

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

Bien-être

Une protection maladie pour tous

VIH/Sida

Halte aux idées reçues !

LILIAN THURAM

Contre les préjugés

Questions
Réponses

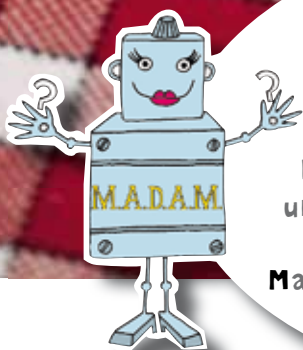
L'Afrique
en marche

N°6 - avril 2010



LE SUCRE N'EST PAS TOUJOURS LÀ OÙ ON LE PENSE.

Pour savoir si vos aliments contiennent
un peu, beaucoup ou pas du tout de sucre,
demandez à la M.A.D.A.M.,
Machine A Décoder les Aliments Mystérieux,
sur mangerbouger.fr





ÉDITO

SAVOIR ET VICTOIRE !

2 010, année de l'Afrique et du football. Après une CAN accueillie en Angola, l'Afrique du Sud se prépare à recevoir l'événement planétaire le plus considérable après les Jeux Olympiques : la Coupe du Monde 2010 !

Une Afrique qui gagne, une Afrique qui change, une Afrique qui unit, c'est cette idée que défend un Lilian Thuram plus engagé que jamais. Le recordman des sélections en équipe de France nous parle de son rapport à l'Afrique, de ses engagements multiples, comme la lutte contre la drépanocytose.

Parce que nous n'en parlerons jamais assez, retrouvez aussi dans ce nouveau numéro notre dossier sur le VIH/Sida, pour balayer les idées reçues et adopter les bons comportements face à la maladie et envers les personnes séropositives.

Et parce qu'il est primordial de préserver son éclat naturel et sa bonne santé, nous revenons sur les dangers du blanchiment de la peau.

Et la santé, on dit quoi ? vous propose aussi de découvrir deux associations qui œuvrent chaque jour pour aider les personnes migrantes en souffrance mentale, le centre Françoise Minkowska et le Comité médical pour les exilés (Comede).

Sans oublier toutes les infos santé sur l'accès aux soins, le cancer du colon, le préservatif féminin, la contraception d'urgence... Et toujours les portraits de la diaspora, les news et la recette de Rougui Dia qui, à l'approche du printemps, met les fruits à l'honneur.

Ce mois-ci, la rédaction célèbre l'Afrique en marche vers la victoire !

La Rédaction



Avec la participation de l'association Afrique Avenir

SOMMAIRE

p4 Vite dit... Bien dit...

p6 Jeux

p7 Prévention
Alerte au blanchiment de la peau !

p8 Lilian Thuram
Contre les préjugés



© Alban Bodineau/Conseil de l'Europe

p10 Vous
VIH/Sida : halte aux idées reçues !

p13 Questions/Réponses

p14 Bien-être
Une protection maladie pour tous



© Spook

p16 Le Comede et le Centre F. Minkowska
L'aide aux migrants en souffrance mentale

p17 L'Afrique en marche

p18 Recette

p19 Roman-photo

p23 Adresses utiles

NOUS

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 de la Santé et des Sports.

Directrice de la publication : Thanh Le Luong, directrice générale de l'INPES

Responsable Inpes : Elodie Aina, chargée de communication

Chargé d'édition : Vincent Fournier

Conception : SOPI COMMUNICATION (SARL au capital de 7 500 euros)

Directrice éditoriale : Lyvia Pame

Conseillers de la rédaction : Jean-Christophe Despres et Stéphane Pocrain

Réalisation : TOC MÉDIAS

(SARL au capital de 20 000 euros)

Responsable agence : Arnaud Champremier-Trigano

Rédactrice en chef : Lise Bouilly

Directeur artistique : Antoine Errasti

Ont collaboré à ce numéro : Alice Billouet, Valentine de Grassi, Cécile Mortreuil, Spook

Remerciements : Joseph Andjou, Marie-Jo Bourdin, Rougui Dia, Muriel Guillot, Romain Mbirindi, Seynabou Ndiaye, Christophe Paris, Arnaud Veisse et les Etablissements Haudecoeur

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

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

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

Reproduction interdite sans autorisation.

Tirage : 230 000 exemplaires

... VITE DIT... BIEN DIT... VITE DIT... BIEN DIT...

Frime et élégance

La vitrine de la Sape !

La Sape en photos... et en grand ! Ça se passe au Musée Dapper, à Paris ! Deux photographes, Hector Mediavilla et Baudoin Mouanda, nous font découvrir ou redécouvrir, en images, la « Société des Ambianceurs et des Personnes Élégantes » !

Ce mouvement de contestation populaire contre les plus riches est né dans les années 60 chez les jeunes au Congo-Brazzaville : en s'habillant comme les « grands messieurs », ils visaient une certaine estime sociale. Son mode d'expression ? L'art de l'habillement luxueux, raffiné... et ostentatoire ! Les connaisseurs s'y reconnaîtront ! Un monde de frime, d'élégance et de créativité, toujours à la mode dans les grandes villes d'Afrique et à Paris. À ne rater sous aucun prétexte !



© Hector Mediavilla / Pandora / Picturajunk

Brazzaville, quartier de Baongo, 18 décembre 2005

Exposition « *L'univers de la Sape* », jusqu'au 11 juillet, au Musée Dapper 35 bis rue Paul Valéry, Paris 16^{ème} Tél. 01 45 00 91 75 www.dapper.com.fr Ouvert tous les jours sauf le mardi de 11h à 19h.

Contraception

Du nouveau sur la Toile

Comment se faire prescrire une contraception gratuitement ? Qu'est-ce que le préservatif féminin ? Peut-on mettre un stérilet si on n'a pas encore d'enfant ? Comment choisir une contraception ? Vous vous posez des questions ? Rendez-vous sur le site www.choisirsacontraception.fr : vous y trouverez toutes les réponses à vos questions, des vidéos, des conseils, des témoignages... Un site destiné à tous, femmes et HOMMES car la contraception, c'est une affaire de couple !



© Pénélope Bagieu

« Toi-même tu sais »

Saison 2, chaud devant !

Vous avez aimé la saison 1 ? Et bien, on remet ça ! *Toi-même tu sais*, la série afro qui parle de santé revient pour une deuxième saison ! Et pour encore plus de piment, Phil Darwin, Jacky Brown et Doudou Masta rejoignent la grande famille, aux côtés de Patson, Maka Sidibé et Claudia Tagbo. Retrouvez donc vos personnages favoris en prise avec les difficultés de l'existence dans une cité de banlieue. Au menu de ce nouvel opus : lutte contre l'homophobie, soutien des personnes dépressives, prévention du sida, des infections sexuellement transmissibles (IST), de la déshydratation des tout-petits en cas de diarrhée, ou encore dépistage de l'hépatite B. Plus que jamais, on ne badine pas avec la santé... Rendez-vous sur www-toi-memetusais.com



Prévention sur le Web

La santé pour tous en 24 langues étrangères !

Comment obtenir une protection maladie ? Une aide juridique ? Où se faire soigner gratuitement ? Se faire vacciner ? Quand on s'installe en France, beaucoup de questions peuvent se poser. Pour des réponses sûres, traduites dans 24 langues étrangères : www.lasantepourtous.com, cliquez et téléchargez gratuitement des guides pratiques bilingues, votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?*, et retrouvez de nombreux conseils de prévention. Vous habitez en Ile-de-France ou en Provence-Alpes-Côte-d'Azur ? Consultez le « répertoire » d'adresses d'associations, d'hôpitaux, de centres de dépistage, etc. Tout pour vous aider au quotidien ! www.lasantepourtous.com



T... VITE DIT... BIEN DIT... VITE DIT... BIEN DIT...

C'est tendance...

C'est African fast-food !

Savoureuse, rapide et tendance : telle est la cuisine africaine... version « fast-food » ! Au menu, ni hamburgers, ni frites, ni milkshakes... mais du poulet yassa, des fatayas, du thieb, du thiakry et des bananes plantains frites ! Le restaurant pionnier ? Le *Yassà Fast-Food* qui a ouvert ses portes début 2009 à Toulouse, suivi de près par *La rizière du Saloum*, situé à Paris dans le XIX^{ème} arrondissement. A l'origine de ces fast-food « nouvelle génération », de jeunes entrepreneurs (respectivement âgés de 26 et 30 ans !) d'origine africaine, désireux de faire connaître et valoriser



la cuisine africaine et, surtout, la proposer à petits prix ! Deux adresses à retenir pour manger local... sans vous ruiner !

- *Yassà Fast-Food*
82, avenue de Saint-Exupéry,
31200 Toulouse. Tél. : 05 61 47 57 56
- *La rizière du Saloum*
38, rue de Lorraine, 75019 Paris.
Tél. : 01 42 02 32 61

Accident vasculaire cérébral Appelez vite le 15

En France, chaque année, près de 150 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Une sensation brutale de faiblesse d'un côté du corps ? Même si elle diminue en quelques minutes, c'est peut-être un signe d'AVC. Si cela vous arrive, ou à une personne de votre entourage, réagissez vite : composez le 15 ! En effet, sans prise en charge très rapide, les dommages liés à un AVC (handicap, démence, décès) peuvent être irréversibles. L'accident vasculaire cérébral est une grande urgence, n'attendez jamais pour appeler le 15.



tabac-info-service.fr

Un coaching personnalisé pour arrêter de fumer

Nouveau sur Internet ! Parce que la « bonne » façon d'arrêter de fumer n'est pas la même pour tout le monde, Tabac-info-service.fr vous propose son nouveau coaching personnalisé par mail. Une fois inscrit sur Tabac-info-service.fr, votre coach déterminera votre profil pour vous accompagner au mieux tout au long de votre arrêt du tabac. Vous recevrez ainsi par mail des conseils, des informations, des astuces, des exercices et des tests ludiques qui vous accompagneront de la préparation au sevrage. Alors n'hésitez plus, inscrivez-vous dès maintenant ! www.tabac-info-service.fr



Jekaben

L'Afrique en jeu !

Jekaben ou « Unissons-nous et décidons ensemble » en bambara, tel est le nom de ce nouveau jeu de société créé à Dakar ! Équipés d'un dé, de cartes, de pions, de billets (en cauris !) et de passeports, les joueurs (4 maximum) se retrouvent autour d'un plateau de 28 cases constituant un circuit... avec comme but une Afrique unie ! Entre-temps, on pose ses pions sur des cases « à risques » (sida, paludisme, conflits...), de « développement » (infrastructures, agriculture...) ou « d'espoir » (éducation, retour des cerveaux et des sportifs...), qui permettent d'évoquer l'Afrique et ses enjeux. On teste aussi ses connaissances en répondant à des questions de culture, d'histoire ou de géographie... Une activité à la fois ludique et pédagogique à découvrir en famille ou entre amis !

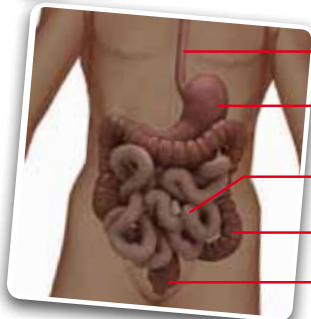
Pour vous le procurer (40 € sans les frais de port), contactez Dakar sur www.jekaben.com



39 89

VRAI-FAUX

En savoir plus sur
le cancer de l'intestin



œsophage

estomac

intestin
grêle

colon

rectum

Le cancer de l'intestin ou cancer colorectal est un cancer fréquent, chez les hommes comme chez les femmes. Comment s'en protéger ? Voici les infos clés !

1. JE N'AI PAS BESOIN DE FAIRE UN TEST DE DÉPISTAGE DU CANCER DE L'INTESTIN SI JE NE ME SENS PAS MALADE

☐ VRAI ☒ FAUX

FAUX - Après 50 ans, même si on se sent en bonne santé, il est important de faire tous les deux ans un test de dépistage du cancer colorectal. Il peut se développer pendant de nombreuses années sans que l'on ait de symptôme.

2. ON NE SAIT PAS GUÉRIR CE CANCER, DONC MIEUX VAUT NE PAS SAVOIR SI ON EST ATTEINT

☐ VRAI ☒ FAUX

FAUX - Lorsqu'il est dépisté tôt, le cancer de l'intestin peut être guéri dans 9 cas sur 10.

3. JE PEUX FAIRE LE TEST DE DÉPISTAGE MOI-MÊME, ET CHEZ MOI

☐ VRAI ☒ FAUX

VRAI - Le test de dépistage consiste à rechercher des traces de sang dans les selles : on prélève un peu de selles, puis on les envoie pour qu'elles soient analysées. Pas besoin d'aller à l'hôpital ni de subir une anesthésie.

4. LE TEST DE DÉPISTAGE EST GRATUIT

☐ VRAI ☒ FAUX

VRAI - Ce test et son analyse par un laboratoire sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie, la CMU ou l'AME. Il suffit de le demander à son médecin traitant.



LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Congo :
“ Laver la tête d'un singe, c'est gaspiller du savon. ”

(Il y a des efforts qui n'en valent pas la peine.)

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

© Virginie de Calzani

Mots Cachés

Des noms de footballeurs africains sont cachés dans la grille, parfois sur 2 colonnes : Samuel Eto'o, Didier Drogba, Emmanuel Adebayor, Mahamadou Diarra, Mamadou Niang, Kolo Touré. À vous de jouer !

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

Solution :

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

LA BEAUTÉ NOIRE À L'ÉTAT PUR

S'ÉCLAIRCIR LA PEAU = DANGER !

Éclaircir sa peau est « à la mode ». Or les produits dits les plus « efficaces » sont aussi les plus nocifs : ils peuvent avoir des conséquences irréversibles sur la santé. Le point sur le sujet.

Quand j'ai commencé à éclaircir ma peau il y a quelques années, je pensais devenir plus séduisante, raconte Valy, 30 ans. J'avais trouvé des produits sur Internet qui devaient me donner un « teint clair et lumineux ». Or, aujourd'hui, c'est tout le contraire : si ma peau est devenue un peu plus claire au début, mon visage s'est recouvert de taches noires et j'ai d'horribles poils sur le menton. Je regrette chaque jour d'avoir utilisé ces produits, je suis désespérée...

PEAU ABÎMÉE ET SANTÉ EN DANGER

Taches sombres sur la peau, souvent indélébiles, poils au menton mais aussi boutons sur le visage, peau sèche, fine, fragile, yeux cerclés de noir, vergetures sur les jambes, les seins ou les bras, mauvaises odeurs corporelles, plus grands risques d'hypertension et de diabète... : nombreuses et graves sont les conséquences de l'éclaircissement de la peau. En cause ? Les produits nocifs – et interdits en France ! – contenus dans les crèmes, laits ou autres lotions si prometteurs. On parle de l'hydroquinone et des dérivés de mercure qui peuvent détériorer les organes vitaux et entraîner la mort. Sans oublier la cortisone, un médicament qui peut provoquer une véritable dépendance du corps et les décapants (eau de javel, dentifrice, défrisant...) extrêmement dangereux pour la peau.

PAS D'ACHAT À LA SAUVETTE, NI SUR LE NET !

Les produits vendus légalement en France ne sont pas considérés comme dangereux. Cependant, n'achetez jamais

N'achetez jamais de produits éclaircissants vendus dans la rue ou sur Internet...

de lotions ou de crèmes éclaircissantes vendues dans la rue à la sauvette, dans une arrière-boutique ou sur Internet ! Ne vous fiez pas à la composition indiquée sur l'emballage : il est facile de falsifier une étiquette ! Refusez aussi les mélanges « maison » responsables des dégâts les plus sévères, ainsi que la prescription de cortisone, en principe réservée aux maladies de peau (eczéma, psoriasis). Et retenez qu'un produit qui éclaircit beaucoup est toujours nocif !

Enfin, au lieu d'utiliser un produit éclaircissant pour soigner un problème de peau (boutons d'acné, taches...), prenez plutôt rendez-vous avec votre médecin traitant ou un dermatologue qui pourra vous prescrire un traitement adapté, efficace et sans danger.

BELLE AVEC UNE PEAU NOIRE

Un visage recouvert de taches et de poils disgracieux, une santé fragilisée... : le désir d'être plus belle, plus séduisante ou à la mode peut-il justifier de tels risques ? Surtout qu'une peau plus claire n'est pas forcément un atout « séduction » pour les hommes : « Mon fiancé me répète qu'il me trouve très belle comme je suis, avec ma peau noire ébène », déclare Awa, 22 ans, qui reconnaît avoir été tentée par les produits éclaircissants, sans oser franchir le pas. Mais je ne peux pas m'empêcher de me comparer aux filles noires des magazines, qui ne sont pas très foncées ! ». La réaction du fiancé d'Awa en témoigne : on peut être belle et séduisante avec une peau noire. D'autant qu'il faut savoir qu'il est difficile de s'arrêter lorsqu'on a commencé à utiliser ces produits. Pour des raisons psychologiques d'une part

et d'autre part, parce que les taches reviennent de plus belle dès l'arrêt du produit. S'arrêter reste cependant possible. Parlez-en à votre médecin ou à votre dermatologue. Il s'agit d'une vraie intoxication de la peau nécessitant le plus souvent un sevrage médicalement assisté. Arrêtons alors de courir après un idéal de beauté artificielle, au risque d'abîmer sa peau et de dégrader sa santé !

INFOS PRATIQUES

- À Paris, le Pôle Santé Goutte d'Or propose des consultations dermatologiques gratuites ainsi qu'un espace d'information et de prévention. 16-18 rue Cavé – 75018 Paris Tél. : 01 53 09 94 10 du lundi au vendredi, de 8h35 à 18h30.
- Sur le site www.ameli.fr, vous pourrez trouver les coordonnées d'un professionnel de santé (médecin généraliste, dermatologue) proche de chez vous.
- À lire, la BD « Beauté d'Ebène », disponible sur le site www.uraca.org > Une campagne pour alerter sur les dangers du blanchiment de la peau > Télécharger la BD

Source : campagne d'information de la mairie de Paris sur les dangers du blanchiment de la peau, lancée en partenariat avec l'association Uraca (Unité de réflexion et d'action des communautés africaines).



LILIAN THURAM

CONTRER LES PRÉJUGÉS

Ancien footballeur international, Lilian Thuram est aujourd'hui ambassadeur de bonne volonté dans la lutte contre la drépanocytose, membre du Haut conseil à l'intégration et fondateur de la fondation Lilian Thuram Éducation contre le racisme. À l'occasion de la sortie de son livre *Mes étoiles noires*, il revient sur ses combats pour *Et la santé, on dit quoi ?*.

LILIAN EN 5 DATES

1972 : naissance à Pointe-à-Pitre (Guadeloupe)

1990 : commence sa carrière professionnelle de joueur de football à l'AS Monaco

1998 : lors de la coupe du Monde, il marque deux buts qui offrent la victoire et une place en Finale à l'équipe de France

2006 : nommé ambassadeur de bonne volonté de l'Organisation internationale de lutte contre la drépanocytose

2010 : sort son ouvrage *Mes étoiles noires*, de Lucy à Barack Obama

Et la santé, on dit quoi ? : Quel est votre rapport à l'Afrique ?

Lilian Thuram : Mon rapport à l'Afrique est familial mais aussi historique car je suis né aux Antilles, où des sociétés se sont créées sur l'esclavage. Mon lien avec l'Afrique s'est renforcé quand je suis allé au Sénégal, au Bénin... Nous sommes tous de la même famille.

Quelles pourraient être les origines de votre combat contre les préjugés, le racisme ?

Je suis arrivé à l'âge de 9 ans à Paris, et j'ai noté à ce moment là que la couleur de ma peau avait des connotations négatives. On m'appelait "La noirette" (de la série télévisée du même nom, ndlr)

et je me suis ensuite toujours posé cette question : pourquoi la couleur de peau noire est-elle si porteuse de préjugés ?

Le deuxième choc s'est produit à l'école où on nous apprend que les Noirs ont été esclaves. Je me suis alors demandé ce qu'ils avaient pu faire auparavant, ce qu'ils étaient devenus ensuite. D'autant plus que la suite de la scolarité ne met pas en avant de personnes noires, qui pourraient casser ce parcours de l'esclavage. J'ai eu la chance de faire des rencontres qui m'ont permis de comprendre l'Histoire ; que l'esclavage n'était pas une confrontation entre Noirs et Blancs

comme on pourrait le croire, mais avant tout un système d'exploitation de l'homme par l'homme pour des intérêts économiques.

Votre dernier livre, *Mes étoiles noires*, rend hommage à des figures noires qui vous ont influencé et balaient les idées reçues.

Taharqa, pharaon d'origine nubienne, Aimé Césaire, Barack Obama... ont fait changer chacun en leur temps la perception

des choses : avec l'impression que tout d'un coup la société avance. Les personnalités dont je parle dans *Mes étoiles noires* m'ont permis de ne pas tomber dans une certaine victimisation, et surtout d'avoir confiance en moi

et en l'Homme car dans leur combat, ils dépassent la/leur couleur de peau et luttent contre les injustices. Il est très important de connaître l'Histoire pour comprendre les mécanismes dans lesquels on vit. Pourquoi ne pas parler dès l'école "d'étoiles" de toutes les couleurs et des deux sexes pour faire tomber les préjugés ?

Pour vous, l'éducation est une clé pour dépasser la question de la couleur de peau et s'ouvrir à l'Autre.

J'ai signé l'Appel pour une République multiculturelle et postraciale.

On ne naît pas raciste, mais on le devient.

Initié par le chercheur et historien François Durpaire, cet appel est une réflexion sur ce que nous voulons devenir ensemble. Par le biais de ces 100 propositions faites par des hommes et des femmes d'univers différents, chacun doit se demander ce qu'il peut faire pour faire avancer les choses, pour aller vers l'Autre... Ma proposition est liée à l'Histoire, comment elle construit les peuples. Les qualités ne dépendent pas de la couleur de la peau. Le racisme, le fait de discriminer l'Autre, est avant tout une question d'imaginaire. On ne naît pas raciste, mais on le devient. Tout passe par l'éducation, donc par l'Éducation nationale qui doit tenir compte de la diversité des références dans les manuels scolaires.

Vous êtes aussi engagé dans la lutte contre la drépanocytose.

Quand on me demande de faire passer un message ou d'intervenir, ça me semble important de répondre. C'est pourquoi j'ai accepté d'être ambassadeur de bonne volonté dans la lutte contre la drépanocytose, une maladie qui touche particulièrement les personnes originaires d'Afrique. La situation sanitaire des pays africains est due avant tout à une grande pauvreté. Cela compromet l'accès aux soins, et aussi la poursuite des recherches sur certaines maladies dont la drépanocytose fait partie. Il faut en parler et agir.

SON OUVRAGE



Mes étoiles noires, de Lucy à Barack Obama. De Lilian Thuram, avec Bernard Fillaire. Éditions Philippe Rey. 18 € (en librairie et sur Internet).

À SUIVRE

La fondation Lilian Thuram : éducation contre le racisme. www.thuram.org



©Conseil de l'Europe - Alban Bodineau

VIH/SIDA

SAVOIR L'ESSENTIEL ET CHASSER LES IDÉES REÇUES

© Frank van den Bergh - istockphoto.com

Si on a tous déjà entendu parler du virus du sida, appelé aussi VIH, il peut encore arriver que l'on s'interroge sur ses effets dans l'organisme et la façon dont il se transmet. Pour enfin balayer les idées reçues sur le VIH/Sida, voici ce qu'il faut retenir.

SÉROPOSITIF OU MALADE DU SIDA : DE QUOI PARLE-T-ON ?

Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) est un virus qui désorganise et détruit progressivement le système de défense — ou système immunitaire — de l'organisme.

Une personne contaminée par le VIH peut ne présenter aucun symptôme pendant une période qui varie d'un individu à l'autre : on dit alors qu'elle est séropositive, infectée par le VIH.

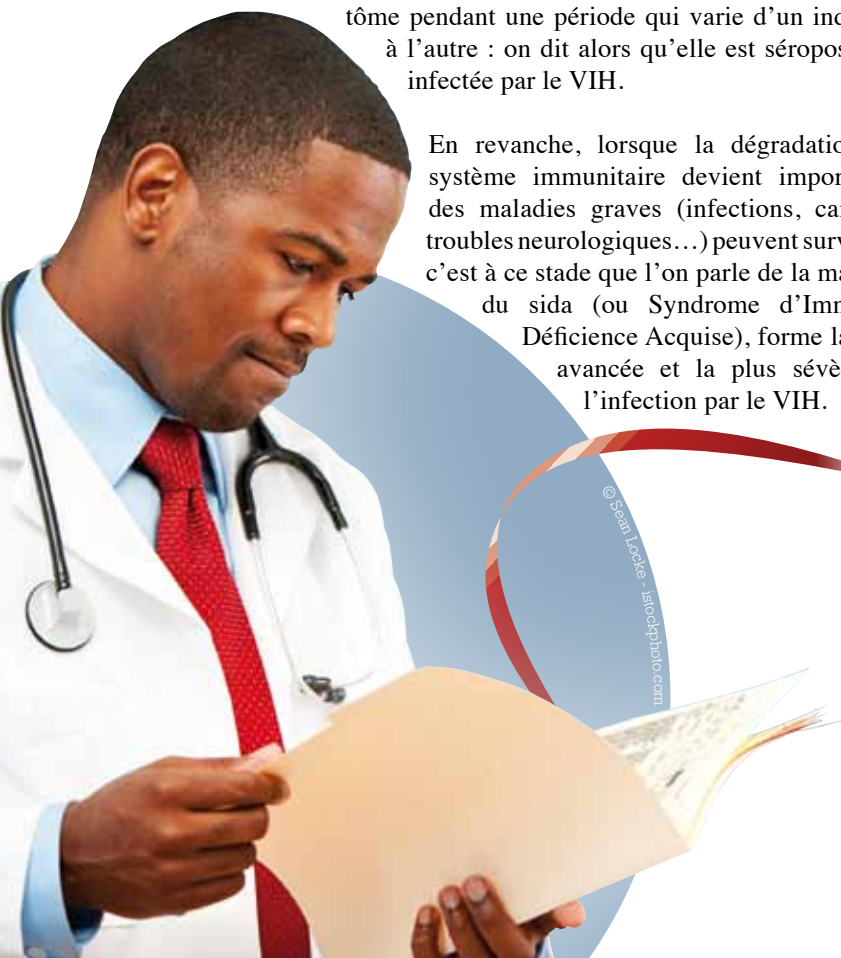
En revanche, lorsque la dégradation du système immunitaire devient importante, des maladies graves (infections, cancers, troubles neurologiques...) peuvent survenir : c'est à ce stade que l'on parle de la maladie du sida (ou Syndrome d'Immunodéficience Acquise), forme la plus avancée et la plus sévère de l'infection par le VIH.

VIH : COMMENT SE TRANSMET LE VIRUS ?

Le VIH est un virus humain qui vit dans certaines cellules du corps, présentes dans le sang et les sécrétions sexuelles. Il se transmet uniquement d'une personne à une autre, par contact direct, et seulement si certaines «conditions» sont réunies :

- **Le virus doit sortir de la personne infectée.** On le trouve dans le sang, le sperme, les sécrétions vaginales de la femme, le liquide préséminal de l'homme (la « goutte » qui peut apparaître dès l'érection, bien avant l'éjaculation) et le lait maternel. Les autres liquides corporels (comme la salive, la sueur et les larmes) n'entraînent pas de contamination car ils ne contiennent pas assez de virus actif.
- **Le virus doit pouvoir entrer à l'intérieur d'une autre personne,** par une muqueuse ou une blessure permettant le contact avec le sang.

Le virus doit pouvoir sortir du corps de la personne infectée et entrer dans celui de l'autre personne pour qu'il y ait une contamination. Mais la contamination n'est pas systématique. Par exemple, un seul rapport sexuel non protégé avec une personne séropositive peut suffire pour être contaminé. Mais on peut aussi ne pas avoir été contaminé au bout de dix rapports, et l'être au onzième.

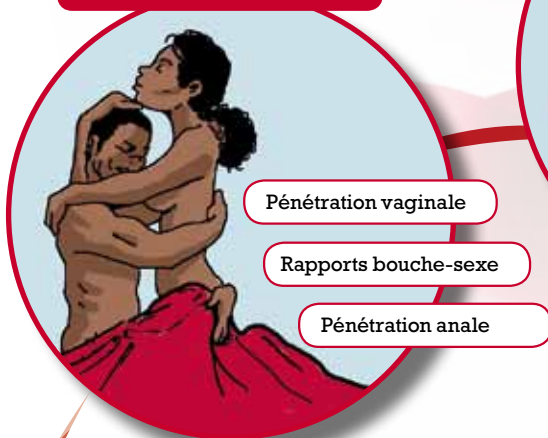


© Sean Locke - istockphoto.com

VIH : LES TROIS MODES DE TRANSMISSION

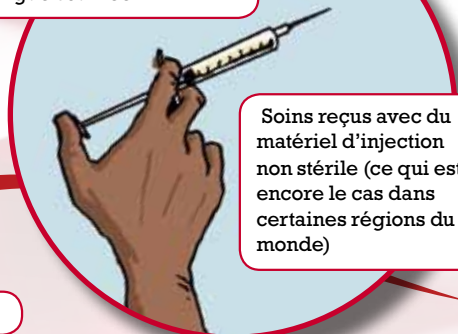
Le sida se transmet comme ça !

PAR LES RELATIONS SEXUELLES



PAR LE SANG

Injection de drogue avec une seringue souillée

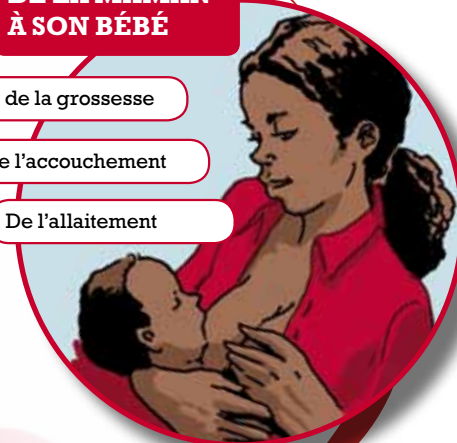


DE LA MAMAN À SON BÉBÉ

Lors de la grossesse

De l'accouchement

De l'allaitement



Retenez que le virus du sida ne se transmet **QUE** de ces trois manières.

VOUS AVEZ PRIS UN RISQUE ? FAITES-VOUS DÉPISTER !

Pourquoi faire un test de dépistage ?



Vous avez eu un rapport sexuel non protégé ?
Le préservatif s'est déchiré lors d'un rapport ?
Vous aimeriez arrêter le préservatif dans votre couple ?
Pour toutes ces raisons, un réflexe : le test de dépistage du VIH, qui consiste en une simple prise de sang.

Quand connaît-on les résultats ?

C'est toujours le bon moment pour savoir si on a été contaminé par le virus du sida.
Si votre prise de risque date de moins de 48h, rendez-vous au plus vite aux urgences d'un hôpital afin de recevoir un traitement pouvant éviter votre contamination. Sinon il faut attendre au minimum 6 semaines pour savoir si vous avez été contaminé ou non. En attendant, il faut utiliser un préservatif à chaque rapport.

Où pratiquer les tests de dépistage ?

Dans un Centre de dépistage anonyme et gratuit (CIDAG) ou dans un Centre de dépistage des IST (CIDDIST). Pour connaître l'adresse du CIDAG ou du CIDDIST le plus proche de chez vous, appelez Sida Info Service au 0800 840 800 (appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe 7j/7). Pensez aux IST : à chaque fois que vous faites un test du VIH, faites aussi celui des autres infections sexuellement transmissibles : hépatite B, chlamydiae, syphilis...



COMBATTRE LES IDÉES REÇUES

Le virus du sida (VIH) ne se transmet PAS comme ça !



Embrasser une personne séropositive ne transmet pas le VIH



Serrer la main, toucher une personne séropositive, ne transmet pas le VIH

Le virus du sida se transmet uniquement par les relations sexuelles, le sang, ou d'une maman à son bébé. Or, les fausses croyances sur le sujet sont encore nombreuses ! Il faut à tout prix les combattre car elles causent souvent l'exclusion et la peur injustifiées des personnes séropositives ou malades.



Les postillons, ou les crachats ne transmettent pas le VIH



La piqûre d'insecte, de moustique ne transmet pas le VIH



Utiliser les mêmes toilettes, la même douche qu'une personne séropositive ne transmet pas le VIH



Partager de la nourriture, des verres, assiettes, couverts, ustensiles de cuisine ne transmet pas le VIH

SOUTENIR LES PERSONNES SÉROPOSITIVES

Vous connaissez une personne séropositive ? Vous aimeriez l'aider ? Le plus important est de savoir être à son écoute et disponible quand elle en ressent le besoin. Pour cet accompagnement, vous pouvez aussi faire appel à des associations de soutien des personnes atteintes par le VIH, ou encourager votre proche à les contacter (voir la liste des associations en p.23). Soutenir, c'est aussi partager des choses simples du quotidien : des repas, des

Soutenir, c'est partager des choses simples du quotidien

sorties, des vacances... Retenez que l'on peut tout à fait vivre aux côtés d'une personne séropositive sans courir le risque d'être contaminé. En effet, le VIH ne se transmet ni par la salive, ni par le simple toucher. Il est complètement inutile de désinfecter tout ce que touche une personne séropositive ! Soutenir, c'est vivre normalement aux côtés d'une personne séropositive, en sachant être plus présent dans les moments difficiles...

ET LES TRAITEMENTS ?

Pour le moment, il n'existe pas de traitement qui guérisse cette maladie mais on peut éviter le passage au stade grave du sida. Ces traitements peuvent bloquer complètement l'évolution de la maladie, à condition d'être pris extrêmement régulièrement. Ces traitements, contraignants, ont pour but de faire baisser la quantité de virus présent dans le sang, mais ne permettent pas de l'éliminer définitivement. En France, toute personne porteuse du VIH peut bénéficier d'une prise en charge sociale et médicale. Il ne faut pas avancer d'argent.

LE DOCTEUR GOUDJO

répond à vos questions



Leke, 26 ans

J'ai un nouveau partenaire mais il ne veut pas porter de capote. Je n'arrive toujours pas à le convaincre. On m'a parlé du préservatif féminin... que je connais peu. Pouvez-vous m'en dire plus, docteur ?

Dr. Goudjo : Chère Leke, comme le préservatif masculin, le préservatif féminin protège du sida et des Infections sexuellement transmissibles (IST). Il constitue aussi un moyen de contraception efficace. Autre avantage, appréciable dans votre cas, Leke : c'est VOUS qui décidez de le mettre !

Il se place à l'intérieur du vagin et peut être mis, si vous le souhaitez, avant le rapport sexuel.

Vous devrez simplement veiller à bien le positionner. Pour cela, entraînez-vous tranquillement avant une première utilisation dans une position confortable (assise, allongée...). Vous pourrez vous aider de la notice figurant dans l'emballage.

Le préservatif féminin : c'est VOUS qui décidez de le mettre !

Le préservatif féminin se trouve en pharmacie, dans les centres de planification familiale, dans quelques distributeurs automatiques et auprès de certaines associations. Il coûte de 6 à 9€ la boîte de 3 et vous permet de gérer vous-même votre protection.

Et n'oubliez pas de le jeter après chaque rapport : il n'est pas réutilisable !

Pour en savoir plus : www.lepreservatif-feminin.fr

Binta, 17 ans

Dans une émission à la télé, il y avait un sujet sur la contraception d'urgence. Apparemment cela évite de tomber enceinte quand on a eu un rapport sexuel non protégé. Est-ce exact ? Je ne suis pas très convaincue...



Dr. Goudjo : Effectivement Binta, il existe une contraception d'urgence, souvent appelée « pilule du lendemain ». En réalité, on a 72 heures pour la prendre après le rapport sexuel. Cela étant, plus on la prend vite après le rapport à risque, plus elle est efficace. On peut se procurer la contraception

On a 72 heures pour prendre la contraception d'urgence

d'urgence en pharmacie – avec ou sans ordonnance –, auprès de l'infirmière scolaire ou dans un centre de planification et d'éducation familiale. De plus, elle est gratuite pour les mineures et remboursée sur ordonnance pour les majeures. Mais attention Binta, cette pilule doit être utilisée de façon ex-

ceptionnelle ! Car il est indispensable d'utiliser une contraception régulière et de ne pas avoir de rapport sexuel non protégé tant que les deux partenaires n'ont pas fait les tests de dépistage du sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site www.choisirsacontraception.fr

SE SOIGNER

UNE COUVERTURE SANTÉ POUR TOUS

Sécurité sociale « de base », CMU complémentaire ou Aide médicale État (AME) : toute personne qui vit en France a droit à une protection maladie pour couvrir ses frais de santé. Découvrez celle qui correspond à votre situation et les démarches pour l'obtenir.

Quelle est votre situation ?

1 Vous vivez en France, en situation régulière depuis plus de 3 mois ?

VOUS POUVEZ BÉNÉFICIER DE

LA SÉCURITÉ SOCIALE « DE BASE »

Ainsi, les deux tiers de vos dépenses de santé vous sont remboursés, sauf pour les prothèses dentaires et les lunettes, moins bien remboursées.

En principe, vous devez avancer la totalité de l'argent, mais il est possible, dans les centres de santé, à l'hôpital et chez certains médecins et pharmaciens, de payer seulement un tiers des frais en présentant votre titre de Sécurité sociale (attestation papier ou carte Vitale).

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Vous devez être en situation régulière, c'est-à-dire être titulaire d'une carte de séjour, d'une carte d'étudiant ou de tout document délivré par une préfecture. Ensuite, il vous suffit de vous rendre au centre de Sécurité sociale de votre quartier – coordonnées auprès du Centre communal d'action social (CCAS) de votre mairie – et de fournir les documents suivants :

- une pièce d'état civil (extrait d'acte de naissance, passeport, carte d'identité...),
- une attestation d'hébergement (facture EDF ou quittance de loyer),
- tout document de séjour en France en cours de validité (carte de résident, carte de séjour temporaire...) et un justificatif de vos ressources de l'année précédente (salaires, allocations...).

2

Vous avez droit à la Sécurité sociale « de base » et vous disposez de faibles revenus ?

VOUS POUVEZ DEMANDER

LA CMU COMPLÉMENTAIRE

Son avantage ? Vous bénéficiez de soins sans régler les consultations à l'hôpital et chez le médecin, les examens de laboratoire et les médicaments à la pharmacie.

- À savoir : vos revenus mensuels ne doivent pas dépasser 627 € nets. Si votre foyer compte 2 personnes, il faut gagner moins de 940 € par mois, 3 personnes, moins de 1 128 €, 4 personnes, moins de 1 316 € (et ajoutez 251 € de plus à ce plafond pour chaque personne supplémentaire du foyer). Si vous bénéficiez du RMI, vous avez systématiquement droit à la CMU complémentaire.

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Adressez-vous au centre de Sécurité sociale de votre quartier avec les justificatifs de vos ressources des 12 derniers mois (salaires, Assedic...). La CMU complémentaire est valable un an, mais il est possible d'en renouveler la demande deux mois avant son expiration. En cas de nécessité de vous faire soigner rapidement, vous pouvez demander une « admission immédiate » à la CMU complémentaire. Cette demande d'admission immédiate doit être accompagnée d'une lettre du médecin ou du travailleur social : votre centre de Sécurité sociale vous remettra alors en principe une attestation en quelques jours (à faire suivre de près par le professionnel si ça n'est pas le cas).



4

Situation particulière

Si vous êtes sans domicile fixe ou que vous n'avez pas d'attestation d'hébergement à présenter, vous pouvez demander une "domiciliation" auprès de la mairie du lieu où vous vivez ou auprès d'une association agréée Sécurité sociale et Aide médicale État de votre département (coordonnées sur demande à la mairie).

PRATIQUE

UNE MUTUELLE SANTÉ : POUR QUOI FAIRE ?

Une mutuelle santé est une garantie facultative et payante qui vous rembourse tout ou partie des dépenses de santé non couvertes par la Sécurité sociale.

Pour en bénéficier, vous adhérez à une société mutuelle, en versant une cotisation annuelle, établie en fonction de la « formule » souscrite mais aussi de votre profil (un étudiant ne paiera pas la même cotisation qu'un retraité !).

Les tarifs varient aussi d'une mutuelle à l'autre, comparez-les en fonction de vos besoins avant de vous décider.

A consulter : le site de la Fédération Nationale de la Mutualité Française qui rassemble 823 mutuelles : www.mutualite.fr

LES PASS : DES SOINS EN L'ABSENCE DE PROTECTION MALADIE

Vos revenus sont faibles et vous n'avez pas encore de protection maladie ? Rendez-vous dans une Permanence d'Accès aux Soins de Santé (PASS) de l'hôpital public le plus proche de chez vous. Vous pourrez y recevoir des soins gratuitement et obtenir un courrier médical pour accélérer l'ouverture de vos droits auprès de la Sécurité sociale.

Pour trouver les coordonnées d'une PASS en Ile-de-France, consultez le site : www.aphp.fr/site/cartes/pass.htm

POUR TOUTE QUESTION RELATIVE À VOTRE COUVERTURE SANTÉ

www.ameli.fr

Permanence tenue par les associations Comede et Cimade au 01 45 21 63 12, du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h.


3

Vous n'avez pas encore de titre de séjour valide et vous disposez de faibles revenus ?

VOUS AVEZ DROIT À

L'AIDE MÉDICALE ÉTAT (AME)

Vous devez, pour cela, résider en France depuis plus de trois mois et gagner moins de 627 € nets par mois à vous seul. L'AME, comme la CMU complémentaire, vous permet de vous faire soigner gratuitement (consultations à l'hôpital et chez le médecin, examens de laboratoire, médicaments).

COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Rendez-vous au centre de Sécurité sociale de votre quartier avec :

- un justificatif d'état civil (extrait d'acte de naissance, passeport...),
- une attestation d'hébergement (facture EDF ou quittance de loyer),
- tout justificatif de ressources sur les 12 derniers mois, et de résidence en France depuis plus de trois mois (quittance de loyer, facture EDF, bulletin d'hospitalisation...).

Après acceptation de votre demande, le centre de Sécurité sociale vous remet en main propre une attestation d'admission à l'AME que vous devrez présenter à chaque consultation. L'AME est valable un an mais vous pouvez demander son renouvellement deux mois avant sa date d'échéance.

Enfin, si vous devez consulter rapidement, adressez-vous à un hôpital public et demandez au médecin une lettre pour accélérer la délivrance de l'AME par le centre de Sécurité sociale.



Arnaud Veisse,
directeur du Comede



Chaque jour, le Comede accueille
des migrants en situation précaire.

© Virginie de Galzain



© Virginie de Galzain

SOUFFRANCE MENTALE

DEUX ASSOCIATIONS POUR AIDER LES MIGRANTS

Depuis 1982, Marie-Jo Bourdin poursuit ses actions au Centre Françoise Minkowska. Elle accueille et assure un accompagnement médico-psychosocial à ceux qui en ont besoin.

Soigner les migrants en souffrance mentale, quels que soient leur situation, leur statut ou leur langue : telle est la mission du Comede et du Centre Françoise Minkowska. Et la santé, on dit quoi ? les a rencontrés.

LE COMEDE

Réfugiés, demandeurs d'asile, étrangers malades... : chaque jour, le Comede (Comité médical pour les exilés) accueille des migrants en situation précaire. « Quand on est en grande précarité sociale et que l'on a en plus des problèmes de santé, on a besoin d'une prise en charge globale : médicale, juridique et sociale », souligne Arnaud Veisse, le directeur de cette ONG. L'Espace Santé Droit assure des consultations socio-juridiques tandis que le Centre de santé, hébergé au sein de l'Hôpital Bicêtre, dispense également des soins médicaux et psychologiques gratuits.

Le patient peut se voir proposer une psychothérapie dans une centaine de langues

la brutalité de la migration mais aussi, à leur arrivée en France, de conditions d'exclusion », constate Arnaud Veisse. Après une première consultation, sur rendez-vous, avec un médecin généraliste, le patient peut être suivi sur place par un psychologue ou orienté vers un centre médico-psychologique. Si nécessaire, le Comede entreprend aussi des démarches pour l'ouverture de droits à l'Assurance maladie.

LE CENTRE FRANÇOISE MINKOWSKA

Au Centre Françoise Minkowska, 35 professionnels (psychiatres, psychologues, assistantes sociales) se relaient du lundi au vendredi pour accueillir, orienter et soigner des adultes et des enfants. Traumatismes liés à la guerre mais aussi dépression, anxiété... : « Nous recevons des migrants en souffrance psychique de toutes nationalités, quel que soit leur statut », informe Christophe Paris, son directeur général. Nous pouvons aussi apporter une solution rapide à toute situation urgente, en orientant si besoin les patients vers d'autres structures. »

IDENTIFIER LES SOUFFRANCES

Ici, le patient est le plus souvent adressé par un professionnel (hôpital, service social, médecine scolaire...) confronté à des difficultés de diagnostic pour des raisons linguistiques mais surtout culturelles. « Selon que l'on vient de tel ou tel endroit de la planète, on n'exprime pas sa souffrance de la même façon, on n'a pas la même représentation de la maladie, de la dépression... C'est bien ce décodage des représentations culturelles de chacun que nous proposons », poursuit Christophe Paris. Après un premier rendez-vous avec un travailleur social, le patient peut se voir proposer un entretien clinique ou une psychothérapie dans une centaine de langues, avec la collaboration, si nécessaire, d'interprètes formés à ce travail thérapeutique. Les soins sont entièrement gratuits.

DES TRAUMATISMES PSYCHOLOGIQUES

Les traumatismes psychologiques – qui peuvent s'exprimer par des douleurs, des troubles de la mémoire ou du sommeil, des crises d'angoisse... – sont un motif fréquent de consultation au Centre de santé. « Contraints de fuir des situations de persécution, de violence ou de torture, de nombreux exilés souffrent de

CONTACTS :

• Centre Françoise Minkowska

12, rue Jacquemont, 75017 Paris
Tél. : 01 53 06 84 84

• Comede – Centre de santé

Hôpital Bicêtre
78 rue du Général Leclerc,
94272 Le Kremlin Bicêtre
Tél. : 01 45 21 38 40

L'AFRIQUE EN MARCHÉ

CESARIA EVORA, YOUSSEU N'DOUR ET QUEEN ETÉMÉ

Quel est le point commun entre Cesaria Evora, Youssou N'Dour et Queen Etémé ? En plus de mener une carrière internationale, ces artistes africains s'engagent pour les populations les plus défavorisées. Portraits.

CESARIA EVORA LA DIVA AUX PIEDS NUS

Née au Cap Vert en 1941, Cesaria Evora commence à chanter à 14 ans dans les bars de Mindelo, grand port du Cap Vert. Pendant des années, elle gagne ainsi difficilement sa vie. En 1988, elle se fait remarquer par un producteur, José da Silva, qui lui fait enregistrer son premier album, *La diva aux pieds nus* : un titre qui évoque les concerts qu'elle donne pieds nus, en soutien aux défavorisés de son pays natal.

Le succès et l'engagement

Après de timides succès, c'est la consécration en 1992 ! Cesaria Evora sort *Miss Perfumado*, un album vendu à plus de 300 000 exemplaires qui annonce le début d'une carrière internationale. Ce succès, l'artiste le voue à de nobles causes : en 2003, elle est ambassadrice du Programme alimentaire mondial des Nations Unies et elle participe à la compilation *Drop the debt* pour l'annulation de la dette des pays pauvres. Un parcours et un engagement salués par la Légion d'honneur, qu'elle reçoit en 2009 à Paris.

- À écouter : *Nha Sentimento* (dernier album sorti en octobre 2009)
- À consulter : www.cesaria-evora.com



© 2009 Eric Mulet - Lusafrika

YOUSSEU N'DOUR L'AFRICAIN INTERNATIONAL

Élu « Meilleur artiste africain » en 1996, « Artiste africain du siècle » en 1999, récompensé aux États-Unis en 2005 pour son album *Egypt*, déclaré « meilleur album de musique du monde » :

l'auteur-compositeur-interprète Youssou N'Dour, né à Dakar en 1959, a reçu de nombreux prix musicaux.



© Youn Lénouette

Un artiste solidaire

L'homme est également un artiste engagé : en 2003, il crée la Fondation Youssou N'Dour qui mène des actions pour améliorer la situation en Afrique, comme la lutte contre le paludisme et la formation des jeunes Africains (bourses d'étude...). Avec sa société de microcrédit Birima, l'artiste se bat aussi pour l'insertion économique et soutient les petites entreprises locales avec des prêts d'honneur. Enfin, « You » défend régulièrement la cause de l'Afrique auprès d'organisations internationales et humanitaires. Un des objectifs de cet ambassadeur de l'Unicef : « *Rompre, avec ma musique, le silence des enfants qui souffrent.* »

- À consulter : www.youssou.com - www.birima.org
- À écouter et à voir : *Dakar-Kingston* (Emarcy/Universal), album sorti le 8 mars ; concerts le 23 mars à Paris (réservation www.olympiahall.com) et le 25 mars à Lille (www.aeronef-spectacles.com) ; documentaire sur l'artiste *I bring what I love*, sortie le 7 avril.

QUEEN ETÉMÉ LA VOIX DE LA GÉNÉROSITÉ

Chanteuse de gospel puis choriste pour les plus grands (comme Manu Dibango), Queen Etémé, la Camerounaise à la voix riche et puissante, mène sa propre carrière depuis 2003. Elle vit aujourd'hui entre la France et l'Afrique où elle aide les artistes « *qui n'ont pas eu la chance d'aller en Europe* ». L'un de ses projets ? Créer un centre de formation artistique au Bénin.



© Alain Ngann

Art thérapie

Femme de cœur, Queen Etémé organise également des ateliers où elle utilise sa passion, la musique, pour aider les enfants et les adultes handicapés : autistes (comme son fils), non-voyants... « *La musique a des vertus thérapeutiques, explique-t-elle, elle permet de s'exprimer et d'aller mieux...* » Enfin, l'artiste soutient activement — notamment avec des concerts de solidarité — l'Organisation internationale de lutte contre la drépanocytose, cette maladie génétique et héréditaire qui touche surtout les familles noires et métisses.

- À consulter : www.myspace.com/eteme - www.queeneteme.info



© Pétroussian

La recette de Rougui Dia

chef du restaurant Le 144, de Pétroussian

144, rue de l'Université. 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 32 32

Le gratin de fruits frais

(pour 4 personnes)

Préparation & cuisson : 35 minutes

Ingrédients

- 3 poires
- 200 g de fraises
- 2 kiwis
- 8 jaunes d'œufs
- 200 g de sucre
- 2 dl de liqueur de poire
- 1 bâton de cannelle
- 1 pincée de clous de girofle

“ Un dessert que l'on peut facilement personnaliser en choisissant, selon ses origines ou les saisons, des fruits qui nous font plaisir ”

Rougui Dia

Préparation des fruits

- Remplir une grande casserole d'eau avec le sucre, le bâton de cannelle et une pincée de clous de girofle.
- Porter à ébullition puis y jeter les poires pelées (elles doivent être complètement plongées dans l'eau) et faire cuire doucement jusqu'à ce que les poires soient tendres.
- Laisser refroidir les poires avant de les couper en morceaux. Faire de même avec les fraises et les kiwis. Les disposer sur une assiette et garder au frais.

5 fruits et légumes : ça veut dire quoi ?

Pour la santé, il est recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Ce qu'on appelle un fruit ou un légume correspond à une portion de consommation de 80 grammes environ, soit l'équivalent de ce qui peut tenir dans le creux de la main ou de deux belles cuillères à soupe : une banane, un oignon, une tomate, une demi mangue... Sachez que vous pouvez aussi les consommer surgelés ou en conserves. Les qualités nutritionnelles sont très proches. Souvent moins chers, ils sont aussi de bonnes solutions pour cuisiner vite et bien.

Réalisation du sabayon (crème)

- Casser des œufs frais et séparer les blancs des jaunes.
- Dans une casserole, mélanger les jaunes avec le sucre.
- Mettre à feu doux et fouetter le mélange avec un fouet à main en faisant des « huit », tout en ajoutant petit à petit la liqueur de poire. Quand la préparation devient mousseuse et onctueuse, retirer du feu et continuer à fouetter jusqu'à son refroidissement.

Dans un plat creux qui va au four, disposer les fruits et les recouvrir avec le sabayon. Mettre le four sur position « gril » et faire dorer le gratin 5 min environ.

À table !



© DR



Bonsoir, chers téléspectateurs, chères téléspectatrices, ce soir encore, un nouvel épisode du feuilleton qui captive le pays tout entier.



CHANTAL ET KODJO REÇOIVENT LE COUSIN DE CHANTAL, MESMIN, QUI VIENT S'INSTALLER EN FRANCE.



MERCI ENCORE À VOUS DE M'ACCUEILLIR.

QUEL MERCI ? C'EST LA FAMILLE, NON ?



ALORS TU ES PRÊT POUR TA NOUVELLE VIE ? LE PAYS NE VA PAS TE MANQUER ?

JE SUIS PRÉPARÉ COMME LE GUERRIER PART À LA BATAILLE. JE SAIS QU'ICI LA VIE EST DURE.



À QUI LE DIS-TU... LA CRISE N'ARRANGE RIEN. LE PETIT FRÈRE DE PATRICK S'EST FAIT LICENCIÉ.

MA CHANCE, C'EST QUE JE SUIS DANS UN DOMAINE DE POINTE... CE POSTE QUI SE LIBÉRerait, C'EST UNE AUBAINE. JE REMERCIE LE CIEL...

LE TÉLÉPHONE DE CHANTAL SONNE.



DRRIING !!
DRRIING !!



CE N'EST PAS POSSIBLE, TU ES TOUJOURS PENDUE AU TÉLÉPHONE... ON VA T'APPELER MADAME BLABLA !

QUE VEUX-TU, C'EST LE SUCCÈS. TA FEMME EST TRÈS DEMANDÉE...

MAIS SOUDAIN CHANTAL CHANGE DE VISAGE...



Visiblement, les nouvelles ne sont pas bonnes... Chantal a l'air bien inquiète.



ÇA NE VA PAS, CHÉRIE ?

BINTOU VIENT DE M'ANNONCER QUE SA SŒUR EST GRAVEMENT MALADE. C'EST L'HÉPATITE B...



L'hépatite B est une maladie du foie qui peut être grave. Elle est causée par un virus. Parfois elle guérit toute seule, parfois non, dans ce cas il existe des traitements pour éviter les complications.



CHEZ LE COUPLE, L'HEURE EST DÉSORMAIS À L'INQUIÉTUDE.

DÉCIDÉMENT, LA MALADIE NE PRÉVIENT PAS AVANT DE VENIR FRAPPER À TA PORTE...



C'EST POUR ÇA QU'IL FAUT ÊTRE SUR SES GARDES. TOI MÊME, TU T'ES FAIT DÉPISTER ?

NON, POURQUOI ? TU AS DÉCIDÉ DE ME FAIRE PEUR OU QUOI ?



NON, MAIS JE TE PARLE EN FRÈRE. TU PRENDS UN NOUVEAU DÉPART, ALORS NE COMPROMETS PAS TES PROJETS AVEC UNE SANTÉ DÉFAILLANTE...

C'EST VRAI ! AU PAYS, LE RISQUE D'ATTRAPER L'HÉPATITE B EST GRAND. TU SAIS ÇA, NON ?



Chantal a raison. Dans certains pays d'Afrique, le risque d'attraper l'hépatite B est très élevé. C'est important de vous faire dépister.



TIENS ! LIS CET ARTICLE : LE VIRUS SE TRANSMET PAR LE SANG, PENDANT LA GROSSESSE DE LA MÈRE À L'ENFANT OU PAR VOIE SEXUELLE. ON PEUT AUSSI L'ATTRAPER EN UTILISANT LA BROSSÉ À DENTS, LE RASOIR OU LE COUPE-ONGLES DE QUELQU'UN QUI EST ATTEINT.



QUAND MÊME, C'EST SÉRIEUX CETTE AFFAIRE-LÀ ! MAIS SI J'ÉTAIS PORTEUR DU VIRUS, JE LE SAURAI, NON ?

NON ! JUSTEMENT, C'EST ÇA LE PROBLÈME ! C'EST UNE MALADIE QUI NE SE VOIT PAS. LE SEUL MOYEN DE SAVOIR, C'EST DE FAIRE LE TEST.



C'EST JUSTE UNE PRISE DE SANG. C'EST VITE FAIT...



ON SONNE À LA PORTE.



Devinez qui est là ?



AWA FAIT SON ENTRÉE DANS LE SALON, TOUS CHARMES DEHORS, SOUS LES YEUX ÉBAHIS DE CHACUN.

J'AI VU PASSER UN BEL INCONNU QUI SEMBLAIT VENIR CHEZ VOUS. COMMENT SE FAIT-IL QU'ON NE ME L'AIT PAS PRÉSENTÉ ?

AWA, MESMIN, MON COUSIN. MESMIN, AWA, MA VOISINE.



CESSE UN PEU TES ROUCOULADES ! TU CROIS QU'ICI, C'EST UNE AGENCE DE RENCONTRES ?

QUAND UNE VOISINE VIENT EN AMIE, QUAND MÊME, IL FAUT LUI ACCORDER UN PEU D'ATTENTION, NON ?



J'ESPÈRE QUE JE N'AI PAS INTERROMPU VOTRE RÉUNION DE FAMILLE AU MOINS ?

J'ÉTAIS EN TRAIN D'EXPLIQUER À MESMIN QUE C'EST IMPORTANT DE FAIRE LE DÉPISTAGE DE L'HÉPATITE B. ET SI TU NE L'AS PAS DÉJÀ EUE, IL SERA TOUJOURS POSSIBLE DE TE FAIRE VACCINER.



C'EST EXPLIQUÉ DANS LE MAGAZINE : DÉPISTÉE À TEMPS, ON PEUT TRAITER L'HÉPATITE B ET EMPÊCHER QU'ELLE NE SE TRANSFORME EN CIRRHOSE OU EN CANCER DU FOIE.



CANCER ? TU N'AS PAS BESOIN DE ME LE DIRE DEUX FOIS. J'AI COMPRIS. JE VAIS ME FAIRE DÉPISTER DÈS DEMAIN MÊME.

MALHEUREUSEMENT, JE SUIS DÉJÀ PRIS. JE NE POURRAI PAS T'ACCOMPAGNER.

NE T'INQUIÈTE PAS ! JE CROIS QUE JE PEUX ME LIBÉRER. LA SANTÉ DE CE GARÇON M'INTÉRESSE DE TRÈS PRÈS...



TE LIBÉRER ? ON A BIEN COMPRIS QUE TU ÉTAIS TRÈS LIBRE...



ET LE LENDEMAIN...

VOILÀ UNE BONNE CHOSE DE FAITE !

OUI ! J'AURAI LE RÉSULTAT DANS QUELQUES JOURS...

SI TU M'INVITAS AU RESTAURANT, EN ATTENDANT ?



On résume :

- 1) L'hépatite B est une maladie du foie, elle est due à un virus très contagieux.
- 2) Faites-vous dépister : si vous êtes porteur du virus, vous pouvez être soigné et votre entourage protégé par la vaccination.

Et n'oubliez pas, on ne rigole pas avec l'hépatite B, on ne badine pas avec la santé !

Pour savoir où se faire dépister gratuitement, appeler Hépatites Info Service au 0800 845 800* ou consulter le site www.hepatites-infos-service.org

*7j/7, de 8h à 22h, confidentialité, anonyme et gratuit

LES ASSOCIATIONS DE LUTTE CONTRE LE VIH/SIDA (quelques associations en Île-de-France)

Vous êtes impliqué(e) dans la lutte contre le VIH/Sida ? Vous êtes vous-même séropositif (ve) ? Ces associations peuvent vous être utiles :

- **Ikambéré**, association d'aide aux femmes africaines migrantes séropositives.
Tél. : 01 48 20 82 60
(accueil et permanence téléphonique du lundi au vendredi, de 9h à 18h)
www.ikambere.com
- **URACA**, Unité de réflexion et d'action des communautés africaines (actions d'information et de prévention du sida).
Tél. : 01 42 52 50 13
association.uraca@wanadoo.fr - www.uraca.org
- **Le Comité des familles maghrébines et africaines solidaires pour survivre au sida**, collectif d'information et de solidarité avec les séropositifs issus de l'immigration.
Tél. : 09 70 44 53 68 (tarif local depuis un poste fixe en France métropolitaine)
<http://survivreausida.net> - <http://www.papamamanbebe.net>
- **Le réseau RAAC-SIDA** (réseau des associations africaines et caribéennes agissant dans la lutte contre le sida en France) regroupe une quarantaine d'associations sur toute la France, parmi lesquelles en Île-de-France :
 - Bondeko (Tél. : 01 34 53 49 56) - bondeko@wanadoo.fr
 - Marie Madeleine (Tél. : 09 51 63 39 37) - assomariemad@hotmail.fr
 - Afrique Avenir (Tél. : 01 42 77 41 31) - afrique.avenir@wanadoo.fr
www.afriqueavenir.fr
- **Sol En Si**, association qui soutient et accompagne les enfants et leurs familles concernés par le VIH/Sida.
Tél. (Paris) : 01 44 52 78 78 - solidarite-enfants-sida@wanadoo.fr
Tél. (Île-de-France) : 01 48 31 13 50 - sol-en-si@wanadoo.fr
Tél. (PACA) : 04 91 92 86 66 - solensi.marseille@wanadoo.fr
www.solensi.org
- **AIDES**, association de lutte contre le VIH/Sida.
Tél. : 0 820 160 120 (0,12 euro/min.), pour connaître la délégation de AIDES la plus proche de chez vous.
www.aides.org
- **Act Up-Paris**, association de lutte contre le VIH/Sida.
Tél. : 01 48 06 13 89
www.actupparis.org
- **Arcat**, association de recherche, de communication et d'action pour l'accès aux traitements des personnes atteintes par le VIH et les pathologies associées.
Tél. : 01 44 93 29 29 - www.arcat-sante.org
- **Sida Info Service**, service national d'écoute téléphonique, pour toute question sur le VIH/Sida.
Tél. : 0800 840 800 (appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe) 7j/7, 24h/24.
www.sida-info-service.org

À NOTER

Pour avoir les coordonnées d'autres associations dans votre région, appelez Sida Info Service au 0800 840 800 (appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe).

LES ORGANISMES D'AIDE À L'ACCÈS AUX SOINS À PARIS

Vous n'avez pas de protection maladie ? Vous venez d'arriver en France ? Vous ne savez pas comment procéder pour vous faire soigner ? Ces centres vous aident dans vos démarches :

- **Le Centre de Santé du Comede (Comité médical pour les exilés)** assure une prise en charge médicale, sociale et juridique des migrants en situation précaire de séjour.
Premier entretien sur rendez-vous.
Centre de Santé/Comede - Tél. : 01 45 21 38 40
Hôpital Bicêtre - 78, rue du Général Leclerc - 94272 Le Kremlin Bicêtre
- **Espace Santé Droit. Partenariat Cimade - Comede (consultations socio-juridiques)** Foyer Protestant.
195, avenue Victor Hugo - 93300 Aubervilliers
Tél. : 01 43 52 69 55 (consultations uniquement sur rendez-vous)
Pour les autres régions, consultez le site www.cimade.org
- **Médecins du Monde**, association de solidarité internationale qui a pour vocation de soigner les populations les plus vulnérables partout dans le monde. En France, les Centres d'accueil, de soins et d'orientation (CASO) proposent des consultations médicales.
CASO à Paris - 62 bis, avenue Parmentier - 75011 Paris
Tél. : 01 43 14 81 81 - www.medecinsdumonde.org
- **Les PASS** (Permanence d'accès aux soins de santé), au sein des hôpitaux publics, sont destinées aux personnes de faibles ressources et sans protection maladie. On peut s'y faire soigner et se faire aider pour obtenir l'ouverture de droits à la sécurité sociale.

COORDONNÉES DE QUELQUES PASS À PARIS

HÔPITAL HÔTEL-DIEU

1 rue de la Cité - 75004 Paris
Tél. : 01 42 34 88 98

HÔPITAL EUROPÉEN GEORGES POMPIDOU

20-40 rue Leblanc - 75015 Paris
Tél. : 01 56 09 30 50

HÔPITAL LARIBOISIÈRE

2 rue Ambroise Paré - 75010 Paris
Tél. : 01 49 95 81 24

HÔPITAL BICHAT

46 rue Henri Huchard - 75018 Paris
Tél. : 01 40 25 84 65

HÔPITAL SAINT-LOUIS

1 avenue Claude Vellefaux - 75010 Paris
Tél. : 01 42 49 91 30

HÔPITAL TENON

4 rue de la Chine - 75020 Paris
Tél. : 01 56 01 72 72

HÔPITAL SAINT-ANTOINE

184 rue du Faubourg Saint-Antoine
75012 Paris
Tél. : 01 49 28 21 53/21 54

HÔPITAL COCHIN

27 rue du Faubourg Saint-Jacques
75014 Paris
Tél. : 01 58 41 24 08

À NOTER

Pour savoir où se trouvent les PASS dans un autre département en Île-de-France (77, 78, 91, 92, 93, 94) ou en PACA, consultez le site www.lasantepourtous.com, rubrique Répertoire, tapez PASS.

Pour les autres régions, contactez le Comede au 01 45 21 63 12 du lundi au vendredi de 9h à 13h.

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.

ON NE BADINE PAS
AVEC LA SANTÉ

TOI-MÊME TU SAIS 2



Votre série santé revient sur
WWW.TOI-MEMETUSAIS.COM

Paul Begba ★ Jacky Brown ★ Phil Darwin ★ Delphine 2 ★ Paul Etong
Maïmouna Gueye ★ Bruno Henry ★ Cédric Ido ★ Amy Konaté ★ Prudence Maïdou
Doudou Masta ★ Jenny Mutela ★ Sophie Parel ★ Patson ★ Philippe Pierrard
Maka Sidibé ★ Claudia Tagbo ★ Gaël Tavares ★ Ricky Tribord