

**ET LA SANTÉ,
ON DIT
QUOI ?**

L'afro magazine
GRATUIT

SPÉCIAL ÉTÉ

Préservatif :
sortez couvert

PRODUITS DE BEAUTÉ

La santé d'abord

SALIF KEITA

L'ode à la tolérance

PORTRAITS

C'EST MON HISTOIRE



n°12 - Juillet 2013



Je me protège, je protège les autres,
je me vaccine

**Parlez-en à votre médecin
ou demandez conseil à votre pharmacien.**

ÉDITO

Un été en beauté et en santé !

Bientôt les vacances ! Le moment idéal pour prendre soin de soi et de sa santé. Pour vous y aider, *Et la santé, on dit quoi ?* fait le plein de sujets spécial été !

Coup de cœur ! Découvrez l'entretien exclusif du grand musicien malien Salif Keita. En tournée tout l'été, il revient sur ses engagements en faveur des albinos et sur sa passion pour la musique. À l'honneur aussi, Fatou N'Diaye, Ériq Ébouaney et Omar Sy, trois étoiles du cinéma.

Au fil des pages, retrouvez les bons gestes pour bien vous protéger du soleil et du palu, pour éviter d'être contaminé par une eau insalubre... Sans oublier votre allié de choc face aux infections sexuellement transmissibles : le préservatif !

Nous vous proposons aussi d'entrer dans les coulisses d'un Planning Familial, une association entièrement dédiée aux femmes : contraception, sexualité, mais aussi avortement et respect des droits.

Et dans *C'est mon histoire*, faites la connaissance d'Abdoulaye qui raconte son arrivée en France et sa victoire contre le racisme.

Bonnes vacances !

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** : 8^{ème} FACE - Alexandre Boutros (production exécutive) Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Gasparini (réalisateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : TOC MÉDIAS • **Responsable agence** : Arnaud 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 • **Fabrication** : POSTERSCOPE FRANCE-92400 Courbevoie • **Impression** : Edicolor Print-35515 Cesson-Sévigné Cedex
Tirage : 300 179 exemplaires

SOMMAIRE

P.4

Vite dit... Bien dit...

P.6

Jeux/Quizz

p.6

Prévention

Méfiez-vous de l'eau qui dort



P.8

Salif Keita

L'ode à la tolérance



P.10

Vous : Le préservatif

Soleil, palu... un été au beau fixe

P.13

Questions/Réponses

P.14

Bien-être

Beauté, oui ! Mais la santé d'abord !

p.16

L'Afrique en marche



P.18

Le Planning familial pour toutes les femmes

P.22 : Recette



P.23

Roman-photo

Un mafé presque parfait

P.27

Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



© 8^{ème} FACE Productions / Read : JG Biggs

Votre série revient !

Toi-même tu sais : saison 3

Votre série préférée « *Toi-même tu sais* » revient à la rentrée avec de nouveaux épisodes ! Nouvelle saison, nouveaux lieux et nouvelles intrigues

menées, notamment, par la pétillante Claudia Tagbo et Patson en personne ! Une occasion de découvrir les nombreux conseils santé prodigués par le nouveau docteur Lassana. À suivre notamment : « *Comment sortir de l'enfer du jeu ?* », « *Toute la vérité sur les dangers des produits de blanchiment de la peau* »...

Pour plus d'information, rendez-vous sur lasantepourtous.com !

Sécurité routière

Les dangers de l'alcool

Celui qui conduit, c'est celui qui ne boit pas ! En France, l'alcool est la première cause de mortalité sur les routes : il agit directement sur le cerveau, diminue les réflexes et la concentration et brouille la vue. Si vous avez bu au moins 2 verres (alcoolémie supérieure à 0,5 g par litre de sang), il est interdit de prendre le volant. Et si un de vos proches veut conduire après avoir trop bu, retenez-le par tous les moyens.

En savoir plus <http://securite-routiere.gouv.fr> > rubrique Les dangers de la route & Conseils pour une route plus sûre



© Jérôme Rommé - fotolia.fr

Préservatif

Protégez-vous !

C'est l'été, et qui sait, l'occasion de trouver l'âme sœur. Mais attention : ce n'est pas parce qu'on est détendu qu'il faut oublier de se protéger. Le VIH-Sida, les infections sexuellement transmissibles (IST) ne prennent pas de vacances ! Donc, il est important de mettre un préservatif à chaque rapport tant qu'on n'a pas fait le test. C'est LE seul moyen de se protéger du VIH-Sida, des autres IST et de concilier plaisir et santé !

Spécial sport

L'Afro Basket 2013

Il n'y a pas que le foot ! Du 20 au 31 août prochain, à Abidjan, se déroulera l'Afro basket Hommes 2013, LE championnat d'Afrique des Nations de basketball ! La Côte d'Ivoire et le Sénégal font partie de la poule A. Cameroun, Congo et Mali en poule D. Au total, 16 équipes s'affronteront pour la victoire. De grands noms parmi les anciens sont déjà prévus en invités surprise ! À venir aussi à Maputo (Mozambique) : l'Afro basket Femmes, du 20 au 29 septembre 2013 !



© cristoforo31 - fotolia.fr

Contraception Choisir celle qui convient

Une contraception efficace, c'est une contraception adaptée. Le mode de vie, l'état de santé, le fait d'avoir des enfants ou non : plusieurs critères sont à prendre en compte avant de choisir la vôtre avec le conseil de votre médecin. Outre la pilule, sachez qu'il existe de nombreux contraceptifs comme le dispositif intra utérin (DIU), l'implant, le patch... Enfin, n'oubliez pas que le préservatif, masculin ou féminin, reste le seul moyen de se protéger des infections sexuelles, en plus d'être une contraception.

Pour tout savoir sur les différents modes de contraception : www.choisirsacontraception.fr



Radio : à découvrir La voix du Congo

Radio Mangembo, c'est la voix de la diaspora congolaise en France sur 99.7. Installée à Melun, elle touche près de 300 000 auditeurs en Seine-et-Marne avec des programmes en français et en lingala, sans oublier les habitants du Congo et du continent grâce à Internet ! Ses projets : augmenter sa diffusion pour toucher le plus grand nombre. Un regard sur l'actu africaine en France et l'actu française vue par les Africains. Un pont entre la France et Le Congo !

www.mangembo-fm.com



Musique Les concerts de l'été

Salif Keita, Manu Dibango, Alpha Blondy ! Trois artistes à voir absolument cet été en concert. Après la sortie de son album *Talé*, le grand Salif Keita poursuit sa tournée en Europe. Serait-ce la dernière avant sa retraite de cultivateur ? ! Rare aussi, Manu Dibango sillonnera les scènes de Nîmes, Bordeaux, Montauban... Quant à Alpha Blondy, il fera également partie des sélections des meilleurs festivals de l'été.

• A. Blondy : festival Bô mélange le 18 juillet, Voix du Gaou le 20 juillet... CD : *Mystic power*. www.alphablondy.info • M. Dibango : Jazz à Montauban le 2 juillet, Festival du bout du monde le 3 août... CD : *Past, present, future*. www.manudibango.net • S. Keita : Quimper le 27 juillet, Lyon le 28 juillet 2013... CD : *Talé*. www.salifkeita.net

Beauté et santé au naturel

Un livre spécial santé des cheveux



Vous avez dit beauté et santé des cheveux au naturel ? À ne pas manquer : la sortie du livre *Le cheveu noir dans tous ses états* de Corinne Vincent. Une mine d'or complète et inédite qui regorge de conseils beauté et astuces pratiques, produits à

utiliser ou à éviter... Vous saurez tout pour avoir de beaux cheveux sans prendre de risques ! Sans oublier les petites BD humoristiques illustrant des situations qui vous pourraient bien vous rappeler des souvenirs !

Le cheveu noir dans tous ses états, de Corinne Vincent. 24,50 €



© Driving South - fotolia.fr

VRAI-FAUX

HÉPATITE B

L'hépatite B est une maladie contagieuse qui peut devenir chronique et avoir de graves conséquences sur la santé. Plus de 2 milliards de personnes sont concernées dans le monde. Se protéger, c'est possible. Pour tout savoir sur ce virus, faites le quizz !

1- L'HÉPATITE B SE TRANSMET SEULEMENT PAR VOIE SEXUELLE.

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Contagieuse, elle peut être transmise lors d'un rapport sexuel sans préservatif, mais aussi d'une maman porteuse du virus à son enfant (accouchement) ou si une muqueuse ou une peau irritée (coupure, plaie...) est en contact avec du sang infecté. Elle se transmet aussi via des seringues et du matériel contaminé (injections, scarifications, tatouages, piercings...).

2- IL EXISTE DES GESTES SIMPLES POUR SE PROTÉGER.

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Utilisez toujours vos rasoir, brosse à dents, ciseaux à ongles... personnels (contact possible avec du sang) ; ne les prêtez pas. Les piercings, tatouages... doivent être faits avec du matériel stérile. Mettez un préservatif à chaque rapport : il protège de l'hépatite B et des autres infections sexuelles comme le VIH-Sida. Enfin, faites-vous vacciner si vous ne l'êtes pas.

3- QUAND ON A UNE HÉPATITE B, ÇA SE VOIT !

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. La plupart du temps, il n'y a pas de signes visibles. Seule une prise de sang (laboratoire, Centre de dépistage anonyme et gratuit/CDAG) permet de savoir si l'on est contaminé et d'être soigné si nécessaire. En France (pas en Afrique), le test est un des examens obligatoires pour les femmes enceintes.

4- ON NE GUÉRIT PAS L'HÉPATITE B CHRONIQUE.

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Mais plus on prend un traitement tôt, plus il est efficace. Les médicaments permettent de ralentir la progression de la maladie voire d'éviter des complications graves comme la cirrhose ou le cancer du foie, qui peuvent être mortels.

5- IL EXISTE UN VACCIN CONTRE L'HÉPATITE.

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Il existe un vaccin très efficace. Non obligatoire, il est vivement recommandé et peut se faire à tout âge. Si vous avez des enfants, vous pouvez les faire vacciner à partir de 2 mois, voire à la naissance (bébés d'une maman porteuse du virus notamment).

En savoir plus : Hépatites Info Service 0 800 845 800
(appel confidentiel, anonyme et gratuit à partir d'un poste fixe)
et www.hepatites-info-service.org > rubrique Faire un test.

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit en Côte d'Ivoire :

*Une souris, même ivre,
reconnaît toujours les
endroits où passent
les chats.*

*Il faut garder la tête froide,
même dans les pires moments
de la vie.*

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

Iconographie © hibradiat13 / Fotolia.com - Photographie © Virginie de Galzain

Mots cachés CINÉMA

Ils sont acteurs, actrices, humoristes.
Leurs noms sont cachés dans la grille :
Aïssa Maïga, Claudia Tagbo, Ériq Ébouaney,
Fabrice Eboué, Fatou N'Diaye, Omar Sy
et Thomas N'Gijol. À vous de les retrouver !

F	A	B	R	I	C	E	D	O	C
A	R	M	B	O	U	B	G	M	H
T	E	N	D	C	E	O	E	A	R
O	Y	B	E	L	I	U	R	R	I
U	X	U	R	A	T	E	V	S	S
N	E	B	O	U	A	N	E	Y	T
D	A	D	J	D	G	N	R	G	H
I	P	I	H	I	B	O	I	O	O
A	I	S	S	A	O	N	Q	E	M
Y	M	A	I	G	A	A	R	R	A
E	S	E	N	G	I	J	O	L	S

Solution :

S	T	O	I	G	N	E	S
A	R	R	A	V	A	M	A
E	M	O	N	O	V	S	S
O	O	I	O	B	I	H	I
H	G	R	N	G	I	D	V
J	A	E	N	G	I	O	B
S	S	A	E	L	V	A	R
I	V	R	I	U	R	I	T
R	A	R	D	C	E	O	E
H	M	B	O	U	A	N	E
C	D	O	C	E	N	G	I

EAU INSALUBRE

MÉFIEZ-VOUS DE L'EAU QUI DORT !

Vous partez au pays pour les vacances ? Pour bien en profiter, faites très attention à l'eau. En effet, l'eau insalubre est responsable de nombreuses maladies qui peuvent être graves, surtout chez les plus jeunes et les femmes enceintes. *Et la santé, on dit quoi ?* fait le point.

DES MALADIES QUI PEUVENT ÊTRE GRAVES

Dans le monde, près d'un milliard de personnes (plus d'un habitant sur 10) n'a pas accès à une eau potable. En Afrique, malgré les progrès, c'est le cas de 4 habitants sur 10 dans certaines régions. Soyez donc prudent quand vous rentrez au pays, surtout avec des enfants.

Dans l'eau, on peut trouver différents virus, bactéries, parasites..., à l'origine de nombreuses maladies.

- Les maladies gastro-intestinales : diarrhées, typhoïde, hépatite A, choléra... Elles peuvent être très graves, surtout chez les enfants en raison des risques de déshydratation qu'elles entraînent notamment.
- Les maladies parasitaires, comme la bilharziose, sont dues à des vers minuscules présents dans l'eau qui pénètrent le corps et y pondent des œufs, ce qui peut abîmer les organes sur le long terme.

ATTENTION AUX DIFFÉRENTES EAUX

Il existe 3 origines principales de contamination :

- l'eau du robinet, dans certains pays, et l'eau en milieu naturel ;
- la nourriture lavée ou en contact avec une eau pouvant être contaminée par des déchets humains ou animaux (urines, selles) voire des produits chimiques ;
- l'eau stagnante (flaques), y compris celle de baignade (mares, lacs), qui permet aux vers, parasites infectieux... de se développer.

Enfin, sachez que les eaux douces peu profondes sont les lieux de reproduction de moustiques vecteurs de maladies (paludisme, dengue...).

BIEN SE PROTÉGER : C'EST POSSIBLE

Quelques réflexes simples peuvent vous protéger.

Au quotidien :

- buvez toujours de l'eau en bouteille (vendue fermée par une capsule), de l'eau bouillie ou traitée avec des pastilles purifiantes. Y compris pour vous laver les dents et vous rincer la bouche ;
- lavez-vous bien les mains avec de l'eau propre avant de faire la cuisine et de manger, et après être allé aux toilettes. Pensez aux lingettes et aux gels antibactériens si vous n'avez pas accès à de l'eau et à du savon ;
- mangez des aliments bien cuits, et épluchez les fruits et les légumes.

Si vous vous baignez :

- évitez de mettre la tête sous l'eau pour ne pas en avaler ;
- portez des chaussures - en plastique pour les enfants.

Enfin, si vous avez le moindre doute, et en cas de forte fièvre et/ou de diarrhée, même plusieurs semaines après votre retour, avertissez immédiatement un médecin ou rendez-vous à l'hôpital le plus proche.

En savoir plus : www.inpes.fr et www.who.int/fr

Vaccins : DTP à jour (diphtérie, tétanos, polio) obligatoire en France.

Typhoïde, hépatite A conseillés.

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com





© Richard Dumas

L'ODE À LA TOLÉRANCE **SALIF KEITA**

En tournée pour son dernier album *Talé* pendant tout l'été, le musicien malien Salif Keita fête aussi près de 40 ans de carrière. Entretien avec un homme à la voix exceptionnelle, et dont la vie est animée par la tolérance et la justice.

Pour moi, le devoir des artistes, c'est de donner l'amour de la vie aux gens

Vous avez un parcours hors du commun. Comment êtes-vous arrivé à la musique ?

Je suis né en 1949 à Djoliba, à 40 kilomètres de Bamako. Enfant, je n'ai pas pu étudier correctement en raison de l'albinisme et de graves problèmes de vue aussi. Après le collège, j'ai tenté de passer le concours d'instituteur, mais j'ai été refusé pour les mêmes raisons.

J'ai dû quitter ma famille, ce qui a été un moment terrible dans ma vie. Je suis passé tout près du suicide. C'est la foi qui m'a tenu. Je suis venu à la musique car je devais travailler. J'ai longtemps été troubadour dans les bars avant de co-fonder les groupes du Rail Band puis les Ambassadeurs. Ensuite tout s'est enchaîné.

Lutte pour la paix, pour le respect des différences et des droits des albinos mais aussi contre l'exclusion et les discriminations. Votre musique semble indissociable de l'engagement.

Les années 70/80 ont été marquées par les premiers succès de la musique africaine hors d'Afrique : Youssou N'Dour, Alpha Blondy, Touré Kunda, moi... Cela a permis aux publics de s'ouvrir à d'autres expériences de vie, à d'autres cultures. C'était un devoir pour nous de nous exprimer.

Je ne veux pas que d'autres vivent ce que j'ai vécu. Si on peut se rendre utile, donner du courage avec ce que l'on fait, ce que l'on dit : c'est important. Il faut pouvoir supporter et traverser les difficultés. Pour moi, le devoir des artistes, c'est de donner l'amour de la vie aux gens. Et avec *Talé*, mon dernier album, je veux aussi les faire danser, insuffler du bonheur.

Pourquoi les conditions de vie des albinos en Afrique sont-elles si difficiles ? Comment agit votre fondation pour y remédier ?

Dans beaucoup de pays africains, on associe les différences des albinos à

des pouvoirs que l'on voudrait s'approprier. On les persécute, on va parfois jusqu'au sacrifice humain ! On a souvent peur d'eux aussi : l'exclusion est très forte. C'est aussi l'ignorance qui entraîne cela : dans des endroits où l'analphabétisme sévit, on ne sait pas ce que la dépigmentation veut dire.

Physiquement, le soleil n'épargne pas la peau des albinos qui, sans protection, peuvent avoir des cancers de la peau dès l'âge de 16 ans. Au Mali, avec la fondation que j'ai créée, nous leur procurons des crèmes solaires, des lunettes de soleil, des vêtements de coton. Mais l'argent manque ! On travaille aussi avec des écoles pour que les élèves albinos soient bien accueillis, placés dans les premiers rangs pour mieux voir le tableau. S'ils sont malades, nous prenons les frais en charge. Nous faisons au mieux pour améliorer leur vie.

Comment peut-on vous soutenir ?

Nous avons besoin d'aide pour les soins et la protection des albinos. Il faut que tout le monde nous aide à lutter contre ceux qui sacrifient les albinos (hommes politiques, puissants, etc...). Il faudrait aussi que certains emplois soient aménagés pour être accessibles aux albinos.

Outre la Fondation Salif Keita, une association est en train de voir le jour en France pour recueillir des dons et des fonds. Je voudrais que toute l'Afrique puisse en profiter, surtout ceux qui souffrent d'albinisme !

Avez-vous d'autres projets ?

J'aimerais travailler la terre car la nature est mon oxygène. Et toute la vie est liée à l'alimentation. Quand on n'a pas à manger, on n'est pas en bonne santé, on n'est pas libre ! Mais jamais je n'arrêterai la musique. Cela fait partie de moi, c'est le moteur de ma vie.

Albinisme : à savoir

L'albinisme est une maladie héréditaire qui provoque une baisse de la mélanine, le pigment qui colore la peau.

Les personnes touchées sont dépigmentées : peau blanche, cheveux et yeux très clairs, sans protection naturelle.

Les conséquences sur la santé : les yeux ne supportent pas la lumière et la vue est très basse (4/10 et moins), la peau est très sensible au soleil et le risque est élevé d'avoir très jeune un cancer de la peau.

Les principaux moyens de protection sont l'application de crème solaire sur les parties découvertes du corps, le port de vêtements longs, des lunettes filtrant les UV voire un chapeau. Le suivi médical est assuré par un dermatologue et un ophtalmologue.

En Afrique subsaharienne, l'albinisme touche des milliers de personnes. Outre l'accès aux soins qui est très limité, les croyances sur cette maladie font que les personnes qui en souffrent sont souvent victimes de persécutions.

S'INFORMER, FAIRE UN DON

• **Fondation Salif Keita**

www.afribone.com/fondationsalifkeita

• **Genespoir : association française des albinismes**
www.genespoir.org

ACTUS

• L'album : CD *Talé* (Universal), 16 €

• Les concerts 2013 : toutes les infos sur www.salifkeita.net



© Prisca Labjey

UN ÉTÉ AU BEAU FIXE

LE PRÉSERVATIF : VOTRE ALLIÉ !

C'est l'été, le temps des vacances, des sorties, et qui sait, de nouvelles rencontres. Le moment idéal pour se détendre et faire le plein de bons souvenirs. Votre allié de choc pour vivre un été au beau fixe : le préservatif, qui permet de concilier plaisir et santé.

Une nouvelle rencontre, une soirée d'été qui se prolonge... Et quand vient le moment, parler du préservatif n'est pas toujours facile, d'autant plus que les idées reçues sont nombreuses. « *Ça diminue le plaisir* ». « *Ça veut dire qu'il a un deuxième bureau* ». « *Il ou elle collectionne les conquêtes* ». Pourtant, qu'il s'agisse d'une histoire d'un jour ou de toujours, c'est un bon moyen de bien démarrer votre relation et d'éviter les malentendus. Le préservatif, c'est avant tout la seule façon de se protéger du VIH-Sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST), comme par exemple l'hépatite B. Des maladies qui ne se voient pas et que l'on peut même avoir depuis des années sans le savoir ! Refuser le préservatif, c'est soit être mal informé, soit un manque de respect voire d'irresponsabilité !

En parler sans gêne

Parler du préservatif doit être naturel. Comme mettre sa ceinture en voiture ! Si votre partenaire est mal à l'aise, rappelez-lui que cela vous protège tous les deux. Et même si vous êtes très amoureux(se) et que l'autre vous demande de lui faire confiance, une seule réponse s'impose : mettre un préservatif est la plus grande preuve de confiance voire d'amour. C'est signe que votre santé est un bien dont vous connaissez tous les deux la valeur.



© Iconographies : Simon-Pierre Mbumbo



© Raïdo Vajjamaa - fotolia.fr

ALINE, 18 ANS

Un préservatif pour mieux s'aimer !

J'ai rencontré mon copain en boîte l'été dernier. Au début, il n'était pas chaud pour le préservatif. Il me disait : « *Chérie, fais-moi confiance, je suis un mec sérieux moi* ». J'étais très mal à l'aise... Je ne savais pas comment lui dire que c'était important pour se protéger des infections sexuelles, et aussi pour éviter d'avoir un bébé trop tôt. Une amie m'a aidée à prendre les devants. Elle est venue avec moi au supermarché acheter des préservatifs, j'en ai mis quelques-uns sur la table de nuit avec un petit mot « *Prêt pour le 7^e ciel ?* » et mon copain n'a pas pu résister !

Mesdames, mesdemoiselles, si votre partenaire n'aborde pas le sujet, n'hésitez pas à prendre l'initiative : un peu d'humour, quelques arguments et surtout, des préservatifs glissés sous l'oreiller...

Et si c'est trop difficile pour vous, parlez-en au cours d'une discussion à plusieurs, d'une publicité ou d'un article dans la presse. Enfin, pensez au préservatif féminin, tout aussi efficace que le masculin : vous aurez ainsi l'esprit tranquille !

Messieurs, sachez que les femmes adorent les hommes responsables. En mettant spontanément un préservatif, vous montrerez que vous êtes informé, mais aussi sérieux et respectueux. Vous éviterez aussi de la mettre dans la position gênante de devoir le demander elle-même. Bref, vous passerez pour un homme rassurant et qui assure ! Enfin, allez contre l'idée reçue selon laquelle celui ou celle qui parle de préservatif a sûrement un deuxième bureau ! C'est avant tout la clé pour une relation sûre et épanouie.



FOCUS

LE PRÉSERVATIF EN PRATIQUE

Qu'ils soient masculins ou féminins – mais attention : c'est l'un OU l'autre, surtout pas les deux en même temps ! – les préservatifs sont très efficaces.

Facile à utiliser, on en met un nouveau pour chaque rapport sexuel. Le préservatif masculin se trouve aussi bien en pharmacie qu'en grandes surfaces, dans des distributeurs, dans certaines associations et les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF). Peu cher, il est en plus très discret et se glisse aussi bien dans votre poche que dans le petit sac à main de madame. N'hésitez pas à varier les couleurs et les parfums, et intégrez-le dans vos préliminaires : le mettre à deux peut parfois être encore mieux...

À savoir : en utilisant du gel lubrifiant à base d'eau, le rapport sexuel peut durer plus longtemps, sans risque de rupture du préservatif.

Quant au préservatif féminin, il peut être placé jusqu'à plusieurs heures avant le rapport. Et si votre homme a du mal à mettre un préservatif, le préservatif féminin permet de protéger votre santé et la sienne tout aussi efficacement. Un peu plus chers en pharmacie, ils sont gratuits dans les centres du Planning familial et certaines associations.

Et si, un jour, vous souhaitez arrêter le préservatif, rendez-vous dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) ou dans un Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDIST) pour faire le test à deux.

Préservatifs masculins : à partir de 56 cts dans les pharmacies (8 €* la boîte de 12). Vendus en pharmacie, supermarché, dans les distributeurs. Préservatifs féminins : 8,70 €* la boîte de 3 en pharmacie. Gratuits dans les centres de planning familial, les CDAG et certaines associations. (*Prix indicatifs)

CONTACTS

- Sida Info Service : **0 800 840 800**, service d'écoute et d'information 7j/7 et 24h/24, appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe. Depuis l'étranger : **00 33 1 55 25 13 53** (coût d'un appel pour la France) www.sida-info-service.org, rubrique Dépistage.
- CPEF : www.planning-familial.org/annuaire

Le préservatif est le seul moyen de se protéger du VIH-Sida et des autres IST. N'oubliez pas : une fois suffit pour être contaminé

Pour en savoir plus :

www.lasantepourtous.com

dossier Préservatif masculin/féminin

UN ÉTÉ AU BEAU FIXE

SOLEIL ET PALU : PROTÉGEZ-VOUS !

Vous retournez au pays pour les vacances ? Souvenez-vous, ce n'est pas parce que l'on est africain que l'on ne doit pas se protéger ! Les risques liés au soleil et au paludisme ne prennent pas de vacances...

LES DANGERS DU SOLEIL

Même si nous ne sommes pas tous égaux face au soleil, il est important de bien se protéger. Le soleil est bon pour la santé, mais une exposition excessive et sans protection peut être très néfaste :

- pour la peau. Vous courez le risque d'avoir des coups de soleil, un vieillissement accéléré mais aussi des allergies. Sachez aussi que plus vous vous exposez au soleil sans protection, plus le risque d'avoir un cancer de la peau est important ;
- pour les yeux. Le soleil peut provoquer des ophtalmies (« coup de soleil » de l'œil), augmente les risques de cataracte et peut endommager la rétine. Vous l'avez compris, on ne badine pas avec le soleil !



© jo unruh - istockphotos.com

Les bons réflexes pour vous protéger

- Évitez le soleil entre 12h et 16h. Quant aux bébés, ils ne doivent jamais y être exposés.
- Faites attention à vos enfants, particulièrement les moins de 6 ans en leur mettant crème solaire, lunettes de soleil, t-shirt léger et chapeau. C'est valable pour les petits mais aussi pour les grands !
- Enfin, appliquez toutes les 2 heures de la crème solaire, notamment après chaque baignade. Choisissez bien les indices de protection élevés : 30 minimum pour les adultes, 50 pour les enfants.

GARE AU PALU !

Contre le paludisme, même combat. Ce n'est pas parce qu'on est habitué au pays que les moustiques vont vous épargner. Sachez que les personnes qui ont séjourné longtemps en France sont plus fragiles que celles restées au pays et sont susceptibles de faire des formes plus graves de palu. Or, le paludisme peut être mortel et une seule piqûre de moustique infecté suffit pour l'attraper.

Comment l'éviter ?

Avant de partir dans un pays où le paludisme sévit, faites-vous prescrire un traitement anti-palu à prendre soigneusement. Et une fois sur place, n'oubliez pas de vous protéger des piqûres de moustiques.

Que faire en cas de doute ?

Si vous ou l'un de vos proches avez l'un des signes suivants : fièvre, frissons, vomissements, douleurs à la tête ou courbatures anormales, que ce soit pendant le séjour au pays ou dans les deux mois suivant le retour en France, consultez immédiatement un médecin.

Les gestes simples et efficaces pour vous protéger

- dès la tombée de la nuit, portez des vêtements longs, si possible vaporisés d'anti-moustiques et couvrez les parties du corps découvertes de répulsif (en lotion, aérosol ou crème) ;
- dormez sous des moustiquaires imprégnées d'insecticide ;
- chez vous, utilisez des insecticides domestiques : bombes, tortillons, tablettes et mettez la climatisation si vous l'avez.

Pour en savoir plus :

www.lasantepourtous.com

dossier Maladies > fiche Paludisme



© Hantik Lanson - iobla.fr



LE DR. GOUDJO

répond à vos questions



Je dois partir au bord de la mer avec mes filles de 5 et 9 ans. Y a-t-il des précautions à prendre pour qu'elles en profitent en toute sécurité ?

Laurence, 32 ans.

Dr. Goudjo : Chère Laurence, les enfants adorent s'amuser dans l'eau, c'est une très bonne idée de partir au bord de la mer. Mais pour éviter tout risque, voici quelques conseils importants. D'abord, apprenez-leur à nager le plus tôt possible, dès 4 ans. Puis, dès qu'ils jouent au bord de l'eau, mettez-leur des brassards (mention CE et norme NF 13138-1) adaptés à leur âge et à leur taille. Et même si vos filles savent nager ou qu'elles ont leurs brassards, surveillez-les avec attention et baignez-vous avec elles afin de les voir et de les entendre. N'oubliez pas qu'un enfant peut se noyer en moins de 3 minutes dans 20 centimètres d'eau, sans faire de bruit. Rien ne remplace votre vigilance.

Enfin, renseignez-vous sur les zones de baignades. Baignez-vous uniquement lorsque les drapeaux sont verts et sur une plage surveillée par un maître nageur.

Surveillez vos filles avec attention et baignez-vous avec elles

© paco_bw - Leontura - istockphotos.com



Mon frère fume du cannabis. Un ami m'a dit que cela pouvait avoir des effets négatifs sur la santé, est-ce vrai ?

Amadou, 18 ans.

Dr. Goudjo : Oui Amadou, votre ami a raison : fumer du cannabis n'est pas sans risques. Une consommation régulière peut entraîner une dépendance psychologique. Cela peut aussi faire baisser la concentration et la mémoire immédiate, et perturber la réussite des études. Fumer du cannabis peut entraîner des troubles comme l'anxiété, des crises de panique, et favoriser la dépression. Il est aussi interdit de prendre le volant si vous venez d'en fumer, car le cannabis modifie la vision et diminue la vigilance et les réflexes. Enfin, fumer du cannabis expose à des problèmes de cœur et à des cancers du poumon plus précoces quand on le fume avec du tabac.

Sachez que votre frère peut se faire aider pour arrêter. Grâce à Écoute cannabis et Drogues.gouv.fr, il évaluera sa consommation, aura des réponses à ses questions et obtiendra l'adresse de professionnels si nécessaire.

Écoute Cannabis : 0 811 91 20 20, de 8h à 2h, 7j/7 (coût d'un appel local depuis un poste fixe) et www.drogues-info-service.fr

Une consommation régulière peut entraîner une dépendance psychologique

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com



LES PRODUITS DE SOIN EN QUESTION

BEAUTÉ : LA SANTÉ D'ABORD

Pour être à la mode ou pour plaire, on a parfois envie de changement : éclaircir sa peau, lisser ses cheveux voire lézarder au soleil pour certain(e)s... Pourtant, certains produits de soin peuvent être dangereux pour la santé. Être beau, c'est bien, mais pas n'importe comment ! Suivez le guide.



1 BLANCHIMENT DE LA PEAU : ATTENTION AUX PRODUITS TOXIQUES !

Vous pensez qu'une peau blanchie vous rend plus belle et permet d'effacer tâches et acné ? Non seulement, la peau noire est bien plus séduisante au naturel, mais les produits éclaircissants peuvent faire des dégâts définitifs sur votre peau et sur votre santé : eczéma, taches, vergetures, risques d'hypertension, de diabète par exemple.

S'il existe des produits sans danger, autorisés en France, d'autres présentent des risques réels. Évitez les produits vendus sur Internet ou « à la sauvette », et ne vous fiez pas aux compositions dites « maison » dont les étiquettes peuvent être modifiées. Elles peuvent contenir des produits chimiques dangereux pour la santé (comme l'*hydroquinone*, utilisée dans l'industrie !) voire provoquer une dépendance (*cortisone*). Pour une peau éclatante de santé avant l'été, prenez donc rendez-vous avec votre médecin ou votre dermatologue : il vous prescrira un traitement et des produits efficaces et adaptés. Vous pouvez également demander conseil à votre pharmacien.



2

PRODUITS DE LISSAGE DES CHEVEUX : GARE AUX EFFETS SECONDAIRES !

C'est la mode des cheveux lisses. Du coup, l'utilisation des produits lissants explose dans les salons de coiffure, et les particuliers s'en procurent en masse sur Internet. Attention ! Ces produits nécessitent des techniques particulières et leur utilisation doit être encadrée ! Ils peuvent contenir du *formaldéhyde* : une substance qui peut être dangereuse, surtout si elle est présente en trop grande quantité. Cette substance se dégage dans l'air au contact de la chaleur, ce qui peut provoquer irritations des yeux, de la peau et des voies respiratoires, voire des maladies graves (cancers, leucémie).



Pour votre santé, n'utilisez jamais vous-même ces produits, avant tout réservés aux professionnels et consultez un médecin en cas d'irritations anormales ou d'allergies pendant ou à la suite d'un défrisage.

La liste des produits défrisants dangereux est sur <http://ansm.sante.fr> > Dossiers thématiques > Sécurité des produits cosmétiques.

TÉMOIGNAGES

FATOU, 20 ANS

J'y a un an, j'ai voulu défriser complètement mes cheveux pour ressembler aux filles des magazines. J'ai vite déchanté. Non seulement, ça n'a pas plu à mon copain, mais j'ai surtout commencé à avoir des effets secondaires : démangeaisons à la tête, perte de cheveux et même problèmes pour respirer. J'ai dû aller chez un dermatologue pour me faire soigner. J'ai ensuite coupé mes cheveux et attendu qu'ils repoussent comme avant. Aujourd'hui, je suis toujours à la mode, mais je respecte ma santé et mes cheveux. Et j'ai une belle coupe afro version années 70 !



LES PRODUITS SOLAIRES : BIEN CHOISIR SON INDICE !

On croit souvent que la peau noire résiste mieux aux risques liés au soleil. Et bien non ! Elle a autant besoin d'être protégée que les autres. Pour cela, de très nombreux produits solaires sont vendus en pharmacie et en grande surface. Attention toutefois à choisir ceux qui protègent réellement.

Quand vous choisissez une crème, tenez compte du type de peau : enfant, femme, homme, couleur... Regardez surtout l'indice de protection indiqué (IP), aussi appelé FPS ou SFP (facteur de protection solaire). Plus il est bas (FPS 25 et moins), plus la protection est faible voire nulle.

Pour une protection optimale, préférez les indices élevés (à partir de FPS 30), à renouveler régulièrement, notamment en cas de baignade. N'exposez pas les bébés ni les enfants, dont la peau est très fragile, au soleil aux heures les plus chaudes* ; et protégez-les avec des vêtements légers et un chapeau. Choisissez toujours une crème avec un écran élevé : FPS 30 ou 50. Enfin, pensez aussi à protéger leurs yeux avec des lunettes de soleil filtrant les UV.

* En France, entre 12h et 16h, heures d'été.



3

AÏSSATA, 33 ANS

J'ai fait pas mal d'expériences beauté qui ont failli me coûter cher ! Plus jeune, j'avais tendance à me laisser griller au soleil avec une crème basse protection, persuadée que ma peau noire ne risquait rien. Résultat, je me suis retrouvée un jour avec des coups de soleil si douloureux que je pouvais à peine me toucher. J'ai passé 15 jours à l'ombre à me couvrir de pommade calmante.



CHRONIQUE D'UNE ARRIVÉE EN FRANCE

LE RESPECT DES AUTRES

Abdoulaye M. est cuisinier. À 35 ans, ce Franco-sénégalais va bientôt fêter ses 13 ans de vie en France. C'est dans un café, un jour de repos, qu'il nous confie son histoire.

Je suis né à Diawara, au Sénégal, où j'ai grandi. Je suis venu en France en 2000 pour rejoindre mon père qui est français. En arrivant, j'ai fait la visite médicale avec l'OFII (Office français de l'immigration et de l'intégration) ainsi que des tests de dépistage : tout allait bien. Pour le logement, je résidais chez mon père en attendant de trouver un travail.

J'ai commencé une formation de cuisinier dans un GRETA (Groupe-

ments d'établissement attachés à l'Éducation nationale). La mission locale a trouvé une offre de commis de salle au restaurant du Moulin Rouge. La personne qui m'a reçu m'a précisé qu'elle préférerait une personne d'origine européenne pour ce poste. On a mis mon CV à la poubelle devant moi. Ça m'a fait très mal. La mission locale a proposé de m'aider à poursuivre le restaurant

pour discrimination à l'embauche : 2 ans plus tard, avec le soutien de SOS Racisme, j'ai gagné.

*Le respect
des autres est
essentiel car
le racisme fait
beaucoup
souffrir*

Entre temps, j'ai trouvé du travail : j'ai commencé comme commis de cuisine dans une grande brasserie où j'ai gravi les échelons jusqu'à devenir second de cuisine. J'ai ensuite été chef d'un restaurant italien pendant 5 ans. Aujourd'hui, je suis second de cuisine dans un très beau café dans le 17^e arrondissement de Paris. Changer de lieu m'a chaque fois permis d'apprendre et de progresser.

2004 a été une année importante : je suis devenu français et je me suis marié. Ma femme et moi avons 3 enfants, dont 2 qui vont à l'école. Je parle parfois avec eux pour qu'ils ne fassent pas de différences entre les hommes, quelle que soit leur couleur de peau. Le respect des autres est essentiel car le racisme fait beaucoup souffrir. Et le seul remède, c'est d'en parler, d'être vigilant et de lutter contre ceux, une minorité, qui dégradent les vies.

Pour moi, la France est une terre d'accueil. Je crois que même sans famille ici, je serais venu. Pour certains, c'est très difficile, surtout si on arrive dans des situations d'urgence. Mais les difficultés sont partout. On peut s'en sortir, se faire aider pour la santé, les papiers, le travail. Je suis toujours prêt à aider SOS Racisme, car je sais ce que c'est d'être victime, et grâce à cette association, j'ai pu retrouver confiance et avancer.



© Virginie de Galzain

ÉRIQ ÉBOUANEY, FATOU N'DIAYE, OMAR SY

LES ÉTOILES DU CINÉMA

Comédiens à succès habitués des rôles forts, leur réussite devant la caméra ne les empêche pas de s'engager pour les autres. Zoom sur trois personnalités du cinéma français et international : Ériq Ébouaney, Fatou N'Diaye et Omar Sy.

Omar Sy

LE CHOUCHOU DES FRANÇAIS !

Né à Trappes (Yvelines) d'une mère mauritanienne et d'un père sénégalais, Omar Sy est l'un des acteurs français les plus populaires. Débutant à la radio avec Fred Testot, ils partent ensemble sur Canal + et triomphent avec le « SAV des émissions ». Humoriste mais également acteur, Omar Sy reçoit le César du meilleur acteur en 2012 pour le film *Intouchables*. Une consécration.

Le sourire aux enfants malades

Avec son ami Fred, il est parrain de l'association Cékedubonheur, qui s'engage à améliorer le quotidien des enfants et des adolescents hospitalisés. La présidente n'est autre qu'Hélène Sy, sa femme. En 2012, l'acteur a aussi prêté sa voix et son image pour des campagnes de prévention du VIH-Sida. Installé depuis peu à Los Angeles, Omar Sy a bien l'intention de vivre son rêve américain. Il sera dans le prochain *X-Men*, dont la sortie est prévue pour 2014. Patience !

www.cekedubonheur.fr



© Philippe Quatise / Pasco

Ériq Ébouaney

PASSION, CHARISME, DISCRÉTION

Français d'origine camerounaise, Ériq Ébouaney travaille dans le commerce international avant de devenir comédien. Acteur charismatique de théâtre et de cinéma, il tourne rapidement pour de grands réalisateurs en France et à l'étranger. Son interprétation de Lumumba, qui s'est battu pour l'indépendance du Congo et fut assassiné à 36 ans, demeure l'une des plus fortes.



© Virginie de Galzin

Fatou N'Diaye

UNE FEMME, DES TALENTS

Née au Sénégal en 1980, Fatou N'Diaye s'installe à Paris à l'âge de 7 ans. Modèle pour le photographe Toscani*, elle se fait aussi connaître en interprétant *Fatou la maliennne*, un téléfilm fort et engagé qui dénonce les violences faites aux femmes. Si l'actrice continue de jouer pour la télévision, elle a aussi tourné dans des films comme *Nha Fala* (Flora Gomes) et remporté un prix d'interprétation féminine pour *Un dimanche à Kigali*, qui se passe au moment du génocide du Rwanda.

Des engagements personnels

Si Fatou N'Diaye s'est associée à des manifestations de lutte contre les discriminations ou la prévention du VIH-Sida (avec « Scénarios contre les discriminations 2007 » notamment), l'urgence reste pour elle le respect des droits des femmes et des enfants. Elle a récemment été sollicitée par l'Association nationale pour la reconnaissance des victimes pour participer à une série de photos vendues aux enchères en juin 2013, à Paris. (*auteur de campagnes Benetton notamment)

Soutenir les valeurs de vie

En 2008, Ériq Ébouaney a participé à une production de l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation à la santé) sur le thème de l'homophobie où il incarne le père d'un jeune homosexuel. Parallèlement, il s'implique dans la dynamique du cinéma et tourne un film par an en Afrique comme acteur et coproducteur (*Le silence de la forêt*, *Dakar trottoirs...*), « des films de vérité et de sens », précise-t-il. Infatigable, il joue dans la série *Jo* (Jean Reno) et sera bientôt à l'affiche de *Three days to kill* avec Kevin Costner et du *Crocodile du Bostwanga* (Fabrice Eboué).

www.eriquebouaney.com



© LNDIE/SIPA

LE PLANNING FAMILIAL (MFPF)

UN LIEU DE CONFIANCE

Depuis 1956, le Mouvement français pour le planning familial (MFPF) lutte pour les droits des femmes. Contraception, sexualité, avortement... Mélanie Mermoz, animatrice au centre de Seine-saint-Denis, revient sur les missions d'un planning familial.



Mélanie Mermoz
animatrice au centre MFPF
de Seine-saint-Denis

Quelles sont les différentes missions du planning familial ?

Le MFPF de Seine-saint-Denis est une association où toutes les femmes, mineures et majeures, peuvent venir de façon confidentielle et gratuite.

Nous sommes là pour informer et échanger sur les questions de sexualité et de relations amoureuses, le choix d'une contraception, l'avortement mais aussi les infections sexuellement transmissibles (IST), les violences et le sexisme. Des médecins sont présents pour le suivi gynécologique et un accompagnement médical a lieu en cas de volonté d'avortement.

Qui vient vous voir et dans quels cas ?

Nous recevons tout type de public même si la majorité est assez

jeune (18-25 ans) et féminine. Les femmes apprécient de venir ici car c'est un espace de confiance où elles peuvent parler de tout librement. Ce qu'elles ne peuvent pas toujours faire chez elles. Certaines souhaitent avoir des informations sur la sexualité, consulter un médecin, avoir une contraception ou en changer, faire un test de grossesse. D'autres viennent se renseigner sur les démarches à faire pour un avortement, et notamment la méthode avec des médicaments. Nous accueillons aussi des femmes victimes de violences.

Que proposez-vous aux femmes qui viennent vous voir ?

Selon les jours, nous accueillons les personnes avec ou sans rendez-vous, que ce soit pour des informations ou les consultations. Nous proposons aussi des permanences

téléphoniques.

Le mercredi matin est réservé à l'avortement par médicament. Les femmes sont d'abord reçues ensemble de façon à les informer et répondre à leurs questions ; cela leur permet aussi de voir qu'elles ne sont pas seules dans cette situation. Elles voient ensuite un médecin qui leur donne le médicament qui stoppe la grossesse. L'après-midi est dédié aux consultations.

Quelles sont les difficultés auxquelles vous devez faire face ?

Il reste beaucoup d'idées reçues concernant la pilule et l'avortement qui, notamment, provoqueraient la stérilité. Nous accompagnons les femmes pour qu'elles puissent choisir une contraception adaptée à leur mode de vie, à leurs difficultés.

Les violences subies (physiques, morales, sexuelles, mariage forcé, excision...) restent très taboues, d'autant plus si elles sont vécues dans la famille. L'espace de discussion va permettre aux femmes de comprendre ce qu'elles vivent et de trouver des solutions pour s'en sortir. Ensuite, nous les orientons vers les services sociaux et les dispositifs qui existent.

Enfin, n'oublions pas que la sexualité et la contraception sont l'affaire de tous. Le centre est ouvert aux hommes qui le souhaitent et chaque femme est libre de venir seule ou avec son conjoint.



Témoignages : en direct du planning familial

Linda, 37 ans

Je suis venue ici la première fois un mercredi matin. J'étais tombée enceinte par accident alors que j'avais déjà deux enfants, et je ne voulais pas garder le bébé. J'ai appelé, on m'a dit de venir à la réunion d'information sur l'avortement par « médicament », qui permet de stopper la grossesse.

J'ai ensuite été reçue par une gynécologue qui m'a prescrit ce médicament et suis revenue pour contrôler que tout s'était correctement passé. Depuis, je viens ici pour être suivie et faire un bilan annuel car je sais que je suis entre de bonnes mains. Ça me rassure, il n'y a pas de jugement et puis c'est anonyme et gratuit. Aujourd'hui, je viens pour avoir des informations sur les pilules de différentes générations car je ne sais pas à quoi cela correspond. J'en profite pour écouter les autres femmes dans la salle d'attente.

Je sais qu'ici je suis entre de bonnes mains. En plus c'est anonyme et gratuit



Aminata, 17 ans

Je viens ici pour la contraception et le suivi gynéco. J'ai arrêté la pilule car cela ne me convenait pas. Aujourd'hui, je suis là pour la pose d'un implant au cas où j'aurais un petit copain, cela me tranquillise d'avoir une contraception qui me convient et à laquelle je ne suis pas obligée de penser tout le temps.

J'ai incité pas mal de mes amies, qui ne pouvaient pas parler de sexualité avec leurs parents, à venir ici. Je viens souvent car j'apprends beaucoup de choses : sur le sexisme, les violences, l'avortement, la vie à deux. Pour moi, cela a un sens car c'est une question de santé : se protéger, être respectée, ne pas être enceinte au mauvais moment...



J'ai incité des amies, qui ne pouvaient pas parler de sexualité chez elles, à venir ici

Je suis très à l'aise ici parce qu'on se retrouve entre femmes de tout âge, on partage nos histoires, on écoute les autres, c'est chaleureux. Plus tard, j'aimerais bien mener des actions de sensibilisation avec le Planning.

CONTACTS

Planning familial de Saint-Denis : 3, 5, 7, 9 bd Edouard Vaillant, 93200 Saint-Denis. Permanences téléphoniques et rendez-vous : 01 55 84 04 04 et mfpf-ad.93@wanadoo.fr - Adresses en France sur www.planning-familial.org, rubrique « Où nous trouver ? »

COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE DE BASE (CMU) ACCÈS AUX SOINS POUR TOUS

La couverture maladie universelle (CMU) est une protection maladie qui prend en charge une partie de vos dépenses de santé (consultations, médicaments...). À qui s'adresse-t-elle ? Comment l'obtenir ? *Et la santé, on dit quoi ?* vous explique la marche à suivre.

QUI PEUT BÉNÉFICIER DE LA CMU DE BASE ?

Vous pouvez en bénéficier à 3 conditions :

- vous résidez en France de façon stable depuis au moins trois mois ;
- vous avez la nationalité française, ou avez votre titre de séjour, ou avez fait les démarches nécessaires pour l'avoir ;
- vous n'êtes pas couvert par un autre régime de la Sécurité sociale.

COMMENT OBTENIR LA CMU DE BASE ?

La première demande se fait en 3 étapes :

- complétez le formulaire de demande (un seul pour l'ensemble de votre foyer). Vous pourrez vous procurer ce formulaire auprès de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de votre lieu de résidence, ou le télécharger sur les sites www.ameli.fr ou www.cmu.fr ;
- ajoutez les photocopies de tous les documents demandés pour vous-même et les membres de votre foyer (papiers d'identité, livret de famille, justificatif de domicile, justificatif de ressources, titre de séjour, récépissé de votre demande de titre, convocation ou rendez-vous en préfecture...) ;
- adressez ou déposez votre dossier à la Caisse primaire d'assurance maladie de votre lieu de résidence. La réponse vous sera donnée par courrier et prendra effet à partir de la date de réception de votre dossier.

COMMENT L'UTILISER ?

Chaque fois que vous allez chez le médecin, présentez bien votre carte Vitale mise à jour ou votre attestation de droits pour être remboursé de la part obligatoire. Vous pouvez mettre votre carte Vitale à jour dans les CPAM ou dans certaines pharmacies.

Attention : vérifiez que vous vous adressez bien à un médecin conventionné du secteur 1, qui applique les tarifs de la Sécurité sociale (sans dépassements d'honoraires). Veillez aussi à déclarer un médecin traitant, sinon la base de remboursement pourra être inférieure (de 70 % à 30 % pour un généraliste par exemple). Enfin, pour être remboursé du ticket modérateur (part des soins non remboursés par l'Assurance maladie, sauf si vous bénéficiez, dans certaines conditions, d'une exonération), vous pouvez choisir une complémentaire Santé (payante) ou bénéficier de la CMU complémentaire (voir encadré) sous certaines conditions.

LE RENOUELEMENT DE LA CMU DE BASE

Attention : le renouvellement n'est pas automatique et dépend chaque année de votre situation. L'Assurance maladie envoie automatiquement avant le 1^{er} août un dossier de renouvellement à remplir. Renvoyez-le avec les justificatifs demandés avant le 15 septembre.

À SAVOIR

LA CMU COMPLÉMENTAIRE

Si vous avez de faibles ressources, vous pouvez aussi faire une demande de CMU complémentaire. Gratuite, elle fonctionne comme une complémentaire Santé (mutuelle), prend en charge à 100 % les dépenses remboursables par l'Assurance maladie et, dans certaines limites, au-delà des tarifs de la Sécurité sociale (frais d'optique et prothèses dentaires notamment).

Elle intervient en complément de la CMU, comme toute autre complémentaire Santé. Mais elle est gratuite et n'est attribuée que si vos revenus ne dépassent pas un certain plafond annuel (variable selon le nombre de personnes composant votre foyer). N'oubliez pas de présenter votre attestation à chaque professionnel de santé (médecin, pharmacien...) pour éviter d'avancer les frais.

Plus d'infos sur www.ameli.fr (site de l'assurance maladie) ou www.cmu.fr (site de la Couverture maladie universelle) et 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com
rubrique Droits et démarches





VACANCES : LES BONS PLANS SANTÉ ! À DÉCOUVRIR EN LIGNE

Vous retournez au pays pour les vacances ou projetez un voyage à l'étranger ? Vaccins, précautions à prendre, préservatifs... Avant de partir, renseignez-vous sur les maladies du pays, faites le point sur les vaccins faits ou à faire et emportez ce dont vous pourriez avoir besoin sur place. Le point sur www.lasantepourtous.com !

INFOS SANTÉ

VOYAGES

Les vaccins avant de voyager

Se protéger des maladies qui n'existent pas ou plus en France mais qui résistent à l'étranger, c'est indispensable. Avant de partir, assurez-vous que les vaccins obligatoires en France (diphtérie, tétanos, poliomyélite/DTP) sont à jour, et faites ceux qui sont nécessaires dans le pays où vous partez.

N'oubliez pas que certains vaccins sont efficaces plusieurs semaines après l'injection. Ne les faites pas au dernier moment.



Pour de nombreux pays d'Afrique subsaharienne, le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire. Les vaccins contre les hépatites A et B, la fièvre typhoïde, le choléra voire la méningite sont souvent recommandés.

Dans tous les cas et quelle que soit votre destination, demandez conseil à votre médecin traitant. 🗨️

- Institut Pasteur : www.pasteur.fr > Santé > Centre médical
 - Quels vaccins pour quels pays ? Où se faire vacciner ?
- Les modes de remboursement et Les précautions à prendre sur www.lasantepourtous.com > Infos santé > Vaccination et Voyages

INFOS SANTÉ

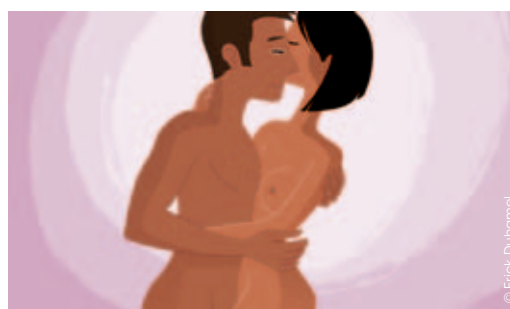
VOYAGES

Même en vacances on se protège

Les vacances sont parfois l'occasion de nouvelles rencontres. N'oubliez pas : les infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH-Sida et l'hépatite B s'attrapent partout et très facilement. Et une seule fois suffit ! Pour bien vous protéger, une seule protection existe : mettre un préservatif pour chaque rapport sexuel. Plaisir et tranquillité assurés !

À savoir : hépatite B, vous pouvez vous faire vacciner à tout moment, et faire vacciner votre enfant dès 2 mois. 🗨️

- www.lasantepourtous.com > Infos santé > Voyages



INFOS SANTÉ

MALADIES

Les fiches « Maladies »

Grâce à la rubrique « Maladies » du site, retrouvez toutes les fiches pratiques dont vous pouvez avoir besoin pour être bien informé et bien vous protéger. Choléra, dengue, diarrhée, fièvre jaune, paludisme... Vous saurez tout sur « Qui est concerné ? », « Comment cela se transmet ? » et « Comment l'éviter ? » 🗨️

- www.lasantepourtous.com



Les recettes de Dégène Fall
Chef au restaurant Le Porokhane
 3, rue Moret. 75011 Paris. Tél. : 01 40 21 86 74
 Ouvert tous les soirs de 19h à minuit
restaurantporokhane@gmail.com

SALADE AUX HARICOTS CORNILLE

Entrée pour 4 à 6 personnes • Préparation 35 mn

Dans une casserole, faire cuire les haricots à feu doux avec une noisette de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres (15 à 20 mn) puis les laisser refroidir. Ne pas saler durant la cuisson.

• Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs 10 mn puis les laisser refroidir.

Enlever la coquille et couper en petits dés.

• Mélanger le jus de citron avec le vinaigre. Saler, poivrer. Ajouter l'huile d'olive, puis l'ail et les échalotes.

• Mélanger les haricots, les tomates, les poivrons, les œufs et les trois quarts de la sauce. Saler et poivrer de nouveau. Mettre au frais.

• Au moment de servir, ajouter le reste de sauce. Bien mélanger. Saupoudrer de persil frais et laisser mariner au réfrigérateur au moins 3 heures.

INGRÉDIENTS

- 300 g de haricots cornille secs (trempier les haricots dans de l'eau au moins 48 h à l'avance ; bien changer l'eau toutes les 24 h)
- 2 œufs frais
- 2 à 3 tomates coupées en petits dés
- 2 petits poivrons (1 vert et 1 rouge) finement hachés
- 3 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 1/4 tasse de vinaigre
- 3 cuil. à soupe d'huile olive vierge extra
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 échalotes hachées
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuil. à café de poivre noir
- 1/2 botte de persil frais haché

ASTUCE SANTÉ

Les féculents ne font pas grossir et en plus, ils sont économiques. Pensez aux légumes secs, comme dans cette excellente recette de haricots cornille.



THIAKRY DÉGUÉ

Dessert pour 4 personnes • Préparation 10 mn

INGRÉDIENTS

- 80 cl d'eau
- 100 g de couscous de mil ou dégué*
- 500 g de fromage blanc 0 % de matières grasses
- 250 g de crème fraîche légère
- 4 cuil. à soupe de sucre
- 30 cl de lait concentré non sucré
- 1 cuill. à café rase de sucre vanillé

• Dans une petite casserole, porter à ébullition 80 cl d'eau. Mettre le dégué dans un saladier ; recouvrir largement d'eau et laisser absorber jusqu'à ce que les grains soient mous (environ 5 mn).

• Bien égoutter le dégué à l'aide d'une passoire fine, le rincer à l'eau froide puis égoutter à nouveau.

• Mettre le dégué dans un grand bol. Ajouter le fromage blanc, la crème fraîche, le lait concentré et le sucre. Bien mélanger. Servir très frais.



* Vous trouverez le couscous de mil dans les magasins de produits exotiques. Attention, il existe 2 sortes de couscous : le grain fin (thiéré) et le gros grain (thiakry). Il faut choisir le gros grain.



Bonsoir, chers téléspectateurs, chères téléspectatrices. Ce soir, un nouvel épisode, de la série culte : AMOUR GLOIRE ET SANTÉ.

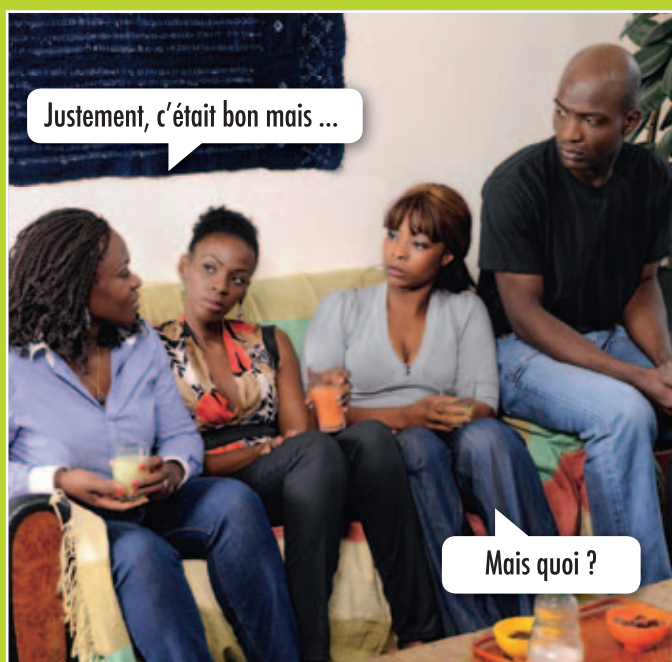
Amour Gloire & Santé

UN MAFÉ PRESQUE PARFAIT

UN APRÈS-MIDI ENTRE AMIS CHEZ KODJO ET CHANTAL.

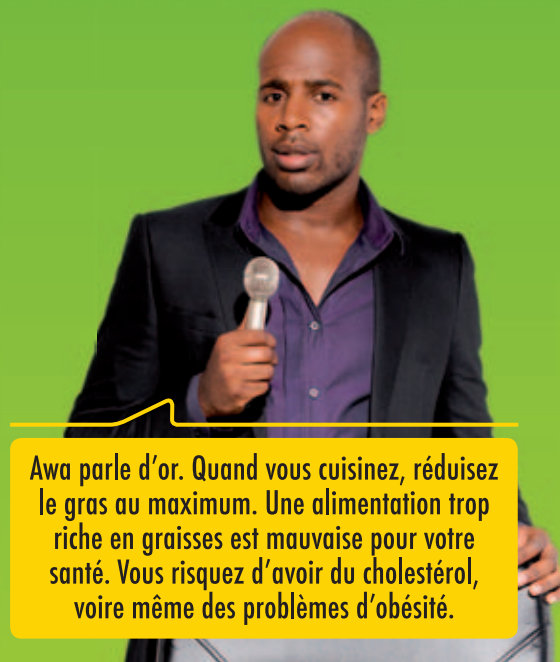


TOUT LE MONDE NE PARTAGE PAS CET AVIS.



L'AMBIANCE EST SOUDAIN DEVENUE TRÈS TENDUE.





CHACUNE DES DEUX CUISINIÈRES SE PRÉPARENT. AWA FAIT SES COURSES AVEC SON AMIE COUMBA.



LE SOIR VENU, AWA ET MARIAMA ONT RIVALISÉ D'INVENTIVITÉ POUR FAIRE LE MEILLEUR PLAT POSSIBLE. TOUS LES CONVIVES ONT DONNÉ LEUR AVIS. MAIS C'EST L'AVIS DU GOURMAND KODJO QUI DOIT LES DÉPARTAGER...



VISIBLEMENT, ON NE PEUT PAS DÉPARTAGER LES DEUX RIVALES.



On peut cuisiner comme au pays sans mettre trop de gras. Pensez à dégraisser la viande quand vous cuisinez, et ne mettez pas trop d'huile dans les plats. Évitez d'acheter trop de produits gras et sucrés : on mange toujours ce qu'on achète ! Alors faites attention à votre alimentation et n'oubliez pas, on ne badine pas avec la santé !

LES CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF) À PARIS

Vous souhaitez avoir des renseignements sur les méthodes de contraception ? Vous envisagez de changer de contraception ? Des conseillères sont à votre écoute dans ces centres.

PARIS II°

MFPF

10, rue Vivienne
75002 PARIS
01 42 60 93 20
Mail : mfpfsecretariat@wanadoo.fr
Site Internet : www.planning.familial.org

PARIS X°

Hôpital Lariboisière

Secteur violet – Maternité
2, rue Ambroise Paré
75010 PARIS
01 49 95 62 41
01 49 95 65 65 (standard)

Hôpital Saint-Louis

Bâtiment Principal

1, avenue Claude Vellefaux
75010 PARIS
01 42 49 91 39
01 42 49 49 18
01 42 49 49 49 (standard)
(Consultations sur rendez-vous)

PARIS XII°

Centre médico-social de l'O.S.E.

Œuvre de secours aux enfants
25, boulevard de Picpus
75012 PARIS
01 48 87 87 85

Hôpital P. Rouquès

6, rue Lasson
75012 PARIS
01 53 36 41 08

Hôpital Saint-Antoine

Bâtiment Couvellaire

Consultation maternité porte 5
184, rue du Faubourg Saint-Antoine
75012 PARIS
01 49 28 27 31
01 49 28 20 00 (standard)

Planning familial

Hôpital Trousseau

6, rue Lasson
75012 PARIS
01 44 73 51 20
01 44 73 51 30
01 44 73 74 75 (standard)

PARIS XIII°

MFPF

94, boulevard Masséna – Tour Mantoue
75013 PARIS
01 45 84 28 25
01 42 60 93 20

Hôpital de la Pitié

Service Maternité
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 PARIS
01 42 17 77 12
ou 01 42 17 77 13
01 42 17 60 60 (standard)

Hôpital de la Pitié

Pavillon Mazarin
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 PARIS
01 42 16 02 04
01 42 16 52 27

PARIS XIV°

Hôpital Saint-Vincent de Paul

Consultation gynécologie obstétrique
82, avenue Denfert-Rochereau
75014 PARIS
01 40 48 88 83

Hôpital Broussais

Centre d'Orthogénie
Secteur Bleu – Porte 8 – 1^{er} étage
96, rue Diderot
75014 PARIS
01 43 95 90 60
01 43 95 90 61

PARIS XV°

MGEM - Centre médical

178, rue de Vaugirard
75015 PARIS
01 44 49 28 28 (standard)

Hôpital européen G. Pompidou

20, rue Leblanc
75015 PARIS
01 56 09 20 00 (standard)
01 56 09 30 32

PARIS XVII°

D.F.P.E.

27, rue Curmoussy
75017 PARIS
01 48 88 07 28

PARIS XVIII°

D.F.P.E.

Pôle santé Goutte d'or
2^{ème} étage
16-18, rue Cavé
75018 PARIS
01 53 09 94 25

Hôpital Bichat

Consultation gynécologie obstétrique
46, rue Henri Huchard
75018 PARIS
01 40 25 76 93
01 40 25 80 80 (standard)

PARIS XIX°

Centre médico-social - PMI - Mineurs de Paris

Association Enfance et Famille
6 bis, rue Clavel
75019 PARIS
01 44 52 57 10

D.F.P.E.

Gaston Tessier
12, rue Gaston Tessier
75019 PARIS
01 40 38 84 70

PARIS XX°

Hôpital Tenon

Rez-de-Chaussée maternité
4, rue de la Chine
75020 PARIS
01 56 01 68 52

À NOTER

Pour plus d'information et pour avoir les coordonnées des organismes présents près de chez vous, rendez-vous sur www.choisisrcontraception.fr

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. : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Email : _____

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

La mienne est
dans mon bras



La mienne est
au cuivre



La mienne est
en latex



La mienne est
sans ordonnance



La mienne
dure 3 ans



La mienne n'est
pas contraignante



La mienne est
remboursée



La mienne est
en comprimés



La mienne est
définitive



La mienne est
discrète



La mienne est
sur ma peau



La mienne est
pratique



→ À CHACUN SA CONTRACEPTION

Votre contraception doit s'adapter à votre vie. Découvrez ici, avec l'aide d'un professionnel de santé, celle qui vous convient le mieux.



www.choisirsacontraception.fr