ils sont joueurs de rugby, sont d'origine africaine et ont participé à la victoire du XV de France contre l'Australie en 2012.

Aujourd'hui, ils sont dans la sélection Tournoi 2013.

Ce sont les valeurs montantes du rugby français !

À suivre : Tournoi des 6 Nations 2013, tournée Juin 2013 du 8 au 22.

Infos www.ffr.fr



© Agence Leg

Joueurs-info-service.fr Addiction aux jeux

Destiné aux joueurs et à leur entourage, la nouvelle version du site Joueurs Info Service est en ligne ! Comment contrôler la pratique des jeux, gérer ses problèmes d'argent voire se soigner ? Quels sont les signes d'une dépendance et ses conséquences ? Autant de questions auxquelles le site répond. Vous trouverez aussi un forum, des témoignages et les contacts utiles. En complément, la ligne d'écoute Joueurs Info Service pour être écouté, informé et orienté.

Joueurs Info Service : 09 74 75 13 13 de 8h à 2h, appel non surtaxé et www.joueurs-info-service.fr

Liberté, égalité, diversité ! La fondation Thuram

« On ne naît pas raciste, on le devient. » Telle est la conviction de Lilan Thuram, ancien footballeur et aujourd'hui engagé sur un autre terrain : celui du respect de toutes les égalités, de la lutte contre toutes les formes de discrimination (couleur de peau, sexualité, religion, origine...). En marge des semaines de lutte contre les discriminations raciales, la Fondation Thuram poursuit ses actions de sensibilisation : expositions, kit pédagogique pour les écoles primaires, livres...

À suivre sur www.thuram.org



© Happiness Distribution

Cinéma : Rachel Mwanza Rebelle : film événement

Après avoir été abandonnée et avoir connu la rue dès l'âge de 9 ans à Kinshasa, la jeune Rachel Mwanza est à la Une du film *Rebelle*. Elle incarne Komona, 14 ans, qui raconte à son futur bébé sa vie d'adolescente soldat enlevée par une armée rebelle et son histoire d'amour avec le Magicien, un garçon albinos de 15 ans. Un film tiré d'une histoire vraie, à voir absolument en DVD dès sa sortie !

DVD *Rebelle*, de Kim Nguyen, (Blaq out, avril 2013) : 20 €, prix indicatif



© Virginie de Gatzin

Mode

Les tendances du printemps

Avec l'arrivée du printemps, l'Afrique fait son entrée en force dans la mode avec le wax qui envahit les nouvelles collections comme les magazines. Une tendance accélérée par les artistes (musique, ciné) qui portent fièrement kitenge,

shuka masai ou khangas sur scène. Côté coiffure femmes, on aura le choix entre le look garçonne naturel chic ou les locks, déjà portées par des icônes internationales, pour des looks courts, longs, tressés, noués ou sauvages !



© digitalist - istockphoto.fr

VRAI-FAUX

LE BLANCHIMENT DE LA PEAU

Une peau noire au naturel, c'est un atout beauté. Or, certaines femmes pensent qu'elles seront plus belles avec un teint plus clair. Mais les produits blanchissants ne sont pas des produits de beauté ! Ce qu'il faut savoir.

1- LES PRODUITS DE BLANCHIMENT SONT SANS DANGER POUR LA PEAU. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Certains produits peuvent abîmer votre peau (taches, boutons...), mais aussi provoquer des maladies graves comme le diabète, l'hypertension ou un cancer de la peau. Prenez toujours conseil auprès d'un médecin ou d'un dermatologue.

2- CERTAINS PRODUITS BLANCHISSANTS CONTIENNENT DES SUBSTANCES TOXIQUES. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Ne vous fiez pas à la composition indiquée car il est facile de modifier une étiquette. N'achetez ni les mélanges dits « maison », ni les produits vendus à la sauvette ou sur Internet : on y trouve des produits non autorisés à la vente et qui peuvent être très dangereux pour la santé.

3- ON PEUT UTILISER DES PRODUITS ÉCLAIRCISSENTS EN ÉTANT ENCEINTE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Ces produits pénètrent dans le sang de la femme enceinte et donc de son bébé. Cela a des conséquences sur le développement du bébé, qui peut naître très petit à la naissance, et sur sa santé.

4- UNE PEAU NOIRE, C'EST UN ATOUT BEAUTÉ. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Une peau noire et naturelle, c'est le secret beauté des plus jolies femmes ! Et contrairement aux idées reçues, sachez que la majorité des hommes préfèrent les peaux noires qui n'ont pas été éclaircies !

5- LES UTILISATEURS DE PRODUITS DE BLANCHIMENT DOIVENT CONSULTER UN DERMATOLOGUE OU UN MÉDECIN. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Si vous utilisez déjà des produits éclaircissants, consultez rapidement un dermatologue ou un médecin. Lui seul pourra vous aider et vous prescrire un traitement adapté à vos besoins, efficace et sans danger.

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit en Guinée :

Lorsque tu offres un pagne à ta belle-mère, ne lui dis pas que c'est pour couvrir ses fesses.

N'irritez pas votre belle-mère car elle peut reprendre sa fille.

Extrait du livre *Sagesse africaine*, Éd. Michel Lafon

Mots cachés

POUR LA PAIX

Les noms des artistes suivants sont cachés dans la grille : Amadou et Mariam, Babah Salah, Fatoumata Diawara, Habib Koité, Oumou Sangaré, Tiken Jah Fakoly, Toumani Diabaté. Tous ont chanté pour la paix au Mali. À vous de jouer !

F	H	A	B	I	B	Z	D	O	S
A	K	M	A	M	A	D	O	U	A
T	O	U	M	A	N	I	E	M	N
O	I	B	E	R	I	A	R	O	G
U	T	U	R	I	E	B	V	U	A
M	E	O	R	A	L	A	I	N	R
A	A	D	J	M	O	T	N	S	E
T	I	K	E	N	V	E	H	A	P
A	J	A	H	F	A	K	O	L	Y
D	I	A	W	A	R	A	R	A	E
T	S	E	N	B	A	B	A	H	R

Solution :

N	H	A	B	I	B	Z	D	O	S
E	T	O	U	M	A	N	I	E	M
A	K	M	A	M	A	D	O	U	A
T	I	K	E	N	V	E	H	A	P
A	J	A	H	F	A	K	O	L	Y
D	I	A	W	A	R	A	R	A	E
T	S	E	N	B	A	B	A	H	R
F	A	B	A	H	R	T	S	E	N
D	O	U	A	M	A	N	I	E	M
A	P	E	H	V	E	N	I	K	T
E	R	A	V	A	R	E	I	A	H
S	E	N	I	B	Z	D	O	A	F
A	V	E	M	I	O	L	T	M	S
A	R	E	O	I	N	T	A	L	R
M	E	O	R	A	L	A	I	N	R
U	A	B	V	E	N	I	K	T	A
O	I	B	E	R	I	A	R	O	G
A	K	M	A	M	A	D	O	U	A
F	A	B	A	H	R	T	S	E	N

LE SATURNISME

DÉPISTAGE ET PROTECTION

Le saturnisme est une intoxication par le plomb. Ses conséquences peuvent être graves et irréversibles pour la santé, particulièrement chez les enfants et les femmes enceintes. *Et la santé, on dit quoi ?* vous explique tout.

OÙ TROUVE-T-ON DU PLOMB ?

On peut être contaminé via :

- la peinture. Si vous vivez dans un logement construit avant 1949, vos murs et vos balcons sont peut-être couverts de peinture au plomb. Attention aux écailles ou poussières que les enfants peuvent mettre dans la bouche ;
- les vieilles canalisations d'eau soudées au plomb, certains plats ou ustensiles de cuisine, qui contaminent l'eau et l'alimentation ;
- certains métiers (bâtiment, artisanat...) qui mettent au contact de matériaux contenant du plomb ;
- dans les cigarettes et dans certains cosmétiques artisanaux (comme le khôl).

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

- Chez les enfants de moins de 6 ans, le plomb peut causer des retards de croissance et de développement ; des retards intellectuels ; des troubles du langage et du comportement.
- Chez les femmes enceintes, il augmente le risque de fausse couche et d'accouchement prématuré et peut perturber le développement du bébé.
- Le plus souvent, les symptômes ne se voient pas. L'enfant peut être fatigué, avoir mal au ventre, mal dormir par exemple.



Langraphies © Simon-Pierre Mbumbo

COMMENT SE PROTÉGER ?

La meilleure solution est de déménager ou de faire rénover complètement votre logement par des entreprises agréées. Si ce n'est pas possible tout de suite, voici quelques conseils pour vous protéger de la poussière toxique :

- empêchez vos enfants de toucher les peintures, lavez-leur souvent les mains et coupez leurs ongles courts ;
- lavez fréquemment leurs jouets ;
- sortez avec vos enfants dès que possible ;
- mettez du fer (poisson, viande, légumes secs) et du calcium (produits laitiers) dans votre alimentation pour renforcer votre organisme ;
- buvez de l'eau en bouteille si vous avez des canalisations en plomb ;
- aérez votre logement et nettoyez-le régulièrement avec une serpillière humide ;
- recouvrez les peintures avec du papier peint.



SE FAIRE DÉPISTER

Le dépistage du plomb dans le sang - ou plombémie - se fait par une simple prise de sang. Remboursé à 100 % par la Sécurité sociale pour les femmes enceintes et les moins de 18 ans, il permet de connaître le taux de plomb présent dans l'organisme. Si vous avez le moindre doute pour vos enfants et pour vous-même, parlez-en à votre médecin sans attendre. Il pourra décider de prescrire un dépistage et vous donnera les conseils nécessaires.

En savoir plus : www.uraca.org > autres questions de santé

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

UNE FEMME D'ACTION

MICHELLE OBAMA

Déterminée, travailleuse, engagée... Michelle Obama concilie vie publique, travail et vie privée avec personnalité et humanité. François Durpaire, historien, nous parle de cette femme *presque* comme les autres.

Michelle Obama apparaît non seulement comme la femme du président des États-Unis mais aussi comme son égale. A-t-elle fait évoluer le regard sur les Afro-américains ?

Oui et c'est très important. D'ailleurs, de nombreuses personnalités l'ont souligné. Pour l'actrice Whoopi Goldberg, c'est la première fois que les médias américains renvoient une image positive de la femme noire, alors qu'ils la montrent généralement comme s'exprimant mal, avec un physique ingrat. Une femme écrivain a aussi noté des évolutions au sein même de la communauté afro-américaine : les Afro-américains célèbres sont souvent avec des femmes blanches ou métisses. Ici c'est l'inverse, c'est un métis – Barack Obama – qui est marié à une femme noire. De plus, Michelle Obama a l'image d'une femme comme les autres, et son couple, sa famille sont un modèle pour la nation. Cela marquera profondément l'histoire du pays.

Son parcours était-il prédestiné ?

Michelle Obama vient d'une famille modeste. Ses parents étaient de petits salariés vivant dans les quartiers les plus difficiles de Chicago. Comme beaucoup d'Afro-américains, elle est descendante d'esclaves et cela influence son parcours. Lors de ses études à l'université de Princeton, elle décide d'écrire son mémoire sur la période qui suit la fin de la ségrégation à l'école et à l'université.

En effet, dans les années 1970, les universités doivent accepter les Afro-américains et Michelle Obama fait partie des premiers. Elle raconte la difficulté de cette intégration, le racisme au quotidien des camarades et des professeurs, ses doutes sur l'injustice du système de notation envers les Afro-américains. Elle décrit d'ailleurs Princeton comme une université qui n'accompagne pas le mouvement d'intégration mais le freine. Le fait de devoir s'imposer dans un milieu hostile va forger son caractère.

La lutte
contre
l'obésité des
enfants est
LE fléau
de santé
publique
aux
États-Unis

Quels sont les liens de Michelle Obama avec l'Afrique ?

Michelle Obama est très populaire en Afrique, en raison de son engagement en faveur de l'égalité. Marquée par la fin de la ségrégation et par l'Apartheid, elle a voulu tout de suite aller en Afrique du Sud, dès sa première visite en Afrique en 2011. C'était un déplacement d'autant plus fort qu'elle l'a effectué juste après la coupe du Monde de football, dans une nation alors réconciliée par le sport.

Elle a appelé les jeunes à agir pour leur avenir mais aussi à lutter contre la corruption. Elle a également rappelé l'importance du rôle des femmes et a encouragé chacun à se battre pour le respect de leurs droits. Côté santé, elle a souligné l'urgence de se protéger du VIH-Sida et d'aider les personnes séropositives.

MICHELLE OBAMA
EN 5 DATES

- **17 janvier 1964**
naissance
- **1985 et 1988**
diplômée de Princeton puis de Harvard
- **3 octobre 1992**
mariage avec Barack Obama
- **4 juillet 1998 et 4 juin 2001**
naissance de ses 2 filles
- **2002**
directrice générale des affaires communautaires de l'hôpital de Chicago



© Neil Redmond/AP/SIPA

Michelle Obama est engagée dans le domaine de la santé avec son programme *Let's move* (Bougeons). En quoi consiste-t-il ?

Le programme *Let's move* s'inscrit dans la lutte contre l'obésité des enfants. Elle a choisi ce combat car c'est LE fléau de santé publique aux États-Unis. Elle le mène avec les familles, les écoles mais aussi les industriels pour qu'ils revoient la composition des aliments. Le programme comprend plusieurs volets. Un volet « Bouger », sur l'importance d'avoir une activité physique au quotidien, et un volet « Manger sainement », pour lequel Michelle Obama a été

jusqu'à planter un jardin potager à la Maison blanche.

Elle organise des cueillettes de fruits et légumes, se rend dans les écoles pour parler avec les enfants des bonnes habitudes à prendre et leur montrer le clip *Move your body* (Bouge ton corps) fait avec Beyoncé. Cela a beaucoup d'impact aux États-Unis, la rapproche des familles et la rend très populaire. D'autant plus qu'elle ne fait pas que des discours. On l'a vue faire des pompes et du hula hoop, danser avec Beyoncé, courir et jouer au tennis. Elle n'hésite pas à donner de sa personne et à montrer l'exemple, et cela plaît !

À LIRE

- *L'histoire des États-Unis*, de François Durpaire. Éd. PUF. 9 €.



- Le site du programme *Let's move* www.letsmove.gov



© Christopher Fletcher / iStockphoto.com

DISCRIMINATIONS

COMMENT LES COMBATTRE ?

Les formes de discrimination sont nombreuses et peuvent toucher tout le monde. Parfois, les conséquences sont très graves et mènent les victimes jusqu'au suicide. C'est pourquoi il est important d'être vigilant : savoir identifier les discriminations est le premier pas pour mieux les combattre.

Les discriminations peuvent toucher tout le monde. Il suffit juste d'être un peu différent pour susciter moquerie, rejet, violences psychologiques et/ou verbales.

À L'ORIGINE DES DISCRIMINATIONS

Un signe particulier, la couleur de la peau, un handicap, l'appartenance à une religion ou le sexe sont autant de raisons qui peuvent nourrir les discriminations. Quand elles sont liées à la couleur de peau ou à la religion par exemple, on parle de racisme. Quand elles sont liées à la préférence sexuelle (homosexualité, bisexualité), on parle d'homophobie. Le sexisme concerne des comportements discriminants liés au sexe, souvent envers les femmes. On peut aussi être victime de discrimination en raison d'une maladie (cancer, VIH-Sida, drépanocytose), d'un problème mental, d'un handicap (surdité, membres paralysés...). Les discriminations peuvent aussi se cumuler : on parle alors de discrimination multiple.

Aïssata, une Ivoirienne de 37 ans, a subi, par exemple, pendant des années des discriminations parce qu'elle est une femme, noire, et a des problèmes de poids (sexisme, racisme et apparence physique).

Quelle que soit leur origine, les discriminations ont des conséquences dont on ne mesure pas toujours la portée.

DES DISCRIMINATIONS PLUS OU MOINS VISIBLES

Attaques verbales, violences physiques, rejet..., les manifestations de la discrimination sont plus ou moins directes et plus ou moins visibles. En voici quelques exemples.

La violence

- La violence psychologique peut prendre différentes formes, y compris dans la vie de tous les jours : insultes, harcèlement moral, humiliations, discours politiques, articles de presse tendancieux.

• La violence peut aussi être physique : coups, attouchements répétés, harcèlement, viol, voire meurtres (cas des albinos dans certains pays du monde). Mariée depuis 8 ans, Mélissa subit des violences sexuelles de la part de son mari : « *Mon mari me force à coucher avec lui quand je ne veux pas. Il me frappe si je refuse en me disant que je dois lui obéir* ». Certains hommes considèrent que le corps de leur femme leur appartient : c'est une vision sexiste. Dans le cas de Mélissa, il s'agit d'un viol conjugal qui est interdit et puni par la loi.

Le rejet

• Il peut venir de l'entourage, de la famille, des amis, des collègues de travail. Mais aussi d'une institution, administration : « *Notre enfant a un handicap ; on nous a dit qu'il n'y avait pas de place dans les écoles parce qu'on ne voulait pas le prendre* », racontent Victor et Aïssa. Quant à Mariama, un dentiste a refusé de la soigner quand elle a dit qu'elle était séropositive.

• Dans le monde du travail, les discriminations peuvent être plus difficiles à identifier et à prouver. Elles se traduisent souvent par des inégalités de salaire entre hommes et femmes, le refus d'embaucher une personne d'origine étrangère ou de reprendre une personne malade à son ancien poste, voire par un licenciement abusif.



« Dans mon premier emploi d'esthéticienne, certaines clientes voulaient qu'une autre personne (blanche) s'occupe d'elles ! explique Fatou. Ma patronne m'a virée ! » Jacques, lui, subit cela tous les jours : « *Je gagne moins que mes collègues blancs pourtant moins expérimentés. Quand j'arrive sur un chantier, certains me disent d'aller rejoindre les ouvriers alors que je suis chef de chantier* ».

La discrimination a des conséquences sur la santé mentale et physique de la personne qui la subit.



DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ QUI PEUVENT ÊTRE GRAVES

Les discriminations engendrent beaucoup de souffrances, avec des conséquences qui peuvent être graves pour la santé.

• **La santé mentale** d'abord, avec les sentiments de honte, d'humiliation, mais aussi de culpabilité, de peur, ou de colère... Conséquence : la personne discriminée se dévalue et s'isole (plus de vie sociale, refus de parler de soi) pour ne plus subir la discrimination. Un isolement à éviter d'autant plus qu'il peut aboutir à une dépression, voire au suicide.

• **La santé physique aussi**, directement, en raison des actes de violence dont la personne peut être victime. Mais aussi indirectement, car une personne affaiblie moralement est fragile et plus facilement malade. De plus, dans certains cas de discrimination à l'encontre de malades du VIH-Sida par exemple, la peur peut pousser à cacher son état de santé, et donc à ne pas se soigner, voire à ne pas se protéger lors des rapports sexuels, au risque de contaminer ou d'être contaminé.

LAURENT, 18 ANS

Mon frère est homosexuel

Mon frère et moi, nous sommes très liés. Nous allons dans le même lycée, moi en Terminale, lui en Seconde. Un jour, il m'a dit qu'il était homo, il n'en pouvait plus de garder cela pour lui, il était mal. J'étais tellement surpris que j'ai réagi très violemment. Je ne voulais plus lui parler, j'avais trop honte d'avoir un frère « comme ça » et j'avais peur qu'on croit que moi aussi, je l'étais.

Un matin, je l'ai vu dans la cour en train de se faire tabasser par des types de sa classe. Il se faisait traiter de « sale p... ». Son visage était en sang, j'étais fou de rage ; je suis allé l'aider. Il a fallu cette bagarre pour que je comprenne le cauchemar qu'il vivait et que j'arrête de le juger : c'est sa vie.

DISCRIMINATIONS

SE FAIRE AIDER

Se faire aider, c'est possible et vivement conseillé, que l'on subisse une forme de discrimination ou que l'on veuille aider un proche qui la subit. De nombreux organismes (associations, Défenseur des droits, Inspection du travail, lignes d'écoute...) existent pour informer, soutenir, orienter ou défendre. Voici quelques adresses.

Discrimination au travail

En cas de discrimination dans le cadre de votre emploi, vous pouvez saisir :

- le Conseil des prud'hommes,
- l'Inspection du travail,
- le Médecin du travail dont dépend le lieu de votre travail ou le siège de l'entreprise ;
- le délégué du personnel ou le syndicat s'il y en a.

Contre le racisme

- SOS racisme : www.sos-racisme.org
- La Ligue internationale contre le racisme et l'antisémitisme (Licra) www.licra.org
- Le Mouvement contre le racisme et pour l'amitié entre les peuples (Mrap) : www.mrap.fr

Contre l'homophobie

- SOS Homophobie www.sos-homophobie.org et 0810 108 135 ou 01 48 06 42 41 (ligne d'écoute anonyme)
- Afrique Arc-en-ciel www.afriquearcenciel.org et 06 12 83 50 75
- Ligne azur : 08 10 20 30 40 de 8h à 23h, 7j/7 (coût d'un appel local depuis un poste fixe) & www.ligneazur.org

Discrimination sur l'apparence

- Handicap Info www.handicapinfos.com
- Association des paralysés de France www.apf.asso.fr et 0800 500 597 (appel anonyme, gratuit depuis un poste fixe)
- Association française des albinismes www.genespoir.org/fr
- Fondation Salif Keita (Mali) www.salifkeita.us



© Martin Purnensky / iStockphotos.com

Contre le sexisme, les violences faites aux femmes

- Le Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles (CNIDFF) www.infofemmes.com et ses Centres d'information
- La Fédération nationale Solidarité Femmes www.solidaritefemmes.org
- La Fédération nationale GAMS contre les mutilations sexuelles et mariages forcés www.federationgams.org et 01 43 48 10 87 / 06 74 16 77 38.
- Le Planning Familial www.planning-familial.org

Les Lignes d'écoute anonymes

- Numéro d'appel national : 08 842 846 37
- SOS Femme Violence Conjugale : 39 19
- Viol femme information : 0803 309 310
- Violence conjugale : 0800 05 95 95

Discrimination pour maladie

- Cancer www.e-cancer.fr et 0810 810 821 (prix appel local)
- VIH-Sida et Infections sexuellement transmissibles (IST)
- Sida Info Service www.sida-info-service.org et 0800 840 800, Aides www.aides.org et Act Up www.actupparis.org
- Ikambere : 39, boulevard Anatole France, Saint-Denis (93) : 01 48 20 82 60 (du lundi au vendredi de 9h à 18h) et contact@ikambere.com
- Drépanocytose www.drepavie.org

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com



LE DR. GOUDJO

répond à vos questions



Ma mère prend l'apéro tous les jours. J'ai peur qu'elle ne devienne alcoolique. Comment l'aider ?

Jérôme, 21 ans



Dr. Goudjo :

Cher Jérôme, vous avez raison de vous préoccuper de la santé de votre mère. Pour beaucoup d'entre nous, boire de l'alcool est un plaisir et un partage. Mais une consommation excessive ou régulière d'alcool peut avoir des conséquences sur la santé physique (cancers, maladies cardio-vasculaires...) et mentale (anxiété, dépression, violence...).

Et toute consommation d'alcool doit être évitée si vous devez conduire ou si vous prenez certains médicaments notamment.

La consommation d'alcool peut avoir des conséquences sur la santé

En principe, le risque est faible si une femme boit moins de deux verres par jour. Mais si votre mère ne peut pas se passer d'alcool, c'est qu'elle a développé une forme de dépendance, qui peut aller jusqu'à l'augmentation de sa consommation en cas de problèmes personnels. Pour qu'elle soit bien informée et soit aidée si besoin, encouragez-la à en parler avec son médecin. Parlez-lui aussi d'Écoute Alcool (0811 91 30 30, coût d'un appel local depuis un fixe) et d'Alcool Info Service (www.alcoolinfoservice.fr) : elle pourra, en tout anonymat, s'informer, évaluer sa consommation et trouver des contacts pour se faire aider si c'est nécessaire.



Mon copain ne veut pas mettre de préservatif. Quels arguments pourrais-je utiliser pour le convaincre que c'est important ?

Léa, 24 ans

Dr. Goudjo : Chère Léa, c'est vrai qu'il n'est pas toujours facile de parler de sexualité avec son partenaire, mais le dialogue est indispensable. Commencez par rappeler à votre ami que le préservatif est le seul moyen de se protéger du VIH-Sida et des infections sexuellement transmissibles (IST). Car tant que l'on n'a pas fait de dépistage, impossible de savoir si l'on est contaminé. En attendant, en mettant un préservatif, il se montre responsable et respectueux de sa santé et de la vôtre, et il prouve qu'il tient à vous !

Enfin, le préservatif est également un moyen de contraception. Il vous permettra d'éviter une grossesse non désirée. Et si certains jours, votre ami hésite encore, pensez au préservatif féminin : vous pouvez le mettre plusieurs heures à l'avance et ainsi, vous serez bien protégée.

En mettant un préservatif, votre ami prouve qu'il tient à vous

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

BIEN MANGER, BIEN BOUGER : C'EST FACILE !

LA SANTÉ DES ENFANTS

Quand on est enfant, bien manger et bien bouger, c'est important pour bien grandir, se faire plaisir et rester en bonne santé. Et cela s'apprend ! Quelques conseils pour avoir les bases d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière.

1 BIEN BOUGER EN S'AMUSANT

L'idéal est de faire une heure d'activité physique par jour. Même si vous ne pouvez pas inscrire vos enfants dans un club, se dépenser en s'amusant, c'est possible ! Que ce soit dans le jardin public ou les aires de jeux aménagées : ils pourront faire de la balançoire ou du toboggan, courir, sauter à la corde ou jouer à saute-mouton. Que du bon !

2 AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST FACILE

Profitez de tous les trajets pour faire bouger vos enfants. Emmenez-les à l'école à pied plutôt qu'en transports. Préférez les escaliers à l'ascenseur ou aux escalators. Sans oublier les balades en trottinette ou à vélo ! Renseignez-vous aussi auprès de la mairie et/ou du centre de quartier : ils proposent des activités pour tous, avec des tarifs en fonction des revenus.

3 FAIRE DU SPORT AVEC SES AMIS, C'EST IMPORTANT

Foot, basket ou course à pied sur les terrains de sport municipaux sont autant de sports qui permettent aux enfants d'être avec leurs amis ou d'en rencontrer de nouveaux. Un moyen d'améliorer ses capacités musculaires et sa respiration, mais aussi de prendre confiance en soi.



VIVIANE, 34 ANS, MÈRE DE 2 ENFANTS.

J'ai 2 garçons de 7 et 9 ans. Comme je travaille, je n'ai pas toujours le temps de m'en occuper et ils passaient beaucoup de temps devant la télévision et grignotaient entre les repas. Résultat : ils étaient énervés le soir et n'avaient pas faim au dîner. On a tout mis à plat. Après l'école, une autre maman prend le relais pour les faire goûter et les emmener au jardin. Le week-end, ils m'aident à choisir les fruits et les légumes au marché. Et s'il fait trop mauvais pour sortir, on fait un concours de danse ou ils jouent avec un ballon de baudruche.



4 MANGER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Délicieux et souvent peu caloriques, crus ou cuits, frais, surgelés ou en conserve : les fruits et légumes, c'est 5 portions par jour. Plein de vitamines et de minéraux, ils donnent de l'énergie et renforcent le corps contre les maladies. En plus, vous pouvez varier les plaisirs : entiers ou en morceaux, à la vapeur, en purée, compote, gratin, salades, brochettes... Miam !

5 LIMITER LES ALIMENTS TROP GRAS, TROP SALÉS, TROP SUCRÉS

Sel, matières grasses et sucre : consommés en excès, ils peuvent entraîner surpoids, maladies du cœur, diabète... Pour habituer vos enfants, salez les plats avec modération et jouez sur les épices et les herbes parfumées. Réduisez les matières grasses quand vous cuisinez. Au goûter, limitez les gâteaux et les bonbons, et préférez l'eau aux sodas, très sucrés.

6 CONSOMMER 3 À 4 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

Les produits laitiers sont indispensables à la croissance des enfants et pour avoir des os solides ! Lait, fromages, yahourts..., ils contribuent à l'équilibre de chaque repas, goûter compris, en apportant le calcium nécessaire à l'organisme.

7 BOUGER, MÊME À LA MAISON !

Télévision et ordinateur, jeux vidéo sont des activités statiques qu'il est important de limiter. Même à la maison, vos enfants peuvent être actifs. Proposez-leur de jouer aux voitures ou à cache-cache, une séance maison de danse ou de gymnastique sur leur titre préféré voire de vous aider dans le rangement de la maison.



Pour en savoir plus : www.lasantepourtous.com

CHRONIQUE D'UNE ARRIVÉE EN FRANCE

INDÉPENDANCE ET LIBERTÉ

Aïssatou B. a 40 ans. D'origine guinéenne, elle est arrivée en France il y a 12 ans. Elle revient sur son long parcours d'intégration, ses victoires et ses espoirs.

Lorsque j'étais en Guinée, je militais dans un parti de l'opposition et j'ai dû fuir mon pays. Je suis venue en France en 2001. J'ai très vite connu l'association URACA (Unité de réflexion et d'action des communautés africaines). C'est elle qui m'a aidée à faire ma demande d'asile politique, que j'ai déposée en 2002.

J'ai cherché à m'intégrer avant même d'avoir mon statut, et j'ai pris des cours de français. Pour moi c'était très important. Si les gens ne me comprenaient pas, comment pouvaient-ils m'aider ? Je pense à un proverbe de chez nous qui dit : « *Si tu arrives dans un village où tout le monde est aveugle, toi aussi deviens aveugle jusqu'à ce que tu sois accepté* ».

Au début, une famille m'a accueillie. J'étais nourrie et logée. Ensuite, j'ai fait connaissance d'une femme qui m'a prise sous son aile. Afin de me faire soigner correctement en cas de besoin et de pouvoir acheter mes médicaments, je suis allée faire une demande d'aide sociale. Comme j'étais demandeuse d'asile, en prouvant que ma demande était en cours, j'ai obtenu la CMU (Couverture maladie universelle). Cela m'a beaucoup soulagée.

En 2004, j'ai été convoquée pour ma demande d'asile. J'ai enfin obtenu mon statut de réfugiée politique en 2005 et j'ai eu l'autorisation de travailler. La dame chez qui je vivais m'a proposé de travailler pour elle en tant que salariée déclarée. J'ai été son auxiliaire de vie jusqu'à son décès en 2006. Là, j'ai appelé l'assistante sociale qui m'a placée

dans un centre d'hébergement. Vivre en communauté et être traitée comme une enfant a été difficile pour moi. Du coup j'ai trouvé une résidence sociale où je pouvais vivre seule, dans un studio meublé. Je travaille toujours comme auxiliaire de vie, mais comme je ne suis pas à plein temps, je suis toujours sous la CMU.

Mon but aujourd'hui est de trouver un travail à plein temps, d'être vraiment indépendante. Quand les moyens me permettront de me prendre en charge à 100 %, je ferai venir mon enfant que j'ai dû laisser en Afrique. Et nous pourrons vivre ensemble.

Quand les moyens me permettront de me prendre en charge à 100%, je ferai venir mon enfant



© Virginie de Galzain

CHRISTIANE TAUBIRA, SEYBAH DAGOMA, RAMA YADE LA POLITIQUE FAITE FEMME

Christiane Taubira, Seybah Dagoma et Rama Yade sont trois femmes politiques françaises. Fidèles à leurs origines, elles défendent chacune à leur façon le respect de la liberté, l'égalité et la fraternité. Portraits.

Christiane Taubira LA JUSTICE AU CŒUR



© Ministère de la Justice/DICOM/C. Montagné

Née en Cayenne en 1952, Christiane Taubira suit des études d'économie et de sociologie et s'engage d'abord pour l'indépendance de la Guyane. Personnalité de gauche, elle se présente à la présidentielle de 2002 en tant que candidate du Parti Radical de gauche, axant sa campagne sur l'égalité des chances. Elle est aujourd'hui ministre de la Justice.

Le devoir de mémoire

Pour Christiane Taubira, la Justice doit être indépendante, accessible à tous et protectrice. Elle doit « *rétablir la balance entre le fort et le faible* ». L'un de ses principaux combats reste la reconnaissance des souffrances des peuples africains et créoles, et le devoir de mémoire. Une lutte qui aboutit en 2001 au vote de la loi qui porte son nom, reconnaissant comme crimes contre l'humanité la traite et l'esclavage des Noirs.

<http://chtaubira.tumblr.com>

Rama Yade LA DÉTERMINATION

Née à Dakar en 1976, Rama Yade arrive à 11 ans en France. Diplômée de Sciences Po Paris, elle devient administratrice du Sénat en 2002. Entre 2007 et 2010, elle est nommée secrétaire d'État chargée des Affaires étrangères et des Droits de l'Homme puis secrétaire d'État chargée des Sports. Aujourd'hui, Rama Yade a rejoint l'UDI (Union des démocrates et indépendants) et reste vice-présidente du Parti Radical.

Une liberté d'expression

Quelle que soit sa fonction, Rama Yade affirme sa liberté d'expression et n'hésite pas à prendre position. Femme politique et future maman, elle continue de s'engager pour le respect des droits fondamentaux, notamment ceux des femmes et des minorités. Récemment, elle n'a pas hésité à se prononcer en faveur du mariage pour tous.

www.rama-yade.fr



© Gérard Tordjman

Seybah Dagoma UN ENGAGEMENT CITOYEN

Seybah Dagoma est née de parents tchadiens, à Nantes, en 1978. Avocate spécialisée dans les entreprises en difficulté, elle entre au Parti socialiste (PS) en 2005 et intègre en 2008 l'équipe du maire de Paris. Elle démissionne en juillet 2012, après avoir été élue députée à l'Assemblée nationale.



© Assemblée Nationale

La lutte contre les inégalités

Dès l'âge de 15 ans, Seybah Dagoma s'engage en faisant du soutien scolaire bénévole. Adjointe au maire de Paris, elle était en charge de l'économie sociale et solidaire, en faveur de l'insertion et de l'emploi. Depuis 2012, elle se bat sur de nombreux terrains sociaux : la réussite professionnelle des jeunes les plus en marge, la lutte contre le surendettement, dont elle préside le groupe parlementaire d'étude et le respect des droits des mineurs isolés et des demandeurs d'asile.

À suivre : www.seybahdagoma.fr

UNE AIDE POUR LES PERSONNES EN GRANDE DIFFICULTÉ

ACCÈS AUX SOINS : LE COMEDE

Depuis 1979, le Comité médical pour les exilés (Comede) accompagne les migrants en difficulté qui ont besoin de soins en France. Didier Maille, responsable du service social et juridique, et Pascal Revault, médecin coordinateur, expliquent les missions du Comede et les aides apportées.



Pascal Revault
Médecin coordinateur

À qui s'adresse le Comede ?

Le Comede reçoit des personnes qui peuvent être demandeuses d'asile ou rejetées de l'asile, en situation régulière ou non. La plupart des personnes ont des titres de séjour précaires et n'ont pas de couverture maladie. Elles ont des besoins d'ordre médical, psychologique, social et juridique : accès aux soins, à une couverture maladie, droit au séjour...

Comment sont organisées les actions du Comede ?

Le Comede intervient dans 3 domaines : la santé, le social et le respect des droits, via l'accueil physique des personnes en difficulté et des permanences téléphoniques notamment. Deux lieux d'accueil existent en Île-de-France :

- le centre de santé situé au sein de l'hôpital Bicêtre (Kremlin Bicêtre) assure les soins médicaux (consultations, dépistage, bilan de santé, médicaments de base...) et un soutien psychologique et juridique en lien avec des services hospitaliers spécialisés, associations... Il permet aussi une éducation thérapeutique (comment mieux vivre avec son traitement) ;

- L'espace situé à Aubervilliers propose des consultations et conseils Santé et Droit en partenariat avec la Cimade*.

Il existe aussi 3 permanences téléphoniques : une pour l'accès aux soins et aux droits, une permanence médicale et une de santé mentale. Enfin, le Comede participe à de nombreux groupes de travail pour témoigner de la situation sanitaire et sociale des immigrés en situation vulnérable et faire évoluer les conditions de soins et l'accès aux droits.

Quelles sont les situations des personnes qui viennent vous voir ?

Ces personnes sont en grande difficulté sociale, vivent souvent dans la rue ou sans domicile fixe. Certaines ont des traumatismes liés à des violences subies, mais aussi à ce qu'elles vivent en France depuis leur arrivée.

Il y a un grand décalage entre ce qu'elles pensent trouver ici et la réalité. Elles découvrent aussi des infections chroniques, souvent lors d'un bilan de santé (hépatite B et C). D'autres ont des maladies non transmissibles : diabète, hypertension, asthme... qui nécessitent également des soins continus.

*La CIMADE est une association de solidarité active avec les migrants, les réfugiés et les demandeurs d'asile.
www.cimade.org



Didier Maille
Responsable du service
social et juridique

CONTACTS

Hôpital de Bicêtre, 78 rue de la Division du Gal Leclerc, 94 Le Kremlin Bicêtre.

www.comede.org

Prise de rendez-vous 1^{ère} consultation
au centre de santé : 01 45 21 38 40,
du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30.

Permanences téléphoniques

- Droits, Soutien, Accès aux soins : 01 45 21 63 12, du lundi au jeudi 9h30-12h30.
- Médicale : 01 45 21 38 93, lundi, mardi, mercredi de 14h30 à 17h30.
- Santé Mentale : 01 45 21 39 31, mardi et mercredi de 14h30 à 17h30. - Espace Santé Droit (Comede et Cimade) : 01 43 52 69 55, mardi, mercredi et vendredi de 9h30-12h30.



TÉMOIGNAGES



EUGÉNIE, 45 ANS

Mon mari est un opposant au pouvoir. Lors d'une de ses arrestations, puis quand il a disparu, des militaires m'ont violée à plusieurs reprises. J'étais souillée. J'ai été rejetée par tout le monde. Un proche m'a aidé à venir en France. Je suis arrivée en janvier 2011.

On m'a orientée vers France Terre d'Asile, puis j'ai entendu parler du Comede. J'étais malade à ce moment-là, je dormais dehors. On m'a écoutée, on m'a soignée et donné des conseils pour mieux vivre avec mon diabète. Le Comede m'a aussi aidée à avoir l'AME (Aide médicale d'État). Comme je souffrais terriblement de l'absence de mes enfants qui ne savent pas où je suis et que je ne peux contacter, on m'a proposé de participer à un groupe de paroles de femmes demandeuses d'asile comme moi. Cela m'a beaucoup aidée.

Je continue de venir au Comede pour ma santé. C'est très dur d'être dans cette situation. Il faut que toutes les personnes en exil connaissent le Comede car il nous protège et nous soigne. On a le sentiment qu'il y a toujours une solution même cela peut être long et difficile. Il faut être patient, ne pas rester seule. Je voudrais être en situation régulière pour exister, et revoir mes enfants.

Le Comede nous protège et nous soigne. Il faut être patient, ne pas rester seule

OMAR, 46 ANS

Je suis arrivé en France en août 2003 après avoir fui mon pays. Toutes mes demandes d'asile politique ont été refusées. Je vis sans papier chez un proche.

C'est la Préfecture qui m'a orienté vers le Comede à mon arrivée. Je souffrais de séquelles des tortures subies au pays et j'étais en dépression. On m'a suivi et soigné gratuitement. On m'a aidé à avoir l'AME. Quelque temps après, un patron m'a aidé et m'a embauché comme électricien. Il a dû me licencier car il n'avait pas le droit de me garder. Un jour où j'avais rendez-vous à la Préfecture, j'ai été arrêté et emmené au centre de rétention pour une expulsion immédiate. On signait mon arrêt de mort ! Je me suis blessé (voir photo), on m'a emmené à l'hôpital puis ramené au Centre. J'ai pu sortir grâce à un certificat médical.

Je suis retourné au Comede pour des soins et un bilan de santé. Et grâce au médecin, j'ai de nouveau l'AME. Je viens deux fois par mois en consultation et pour l'éducation thérapeutique. J'ai une amie, exilée elle aussi, et une petite fille. Ce sont mes lumières mais nous ne pouvons être réunis. Je me sens très mal : je dois trouver du travail pour régulariser ma situation et vivre dignement.



Au Comede, on m'a suivi et soigné gratuitement. On m'a aidé à avoir l'AME

LE CONTRAT D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION (CAI) UNE DÉMARCHE IMPORTANTE

Le contrat d'accueil et d'intégration (CAI) est obligatoire depuis 2007 pour certains étrangers qui viennent d'arriver en France. Son objectif ? Participer à leur intégration. En quoi consiste-t-il ? Qui est réellement concerné ? À qui s'adresser ? Ce qu'il faut savoir.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le CAI est un contrat signé entre un migrant et l'État français sur convocation automatique. Il repose sur un engagement réciproque : l'État favorise l'intégration en proposant des formations (cours de français, formations civique et sur la vie en France) ; le migrant s'engage à suivre les formations et à respecter le cadre républicain.

Cette démarche est importante car elle conditionne l'obtention de la carte de résident et le renouvellement du titre de séjour.

QUI EST CONCERNÉ ?

Le CAI ne concerne pas tous les étrangers, il s'applique :

- aux étrangers (hors Union européenne) admis pour la première fois à séjourner en France et qui peuvent y rester sur le long terme.
- aux bénéficiaires du regroupement familial.
- aux membres étrangers de la famille d'un Français.
- aux réfugiés, aux personnes sans nationalité et à leur famille.
- aux étrangers déjà présents en France et régularisés, notamment au titre de l'admission exceptionnelle au séjour (titre de séjour obtenu pour le travail ou pour raisons familiales par exemple).

EN QUOI CONSISTE LE CAI ?

Le CAI est signé lors d'un entretien individuel avec un auditeur de l'OFII (Office français de l'immigration et de l'intégration) au cours duquel on teste votre niveau en français, à l'écrit et à l'oral. En fonction de vos résultats, on vous remettra des convocations pour des formations gratuites obligatoires :

- une formation pour apprendre le

français ou vous perfectionner (oral et écrit) ;

- un bilan pour connaître et valoriser vos expériences et vos compétences en vue d'une recherche d'emploi ;
- une formation civique (environ une journée) comprenant une présentation des valeurs de la République, du fonctionnement de l'État et des institutions ;
- une séance d'information sur la vie en France (droits, devoirs, démarches) ;
- un accompagnement social en fonction de votre situation personnelle ou familiale.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous êtes arrivé en France avant 2006, vous n'avez sans doute pas bénéficié des formations proposées dans le cadre du CAI. Si vous avez plus de 26 ans (18 ans pour les candidats à la nationalité française), vous avez droit à des formations gratuites en langue française. Vous pouvez les faire dans différents lieux en fonction de votre département, notamment via :

- des associations, qui proposent des ateliers ou sont des relais vers des lieux d'apprentissage ;
- le dispositif « Ouvrir l'école aux parents pour réussir l'intégration » : pour les parents d'élèves étrangers (hors UE), au sein des écoles où sont scolarisés les enfants ;
- la formation professionnelle, dans le cadre d'une recherche d'emploi ou d'une évolution de poste.

Pour connaître les formations proches de chez vous, adressez-vous au siège de l'OFII (Office français de l'immigration et de l'intégration) de votre ville ou aux conseillers du Pôle Emploi, aux services sociaux,

aux préfetures, à votre mairie voire à l'école de votre enfant (pour le dispositif Ouvrir l'école aux parents uniquement).



CONTACTS

- Pour connaître l'Office le plus près de chez vous : www.ofii.fr > Venir à l'OFII. Tél. : 01 53 69 53 70
- L'Association service social familial migrants : www.assfam.org

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

NOUVEAU : OÙ SE FAIRE SOIGNER ?

LASANTÉPOURTOUS.COM

En France, il existe de nombreux lieux de santé publics et privés. Grâce à sa carte animée, le site lasantepourtous.com vous permet de savoir rapidement à qui vous adresser et où vous rendre pour vous faire soigner, faire un examen, vous faire vacciner...

Nouveau sur le site www.lasantepourtous.com, la rubrique « Où aller ? » vous permet de découvrir les différents lieux de santé en France.

Rendez-vous rubrique « Droits et démarches » > « Où aller ? ».



• En passant la souris sur chaque lieu, une fenêtre s'ouvre et vous explique ce que vous y trouverez (quels services, quel professionnel...).



• En cliquant sur un lieu, vous accéderez à une page où sont présentés tous les établissements qui offrent le même type de services.

POUR VOIR UN MÉDECIN

Généraliste ou spécialiste, en cabinet médical ou en dispensaire, c'est lui qu'il faut voir en priorité si vous avez besoin de vous faire soigner, d'avoir une ordonnance pour un examen (dents, vue, gynéco...).

POUR LES ENFANTS, LA MATERNITÉ

Vous avez des enfants ? Vous êtes enceinte ? Vous avez besoin d'information sur la contraception ? Découvrez les services proposés par les PMI (protection maternelle et infantile) et les Centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF).

POUR SE FAIRE DÉPISTER

Le dépistage est parfois le seul moyen de savoir si l'on est malade, car beaucoup d'infections ne se voient pas (hépatites B et C, VIH-Sida, tuberculose, ...). Laboratoire, centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG), Centres de lutte anti-tuberculeux (CLAT) : choisissez celui qui convient.

POUR LES URGENCES ET SOINS

Où aller en cas d'urgence (jambe cassée, enfant malade de nuit, accident...) ? N'oubliez pas les Permanences d'accès aux soins de santé (PASS) dans certains hôpitaux publics, pour les personnes à faibles ressources et sans protection maladie.



Le site lasantepourtous.com est un site qui évolue souvent et propose de nouvelles fonctionnalités. N'hésitez pas à le consulter régulièrement et à faire suivre le lien à vos proches !
www.lasantepourtous.com

POUR ACHETER DES MÉDICAMENTS SE FAIRE VACCINER

Où et comment se procurer des médicaments ? Dans quel cas choisir un centre de vaccination public ou privé ?

POUR SE FAIRE AIDER

Rendez-vous à la « maison des associations » qui recense celles qui pourront vous être utiles.



Photographies © Virginie de Gabran

La recette de Jean-Jacques,
cuisinier au restaurant Le Palanka
15 rue des Lombards. 75004 Paris. Tél.: 01 42 77 29 26
www.lepalanka.com

THIEBOU DIEUNE AU POISSON ROUGE

Pour 4 personnes - préparation 1h15

INGRÉDIENTS

- ½ oignon
- 20 g persil frais
- 3 petits piments rouges
- 400 g de poisson maigre avec tête et peau (colin, merlu, aiglefin, dorade, congre...)
- 50 g de poisson séché
- 80 g de pâte ou de concentré de tomates
- Huile d'arachide : 2 louches moyennes
- 40 g poivron vert
- 100 g de carottes
- 100 g de patates douces
- 100 g de navets
- 100 g d'aubergines
- 60 g chou
- 300 g de riz cassé 2 fois
- nokoss : 2 cuil à soupe (pour 1 nokoss maison : mixer 1 oignon, ½ poivron rouge et ½ poivron vert, 2 petites gousses d'ail, sel, poivre et bouillon cube avec un verre d'eau pour une sauce un peu épaisse)
- Sel (ou bouillon en cube) et poivre

• Préparer la farce en pilant au mortier ou au mixeur 1 oignon, le persil et 1 piment ; assaisonner de sel ; piquer le poisson frais et introduire une petite quantité de cette farce (facultatif).

• Laver les légumes et les éplucher (sauf l'aubergine). Les couper en 2 ou en 4.

• Dans une casserole (ou une sauteuse), faire dorer le poisson à l'huile d'arachide (1 louche) à feu moyen jusqu'à ce que ce que ce soit doré. Retirer de la casserole et laisser en attente dans un plat.

• Faire revenir l'oignon et la tomate concentrée délayée dans un peu d'eau ; porter à ébullition.

• Ajouter les légumes et le poisson séché coupé en morceaux. Recouvrir

entièrement d'eau ; saler et poivrer ; laisser mijoter à couvert pendant 30 mn à feu doux à partir de l'ébullition.

• Ajouter le poisson et continuer la cuisson à feu doux encore 20 mn en surveillant.

• Mettre les légumes et le poisson cuits dans une autre casserole avec un peu de bouillon et réserver au chaud. Dans le bouillon de cuisson restant, verser les 300 g de riz et faire cuire à feu moyen pendant 15 mn. Il sera rempli de saveur et de vitamines.

• Lorsque le riz est cuit, le disposer sur chaque assiette en le couvrant de poisson et de légumes. Ajoutez du bouillon si vous le voulez.

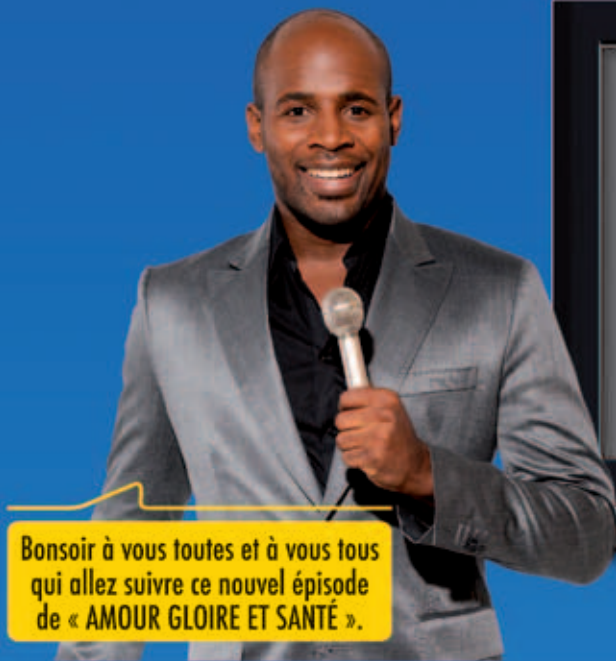
Bonne dégustation,
sénégalaisement vôtre.

ASTUCE

Avec le retour du printemps, rien de tel qu'une balade au grand air après un bon repas.

Avec au moins 30 minutes d'activité physique par jour et une alimentation équilibrée, votre corps restera en forme plus longtemps.





Amour & Gloire & Santé

MON FILS SERA TOUJOURS MON FILS

Bonsoir à vous toutes et à vous tous
qui allez suivre ce nouvel épisode
de « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».

L'AMBIANCE EST AU DRAME FAMILIAL.



EN QUELQUES INSTANTS, LA VIE DE PIERRE A BASCULÉ.





Rejeter les personnes homosexuelles leur fait vivre une situation de précarité et d'isolement moral. Pierre souffre du rejet de sa famille.

QUELQUES JOURS PLUS TARD, LE TÉLÉPHONE SONNE CHEZ CHANTAL.



Allo Chantal ? C'est Pierre. Mes parents m'ont mis à la porte ! C'est trop long à expliquer comme ça au téléphone, mais tu pourrais m'héberger quelques jours ?

Mais bien sûr. Quoi qu'il se passe, tu es le bienvenu. Reste le temps qu'il faudra.

MALGRÉ L'AIDE DE SON AMIE, PIERRE EST VRAIMENT DÉMORALISÉ. IL TÉLÉPHONE À SA MÈRE.



Allo Maman, c'est Pierre. Je peux venir prendre des affaires ?



Je suis contente de t'entendre, j'étais si inquiète de te savoir seul. Tu peux venir, ton père n'est pas là.

QUELQUES INSTANTS PLUS TARD, PIERRE, ARRIVE CHEZ SES PARENTS.



Mon cœur saigne. Tu nous causes bien des souffrances mon fils. Dans le quartier, les gens parlent de vos éclats de voix : ils disent du mal de toi. La colère de ton père ne retombe pas.

Maman, ne t'occupe pas de ce que disent les gens. Je suis juste passé prendre des affaires. Je ne veux pas faire d'histoires.



DE RETOUR CHEZ CHANTAL ET KODJO, PIERRE LEUR EXPLIQUE QUE LA SITUATION NE CHANGE PAS.



LES SEMAINES ONT PASSÉ, SANS QUE LA SITUATION NE S'AMÉLIORE. PIERRE ET SES PARENTS NE COMMUNIQUENT PLUS DU TOUT. JUSQU'AU JOUR OÙ...



UNE DEMI-HEURE PLUS TARD, LA MÈRE DE PIERRE EST À LA SORTIE DE L'HÔPITAL.



SOUDAIN, CONTRE TOUTE ATTENTE, LE PÈRE DE PIERRE SURGIT...



SEXUALITÉ, MAL-ÊTRE, ALCOOL, VIH-SIDA... : OÙ S'INFORMER, OÙ SE FAIRE CONSEILLER ?

Vous vous posez des questions sur la sexualité, le VIH-Sida, les hépatites, les infections sexuellement transmissibles (IST), le tabac, l'alcool, les drogues, le mal-être... ? Pour y répondre, vous pouvez contacter :

Fil Santé Jeunes

3224 de 8h à 24h, 7j/7 ou **01 44 93 30 74**

(Appel gratuit depuis un poste fixe, coût d'une communication ordinaire depuis un portable)
www.filsantejeunes.com

Information, écoute et orientation sur la santé des jeunes

Ligne Azur

0810 20 30 40 de 8h à 23h, 7j/7

(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.ligneazur.org

Information pour les jeunes et leurs proches se posant des questions sur leur sexualité

Sida Info Service

0 800 840 800 24h/24, 7j/7

(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sida-info-service.org

Information, soutien, orientation, prévention sur le VIH / sida et les infections sexuellement transmissibles

Hépatites Info Service

0 800 845 800 de 9h à 23h, 7j/7

(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.hepatites-info-service.org

Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites

Sida Info Plus

0 800 840 800 ou **0 800 845 800**

Pour prise de rendez-vous
 (Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sidainfoplus.fr

Accompagnement des personnes séropositives

Asthme et Allergies

0 800 19 20 21 Du lundi au vendredi de 9h à 17h (Appel gratuit depuis un poste fixe)

www.asthme-allergies.org

Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies

Maladies Rares Info Service

08 10 63 19 20 ou **01 56 53 81 36**

Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h (Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.maladiesraresinfo.org

Écoute, information, orientation et mise en relation des personnes concernées par une maladie rare

Tabac Info Service

39 89 Du lundi au samedi de 9h à 20h

(0,15€ / min depuis un poste fixe)
www.tabac-info-service.fr

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet

Écoute Alcool

0 811 91 30 30 de 14h à 2h, 7j/7

(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant l'alcool

Drogues Info Service

0 800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7

(Appel gratuit depuis un poste fixe)
01 70 23 13 13 (depuis un portable)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant les drogues

Écoute Cannabis

0 811 91 20 20 de 8h à 20h, 7j/7

(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant le cannabis

Joueurs Info Service

09 74 75 13 13 de 8h à 2h, 7j/7

(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.joueurs-info-service.fr

Information, soutien, conseil et orientation pour les personnes en difficulté avec les jeux, et leurs proches

Suicide Écoute

01 45 39 40 00 24h/24, 7j/7

(Coût d'un appel vers un poste fixe)
www.suicide-ecoute.fr

Écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Suicide Phénix

0 825 120 364 de 16h à 20h

et **01 40 44 46 45** de 12h à 24h
 (0,15€ / min depuis un poste fixe)
www.sos-suicide-phenix.org

Accueil et écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Amitié France

24h/24, 7j/7, 50 postes d'écoute répartis sur tout le territoire. Liste disponible sur

www.sos-amitie.org/liste-des-postes
www.sos-amitie.org

Écoute des personnes en situation de détresse

PHARE Enfants-Parents

0 810 810 987 Du lundi au vendredi, de 9h à 18h (Appel gratuit depuis un poste fixe)

www.phare.org

Accueil et écoute des parents confrontés au mal-être et au suicide des jeunes

SOS Homophobie

0 810 108 135 ou **01 48 06 42 41**

du lundi au vendredi 18h à 22h, samedi 14h à 16h, dimanche 18h à 20h (Coût d'un appel local depuis un poste fixe).
www.sos-homophobie.org

Écoute et soutien pour les personnes victimes ou témoins d'actes ou de propos homophobes

Ces lignes téléphoniques et sites Internet sont soutenus par l'INPES

Recevez ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ? chez vous et GRATUITEMENT !

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

INPES, Service diffusion, abonnement ET LA SANTÉ, 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. : _____

Email : _____

Code postal : _____

Ville : _____

L'abonnement au magazine trimestriel ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ? ne sera pris en compte qu'à réception du coupon.

DITES,
POUR FAIRE
LE TEST DU SIDA,
JE VAIS OÙ ?

La santé, mieux vaut s'informer
au bon endroit. Rendez-vous sur :
lasantepourtous.com



Mon avenir, c'est aussi ma santé.

