

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

Vacances

Profiter en toute sécurité

Sexualité

Dialogue et respect

AMADOU & MARIAM

S'engager en musique

3113-99212-B



Questions
Réponses



L'Afrique
en marche

N°9 - juin 2012

RISQUES SOLAIRES

**À la mer, en montagne, à la campagne
et même en ville, protégez-vous du soleil**

4 GESTES SIMPLES



**ÉVITEZ LES HEURES LES PLUS ENSOLEILLÉES
entre 12h00 et 16h00 et recherchez l'ombre**



**COUVREZ-VOUS avec un chapeau,
des lunettes et un t-shirt**



**APPLIQUEZ DE LA CRÈME SOLAIRE
toutes les heures et renouvelez-la
après chaque baignade**



PROTÉGEZ ENCORE PLUS VOS ENFANTS



ÉDITO

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ? VOUS SOUHAITE UN BEL ÉTÉ

Avec l'arrivée des beaux jours, votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* vous accompagne pour vivre cette période estivale en toute sérénité.

L'été rime avec amour, flirts d'un jour ou de toujours... Une saison propice aux rapprochements, aux déplacements, qu'il convient d'aborder en toute sécurité. Nous vous proposons de placer cet été sous le signe du dialogue dans votre couple, avec un dossier consacré au sujet de la sexualité avec votre partenaire. Comment parler de contraception ? Comment concilier plaisir et santé ? Enfin, en répondant au test « Savez-vous parler sexualité ? », vous en apprendrez un peu plus sur vous-même !

Si vous envisagez un retour au pays, nous vous donnons quelques conseils avant de boucler votre valise, pour ne pas risquer d'attraper des maladies telles que l'hépatite ou le paludisme. Quelques rappels aussi de sécurité si vous passez vos vacances en famille au soleil et/ou au bord de la plage.

Riche en événements, l'été sera marqué par les Jeux Olympiques (J.O) de Londres. Une occasion de vous présenter trois sportifs africains de haut niveau. Ne manquez pas non plus le célèbre duo musical, Amadou et Mariam, actuellement en tournée en France. Dans une interview exclusive, vous découvrirez son parcours et ses engagements.

Et pour finir, vous retrouverez votre roman photo *Amour, Gloire & Santé* ainsi qu'une recette légère et festive qui met les fruits à l'honneur. Bon été à tous et on se retrouve à la rentrée !

La Rédaction

SOMMAIRE

p4 Vite dit... Bien dit...

p6 Jeux

p7 Prévention

Retour au pays : les bons réflexes

p8 Amadou et Mariam
La santé en chantant



p10 Vous

Sexualité : respect et dialogue

p13 Questions/Réponses

p14 Bien-être
Vacances en toute sécurité



p16 ADOMA
Logement et prévention santé

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 en charge de la Santé.

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

Responsable INPES : Elsa Stoll, chargée de communication

Chargé d'édition : Vincent Fournier

Coordination et conseil éditorial : TBWA CORPORATE, NOUVELLE COUR

Roman photo : Stéphane Pocrain (scénariste),

Bruno Gasparini (réalisateur), Blaise Arnold (photographe)

Production et réalisation : TOC MÉDIAS

Responsable agence : Arnaud Champremier-Trigano

Rédactrice en chef : Virginie de Galzin

Directeur artistique : Antoine Errasti

Ont participé à ce numéro : Raphaël Blasselle, Clémence Damerval, Valentine de Grassi, Marie Raymond, Maya Vanard.

Illustrations : Simon-Pierre Mbumbo

Remerciements : Doris Arondel, Penda Traoré, Africa TV

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 : 300 000 exemplaires



Avec la participation de l'association Afrique Avenir

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



© pressmaster - Fotolia.com

Foot : Papiss Cissé

La nouvelle terreur !

À 27 ans, Papiss Cissé est LE footballeur africain sur lequel il faut compter ! Défini comme « *la nouvelle terreur des défenseurs anglais* », il est en passe de devenir l'un des meilleurs buteurs africains de l'année avec 11 buts marqués en 10 matchs fin avril. Rien ne semble l'arrêter !

Il a d'abord joué au Sénégal - son pays - puis en France et en Allemagne, avant d'intégrer l'équipe anglaise de Newcastle United début 2012. Et il continue d'assurer : dès son premier match anglais en Premier League, il a marqué le but de la victoire pour son équipe !

L'Afro baromètre Santé

Enquête : merci !

Vous avez été plus de 4000 à participer à l'Afro baromètre Santé de l'INPES. Cette enquête, menée auprès des personnes africaines et caribéennes d'Île-de-France vise à déterminer leurs connaissances, attitudes et comportements face aux VIH-Sida. Elle a été réalisée d'août à novembre 2011, en partenariat avec l'association Afrique Avenir, très impliquée dans des actions de prévention. Elle s'est tenue dans les discothèques, salons de coiffure et salles des fêtes dans lesquelles l'association mène ses actions.

Plus de la moitié des personnes qui ont répondu à ce questionnaire est originaire d'un pays d'Afrique subsaharienne, 21 % de France et 19 % des DOM. Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ce projet. Et rendez-vous cet automne pour les résultats.



© DR

BLACK FASHION WEEK

Adama Paris innove

La Black Fashion Week – semaine de la mode noire – sera cet été à Paris. Événement mode par excellence, sa vocation est de faire connaître les meilleurs créateurs d'origine africaine. Sa fondatrice ? La styliste Adama Amanda Ndiaye,

créatrice de la célèbre marque Adama Paris. Pour elle, l'influence noire sur la mode et la création est évidente et il est temps de voir sur les podiums des mannequins noires et métissées, défilant avec des vêtements made in Africa !

Humour et info

Mamane sur tous les fronts

Tous les jours sur RFI, Mamane décortique l'actualité avec humour et originalité. D'origine nigérienne, il aborde les sujets qui font la Une : immigration, démocratie, justice, en évoquant sa « *république très très démocratique du Gondwana* », pays sorti tout droit de son imagination dont il est bien sûr le président ! En plus de dénoncer les inégalités, il n'hésite pas à s'engager : en juin, il a été le parrain du festival Toseka, le 1^{er} Festival international du rire qui s'est tenu à Kinshasa, au Congo. À la tête d'un groupe d'humoristes africains, il rappelle ainsi que le rire est universel !

Les chroniques de Mamane, tous les matins à 8 h sur Radio France Internationale 89.0 FM - www.rfi.fr/emission/chronique-mamane



© Georges MERILLON

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

Musique et Sida

Solidays : ça repart !

Le Festival Solidays revient cette année en juin. Le but : lutter de façon festive contre le VIH-Sida ! Au programme, des concerts bien sûr, mais aussi des expos, des ateliers et des stands d'information et de prévention pour bien se protéger contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Les chanteurs africains seront au rendez-vous : Tiken Jah Fakoly, Youssoupha, Ayo ou encore Irma

sont déjà annoncés. Organisé par l'association Solidarité Sida, les bénéfices de l'événement seront reversés à des associations de lutte contre le Sida et à des programmes de prévention et d'aide aux malades, dont beaucoup sont présents en Afrique. Réservez vite !

Du 22 au 24 juin 2012, hippodrome de Longchamp, Paris (navette possible M° Pte Maillot, ligne 1). Pass jour : à partir de 25 €. Infos sur www.solidays.org.

© Droits réservés



Bien-être et santé

Mangez des fruits !

C'est l'été, il fait chaud. C'est l'occasion de profiter des fruits de saison. Crus ou cuits, entiers, mixés, en jus ou en salade, ils sont bons pour toute la famille. Frais, légers, gorgés d'eau et remplis de vitamines, leur consommation régulière favorise la protection du cœur et des vaisseaux, fortifie les os et diminue les risques de cancer. Avec les fruits de la passion, la fraise, faites le plein de vitamine A bonne pour la vue et la peau et de vitamine C, qui donne du tonus et protège des infections. Idéal contre les coups de fatigue : le kiwi ! Quant à la pastèque, elle est idéale pour l'hydratation ! Enfin, rappelez-vous : consommer au moins cinq fruits et légumes par jour, c'est le secret assuré d'une bonne santé.

Plus d'informations sur www.mangerbouger.fr



© Virginie de Chazain

Addictions : soutien

Drogue Info Service

L'usage de drogues peut avoir de graves conséquences sur la santé, particulièrement chez les jeunes. Pour renforcer l'information et la prévention des risques liés à la consommation de drogues, Drogues Info Service est à votre disposition avec un service téléphonique (0 800 23 13 13 : appel gratuit depuis un poste fixe) et le site Internet www.drogues-info-services.fr.

Votre enfant ou celui d'un de vos proches fume du cannabis ? Vous êtes concerné par l'usage de drogues ou souhaitez aider un membre de votre famille à s'en sortir ? Des conseillers vous écoutent, vous soutiennent et vous orientent vers des structures adaptées, des médecins ou des psychologues.



© RICHARD VILLALON - Fotolia.com

Appel à talents

Le rêve africain

L'Afro pépites show continue de briller ! Pour la 4^e édition, les participations sont ouvertes jusqu'au 30 septembre 2012. Lancé par l'association « Le rêve africain », il a pour but de dénicher des artistes africains, tous talents confondus, et de les faire connaître grâce à ses

réseaux (Internet, radio, producteurs, médias...). Une chance pour les candidats de se faire repérer et pour le public de découvrir la nouvelle garde artistique du continent. En 2011, c'est la chanteuse congolaise Melka Amany qui avait remporté le concours avant de recevoir le prix Rice 2011. Musicien, styliste, photographe, peintre... Et si c'était vous, le prochain talent ?

Infos sur : <http://lerveafricain.free.fr>

VRAI-FAUX

Le préservatif masculin

Le préservatif, c'est le moyen le plus sûr et le plus simple pour se protéger du VIH-Sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST). Que savez-vous sur la capote ? Faites le test !

1. QUAND ON AIME, PAS BESOIN DE PRÉSERVATIF

☐ VRAI ☐ FAUX

Faux. Les gens que l'on aime, on a envie de les protéger ! Mettre un préservatif est donc une preuve d'amour tant que vous, ou votre partenaire, n'avez pas fait le test de dépistage.

2. LE PRÉSERVATIF : C'EST LE MEILLEUR MOYEN DE SE PROTÉGER CONTRE LE VIH-SIDA

☐ VRAI ☐ FAUX

Vrai. Il n'y a que le préservatif qui protège à la fois du VIH-Sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST).

3. LE PRÉSERVATIF DIMINUE LE PLAISIR SEXUEL

☐ VRAI ☐ FAUX

Vrai et faux. Certaines personnes trouvent que leur plaisir n'est pas le même avec le préservatif, mais pour d'autres, ce n'est pas du tout un problème. Au contraire même, le préservatif peut devenir un jeu entre vous et votre partenaire. En plus, comme il écarte tout risque de transmission du VIH-Sida et des IST, il permet de vivre le rapport sexuel pleinement, et en toute tranquillité.

4. SEULES LES PERSONNES CONTAMINÉES PAR LE VIH UTILISENT UN PRÉSERVATIF

☐ VRAI ☐ FAUX

Faux. On utilise aussi un préservatif pour rester en bonne santé tant que l'on n'a pas fait un test de dépistage. Car le VIH-Sida ne se voit pas ! Par ailleurs, le préservatif protège aussi de toutes les IST, et c'est un moyen de contraception efficace !

5. ACHETER DES PRÉSERVATIFS, C'EST FACILE !

☐ VRAI ☐ FAUX

Vrai. On peut acheter des préservatifs dans les pharmacies, dans les supermarchés ou en vente libre dans des distributeurs. Vous pouvez aussi en commander sur Internet. Il en existe de plusieurs tailles, en couleur et même parfumés ! Enfin, sachez qu'il existe aussi des préservatifs féminins, en vente en pharmacie.



LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit en Gambie :
Attends d'abord d'avoir traversé la rivière avant de dire au caïman qu'il a une sale gueule.

Il faut s'assurer de se passer des services d'une personne avant de paraître désagréable avec elle.

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

© Virginie de Galzain

Mots Cachés

Les noms des sportifs et sportives suivants sont cachés dans la grille : Murielle Ahouré, Boris Diaw, Leslie Djhone, Malal Ndiaye, Gwladys Patience, Isabelle Sambou. À vous de jouer !

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

Solution :

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

RETOUR AU PAYS

LES BONS RÉFLEXES AVANT DE PARTIR

Vous partez retrouver vos proches au pays ? Pour partir l'esprit tranquille et bien profiter de vos vacances, quelques précautions sont à prendre, notamment contre le paludisme et l'hépatite B. *Et la santé, on dit quoi ?* vous explique pourquoi et comment vous protéger.



LE PALU : IL CONCERNE TOUT LE MONDE !

Le paludisme est une maladie transmise par les moustiques. Une seule piqûre suffit. Et ce n'est pas parce que vous êtes africain que vous êtes protégé.

Les signes

Forte fièvre, frissons, douleurs au niveau des articulations, maux de tête... Si vous avez un ou plusieurs de ces signes, pendant votre séjour ou dans les deux mois qui suivent votre retour, consultez très rapidement un médecin. Le paludisme peut être mortel s'il n'est pas soigné à temps.

Avant le départ : préparez-vous !

Faites-vous prescrire un traitement préventif efficace contre le palu, par votre médecin ou dans un centre de vaccinations des voyageurs ; il sera adapté à votre destination, à votre âge et à la durée de votre séjour. Sur place, évitez les médicaments de contrefaçon qui ne soignent pas.

Pendant le séjour : protégez-vous

Prenez sans faute votre traitement. La nuit, dormez toujours sous une moustiquaire, si possible imprégnée d'insecticide. Le soir, portez des vêtements longs, vaporisés de produit anti-moustiques. Appliquez aussi ces produits (crème, spray, gel) sur les parties découvertes du corps. Enfin, diffusez l'anti-moustiques dans la maison et mettez la climatisation si possible.

L'HÉPATITE B : UNE MALADIE QUI S'ATTRAPE FACILEMENT

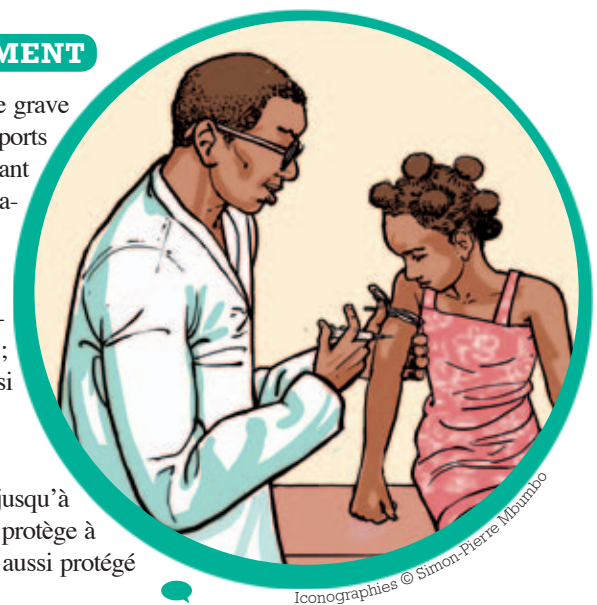
L'Hépatite B est une maladie du foie due à un virus. Très contagieuse, elle peut être grave dans certains cas. Très présente dans les pays d'Afrique, elle se transmet lors de rapports sexuels non protégés, de la mère à l'enfant durant la grossesse et par le sang, en utilisant par exemple certains objets de toilette (brosse à dents, rasoir...) d'une personne contaminée.

Le seul moyen de savoir : le dépistage

Tous ceux qui ont vécu en Afrique ont intérêt à se faire dépister, car la maladie est invisible dans 9 cas sur 10. Le test est ainsi le seul moyen de savoir si l'on est contaminé ; de bénéficier rapidement d'un traitement si c'est nécessaire ou de se faire vacciner si l'on n'est pas contaminé.

Le meilleur moyen de se protéger : la vaccination

Si vous avez des enfants, faites-les vacciner ! L'idéal : le faire dès l'âge de 2 mois, et jusqu'à 16 ans pour ceux qui ne le sont pas encore. Valable pour toute la famille, le vaccin protège à 100%. Pour les adultes, mettez un préservatif à chaque rapport sexuel (vous serez aussi protégé contre le VIH-Sida). Utilisez toujours vos propres objets de toilette.



Iconographies © Simon-Pierre Maubou

AMADOU ET MARIAM

LA SANTÉ EN CHANTANT

Plus de 25 ans de passion dans la vie comme sur la scène. Solidaires et engagés, Amadou et Mariam conçoivent la musique comme un partage, un plaisir et un dialogue universel. En pleine tournée, *Et la santé, on dit quoi ?* les a rencontrés à Paris.

Comment est né le duo Amadou et Mariam ?

Nous nous sommes rencontrés à l'institut des jeunes aveugles de Bamako en 1975 et nous avons joué ensemble la première fois un an plus tard, le 20 janvier, lors de la Fête de l'armée nationale. Nous nous sommes mariés en 1980. Puis nous sommes partis en Côte d'Ivoire, car il n'y avait pas de studio d'enregistrement au Mali. Nous y sommes restés 6 ans, à enchaîner les concerts, à enregistrer des albums ; puis nous avons démarré les

tournées en Afrique de l'Ouest où nous sommes très connus. Notre rencontre avec la scène internationale s'est faite en 1997 peu après notre installation en France, avec les Trans Musicales de Rennes.

“ La santé est la base de tout. Ce n'est pas une question de couleur de peau

Vous venez de sortir *Folila*, votre dernier album. Pourquoi ce titre ?

Folila signifie « musique ». Nous composons tous les deux paroles et musique et ensuite, nous invitons d'autres artistes à jouer avec nous, pour partager, montrer que la musique est universelle. L'album est en français, en anglais et en bambara : il a été enregistré à Paris, à New York et à Bamako ! Il reflète notre amour de la diversité, avec des influences qui vont du blues au rock en passant par la pop

anglaise ou la chanson française (Jimi Hendrix, Pink Floyd, Stevie Wonder, Johnny Hallyday...). Nos titres parlent du quotidien, mais toujours avec une note d'espoir. La vie est parfois difficile, mais il faut savoir l'accepter et se battre, être solidaire, préserver l'entente et l'amour.

Vous êtes très engagés, notamment dans la lutte contre le Sida. Vous participez à nouveau aux Solidays en juin. Avez-vous le sentiment que la prise en charge s'améliore au Mali ?

Au Mali, la situation s'est améliorée. Le sujet est moins tabou, les gens ont moins honte de parler et de se faire soigner. Aujourd'hui, il y a aussi des endroits où l'on peut faire des tests de dépistage, avoir des médicaments, être suivi. Les campagnes d'information sur le Sida sont également plus nombreuses. Les personnes ont compris que le préservatif était une protection toutes générations confondues, jeunes et moins jeunes. Il faut continuer dans cette voie.

On peut tous être concerné par le Sida, avoir des amis, des frères touchés par la maladie. Participer à des manifestations comme Solidays, c'est notre façon d'attirer l'attention et de faire passer des messages. En 2011, le public était très chaud : il chantait avec nous, il dansait, applaudissait. C'est cela que nous aimons : la chaleur et le partage, cela nous donne de l'énergie et du courage !



© Benoit Peverelli

5 DATES CLÉS

- **1986** : départ pour la Côte d'Ivoire
- **1994** : arrivée en France
- **2005** : victoires de la musique avec *Dimanche à Bamako*
- **2006** : interprètent l'hymne officiel de la Coupe du Monde
- **2010** : concert inaugural de la Coupe du Monde, à Johannesburg (avec Alicia Keys, les Black Eyed Peas...)



Vous participez aussi au Programme alimentaire mondial contre la faim (PAM) depuis 2006. Que faites-vous concrètement ?

Nous avons grandi dans un pays touché par la sécheresse, la famine et nous sommes particulièrement sensibles à ce sujet. La solution serait de moderniser l'agriculture, c'est pour cela que nous avons besoin de soutien. Il faut permettre aux pays d'acquérir du bon matériel afin d'augmenter la production et de ne plus être dépendants. Pour apporter notre contribution à cette grande cause, nous intervenons lors de programmes internationaux ; nous participons à des conférences, parlons avec le public pendant les concerts.

Au Mali, vous avez initié le festival Les Bamako/Paris au profit de l'Institut des jeunes aveugles de Bamako.

Pouvez-vous nous en dire plus ?

Le festival Les Bamako/Paris a permis de recueillir des fonds grâce à un disque produit dans ce but, et d'avoir du matériel grâce à un partenaire opticien (Alain Mikli). Par ailleurs, nous militons aussi pour l'accès à l'eau potable et l'hygiène du corps. Il faut que tout le monde ait des sanitaires propres, puisse boire de l'eau potable et se laver les mains avec une eau saine. Ce n'est pas une question de nation ni de couleur de peau ! C'est un droit. Nous insistons sur le fait qu'il ne faut pas avoir peur d'aller dans les centres de soins

ou à l'hôpital pour se faire soigner. C'est fait pour ça ! La santé est la base de tout. Si on a la santé, on peut travailler, avoir des enfants qui pourront aller à l'école, vivre.

ACTUS

• **CD** : *Folila*, Because music. 14 € (prix indicatif).

• **Site Internet** : www.amadou-mariam.com

• **Concerts** : 24 juin aux Solidays, Paris. Le 30 juin à Metz (gratuit). Le 12 juillet à Nice. Le 12 décembre à Colombes.

SEXUALITÉ

RESPECT ET DIALOGUE



© Carmen Martínez Banús | istockphoto.com

Pas toujours évident de parler de sexualité avec son partenaire. Pourtant, échanger et partager les décisions est un gage de relation durable et d'épanouissement dans sa vie de couple. Quelques conseils pour parler sans gêne de sexualité, et pour mieux concilier plaisir et santé à toutes les étapes de votre relation.

LE DÉBUT DE LA RELATION

• Au début, pas toujours facile de parler du préservatif.

Parler du préservatif peut-être gênant, mais n'hésitez pas à le faire car c'est un sujet important au début d'une relation. En effet, les infections sexuellement transmissibles (IST), dont le virus du sida, ne se voient pas toujours. Tant que vous n'avez pas fait de dépistage, vous ne pouvez donc pas savoir si la personne que vous avez rencontrée est contaminée ou non. Et elle non plus, car cela peut remonter à de nombreuses années en arrière ! N'ayez donc pas de complexe à parler du préservatif, c'est avant tout une question de santé ! Quelle honte y a-t-il à vouloir se protéger et protéger celui/celle que l'on aime ? Aucune ! Au contraire, c'est une marque de respect : cela montre que l'on est digne de confiance.

Et rappelez-vous : le préservatif est le seul moyen de se protéger !

Si vous n'arrivez pas à engager le sujet naturellement, saisissez toutes

les occasions qui se présentent (ou provoquez-les) : passage devant une pharmacie, publicité dans un magazine, brochure sur le sujet, émission de télé, histoire d'un ami... Autre stratégie : achetez directement une boîte de préservatifs, et disposez-les de façon suggestive ou sortez-les au moment opportun !

• Halte aux idées reçues et autres mauvaises raisons !

L'un brandit le manque de confiance : « C'est parce que tu vas voir ailleurs ? », l'autre joue sur les sentiments : « Tu peux me faire confiance, tu sais que je t'aime... ». Tout cela est hors sujet ! Si l'on aime quelqu'un, justement : on le protège.

Toute personne responsable connaît les risques de transmission du VIH-Sida et des IST : une seule fois suffit et peut avoir des conséquences graves sur la santé et sur la vie en général.

Vous craignez que le préservatif ne diminue votre plaisir ? Dites-vous qu'il peut aussi devenir un jeu dans ●●●

LOLA, 25 ANS

J'AI BANALISÉ LE PRÉSERVATIF DANS MON COUPLE

J'ai une relation avec un garçon depuis 2 mois. Dès le début, j'ai parlé du préservatif sans gêne. Après tout, les risques d'attraper le VIH-Sida nous concernent tous les deux. On n'est jamais sûr avant de faire le test que la personne n'est pas malade, et il n'y a pas de honte à vouloir se protéger et protéger son partenaire, au contraire ! Du coup, nous en avons toujours avec nous, que ce soit lui ou moi !

AMINATA, 36 ANS

IL L'A PROPOSÉ, ET J'ÉTAIS RASSURÉE

Quand j'ai rencontré Blaise, je n'ai rien eu à demander. Tout s'est passé naturellement, le moment venu, il a sorti une capote, et ça m'a beaucoup rassurée. Pour moi, ça prouve que c'est quelqu'un d'informé, de responsable, qui assure !

●●● le couple : la femme peut aider son compagnon à le mettre, vous pouvez varier les couleurs, les parfums, les textures, et apprendrez à choisir la bonne taille (ils existent du S au XL) !

Enfin, le moment venu, vous déciderez tous deux d'aller faire le test de dépistage du VIH-Sida et des IST ensemble. Et en fonction des résultats, il sera temps de choisir une contraception autre que le préservatif si vous n'en utilisez pas déjà une.

ET POURQUOI PAS LE PRÉSERVATIF FÉMININ ?

Dans un couple, l'homme ne veut pas mettre de préservatif ? Dans ce genre de situation, la femme peut mettre un préservatif féminin. Elle peut même le mettre plusieurs heures avant le rapport sexuel, ce qui permet d'avoir l'esprit libre au moment de passer à l'action.

Infos : www.lepreservatif-feminin.fr

VOUS SOUHAITEZ CHANGER DE CONTRACEPTION

• Choisir à deux

Une contraception permet d'éviter une grossesse non souhaitée et de choisir le moment d'avoir un enfant. Il est important d'y réfléchir à deux car cela a des impacts sur la vie sexuelle. Préservatif, pilule, implant, DIU (dispositif intra utérin, autre nom du stérilet) mais aussi anneau vaginal : il existe de nombreux contraceptifs (www.choisirsacontraception.fr).

En parler, c'est voir ensemble ce qui convient le mieux à votre relation et à votre vie quotidienne. C'est aussi l'occasion de faire le point sur votre couple, sur vos

projets ensemble. Bref, ce sera toujours une discussion utile et constructive !

• Les différentes raisons pour en parler.

Vous êtes en couple depuis un certain temps ? Vous venez d'avoir un enfant ? Vous ne supportez plus la pilule ? Il est peut-être temps d'en changer. Le tout est de bien la choisir selon votre situation (vie de couple, enfants ou projet d'enfants, stabilité de votre situation professionnelle, état de santé...). Informez-vous sur les méthodes de contraception qui existent (voir *Et la santé, on dit quoi ?* n°8), parlez-en à votre médecin et surtout, discutez-en avec votre partenaire pour faire votre choix ensemble.

• Évoquer à deux la contraception de transition, le préservatif.

Avant de changer de contraception, vous aurez peut-être besoin d'une contraception de transition. Vous redécouvrirez alors le préservatif, de façon ponctuelle ou plus durable, selon la solution que vous retiendrez pour la suite. Cela vous rappellera les bons souvenirs de vos débuts !



© HYPE STOCK - Fotolia.com

SALIMATA, 30 ANS

J'AI DISCUTÉ DE MA CONTRACEPTION AVEC MON MARI

Nous avons trois enfants et pour le moment, nous ne souhaitons pas en avoir d'autres. Du coup, j'avais envie d'arrêter la pilule et de choisir une contraception qui me permette d'être plus tranquille. Sur les conseils de mon médecin, j'ai choisi le stérilet : on le fait poser et on n'a plus à s'en soucier pendant plusieurs années. J'en ai discuté avec mon mari et je lui ai expliqué comment ça fonctionnait. Après tout, ça le concerne aussi !

TEST

SAVEZ-VOUS PARLER SEXUALITÉ ?

• Vous attendez votre chéri(e) dans un café et un homme/une femme vous aborde.

- a) C'est la panique, comment s'en débarrasser : et si votre chéri(e) arrive ?
- b) Vous parlez 5 minutes ensemble le temps que votre amoureux(se) arrive.
- c) Vous lui faites comprendre que vous avez déjà quelqu'un, vous êtes sérieux(se) !

• Votre homme ne veut pas mettre de préservatif, que faites-vous ?

- a) Vous n'osez pas insister.
- b) Vous prenez vos affaires et partez boire un verre avec une copine, non mais !
- c) Vous prenez le temps d'en parler pour tenter de le convaincre.

• Un fantasme vous traverse l'esprit : faire l'amour sur la plage au soleil couchant.

- a) Vous refoulez tout de suite cette drôle d'idée.
- b) Vous décidez de passer à l'action dès que l'occasion se présentera.
- c) Vous lui demandez s'il lui arrive d'avoir des fantasmes.

• Vous trouvez qu'il/elle «bâcle» un peu les préliminaires.

- a) Vous n'osez pas lui en parler.
- b) Vous lui offrez «Le plaisir pour les Nuls».
- c) Vous lui racontez l'histoire d'une amie qui est frustrée parce que son copain va toujours directement au plat principal...

• Vous avez envie d'avoir un enfant avec lui/elle.

- a) Vous attendez encore un peu, peut-être qu'il/elle va finir par en parler.
- b) Vous le lui dites, tout simplement !
- c) Vous ressortez son vieux ours du placard, histoire d'amorcer la conversation.

Résultats en page suivante >>>



VOUS AVEZ DES DOUTES SUR VOTRE PARTENAIRE VOUS AVEZ ÉTÉ INFIDÈLE

MALIK, 36 ANS

J'AI UN DEUXIÈME BUREAU

Depuis 8 mois, j'ai un deuxième bureau. Au début, je ne me protégeais pas. Et puis j'ai discuté avec un copain qui m'a fait réaliser que je prenais de gros risques. Alors j'ai tout repris à zéro : j'ai tout avoué à ma femme et je lui ai demandé de faire un dépistage.

C'est très dur pour elle, mais elle a compris que je me souciais de sa santé. J'ai fait le test de mon côté, et ma maîtresse aussi. En attendant les résultats, préservatif obligatoire, après on verra...

• Avoir un doute sur la fidélité de son partenaire

Vous soupçonnez votre partenaire d'avoir une liaison ? C'est un moment difficile à vivre, et c'est vous seul(e) qui déciderez de l'avenir de votre relation. Mais quoi qu'il en soit, vous mettre en danger n'est passouhaitable. Mieux vaut savoir si votre partenaire s'est ou non protégé. S'il ne l'a pas fait, demandez-lui de faire un dépistage du VIH-Sida et des IST. Et si vous avez eu des rapports sexuels avec lui (ou elle) durant cette même période, faites-vous également dépister. En attendant les résultats, le préservatif est indispensable pour protéger votre santé.

• Être / avoir été infidèle

Vous avez eu un rapport non protégé avec un(e) partenaire occasionnel(le) ? Vous avez conscience que vous avez pris un risque, pour vous et pour votre partenaire. Prenez votre courage à deux mains et essayez d'en parler avec celui/celle qui partage votre vie.

Il est important de faire rapidement le test de dépistage avant de réfléchir à l'avenir de votre relation.

RÉSULTATS DU TEST

> Vous avez un maximum de réponses (a)

Vous avez l'air d'être d'une nature réservé(e) ! Si la discrétion est une vertu, à force de ne parler ni de sexe ni de contraception avec votre partenaire, vous prenez des risques pour votre santé et pour la sienne. En plus, en gardant certaines choses pour vous, vous pouvez passer à côté d'échanges intéressants et épanouissants pour votre vie sexuelle. Du coup votre plaisir et votre santé pourraient pâtir de ce trop grand silence.

> Vous avez un maximum de réponses (b)

Vous êtes parfaitement à l'aise pour parler de sexe dans votre couple. Du coup, vous abordez toutes les questions, du plaisir à la santé, et vous profitez pleinement de votre vie sexuelle, en toute sécurité. Bravo.

> Vous avez un maximum de réponses (c)

Vous êtes sur la bonne voie ! Vous osez aborder certains problèmes et vous avez conscience que le sexe doit être une source de plaisir mais qu'il faut aussi se protéger. Si vous vous libériez encore sur le sujet, votre couple serait encore plus fort et votre vie sexuelle plus épanouie.



CONTACTS UTILES

- Sida Info Service : 0 800 840 800 et www.sida-info-service.org > rubrique Dépistage pour les adresses des CDAG.
- Le site Choisir sa contraception : www.choisirsacontraception.fr (brochure à télécharger).
- Pour tout savoir sur le dépistage et les IST : www.info-ist.fr
- CPEF : www.planning-familial.org/annuaire
- www.lepreservatif-feminin.fr

LE DOCTEUR GOUDJO

répond à vos questions



**Angèle,
25 ans**

Je viens d'apprendre que je suis enceinte. Je voudrais savoir si je peux continuer à fumer quelques cigarettes et si je dois changer mon alimentation.



Dr. Goudjo : Chère Angèle, si vous êtes enceinte, c'est le bon moment pour arrêter de fumer ! C'est bon pour vous, mais aussi pour votre bébé : en arrêtant de fumer, vous ne l'exposez plus aux produits toxiques contenus dans le tabac, et vous limitez le risque de fausse-couche ou de naissance prématurée. Pour être aidée, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme. Vous pouvez également bénéficier d'un suivi gratuit personnalisé en appelant Tabac info service au 39 89 (0.15 euro/mn depuis un poste fixe).

Il est important que votre alimentation, soit variée et équilibrée

Quant à votre alimentation, l'important est qu'elle soit variée et équilibrée pour vous apporter, à vous et à votre bébé, tout ce dont vous avez besoin. Mangez chaque jour des fruits et des légumes (gombo, tomate, carotte, banane, ananas, épinards...) qui contiennent de la vitamine B9, indispensable au développement du système nerveux de votre futur bébé. Ne mangez pas deux fois plus, mais deux fois mieux !

Fadhila, 30 ans

Mes enfants se précipitent sur les sodas dès qu'il fait chaud. J'ai remarqué qu'ils avaient un peu grossi et ça commence à m'inquiéter.



Dr. Goudjo : Chère Fadhila, vous avez raison, les sodas sont souvent très sucrés et favorisent la prise de poids et les caries. Pour se désaltérer, rien ne vaut un verre d'eau, surtout l'été lorsqu'il fait chaud. L'idéal : boire au moins un litre et demi par jour, que ce soit de l'eau courante ou de l'eau en bouteille.

Non seulement c'est la meilleure façon d'hydrater vos enfants, mais c'est aussi beaucoup moins cher que les sodas.

Si vos enfants ont un peu grossi, profitez des vacances d'été pour leur faire faire plus d'activités physiques. Balades à pied ou en rollers, jeux de

ballon, baignades, leur feront le plus grand bien en complément d'une alimentation équilibrée.

L'idéal : boire au moins un litre et demi d'eau par jour, courante ou en bouteille

VACANCES

PROFITER EN TOUTE SÉCURITÉ

AU SOLEIL

NE VOUS EXPOSEZ PAS ENTRE 12H ET 16H

1 Évitez le soleil entre 12h et 16h. C'est à ces heures-là que les rayons du soleil sont les plus forts. Et sachez bien que les peaux noires sont aussi sensibles que les autres aux effets néfastes des rayons UV ! Pour toutes vos activités de plein air, recherchez les endroits à l'ombre. Enfin, n'oubliez pas le parasol, même s'il ne protège pas totalement à cause de la réverbération du soleil sur le sable !

PROTÉGEZ BIEN VOS ENFANTS EN BAS ÂGE

2 Plus encore que les adultes, les enfants et les bébés sont très sensibles aux rayons du soleil. N'exposez jamais un bébé au soleil et protégez bien les jeunes enfants (T-shirt, chapeau, lunettes de soleil et crème solaire).

APPLIQUEZ RÉGULIÈREMENT DE LA CRÈME SOLAIRE

3 Même si vous respectez les heures d'exposition, ne faites pas l'impasse sur la crème solaire : il faut que vous en mettiez toutes les deux heures et après chaque baignade. Et souvenez-vous : mettre de la crème ne permet pas pour autant de s'exposer plus longtemps !

PORTEZ T-SHIRT, LUNETTES DE SOLEIL ET CHAPEAU

4 À la plage, lâchez-vous sur les accessoires ! Choisissez des lunettes de soleil qui aient de préférence une forme enveloppante et assurez-vous qu'elles portent la norme CE. Préférez les chapeaux à larges bords pour protéger non seulement votre tête, mais aussi votre cou. Enfin, n'hésitez pas à enfiler un T-shirt léger ou une tunique si vous devez rester longtemps au soleil.

Infos sur www.prevention-soleil.fr



Ça y est, c'est l'été ! Le soleil, la natation, tout cela est excellent pour la santé, mais comporte aussi des risques qui peuvent être évités. *Et la Santé, on dit quoi ?* vous rappelle quelques conseils indispensables pour bien se protéger pendant les vacances. Suivez le guide !



DANS L'EAU

POUR LES ENFANTS, BRASSARDS OBLIGATOIRES !

Les enfants adorent l'eau. Pour qu'ils s'amuse en toute sécurité, apprenez-leur à nager le plus tôt possible. En attendant, dès qu'ils sont près de l'eau, équipez-les de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à leur taille, poids et âge.

AVEC LES ENFANTS, RESTEZ VIGILANTS !

Même s'ils savent nager ou qu'ils portent des brassards, les enfants ne doivent jamais rester seuls au bord de l'eau ou dans l'eau. Il y a toujours le risque qu'ils aillent trop loin ou se retrouvent là où ils n'ont plus pied. Gardez l'œil sur eux en permanence !

CHOISISSEZ VOS ZONES DE BAIGNADE

Afin de garantir la sécurité de toute la famille, renseignez-vous sur les zones de baignade. Et préférez les plages surveillées par un maître nageur. Baignez-vous uniquement lorsque les drapeaux sont verts : ils indiquent une mer calme.

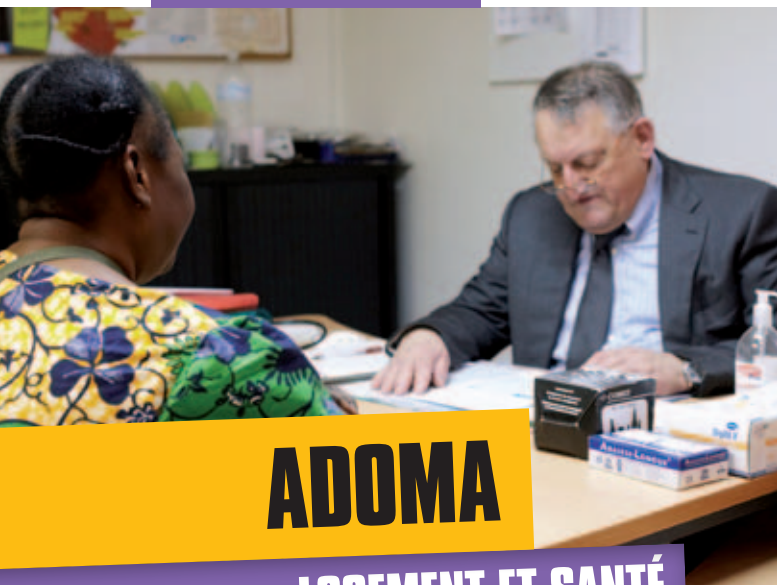
FATOU, 35 ANS

ON NE LÂCHE PAS NOS ENFANTS QUAND ILS SONT PRÈS DE L'EAU !

L'été dernier, nous sommes partis au bord de la mer en famille.

Nous avons laissé nos deux enfants jouer ensemble à la plage. Un petit instant d'inattention et le petit était déjà dans l'eau. Il a juste bu une bonne tasse, mais nous avons eu très peur. Du coup, on ne les lâche plus d'une semelle ! Nous avons appris au petit à nager et nous lui avons acheté des brassards en attendant qu'il puisse vraiment se débrouiller tout seul. Mon mari et moi surveillons la baignade à tour de rôle et nous en profitons pour nous amuser aussi avec eux dans l'eau.





ADOMA

LOGEMENT ET SANTÉ



Créé en 1956, Adoma a une double mission : proposer un logement social et faciliter l'accès aux soins des personnes en difficulté et des migrants. Pour en savoir plus, *Et la Santé, on dit quoi ?* a rencontré Martine Flamant, directrice des établissements Île-de-France, et Valérie Saintoyant en charge des partenariats sociaux nationaux.

Que propose Adoma en termes de logement ?

M.F. : Adoma est un organisme qui accueille les travailleurs migrants et les personnes en situation de précarité. Il existe ainsi 70 000 logements sociaux en France, composés de foyers (chambres avec sanitaires et cuisine communs), de résidences sociales (studios avec kitchenette et sanitaires privés) et de pensions de famille.

Comment peut-on en bénéficier ?

M. F. : Nous attribuons les logements après examen des dossiers : ressources matérielles du demandeur, papiers de séjour... Tous ceux qui bénéficient d'une aide au logement (Aide personnalisée au logement...) paieront un loyer réduit selon le montant de cette aide.

Qui sont les personnes qui vivent dans vos foyers ?

M. F. : Ce sont surtout des hommes ; certains résidents y habitent d'ailleurs depuis plus de 30 ans. Mais depuis les années 1990, l'ouverture de logements autonomes a permis l'accueil d'un public élargi : femmes, couples, familles monoparentales...

Nous facilitons l'accès aux soins en faisant le relais avec des professionnels de la santé

Quels sont les problèmes de santé rencontrés par les résidents ?

V.S. : La précarité, la difficulté à trouver un emploi, chez les jeunes notamment, entraînent de plus en plus de difficultés d'accès aux soins mais aussi de dépression, de mal-être et d'addictions (alcool, drogue). D'autre part, de nombreux travailleurs migrants sont là depuis longtemps et sont touchés par des maladies liées à l'âge : diabète, perte d'autonomie.

Que proposez-vous pour répondre à leurs besoins ?

V.S. : Nous facilitons l'accès aux soins de ceux qui vivent sur place en faisant le relais avec des professionnels de la santé. Nous travaillons notamment avec des médecins généralistes et spécialistes, des associations (Médecins d'Afrique, l'Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie/Anpaa),



Valérie Saintoyant
en charge des partenariats sociaux nationaux

des assistantes sociales. Ensemble, nous faisons tout pour favoriser le dialogue et sensibiliser ces personnes sur l'importance de prendre soin de leur santé. Nous mettons en place des bilans de santé, nous incitons au dépistage d'infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH-Sida ou l'hépatite B.

Il y a aussi une écoute importante pour prévenir les risques de dépression et orienter vers des psychologues. Enfin, nous informons les résidents sur leurs droits en termes de prise en charge Santé (Sécurité sociale, CMU...) pour qu'ils puissent en bénéficier.



Martine Flamant
directrice des établissements Île-de-France

CONTACTS

Adoma

42 rue Cambronne, 75015 Paris.
Tél. : 01 40 61 42 00 www.adoma.fr

L'AFRIQUE AUX J.O.

MURIELLE AHOURE, LESLIE DJHONE ET BORIS DIAW

Ils sont jeunes, ils sont motivés, ils vont concourir aux prochains Jeux Olympiques de Londres avec un objectif : l'Or. Zoom sur trois sportifs de haut niveau, animés par le courage et la détermination.

MURIELLE AHOURE LA SPRINTeuse



Murielle Ahouré est née en 1987 à Abidjan. Elle quitte son pays à 14 ans pour les États-Unis où elle commence l'athlétisme. Elle gagne son premier champion-

nat des universités avec le meilleur temps au monde sur 200 mètres. La course devient sa passion et le sprint sa spécialité. Après des années de travail, elle obtient en mars dernier le titre de vice championne du monde d'athlétisme en salle. La sportive compte bien poursuivre sa lancée et décrocher une médaille aux J.O de Londres !

Représenter la jeunesse africaine
Elle aurait pu courir pour la France mais a préféré représenter la Côte d'Ivoire. Murielle Ahouré veut « montrer à la jeunesse africaine que tous les sports peuvent se faire en Afrique. Il n'y a pas que le foot » ! Elle ajoute vouloir « être un modèle pour les femmes dans ce sport, montrer qu'elles aussi peuvent y arriver ». Symbole de fierté nationale, la Côte d'Ivoire l'a élevée en mars 2012 au grade de Chevalier de l'Ordre du mérite sportif ivoirien.

LESLIE DJHONE LE RECORDMAN

Né en 1981 à Dakar, Leslie Djhone est spécialiste du 400 mètres. Il s'est révélé lors des championnats du Monde 2003 à Paris, au cours desquels il devient champion du Monde de relais 4x400 mètres, tout comme en 2006. En 2011, il finit 1^{er} aux championnats d'Europe sur 400 mètres et 4x400 mètres. En plein entraînement pour les J.O, Leslie nous confie « attendre depuis quatre ans cet événement mythique, regardé par toute la planète ». Son objectif est clair : « Cette fois j'y vais pour une médaille d'or » !



© DPPI

Soutenir les jeunes sans diplômes

Leslie Djhone est parrain d'une École de la deuxième chance, à Orly. Cette structure « propose une formation personnalisée aux jeunes entre 18 et 25 ans sortis sans diplômes ou qualifications du système scolaire ». Il les rencontre, leur raconte son parcours et tente de leur redonner confiance. Car dans ces écoles comme dans le sport, il faut « accepter des règles de vie difficiles et se battre chaque jour pour réussir ».

• Fédération française d'athlétisme : www.athle.org

BORIS DIAW LE BASKETTEUR



© JF Mollere FFB FIBA

Pour Boris Diaw, né en France en 1982, le sport est une histoire de famille : sa mère était une basketteuse reconnue et son père a pratiqué le saut en hauteur. Son frère est également basketteur. Après s'être distingué dans le championnat français, Boris Diaw s'envole en 2003 pour les États-Unis où le basket est roi ! Après Atlanta, Phoenix et Charlotte, il joue aujourd'hui pour les Spurs de San-Antonio. Lors des J.O, il tentera de gagner une médaille avec l'équipe de France, aux côtés de Joachin Noah et de Tony Parker.

L'association Babac'Ards

Créée avec ses proches en 2005, l'association Babac'ards met en place des centres de basket pour les jeunes, principalement au Sénégal : « On essaie de promouvoir le sport en privilégiant une dimension sociale ». Tout en apprenant à jouer au basket, ces jeunes sportifs sont aussi sensibles aux questions de l'égalité hommes/femmes, du respect de l'environnement ou de l'importance de préserver sa santé.

• Fédération française de Basketball www.ffbb.com Association www.babacards.fr

Les Jeux Olympiques d'été de Londres se dérouleront du 27 juillet au 12 août 2012 - www.london2012.com/fr



© Raphaël Blasselle

La recette de Néné Diop
 cuisinière au restaurant Albarino Passy
 4 rue Lekain, 75016 Paris. Tél.: 01 44 96 74 78
www.albarinopassy.com

MOUSSE DE MANGUE & BROCHETTES DE FRUITS (pour 6 personnes)

INGRÉDIENTS

Mousse

- 2 belles mangues
- 2 cuillères à soupe rases de sucre roux
- 1 jus de citron vert
- 2 cuillères à soupe de crème liquide
- 2 oeufs
- 2 feuilles de gélatine
- 1 pincée de sel

Brochettes

- 2 oranges
- 2 kiwis
- 2 bananes
- 2 pommes
- 6 belles fraises
- 12 piques à brochettes de taille moyenne

Préparation de la mousse

- Éplucher les mangues, retirer le noyau, détacher la chair. Ajouter 1 cuillère à soupe de sucre et le jus de citron. Mélanger afin d'obtenir une compote et laisser macérer au frais environ 1h.
- Préparer la crème fouettée : battre la crème liquide très froide avec un batteur électrique ou un mixeur jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. Réserver au frais.
- Cassez les oeufs en séparant les jaunes des blancs dans 2 récipients différents. Mélanger les 2 jaunes avec le reste du sucre roux.
- À l'aide d'un batteur électrique, fouetter les blancs d'oeufs en neige ferme avec une pincée de sel.
- Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un bol d'eau froide durant 10 min. Les mettre dans une casserole avec 2 cuillères d'eau. Faire fondre 1 min à feu très doux en mélangeant avec une cuillère en bois jusqu'à complète dissolution.
- Sortir la compote de mangue. Ajouter la gélatine, la préparation à base de jaunes d'oeufs, les blancs en neige puis la crème fouettée en mélangeant délicatement au fur et à mesure.
- Versez dans des coupelles individuelles et laissez reposer au moins 3 à 5h au réfrigérateur. Vous pouvez aussi présenter votre mousse dans un saladier et servir chacun à la cuillère.

Préparation des brochettes

- Préparer les fruits. Peler les oranges et les kiwis ; éplucher les bananes ; éplucher les pommes et enlever le coeur ; laver les fraises sous l'eau fraîche et enlever la queue.
- Couper les fruits en dés (en rondelles pour les bananes). Enfiler les morceaux de fruits sur chaque pique à brochette, en veillant bien à les alterner. Au moment de servir, disposer sur une assiette à dessert avec la coupelle de mousse.

ASTUCE

Pendant ou en dehors du repas, buvez de l'eau sans attendre d'avoir soif ! Vous éviterez ainsi que votre corps ne manque d'eau.

Et si vous avez du mal à boire de l'eau nature, pensez aux tisanes et aux infusions. Vous pouvez aussi ajouter quelques feuilles de menthe, un filet de jus de citron ou une rondelle d'orange !

À table !



© Virginie de Galzain



Bonsoir à tous et à toutes. Nous vous offrons un nouvel épisode de la série à succès AMOUR GLOIRE ET SANTÉ, la série qui vous tient en haleine chaque semaine.

Amour & Gloire & Santé

QUI VEUT ALLER LOIN MÉNAGE SA MONTURE

JOSÉPHINE ARRIVE DU PAYS. ELLE EST PASSÉE VOIR SA COUSINE CHANTAL.

Alors ça y est, tu es enfin là ! Tu m'as manqué toutes ces années.



Ma nouvelle vie commence. Je vais réaliser mes projets !

En tout cas tu peux compter sur moi. Je vais t'aider, j'ai un plan...



On commence par quoi ?

Par le début. Le plus important. Ta santé.



Ma santé ? Mais tout va bien pour moi chère cousine. Ne t'inquiète pas.



Je ne m'inquiète pas. Juste, il faut faire les choses bien. Avant de se lancer dans une bataille, on vérifie l'état des troupes, non ? Alors, on va faire un bilan de santé.



KODJO, LE MARI DE CHANTAL RENTRE DE SON FOOTING.





Visiblement, Kodjo préfère éviter le sujet. En tout cas, Chantal a raison : on ne prend jamais assez soin de sa santé. Or, faire le point régulièrement, c'est important. Parce que certaines maladies ne se voient pas, et dans ce cas, plus on se soigne tôt, mieux on combat la maladie.



LES DEUX COUSINES POURSUIVENT LA DISCUSSION EN SE BALADANT AU PARC.





Grâce au bilan de santé, vous pourrez faire le point sur le diabète, l'hypertension, et le cholestérol. Profitez-en pour faire aussi le test des hépatites, du VIH et des Infections Sexuellement Transmissibles et parler de contraception si vous le souhaitez. C'est aussi l'occasion de connaître quelques conseils de prévention.

DE SON CÔTÉ, KODJO NE S'EST PAS VRAIMENT REMIS DE L'ESCARMOUCHE AVEC CHANTAL...



Tu te rends compte ? Elle me reparle encore de cette histoire de secrétaire ? 5 ans après ?

Elle a raison mon vieux...



Hein ? Quoi ?

Sur cette histoire de bilan de santé. Il faut prendre soin de sa santé : qui veut aller loin ménage sa monture, non ? Toi par exemple, ça fait combien de temps que t'es pas allé chez le médecin ?



Euh ? J'ai une course à faire !

Ne me fais pas ton coup de la disparition soudaine, ou alors Chantal va entendre reparler de cette histoire de secrétaire.



Faux frère ! Pas besoin de me menacer. C'est décidé : la semaine prochaine, bilan de santé.



Ne soyez pas négligents. Faire un bilan de santé vous permettra de savoir où vous en êtes exactement, de prévenir les ennuis de santé et de vous soigner en cas de maladie. Parlez-en à votre médecin !

Si vous avez une protection maladie, les examens nécessaires à un bilan de santé peuvent être effectués en laboratoire avec une prescription médicale faite par votre médecin traitant. Pour les personnes qui n'ont pas encore obtenu une protection maladie, certaines structures peuvent vous aider à faire le nécessaire et même, si besoin, à faire rapidement et sans avance de frais, certains examens pour votre bilan de santé :

- Les PASS (Permanence d'Accès aux Soins de Santé) dans les hôpitaux publics.
- Caméde : 01 42 21 38 40
- Médecins du Monde : 01 43 14 81 81

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

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

PARIS I^{er}

DISPENSARE ANTIVÉNÉRIEN DE LA CROIX ROUGE - CDAG

43 rue de Valois. M° Palais Royal (ligne 1) - Bourse (ligne 3). Entrée : porte vitrée à côté de la porte de l'immeuble.

Tel. : 01.42.97.48.29. Site : www.croix-rouge.fr

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

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

PARIS IV^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

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

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

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

PARIS VI^e

PAVILLON TARNIER

Consultation MST - CDAG. 89 rue d'Assas. RER B Port Royal. Entrée : 1^{er} étage. Tel. : 01.58.41.18.17. Site : www.aphp.fr

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

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

PARIS X^e

HÔPITAL FERNAND WIDAL - CIDAG

200 rue du Faubourg Saint-Denis. M° Gare du Nord (lignes 4, 5 ; RER B et D) - La Chapelle (ligne 2). Entrée : Secteur Bleu, Galerie de gauche, Porte 3. Tel. : 01.40.05.41.87. Site : www.aphp.fr

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

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

HÔPITAL SAINT-LOUIS

Centre clinique et biologique des MST. 42 rue Bichat. M° Colonel Fabien (ligne 2) - République

(lignes 3, 8, 9) - Jacques Bonsergent (ligne 5)

Goncourt (ligne 11). Entrée : Pavillon Lailler,

accessible par la rue sans entrer dans l'hôpital.

Tel. : 01.42.49.99.24. Site : www.aphp.fr

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

PARIS XII^e

HÔPITAL SAINT-ANTOINE

Policlinique de Médecine. 184 rue du Faubourg Saint-Antoine. M° Reuilly-Diderot (ligne 1) - Faiderbe-Chaligny (lignes 1, 8).

Entrée : Secteur Jaune, Bâtiment de l'Horloge,

Porte 19. Tel. : 01.49.28.21.53. Site : www.aphp.fr

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

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

PARIS XIII^e

HÔPITAL PITIÉ-SALPÊTRIÈRE

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

Entrée : Bâtiment de Médecine. Autre entrée : 52 boulevard Vincent Auriol (M° Chevaleret, ligne 6).

Tel. : 01.42.16.10.53. Site : www.aphp.fr

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

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

• Consultation VIH sur RDV.

PARIS XIV^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

3 rue de Ridder. M° Plaisance (ligne 13) - Bus 62.

Entrée : 1^{er} étage. Tel. : 01.58.14.30.30.

Site : www.paris.fr

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

• Consultation écoute et soutien pour les personnes venant d'apprendre leur séropositivité : lun après-midi sur RDV.

• Planification : lun de 13h à 15h30.

• Consultations de médecine sur RDV.

INSTITUT ALFRED-FOURNIER - CDAG

25 boulevard Saint Jacques. M° St Jacques, Glacière (ligne 6) - Denfert-Rochereau (RER B).

Entrée : CDAG : Niveau -1.

Consultations IST : Niveau 0.

Tel. : 01.40.78.26.00 Site : www.institutfournier.org

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

• Dépistage IST (autres que VIH et hépatites) :

- personnes sans couverture sociale (dans le cadre du dispensaire, gratuit) : sans RDV du lun au ven de 9h à 16h.

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

PARIS XVIII^e

HÔPITAL BICHAT-CLAUDE BERNARD

CDIP des MST, Sida, hépatite C.

46 rue Henri Huchard. M° Porte de St-Ouen

(ligne 13) - Bus 81.

Entrée : ancien Bâtiment Long Séjour, longer la passerelle Maternité.

Tel. : 01.40.25.84.34 - Site : www.aphp.fr

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

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

• AES : horaires du CDAG. Sinon, se rendre au service des Urgences.

• Consultations de suivi hépatites B et C sur RDV le mar après-midi.

PÔLE SANTÉ GOUTTE D'OR

16-18 rue du Cavé. M° La Chapelle (ligne 2)

Château Rouge (ligne 4).

Tel. : 01.53.09.94.10

Sans RDV : mar et jeu de 13h à 16h30.

PARIS XX^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

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

Tel. : 01.40.33.52.00 - Site : www.paris.fr

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

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

À NOTER

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

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

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.

JE SUIS DÉCIDÉ JE FAIS LE TEST

Infections Sexuellement Transmissibles et VIH : faites vous dépister.
Sida Info Service 0800 840 800*

*24 h/24, confidentiel, anonyme et gratuit depuis un poste fixe

Mon avenir, c'est aussi ma santé.

