

ET LA SANTÉ,
**ON DIT
QUOI ?**

L'afro magazine
GRATUIT

FRANCE : VIH-SIDA

Le point sur les traitements

ACCIDENTS DOMESTIQUES

Ayez les bons réflexes

Un homme libre

OXMO PUCCINO

3113-113415-B



PORTRAITS

n°18 - Septembre 2015

Les dangers du monoxyde de carbone (CO)

Le monoxyde de carbone est un gaz dangereux qui peut être mortel. Il ne sent rien et ne se voit pas.



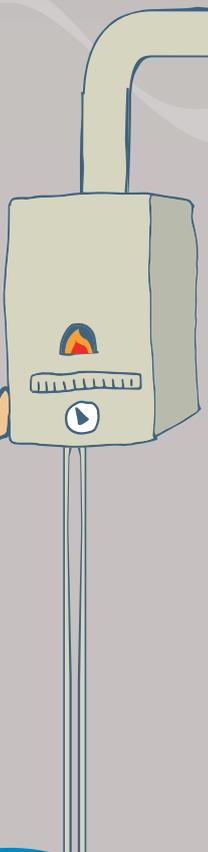
Aérez
au moins
10 min.
par jour



Faites vérifier et entretenir :
chaudières et
chauffages chaque
année avant
l'hiver



Utilisez dehors :
appareils de cuisson
(brasero, barbecue)
et groupes
électrogènes



Respectez le mode d'emploi
des appareils
de chauffage
et de cuisson

ÉDITO

C'est la rentrée ! Pour ce nouveau numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* fait le plein de nouveautés.

Plus que jamais, une Afrique forte et engagée est à l'honneur. Avec Oxmo Puccino tout d'abord, le rappeur poète qui n'hésite pas à mettre sa voix et sa personne au service de nombreuses causes ; un homme libre qui nous parle avec simplicité de son parcours, de ses projets et de son nouvel album.

Afrique à l'honneur toujours : Eppe, femme courageuse, nous raconte sa nouvelle vie en France avec ses filles après avoir été obligée de fuir son pays. Afrique en marche enfin, avec les portraits de Kunlé Adeyemi (architecte) et Jason Nyoku (producteur) jeunes entrepreneurs nigériens décidés à participer au développement du continent.

Votre magazine est aussi là pour vous aider à prendre soin de vous et de toute la famille avec, entre autres, un dossier inédit consacré aux traitements du VIH-Sida en France. Grâce aux progrès médicaux, une personne séropositive peut vivre comme tout le monde si elle suit les indications du médecin ; elle peut aussi avoir un bébé en bonne santé. À lire également, deux pages spéciales sur les réflexes simples à adopter pour protéger vos enfants des accidents à la maison.

Et pour tous ceux qui arrivent en France en urgence après avoir fui les persécutions, découvrez l'action de France terre d'asile, qui se bat au quotidien pour faire respecter le droit d'asile.

Bonne rentrée, bonne santé !

LA RÉDACTION



Avec la participation de l'association Afrique Avenir

Et la santé, On dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex) et le ministère de la Santé

Directeur de la publication : François Bourdillon, directeur général de l'INPES • **Responsable INPES** : Sandrine Randriamampianina, chargée de communication • **Chargé d'édition** : Vincent Fournier
Coordination et conseil éditorial : TBWA\CORPORATE, NOUVELLE COUR • **Roman photo** : 8^{ème} FACE Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : TOC MÉDIAS • **Responsable agence** : Arnauld Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain • **Directeur artistique** : Antoine Errasti
Ont participé à ce numéro : Pauline Compan, Valentine de Grassi et Marie Raymond • **Illustrations** : Simon-Pierre Mbumbo • **Contact annonceur** : 01 49 33 22 22 (tél), 01 49 33 33 90 (fax)
ISSN n° 2268-4956, dépôt légal à parution • **Impression** : Rotos 8 Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours
Tirage : 300 000 exemplaires

SOMMAIRE

P.4 **Vite dit... Bien dit...**

P.6 **Jeux/Quizz**

Papillomavirus
P.7 **Prévenir les infections**

Oxmo Puccino
P.8 **Un homme libre**



P.10

VIH-Sida en France
Le point sur les traitements

P.13 **Dr Goudjo répond à vos questions**

Accidents domestiques
P.14 **Ayez les bons réflexes**

C'est mon histoire
P.16 **Reconstruire sa vie**

Afrique en marche : portraits de
P.17 **Kunlé Adeyemi et Jason Njoku**

France terre d'asile
P.18 **Le respect du droit d'asile**



Droits et démarches
P.20 **L'aide médicale de l'État**

Arrêter de fumer
P.21 **L'appli Tabac info service**

P.22 **Recette : Les moules à la camerounaise**



P.23

Roman-photo
La vie continue

P.27 **Adresses utiles**

VITE DIT... BIEN DIT...



Révélation Faada Freddy en concert

Révélation de l'année 2014, le rappeur franco-sénégalais a créé la surprise avec un album à succès immédiat : *Gospel journey*. Dès l'automne, il démarre une tournée prometteuse. Celui qui a connu la rue enfant, à Dakar, s'engage aussi sans hésiter quand on le sollicite, notamment contre la progression du VIH-Sida dans son pays et lors de concerts (Solidays 2015). Il a aussi réagi sur la liberté de circulation des hommes avec ou sans visa selon leur origine.

CD : *Gospel journey*, 14,99 € (9,99 € sur iTunes). Concerts sur <http://faadafreddy.com/> et <https://fr-fr.facebook.com/FaadaFreddyMusic>

Arrêter de fumer Un NOUVEAU guide



Arrêter de fumer, c'est parfois difficile mais c'est possible. Pour vous y aider, l'INPES a créé un nouveau livret : *Arrêter de fumer : pour comprendre*. En textes et en images, il vous donne toutes les bonnes raisons d'arrêter de fumer mais aussi les moyens d'y parvenir sans grossir et en restant zen. Pourquoi arrêter ? Comment ? À qui s'adresser pour se faire aider ou avoir des informations ? Comment faire si l'on veut un bébé ?

Pour tout savoir, téléchargez le guide sur www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1650.pdf

Technologies

Le robot qui parle wolof

Un robot qui comprend et parle wolof ? Cette prouesse technologique nous vient de SenEcole (Dakar/Sénégal) fondée par le professeur Sidy Ndao de l'université du Nebraska-Lincoln (États-Unis), qui regroupe de nombreux élèves issus de lycées dakarois. Objectif : faire participer les jeunes à des formations en robotique et à des compétitions scientifiques (programme SenEcole Robotics Camp) pour encourager les vocations et créer des solutions en faveur de l'éducation et du développement durable en Afrique.

Le site du programme : <http://senecole.unl.edu> et www.facebook.com/senecolestemeducation



Maladies du cœur Une journée pour prévenir

Le 29 septembre prochain, se tiendra la nouvelle journée mondiale du cœur et de prévention des maladies cardio-vasculaires.

L'enjeu : rappeler les bonnes habitudes pour mieux éviter ces maladies et rester en bonne santé. Avoir une alimentation équilibrée en évitant les aliments trop salés, trop sucrés et trop gras ; pratiquer une activité physique régulière (marche à pied, natation, vélo) et éviter la consommation de tabac et d'alcool !

En savoir plus : www.who.int/fr > rubrique Thèmes de santé > Maladies cardio-vasculaires



Contraception

Des vidéos pour mieux choisir

Choisir sa contraception ou en changer, c'est possible. Et c'est encore plus simple grâce aux nouvelles vidéos du site [Choisirsacontraception.fr](http://choisirsacontraception.fr). Des vidéos pratiques et dynamiques pour savoir ce qui existe, comment ça marche, pour qui, combien ça coûte, où l'avoir et bien sûr les points forts de chacune des méthodes ! Vous souhaitez prendre une contraception sans avoir à y penser ? Vous êtes célibataire et vous voulez une contraception qui vous protège aussi des infections sexuelles ? Préservatif, pilule, patch, dispositif intra-utérin (DUI)...

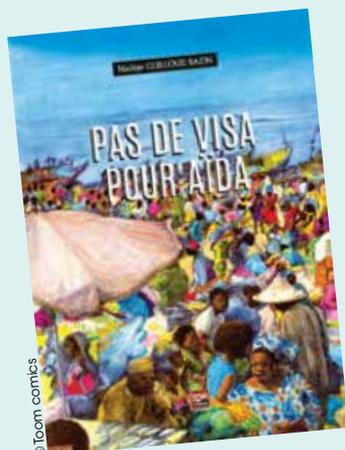
Réponses sur www.choisirsacontraception.fr

African city

La série à revoir

Voilà une série qui bouscule les idées reçues ! Cinq femmes qui ont fait leurs études et commencé brillamment leur vie professionnelle en Occident décident de revenir au Ghana pour vivre succès professionnel et amour. Un pont entre l'Afrique et les pays du Nord qui montre le continent de façon positive et attractive, avec une pointe d'humour et de séduction.

<https://www.youtube.com/user/AnAfricanCity>
et <http://www.aplus-afrique.tv/African-city>



Bande dessinée

L'Afrique à l'honneur

Le talentueux dessinateur Simon Pierre Mbumbo vient de sortir son premier titre BD sous le nom de sa nouvelle maison d'édition Toom comics. Signée Nadège Guilloux-Bazin, *Pas de visa pour Aïda* est tirée d'une histoire vraie. Elle met en scène une jeune Sénégalaise qui se voit refuser son visa touristique pour rendre visite à des amis en France. Alors qu'elle se pose de nombreuses questions sur ce refus, un de ses amis lui raconte son histoire : celle d'un homme qui voulait quitter son pays. Manu Dibango a parrainé le lancement de ce premier titre.

Pas de visa pour Aïda : 15 € www.toom-comics.com



Musique

Youssoupha en tournée !

Après la sortie de son nouvel album *NGRTD (Négritude)* en mai, et les festivals de l'été, le rappeur franco-congolais démarre sa tournée cet hiver (notamment au Zenith de Paris le 10 novembre) ! De nouveaux titres plus personnels qui interrogent aussi sur la solidarité, le vivre ensemble, les identités et les valeurs de vie. Pour lui, « affirmer sa différence c'est participer à son élévation ».

CD : *NGRTD* : 13,99 € (Believe) et 9,99 € sur iTunes. Concerts sur <http://lovmusik.fr>

VRAI-FAUX SPÉCIAL VIH-SIDA

1- LE VIH-SIDA SE TRANSMET LORS DES RAPPORTS SEXUELS

VRAI / FAUX

Vrai. Le VIH-Sida peut se transmettre lors d'un rapport sexuel non protégé (sans préservatif). Il peut également se transmettre par du sang infecté, et d'une maman ayant le virus à son bébé (lors de l'accouchement et de l'allaitement).

2- ON PEUT ATTRAPER LE VIH-SIDA EN SERRANT LA MAIN DE QUELQU'UN

VRAI / FAUX

Faux. Le VIH-Sida ne se transmet jamais en touchant quelqu'un. Il n'y a aucun risque non plus à embrasser une personne séropositive, ni à partager ses couverts ou son verre par exemple.

3- LE PRÉSERVATIF EST LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LE VIH-SIDA

VRAI / FAUX

Vrai. Tant que vous ne savez pas si vous ou votre partenaire avez le virus ou non, la meilleure façon de vous protéger est de mettre un préservatif à chaque rapport sexuel. Les préservatifs masculins se trouvent dans les pharmacies, les supermarchés et certaines associations ; les préservatifs féminins en pharmacie et dans les associations.

4- QUAND QUELQU'UN A LE VIH-SIDA, ÇA SE VOIT

VRAI / FAUX

Faux. Le VIH-Sida n'a pas de signes visibles. On peut donc l'avoir sans le savoir. Seul un test de dépistage permet de savoir si vous avez le VIH-Sida.

5- ON PEUT AVOIR UN ENFANT EN BONNE SANTÉ MÊME SI ON A LE VIH-SIDA

VRAI / FAUX

Vrai. On sait que le virus peut se transmettre de la mère à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Mais grâce aux traitements, une femme et/ou un homme séropositif peut avoir un enfant en bonne santé dans 99% des cas en France.

6- LE DÉPISTAGE EST LE SEUL MOYEN DE SAVOIR SI ON A LE VIH-SIDA

VRAI / FAUX

Vrai. Si vous avez été dans une situation à risques (rapport sexuel non protégé, préservatif qui craque ou qui glisse) ou que vous souhaitez arrêter le préservatif, faites-vous dépister avec votre partenaire. Le dépistage est gratuit dans les CDAG* et pris en charge à 100% par la Sécurité sociale avec une ordonnance du médecin dans les laboratoires.

*centre de dépistage anonyme et gratuit



LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Sénégal :

« Le poisson a confiance en l'eau, et c'est dans l'eau qu'il est cuisiné. »

Il faut toujours se méfier de ses meilleurs amis

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

Mots cachés

Spécial musique !

Les noms des personnes suivantes sont cachés dans la grille : Corneille, Faada Feedy, Manu Dibango, Oxmo Puccino, Oumou Sangaré, Salik Keïta et Youssoupha. À vous de les retrouver !

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

Solution :

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

INFECTIONS À PAPILLOMAVIRUS

LES PRÉVENIR, C'EST POSSIBLE !

Les papillomavirus (aussi appelés HPV) sont des virus très courants et souvent sans danger. Mais de quoi s'agit-il ? Quelles sont les conséquences ? Comment peut-on s'en protéger ? Le point avec *Et la Santé, on dit quoi ?*

LES PAPILLOMAVIRUS : QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Ce sont des virus qui provoquent des infections fréquentes, souvent sans conséquences pour la santé. Ils peuvent infecter la peau et les muqueuses (sexe, bouche, etc).
- Tout le monde peut avoir une infection à papillomavirus ; c'est d'ailleurs une des infections sexuellement transmissibles (IST) les plus fréquentes dans le monde : au moins 80% des hommes et des femmes âgés de 50 ans ont été infectés par ces virus au cours de leur vie.

COMMENT ÇA SE TRANSMET ?

Ces virus se transmettent lors de relations sexuelles, même sans pénétration (par exemple lors de caresses sur le sexe ou lorsque les sexes se touchent) car les virus peuvent être à l'intérieur comme à l'extérieur du sexe masculin ou féminin.

QUELS SONT LES SIGNES ?

- La majorité des infections à HPV ne provoque aucun signe ni effet visible et le corps parvient à les éliminer naturellement en un à deux ans.
- Mais parfois, les papillomavirus peuvent provoquer l'apparition de condylomes sur les organes sexuels ou sur l'anus : une à plusieurs verrues de petite ou grand taille, parfois en forme de chou-fleur ou crête de coq. Ces verrues ne font pas mal, mais elles peuvent créer des irritations et des démangeaisons. Elles ne sont pas dangereuses mais peuvent être très contagieuses.

À savoir : dans certains cas, les papillomavirus peuvent infecter certaines cellules et être à l'origine du cancer du col de l'utérus chez la femme. Chaque année, 1000 femmes décèdent de ce cancer en France.

COMMENT SE PROTÉGER ?

Mettre un préservatif permet de réduire le risque de transmission des virus HPV, mais il n'est pas 100% efficace contre les papillomavirus. **Néanmoins, il existe un vaccin contre les HPV qui sont principalement responsables du cancer du col de l'utérus.**

- La vaccination est recommandée chez les très jeunes filles âgées de 11 à 14 ans. Elle est également possible jusqu'à 19 ans et peut être faite par un médecin, une sage-femme ou dans un centre de vaccination.
- Le vaccin est remboursé à 65% par l'Assurance maladie (100% pour les bénéficiaires de la CMU).

À savoir : le vaccin réduit considérablement le risque d'avoir un cancer du col de l'utérus mais il ne protège pas de tous les types de HPV. C'est pourquoi, même si vous avez été vaccinée, il est nécessaire de faire tous les 3 ans un dépistage du col (appelé frottis) dès l'âge de 25 ans. Cet examen sans douleur permet de surveiller le col de l'utérus et de réduire les risques de cancer.



© Simon-Pierre Mouribo

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com





OXMA PUCCINO

UN HOMME LIBRE

Été 2015 dans un café parisien par une chaude journée. À quelques semaines du bouclage de son prochain album, rencontre avec un homme ouvert sur le monde : Oxmo Puccino, qui évoque tour à tour sa philosophie de la vie, ses engagements et ses projets musicaux.

Comment s'est passée votre arrivée en France ?

Je suis arrivé en France avec ma mère en 1975, où j'ai grandi entre Paris et la banlieue (93 et 94). J'ai rapidement perçu différentes formes de violences : relations humaines difficiles, lieux de vie, mais aussi des violences du quotidien, les sujets mis en avant dans les médias. Et j'ai appris et compris beaucoup de choses par moi-même.

Comment êtes-vous arrivé à la musique ?

J'avais beaucoup de copains et de copines au collège et au lycée ; certains le sont toujours.

Un jour, une très bonne amie m'a demandé de lui écrire un texte, une musique : c'est parti de là. Ensuite, je me suis entouré de compositeurs talentueux (Mista-D, Vinh...). La musique est pour moi la langue universelle par excellence, encore plus aujourd'hui car elle est accessible à tous. Même pressé, chacun prend le temps d'en écouter. C'est une façon de partager ma vision de la vie.

Certains de vos titres évoquent la vie dans les cités, l'argent facile, mais aussi la famille, les valeurs de vie. Une façon d'inviter à s'interroger ? À aller de l'avant ?

On a tous des problèmes à régler et les aborder peut prendre du temps car les gens ne savent

J'essaie de faire attention aux autres et de donner de l'attention. Pour moi, c'est important de rester positif, d'apprendre à dépasser les difficultés, de rêver

pas se parler ou ont peur de le faire. J'aime l'idée de rassembler en musique sur des sujets de vie communs que je connais. On peut par exemple « connaître » ses propres parents au bout de 20 ans seulement, même en ayant vécu avec eux. Donc oui, c'est une façon de s'interroger et d'avancer ensemble.

C'est pourquoi, dans ma musique comme dans mon quotidien, j'essaie de faire attention aux autres, à ce qui se passe autour de moi et de donner de l'attention. Pour moi, c'est important de rester positif, d'apprendre à dépasser les difficultés, de rêver.

Vous acceptez régulièrement de vous engager : ambassadeur Unicef depuis 2012, gala Solidarité Afrique Sida, campagne Unicef contre Ebola, mais aussi ateliers de formation au slam dans votre pays après la guerre. Comment envisagez-vous ces formes d'engagement ?

Si l'occasion m'est donnée, je n'ai pas de raison de refuser. En tant qu'ambassadeur de l'Unicef, je suis allé à plusieurs reprises sur le terrain (Guinée, Sénégal, Haïti...) pour voir comment les équipes aident les enfants. Cela me permet ensuite d'en parler, de sensibiliser, de partager mon expérience. La campagne Ebola était d'autant plus importante qu'elle concerne tout le monde : enfants et adultes. Que ce soit la vaccination, la lutte contre le VIH-Sida, le respect des droits des familles, tout ceci est universel et doit être soutenu.

Les ateliers de formation au Mali m'ont donné l'occasion de retourner dans mon pays, même si le lien avec ceux qui y sont restés est permanent. Mais la situation y était déjà difficile avant la guerre, elle l'est encore plus aujourd'hui.

Vous avez fait un hommage spontané après les attentats de Charlie Hebdo : qu'est-ce qui était le plus important pour vous à ce moment-là ?

J'ai avant tout pensé aux personnes qui allaient pleurer longtemps leurs proches, perdus dans des conditions ignobles. J'avais envie de faire une chanson sur ce passage difficile que l'on vit seul après la disparition brutale de quelqu'un. Sur la nécessité de continuer à avancer malgré tout. Les attentats sont aussi pour moi la conséquence des divisions dans le monde. J'aimerais que cela nous ouvre les yeux.

Vous préparez votre prochain album et une tournée à l'automne. Que pouvez-vous nous en dire ?

Tout d'abord j'en suis très fier ! Il s'annonce plus rythmé, plus hip-hop ; on m'a dit que c'était le plus joyeux. J'ai choisi d'aborder sans détour la complexité des rapports humains en centrant cet album sur l'amour, tout en évoquant le sexe, l'argent... Il sortira en novembre, en pleine tournée. C'est là où tout se passe car c'est un lieu de réalité en musique, au contact du public ! C'est ce que j'aime, et c'est ce que je conseille à tous : essayer de faire ce que l'on aime...

À SE PROCURER

Novembre 2015 : CD *La voix lactée*. 17 € (9,99 € sur iTunes)

L'amour est mort : 6,99 € (iTunes)

L'arme de paix : 6,99 € (iTunes)

Lipopette bar : 12,99 € (iTunes).

À SUIVRE

Actus, concerts : www.oxmo.net/

et <https://fr-fr.facebook.com/OxmoPuccinoOfficiel>

L'appli Le cercle <http://oxmo-puccino.fantouch.com>





© Henk Badenhorst - istockphotos.com

VIH-SIDA EN FRANCE

LE POINT SUR LES TRAITEMENTS

Plus de 30 ans après la découverte du VIH-Sida, les traitements disponibles en France permettent aujourd'hui de se soigner et de vivre le mieux possible avec le virus. Quelles sont les améliorations ? Comment continuer à avoir une vie sexuelle ? Est-il possible d'avoir un bébé en bonne santé ? Réponses.

Une personne séropositive est une personne qui a le virus VIH-Sida dans son sang et qui n'a pas développé la maladie du SIDA.

Pour savoir si l'on a ou non le VIH-Sida, c'est simple : il faut faire un test de dépistage. C'est important car plus on détecte tôt la maladie, plus on augmente ses chances de vivre normalement avec le virus grâce aux traitements actuels.

TRAITEMENTS : OÙ EN EST-ON ?

- Les traitements du VIH-Sida sont plus efficaces et plus simples à prendre : de 1 à 3 médicaments par jour en une fois (le matin ou le soir par exemple). Les traitements sont donc adaptés à la vie de tous les jours, et

permettent de continuer à travailler et d'avoir une vie de famille comme tout le monde. Il y a 15 ans, il fallait prendre 15 médicaments ou plus par jour.

- Les nouveaux traitements sont aussi mieux supportés : la fatigue, les nausées et les douleurs notamment, sont des effets secondaires moins fréquents. Si cela se produit tout de même, il faut en parler avec son médecin qui pourra adapter le traitement pour qu'il soit bien supporté.

- Même si les traitements ne permettent pas de guérir du VIH-Sida, **ils arrêtent la progression de la maladie et permettent de vivre la plupart du temps de la même manière qu'une personne non infectée par le virus.** Bien sûr, la condition essentielle est de prendre ses médicaments en suivant les indications de son médecin.

À chacun son traitement

Un traitement doit toujours être pris sur avis médical. Adapté à chacun, il est personnel. Quels que soient les médicaments, vous devez tous les prendre, ne pas les partager avec quelqu'un ni les envoyer au pays. Cela pourrait être inefficace et dangereux.

B UNE VIE SEXUELLE EN TOUTE SÉCURITÉ

Une personne séropositive peut avoir peur de transmettre le VIH-Sida à son partenaire pendant les rapports sexuels.

De même, une personne non infectée par le VIH-Sida peut avoir des craintes d'attraper le virus avec son partenaire séropositif. Pourtant, **il est tout a fait possible d'avoir une vie sexuelle en toute sécurité.**

En effet, les traitements actuels diminuent fortement la quantité de virus chez une personne séropositive. Les risques de transmission sont donc moins importants, même lors d'un risque accidentel : un préservatif qui glisse ou qui craque par exemple.

Enfin, une personne séropositive peut toujours avoir des relations sexuelles en toute sérénité en mettant un préservatif à chaque rapport sexuel, car le préservatif protège du VIH-Sida et des autres infections sexuellement transmissibles (IST).

► **Important :** Le préservatif reste la meilleure protection contre la transmission du VIH-Sida et des autres IST.



© JPCGutenberglid - istockphotos.com

Bien suivre son traitement : une condition d'efficacité

Pour que le traitement contre le VIH-Sida soit efficace, les médicaments doivent être pris aux heures prévues et selon les indications du médecin, sans oubli ni arrêt. Lorsqu'une personne ne prend pas bien son traitement, cela peut diminuer son efficacité. Si c'est le cas, il faut en parler à son médecin. Pour s'assurer que tout va bien, des examens et des consultations de contrôle sont prévus deux à quatre fois par an en général.

Enfin, des consultations sont proposées par du personnel soignant (médecins, infirmiers) pour aider à bien connaître son traitement et à vivre le mieux possible avec le virus. Ces consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale.



CLAUDIA, 28 ANS

J'ai appris que j'étais séropositive lors d'un bilan de santé. J'ai eu l'impression que ma vie s'arrêterait. J'ai eu la chance d'être suivie par un médecin qui m'a rassurée.

Elle m'a tout de suite donné un traitement et beaucoup de conseils pour prendre soin de moi. Au début, j'avais un peu peur du traitement et j'ai eu un peu de mal à le supporter, il paraît que c'est normal. Mais rapidement, je me suis sentie mieux. Et même si je suis parfois un peu fatiguée, je n'ai jamais eu besoin d'arrêter mon travail. Grâce au traitement, je vis comme les autres.

© m11magphotography - istockphoto.com



AVOIR UN BÉBÉ EN BONNE SANTÉ

Grâce aux traitements et à une bonne surveillance médicale pendant la grossesse, il est possible aujourd'hui d'avoir un bébé en bonne santé. **Les femmes séropositives donnent naissance à un enfant non infecté par le virus dans plus de 99 % des cas en France.**

On sait que la transmission du VIH-Sida de la mère à l'enfant se fait surtout au moment de l'accouchement. C'est pourquoi on propose systématiquement à toutes les femmes enceintes de faire un test de dépistage. Si le résultat de son test est positif (c'est-à-dire si elle a le VIH-Sida), la femme enceinte peut tout de suite être suivie et avoir un traitement qui permet de diminuer le risque de transmission du VIH-Sida à son bébé. Après la naissance, le bébé aura lui aussi un traitement pendant 1 mois.

► **À savoir :** après la naissance, une maman séropositive ne doit pas allaiter son bébé pour ne pas lui transmettre le virus qui est dans le lait maternel. Elle peut nourrir son enfant au biberon.

À CONTACTER

- Sida Info Service : **0 800 840 800**, 24h/24 et 7j/7 (anonyme et gratuit depuis un poste fixe). www.sida-info-service.org
 - AIDES : **0 805 160 011** (anonyme et gratuit depuis un téléphone fixe).
 - Association Afrique Avenir : 22, rue des Archives, Paris 4^e. **01 42 77 41 31**, contact@afriqueavenir.fr et www.afriqueavenir.fr
 - Médecins du Monde (toutes IST) : centres d'accès aux soins et d'orientation (CASO). **01 44 92 15 15** et www.medecinsdumonde.org
- et les Urgences les plus proches de chez vous si vous avez été exposé à un risque dans les dernières 48 heures.

Un traitement d'urgence : le TPE

Parfois dans le feu de l'action, on peut prendre un risque même sans le savoir. Un préservatif qui glisse ou qui craque, un rapport sexuel sans préservatif... peut être à l'origine d'une contamination si votre partenaire a le VIH-Sida.

Si vous avez été dans cette situation dans les dernières 48 heures, rendez-vous tout de suite aux Urgences les plus proches de chez vous. Le médecin pourra vous prescrire un traitement dit « post-exposition (TPE) ». Ce traitement est en effet prévu pour les personnes non infectées et doit être pris pendant un mois pour réduire les risques de transmission du VIH-Sida. Ce traitement est pris en charge par l'Assurance maladie.

Ce traitement est donné au cas par cas et ne doit pas remplacer un préservatif. De plus, il n'empêche pas l'infection à 100 % et ne concerne que le VIH-Sida, pas les autres IST. Le préservatif à chaque rapport sexuel reste la meilleure protection pour se protéger et protéger l'autre.





Dr. Goudjo RÉPOND À VOS QUESTIONS

AUTOMÉDICATION & ARRÊT DU TABAC

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : l'automédication et l'arrêt du tabac.

M a sœur de 18 ans a de la fièvre et mal à la gorge. Ça ressemble à ma dernière angine. Est-ce que qu'elle peut réutiliser les antibiotiques que le médecin m'avait donnés ?



Myriam, 22 ans

Dr Goudjo : chère Myriam, vous avez raison de poser la question. Se soigner tout seul peut être dangereux et aucun médicament ne doit être pris sans avis médical. Même si votre sœur semble avoir une angine, ces signes peuvent cacher une autre maladie. Ensuite, les antibiotiques qu'on vous a prescrits ne seront pas forcément efficaces pour ce qu'elle a en ce moment.

Mon conseil : dites bien à votre sœur d'aller voir son médecin. Lui seul pourra dire ce qu'elle a et lui prescrire le bon traitement pour qu'elle guérisse vite.

Enfin, sachez qu'à force de mal utiliser les antibiotiques, le corps s'y habitue et devient résistant au traitement. Les antibiotiques perdent alors de leur efficacité contre certaines maladies. S'il vous reste d'anciens médicaments chez vous, il ne faut pas les réutiliser ni les donner à un proche. Rapportez-les plutôt dès que possible à la pharmacie près de chez vous.

M a copine aimerait arrêter de fumer mais elle a déjà rechuté plusieurs fois. Comment pourrais-je l'aider ?



Kidane, 28 ans

Dr Goudjo : cher Kidane, arrêter de fumer est parfois difficile, mais tout à fait possible. Pour aider votre amie, il est important de la soutenir.

Le simple fait qu'elle ait envie d'arrêter est déjà un point très positif. N'hésitez pas à lui conseiller le service **Tabac-info-service** : www.tabac-info-service.fr ou **39 89** (du lundi au samedi de 8h à 20h ; 0,15€/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur). Elle pourra échanger avec un spécialiste et avoir des conseils. Le suivi est gratuit et personnalisé.

Si elle préfère voir quelqu'un, elle peut en parler avec son médecin par exemple.

Il pourra lui proposer les solutions qui lui conviennent le mieux pour arrêter de fumer. Pensez aussi au pharmacien : il pourra la conseiller si elle souhaite prendre quelque temps des substituts (patchs, gommes à mâcher). Enfin, félicitez-la quand sa consommation diminue ou qu'elle réussit à passer plusieurs jours sans fumer. Cela l'encouragera dans ses efforts.

AYEZ LES BONS RÉFLEXES

ACCIDENTS DOMESTIQUES

Chutes, étouffements, brûlures... À la maison, les accidents domestiques sont parmi les principales causes d'hospitalisation et parfois de décès chez les petits. Pourtant, les éviter, c'est possible. Voici quelques conseils simples pour vous permettre d'y arriver.

1 BRÛLURES LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Elles sont souvent plus graves chez les enfants parce qu'ils ont une peau plus sensible et fine que celle des adultes.

• À la cuisine : apprenez à vos enfants à ne pas toucher la porte du four, les plaques ni les casseroles qui chauffent. Mettez les casseroles loin du bord de la cuisinière, poignée vers le mur.

• Dans la salle de bain, vérifiez la température du bain avec un thermomètre spécial (37°C). Si elle dépasse 37°C, votre enfant risque de se brûler.

• Enfin, si votre eau ne vous semble pas assez chaude, ne cherchez pas à augmenter vous-même la température de l'eau sur le chauffe-eau. Attendez que l'appareil chauffe à nouveau de l'eau.



© Illustrations Simon-Pierre Mbumbo

Les numéros d'urgences



Le samu : **15**

Les pompiers : **18**

Les urgences : **112**

Ama, 35 ans, maman de trois enfants

n jour, alors que je préparais un gâteau, je n'ai pas vu arriver ma petite de 4 ans. Attirée par la lumière du four qui chauffait, elle a posé ses mains dessus en regardant ce qu'il y avait à l'intérieur.

Heureusement, j'étais juste à côté ; j'ai donc pu réagir à temps et elle s'en est tirée avec une brûlure légère. Mais cela aurait pu être beaucoup plus grave.

Depuis ce jour, Je veille à ce que les enfants ne touchent jamais le four, et je mets les couverts et les casseroles hors de portée pour qu'ils ne puissent pas les attraper.



© GlobalStock - istockphoto.com

2 CHUTES UNE SURVEILLANCE ATTENTIVE

C'est l'accident le plus courant chez les enfants de 0 à 6 ans.

- Si votre enfant commence à marcher, sachez qu'il n'est pas conscient des dangers : ayez toujours un œil sur lui, et apprenez-lui à ne pas monter ni à sauter sur les tables basses, tabourets...

- Quand vous aérez, demandez à vos enfants de s'éloigner de la fenêtre. Vérifiez qu'il n'y a ni chaises ni meubles à proximité pour éviter qu'ils ne montent dessus et se penchent par la fenêtre.

- Enfin, quand vous changez votre bébé, ne le laissez pas seul sur la table à langer ou le canapé. Une seconde d'inattention suffit pour qu'il tombe. Mettez près de vous coton, crème et couche. Et prenez-le dans vos bras s'il vous manque quoi que ce soit.

3 INTOXICATIONS UNE MAISON EN TOUTE SÉCURITÉ

Elles peuvent être causées en respirant ou en avalant des produits toxiques.

- Le monoxyde de carbone est un gaz invisible et sans odeur qui peut provoquer des intoxications mortelles. N'utilisez jamais les braseros à l'intérieur, des appareils non prévus pour le chauffage (réchaud, four porte ouverte), et faites entretenir vos radiateur et chaudière par un professionnel.

- Attention aussi aux produits de nettoyage qui contiennent des produits dangereux pour la santé. Veillez à bien les refermer après utilisation et rangez-les dans un placard qui ferme ou en hauteur. Même chose pour les médicaments, y compris les traitements en cours.

4 NOYADE PRUDENCE DANS LA SALLE DE BAINS

Un enfant peut se noyer très rapidement, même dans 20 centimètres d'eau. Restez toujours avec lui quand il se baigne, même si vous utilisez des sièges de bain.

- Avant de le baigner, placez près de vous ce dont vous avez besoin (savon, serviette). Et maintenez bien la tête de votre bébé pendant que vous le lavez.

- Eteignez aussi votre téléphone : cela vous évitera d'être dérangé(e). Et si un autre enfant vous appelle hors de la salle de bain, demandez-lui de vous rejoindre.

5 ÉTOUFFEMENTS GARE AUX PETITS OBJETS ET JOUETS !

Rien de plus facile que de s'étouffer avec une noix de cajou ou pour un bébé d'être étouffé dans son petit lit.

- Si vous servez un apéritif, placez hors de portée les cacahouètes et les petits bonbons, bien tentants ! Attention aussi aux petits jouets : perles de colliers, mini aimants sur votre frigo ou petites pièces en plastique...

- Quand vous couchez votre bébé, enlevez de son lit les peluches et jouets qui pourraient l'étouffer dans son sommeil. Sachez aussi que dormir avec un tout-petit est déconseillé car il risque d'être étouffé par la couette ou l'un de ses parents : couchez-le seul dans son berceau, sur le dos, avec une gigoteuse plutôt qu'une couverture.

PAS D'ENFANTS SEULS À LA MAISON !

Ne laissez pas vos enfants seuls à la maison. Même si votre aîné de 12 ans est responsable, il ne pourra pas surveiller ses petits frères et sœurs car il n'aura pas forcément les bons réflexes en cas de problème.

Veillez donc toujours à ce qu'un adulte reste avec eux. Et si ce n'est pas possible, même pour sortir faire une course rapide, emmenez-les avec vous.

CHRONIQUE D'UNE ARRIVÉE EN FRANCE

RECONSTRUIRE SA VIE

Originnaire de Côte d'Ivoire, Eppe a dû fuir son pays en 2010. Depuis 5 ans, elle reconstruit peu à peu sa nouvelle vie à Paris avec deux de ses filles. Un parcours difficile qu'elle nous raconte avec courage et dignité.

”

J'ai vécu une enfance très difficile.

Dès 12 ans, j'ai travaillé comme petite servante dans des familles. Souvent mal-traitée, j'ai dû apprendre à survivre et à fuir quand j'étais en danger. Après plusieurs années, j'ai pu avoir un emploi dans une entreprise grâce au soutien d'une des femmes chez qui je travaillais et m'en sortir. Puis j'ai eu ma première fille. J'ai dû me cacher avec elle pendant la guerre ; je garde de graves séquelles de cette période. Et en 2010, j'ai dû fuir mon pays avec ma seconde fille, alors âgée de 3 ans, notamment pour la protéger.

Je pensais venir ici pour un an ou deux

mais tout est devenu un combat. J'ai été hébergée chez différentes amies ; mais ma fille, scolarisée dès notre arrivée, devait souvent changer d'école. Puis j'ai rencontré un homme avec qui j'ai eu un bébé mais ça n'a pas duré. Et je me suis à nouveau retrouvée seule.

Une famille dont je gardais les enfants a décidé de m'aider et nous a accueillies plusieurs mois. Et grâce à une voisine, j'ai pu avoir fin 2013 une place au centre d'hébergement* Pauline Roland, où j'ai une chambre que je partage avec mes enfants.

Ici, c'est la stabilité. Je rentre enfin « chez moi » le soir. Pendant que l'aînée est à l'école, la seconde est à la crèche. Et toutes deux sont suivies à la PMI (protection maternelle et infantile). Les mamans qui sont ici

ont chacune leur histoire mais partagent les mêmes difficultés. Je leur tire mon chapeau car il faut du courage pour tout quitter et élever seule sa famille loin des siens.



© Virginie de Galzain

Il faut du courage pour tout quitter et élever seule sa famille loin des siens

Ça a été très dur ces dernières années.

Mais peu à peu, je me reconstruis ici. Dès que j'ai eu mon titre de séjour, j'ai pu continuer à travailler avec les enfants, comme assistante de vie scolaire cette fois. Et l'été dernier, je suis repartie au pays avec mes filles qui ont fait la connaissance de leur grande sœur.

Aujourd'hui, j'aimerais

faire une formation complémentaire et continuer à travailler dans une école. J'ai eu la chance d'être soutenue au bon moment par des personnes en qui je suis très reconnaissante.

J'espère qu'un jour ma fille restée au pays nous rejoindra en France pour que nous soyons enfin réunies. Je suis fière de mon parcours et dans les

moments difficiles je me dis : « *Je sais ce que je veux et je sais ce que je veux* ».

*Les Centres d'hébergement et de réinsertion sociale accueillent, hébergent et accompagnent vers l'insertion des familles seules et monoparentales avec enfants, et des adultes isolés.

Informations : Centre d'action social de la ville de Paris (CASVP) : 01 44 67 16 07 et www.paris.fr/casvp.

Permanence sociale d'accueil : 01 53 46 15 00.

KUNLÉ ADEYEMI ET JASON NJOKU

SPÉCIAL NIGERIA

Malgré une actualité particulièrement difficile, le Nigeria est la plus grande puissance économique du continent, devant l'Afrique du Sud. Un pays rendu dynamique grâce à des entrepreneurs innovants et engagés qui croient en l'avenir. Zoom sur Kunlé Adeyemi, architecte et urbaniste, et Jason Njoku, producteur.

Kunlé Adeyemi

L'ARCHITECTE ENGAGÉ

Kunlé Adeyemi est né le 7 avril 1976 à Kaduna, dans le nord du Nigeria. Il rêve de devenir architecte comme son père et étudie à l'université de Lagos. Il conçoit ensuite des projets de bâtiments dans le monde entier, mais s'intéresse particulièrement aux difficultés des villes d'Afrique construites près de l'eau et qui risquent d'être inondées. « *L'Afrique est le continent le plus touché par les problèmes climatiques, explique Kunlé Adeyemi, et les villes se développent de plus en plus vite et au bord de points d'eau* ». Kunlé Adeyemi intervient aussi régulièrement dans des universités et lors de conférences sur les enjeux du développement des villes très peuplées du Sud et le rôle des États.

Une architecture écologique et utile

C'est dans le quartier inondé de Makoko, à Lagos, qu'il a construit la première école flottante à énergie solaire, qui sert aussi de centre social pour la communauté du quartier et les pêcheurs. « *J'observe et j'apprends de la façon dont vivent les habitants pour leur proposer la meilleure solution possible* », précise l'architecte. Le bâtiment, qui est fait avec des matériaux locaux, est soutenu par les Nations Unies. Pour Kunlé Adeyemi, l'architecte doit être utile et prendre en compte l'environnement pour améliorer les conditions de vie des populations.

Le site : www.nleworks.com



© Reze Banna

Jason Njoku

MONSIEUR NOLLYWOOD !

Né en 1981 à Londres, Jason Njoku grandit seul avec sa mère, originaire du Nigeria. Après ses études, il crée différentes sociétés mais sans succès. À plusieurs reprises, il remarque que trouver des films de son pays d'origine n'est pas facile ; il décide alors de créer un site Internet qui propose légalement et gratuitement les films produits au Nigeria. Un de ses amis investit dans son projet. C'est le début du succès.

Valoriser l'Afrique sur Internet

Jason Njoku part s'installer à Lagos et rencontre les producteurs de films africains de Nollywood (*Hollywood made in Nigeria*). Avec sa société iRoko Partners, il lance iRokoTV, le premier « netflix » africain, pour promouvoir les films et documentaires nigériens et aussi la musique (Iroking).

Même si Jason Njoku est classé parmi les grandes fortunes du continent, il garde la tête sur les épaules car il sait qu'il faut progresser et faire des bénéfices pour continuer.

En plus de ses nombreux projets, il a aussi créé Sparks, pour aider les nouveaux entrepreneurs de la Net économie (hébergement, financement, accompagnement) dans ses bureaux de Lagos.

Les sites : <http://irokotv.com>
et <http://iroking.com>



© iROKOTV

LE RESPECT DU DROIT D'ASILE

FRANCE TERRE D'ASILE

L'association France terre d'asile a été créée en 1970 avec une mission de maintien et de développement du droit d'asile. Pierre Henry, directeur général, nous explique l'importance du bon accompagnement et du respect des droits des demandeurs d'asile.



Pierre Henry

Directeur général de France terre d'asile

Quelles sont les principales missions de France terre d'asile ?

France terre d'asile vient en aide aux personnes qui demandent une protection (demande d'asile) que leur pays ne peut leur offrir face à des situations de persécutions liées à des orientations religieuses,

politiques, à la couleur de peau, au genre (le fait d'être un homme ou une femme)... Elle agit aussi en faveur des personnes qui ont leur statut de réfugié (c'est à dire une demande d'asile acceptée) ; et elle offre une protection aux mineurs isolés étrangers.

Nous les informons de leurs droits et leur proposons orientation et accompagnement sur les questions sociales et juridiques, afin qu'ils puissent bénéficier de l'intégralité de leurs droits : couverture maladie universelle (CMU), hébergement (hôtel, centres d'accueil), etc.

Dans quelles situations arrivent les demandeurs d'asile ?

Ces personnes arrivent le plus souvent dans des situations d'urgence. Même si chaque cas

est unique, beaucoup ont été victimes de menaces, de violences (mutilations, tortures), ou ont connu la prison. Traumatisées, ces personnes souffrent physiquement mais aussi mentalement et ont de nombreux besoins.

Leurs difficultés et leur fragilité les exposent à des situations de dépendance et donc d'exploitation et de maltraitance (esclavage domestique, travail forcé).

En quoi consiste le Service d'assistance sociale et administrative (SASA) situé à Paris ?

C'est un endroit unique en France qui permet aux demandeurs d'asile majeurs d'avoir une domiciliation pour recevoir leur courrier pendant la procédure et de se faire accompagner. Nous les aidons à monter leur dossier de demande d'asile.

Rouguiatou, 24 ans

J'ai été arrêtée avec d'autres lors d'une manifestation d'opposition au pouvoir en place en Guinée. Nous avons subi des violences physiques, ne mangions pas à notre faim, ne pouvions pas nous laver. On m'a forcée à avoir des relations sexuelles avec des militaires. J'ai pu prévenir un membre de ma famille et j'ai été libérée, mais j'ai dû quitter mon pays en urgence en laissant mes deux petites filles avec ma mère.

Je suis arrivée à Paris en 2014, sans connaître personne. Je me suis fait voler mes papiers. J'ai dormi dehors, dans le métro. À la Halte femmes (accueil de jour d'urgence), une Malienne m'a accompagnée à France terre d'asile. Là, j'ai pu avoir un justificatif d'identité et une domiciliation, faire ma demande d'asile et obtenir une petite chambre dans un hôtel. Je viens pour le courrier et renouveler ma carte d'hébergement, et vais au rendez-vous de la Préfecture.

J'espère avoir mon statut de réfugiée pour faire venir mes filles et les protéger de l'excision. J'aimerais aussi faire des études de droit pour pouvoir défendre ceux qui en ont besoin.





Photographies © Virginie de Galzain

Étienne, 38 ans



J'ai fui le Tchad à la suite de conflits avec les autorités religieuses. Une nuit, j'ai été enlevé et violemment battu. J'ai réussi à m'échapper et à me rendre au Cameroun puis en Espagne, chez des personnes que j'avais accueillies chez moi. Mais ma demande d'asile sur place a été refusée. J'ai décidé de venir en France, où ma demande est en cours depuis plus d'un an.

Mon arrivée a été très dure. Je ne connaissais personne et n'avais que les quais de gare ou un hébergement d'urgence comme point de chute. Quand j'ai enfin eu les coordonnées de France terre d'asile, on m'a aidé à faire une demande d'asile et trouvé une place en Centre d'accueil pour demandeur d'asile (CADA). J'ai aussi pu faire ma demande de CMU et voir un médecin.

En attendant la réponse de l'OFPPRA*, je suis bénévole au centre qui m'héberge et à France parrainages. C'est important pour moi de donner. J'ai la chance de bien maîtriser le français, je veux aider les autres à parler et écrire cette langue.

Avoir une domiciliation est important pour bien recevoir son courrier pendant la demande d'asile.

Nous les informons des délais à respecter, des recours possibles en cas de refus de l'OFPPRA* et de l'obligation de quitter le territoire français (OQTF) en cas de refus définitif. Ils doivent connaître toutes les étapes.

Tout cela suppose aussi de répondre aux besoins essentiels comme se soigner, se laver, manger, dormir. Nous essayons enfin d'identifier ceux qui ont besoin d'un soutien encore plus urgent (victimes de la traite humaine, malades chroniques avec un traitement suivi).

Quels sont les droits des demandeurs d'asile ?

La France a signé la Convention de Genève qui fixe l'obligation de protection pour les personnes victimes de persécutions. C'est pourquoi une demande d'asile doit

être faite auprès de la Préfecture. À partir du dépôt du dossier, et pendant la procédure, le demandeur d'asile est en situation régulière : il ne peut pas être expulsé. Il a le droit de bénéficier d'un suivi individuel social, sanitaire et juridique, et d'un hébergement en fonction des capacités d'accueil, qui restent encore très insuffisantes. Il peut toucher aussi une petite allocation temporaire et a droit à la CMU.

J'insiste sur le fait que nous devons poser sur l'Autre un regard bienveillant face à l'inacceptable. Bien accompagner et héberger les demandeurs d'asile est essentiel pour éviter d'augmenter la précarité, la maltraitance et l'insécurité (individuelle et donc collective).

* Office français de protection des réfugiés et apatrides

MINEUR ISOLÉ ÉTRANGER

Jeune de moins de 18 ans qui se trouve hors de son pays, et qui est exposé à des risques en raison de l'absence de ses parents ou d'un adulte qui a sa garde pour le protéger.

CONTACTS

France terre d'asile
Service d'assistance sociale et administrative (SASA) :
4, rue Doudeauville, Paris 18^e
(M^o Marx Dormoy, ligne 12)
01 53 26 23 80.
www.france-terre-asile.org

- Prise de rendez-vous pour la domiciliation : se présenter le mardi et le jeudi à 11h.
- Permanences sociales : le matin sur rendez-vous, du lundi au vendredi (sauf le jeudi matin).



LA SANTÉ : UN DROIT POUR TOUS

L'AIDE MÉDICALE DE L'ÉTAT

En France, l'aide médicale de l'État (AME) permet aux personnes de nationalité étrangère et sans papiers d'être soignées gratuitement. Comment cela fonctionne ? Qui peut faire une demande et comment ? Le point avec *Et la santé, on dit quoi ?*.

COMMENT FONCTIONNE L'AME ?

Les personnes qui ont l'AME sont aidées à 100% par l'Assurance maladie (Sécurité sociale). Cela veut dire qu'elles n'ont pas à payer lorsqu'elles vont chez le médecin, ou lorsqu'elles ont des examens médicaux à faire ou une hospitalisation prévue.

À savoir : les professionnels de santé doivent accepter de soigner une personne qui a l'AME.

QUI PEUT AVOIR L'AME ?

Pour avoir l'AME, il faut :

- habiter en France depuis au moins 3 mois ;
- habiter en France au moins 6 mois par an ;
- avoir des ressources (salaire, allocations) qui ne dépassent pas un certain montant.

L'AME est accordée sans conditions aux personnes suivantes :

- les enfants de moins de 18 ans dont les parents sont sans papiers ;
- les personnes à la charge d'une autre personne qui a l'AME (mari ou femme, enfant et étudiant jusqu'à 20 ans...).

À savoir : une AME « humanitaire » peut être accordée si les soins nécessaires n'existent pas dans le pays d'origine.

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE D'AME ?

Pour faire une demande d'AME, il faut :

- aller à l'Assurance maladie pour prendre un dossier de demande d'AME ;
- déposer ce dossier à l'Assurance maladie et donner les papiers suivants :
 - un justificatif d'identité (carte d'identité, passeport...),
 - un justificatif de présence en France depuis plus de 3 mois (attestation de domicile ou d'hébergement par exemple),
 - un justificatif de ressources des 12 derniers mois, en France et à l'étranger.

Pour faire son dossier, il est possible de se faire aider au Centre communal d'action sociale (CCAS) de la commune.

UNE FOIS QUE L'AME EST ACCORDÉE

Les personnes qui ont un accord pour avoir l'AME reçoivent une carte AME. Elles doivent conserver cette carte et la montrer à chaque fois qu'elles ont une consultation médicale.

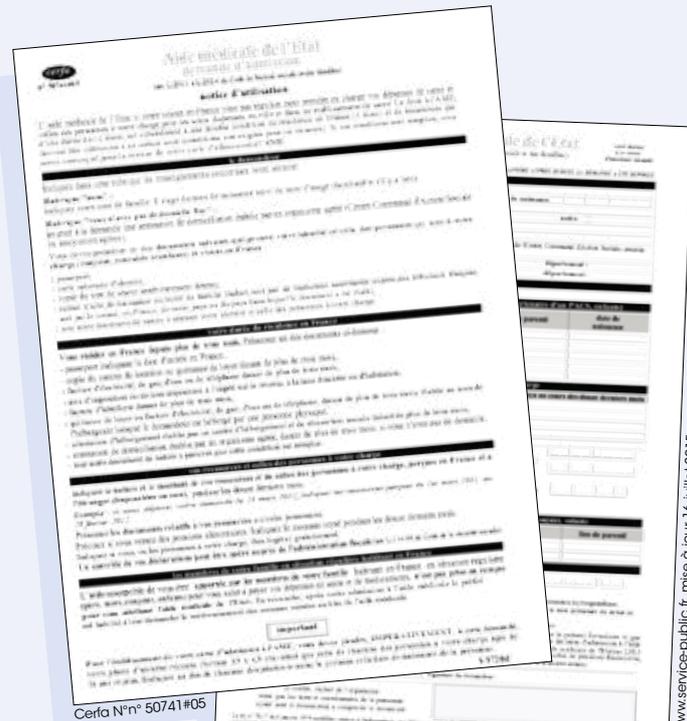
L'AME est valable un an à partir de la date de dépôt du dossier. Ensuite, pour continuer à avoir l'AME, il faut refaire la demande à l'Assurance maladie, deux mois avant la date de fin de la prise en charge.

SI LA SITUATION DES PERSONNES CHANGE

Si les personnes qui ont l'AME reçoivent leurs papiers ou si elles ont un contrat de travail par exemple, elles doivent déclarer ces changements à l'Assurance maladie. Elles peuvent bénéficier ou faire une demande de CMU (Couverture maladie universelle) à la place de l'AME.

informations

www.ameli.fr > Droits et démarches > Par situation personnelle > Vous avez des difficultés



UNE APPLI POUR ARRÊTER DE FUMER !

TABAC INFO SERVICE

Pour vivre mieux et plus longtemps*, profitez de la rentrée pour arrêter de fumer. Envie d'être aidé et accompagné où que vous soyez ? Téléchargez vite la nouvelle appli de Tabac info service directement sur votre smartphone ou sur votre tablette.

C'est simple, commencez par remplir le petit questionnaire **pour définir votre profil**. C'est parti !

DES PROGRÈS EN TEMPS RÉEL

Dès que vous arrêtez de fumer, votre santé s'améliore. Mais parfois, cela ne se voit pas tout de suite. Pour vous encourager, découvrez vos succès : le nombre de cigarettes non fumées et de journées sans tabac, les effets positifs sur votre santé ou l'argent économisé. Vous pourrez même partager vos petites victoires avec vos proches !

UN SUIVI PERSONNALISÉ

Au fur et à mesure de vos progrès, votre profil évoluera et vous recevrez des conseils personnalisés de votre coach. Vous redoutez de grossir ? Vous ressentez un manque et avez besoin de remplacer le tabac par autre chose ? Vous attendez un bébé ? Dans la rubrique « Questions-Réponses », des spécialistes vous répondent. Et si vous avez une brusque envie de fumer, découvrez les conseils pour ne pas craquer !

PARTAGER SES EXPÉRIENCES

Rester motivé n'est pas toujours simple, mais sachez que tout le monde peut avoir ses petits moments de rechute. N'hésitez pas à partager votre expérience et à lire les témoignages en ligne d'autres utilisateurs. Cela vous encouragera à continuer.

LE 39 89

Enfin, si vous avez besoin de joindre un tabacologue (un médecin ou un professionnel de santé), c'est possible grâce au 39 89, le numéro de Tabac info service accessible du lundi au samedi de 8h à 20h (0,15€/minute à partir d'un poste fixe).

* Le tabac tue un fumeur sur deux



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89 0,15€/min*

* Depuis un poste fixe. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

TÉLÉCHARGEZ L'APPLI SUR
www.tabac-info-service.fr



© photo - istockphoto.com



La recette de Fatou Sylla

chef au restaurant Waly Fay

6, rue Godefroy-Cavaignac, Paris 11^e.
Ouvert tous les jours, de 12h à 15h et de 19h à 2h.
Tél. : 01 40 24 17 79. www.walyfay.com

MOULES DE BOUCHOT À LA CAMEROUNAISE

Plat pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 kg de moules de bouchot
- 15 g de graines de djansan (une grosse poignée)
- 1 gousse d'ail
- 6 oignons
- 10 g de gingembre frais
- 2 bottes de persil frisé
- 1 botte de persil plat
- 1 citron
- 1 cube de bouillon
- sel, poivre

PRÉPARATION ET CUISSON : 15 MN

- Faire tremper les graines de djansan dans de l'eau 20 mn avant de commencer la préparation et les égoutter.
- Éplucher l'ail, les oignons, le gingembre et les couper en lamelles. Laver et équeuter (c'est à dire détacher les feuilles) le persil plat et le persil frisé.
- Placer le tout dans un mixer avec un peu d'eau, le jus d'un citron frais et un cube de bouillon. Mixer jusqu'à obtenir une purée légère (bien molle).
- Gratter soigneusement les moules sous le robinet d'eau froide (utiliser celles qui sont fermées uniquement). Les rincer jusqu'à ce qu'elles soient bien propres et les égoutter.
- Dans une grande casserole ou dans une marmite, mettre 3 cuillères à soupe d'eau et les moules. Ajouter le mélange mixé et couvrir avec un couvercle.
- Laisser cuire à feu moyen en secouant deux ou trois fois la casserole. Surveiller 3 à 4 mn jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes.
- Servir aussitôt dans des assiettes creuses ou un petit saladier.

Suggestion d'accompagnement :
du riz blanc (délicieux avec la sauce)
ou des frites de patates douces.
Boisson : un jus de canne frais.

Bon appétit !



ASTUCE SANTÉ

Vous pouvez manger du poisson ou des fruits de mer une à deux fois par jour. Riches en protéines, les moules donnent de l'énergie et permettent de rester en bonne santé. Son mode de cuisson en fait un plat léger que l'on peut décliner avec de nombreuses saveurs. Saison : de mi-juillet à mi-février.

Photographies © Virginie de Galzain



Amour & Gloire & Santé

LA VIE CONTINUE

Bonsoir et merci à vous d'être là pour ce nouvel épisode de la série qui rassemble chaque soir plus de téléspectateurs, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».

KODJO ET ANTOINE FONT LEUR FOOTING... C'EST L'OCCASION DE PRENDRE DES NOUVELLES.



Ton émission de radio, ça marche toujours aussi bien ? C'est toi qui mets le piment dans tout ça... Tu sais faire naître la polémique !

C'est un succès oui, mais je ne cherche pas la polémique. Juste, je dis les choses. D'ailleurs je voulais te parler. Je voudrais que tu viennes dans mon émission.



Tu sais qu'une fois par mois, on parle de santé ? Et bien... Je voudrais que tu viennes parler de ta séropositivité.

Tu crois que je vais venir raconter ma vie à la radio ? Mon gars, tu n'es pas sérieux j'espère ?... Je savais que j'aurais même pas dû te parler de ça. Ça ne regarde que moi.



Ne le prends pas mal. Je veux que les gens comprennent que la séropositivité n'empêche pas de continuer à vivre. Toi, tu es bien en voie de guérison non ?

Tu ne sais rien et tu veux faire une émission là-dessus ? On ne guérit pas du virus du sida. Le traitement bloque seulement la maladie, mais le virus est toujours dans le corps, même si ça ne se voit pas.



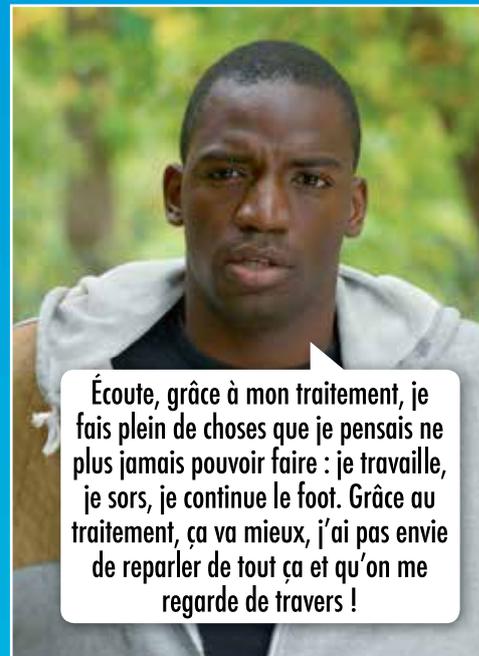
Justement, il faut en parler. Je veux que les personnes qui écoutent l'émission changent leur regard sur les personnes séropositives.

ANTOINE N'APPRÉCIE PAS DU TOUT L'IDÉE DE KODJO...



Tu es vraiment prêt à tout pour que ton émission marche ! Et donc moi, je te sers de cobaye ? Tu sais quoi ? Trouve quelqu'un d'autre.

Ne t'énerve pas... Désolé si je t'ai blessé. Je pensais vraiment bien faire.



Écoute, grâce à mon traitement, je fais plein de choses que je pensais ne plus jamais pouvoir faire : je travaille, je sors, je continue le foot. Grâce au traitement, ça va mieux, j'ai pas envie de reparler de tout ça et qu'on me regarde de travers !



Si tu veux parler de ça dans ton émission, tu n'as qu'à faire venir un médecin pour ne pas raconter des bêtises.



Aujourd'hui, les traitements ne permettent pas de guérir du virus VIH, mais en les suivant bien, les personnes séropositives peuvent continuer à vivre leur vie normalement. C'est pourquoi il est important de faire le test : plus on est dépisté tôt, plus le traitement sera efficace.



"Quel imbécile je fais... Il a raison... J'ai été maladroit."

KODJO MÉDITE SON ERREUR ET SE DEMANDE COMMENT IL VA POUVOIR RATTRAPER LE COUP, QUAND IL CROISE JEAN, SON AMI DE TOUJOURS.



Hé ? Tu as la mine chiffonnée, chiffonnée même... C'est quoi ? Rien de grave ?



Je me suis disputé avec Antoine et je crois que je lui dois des excuses.

Toi l'orgueilleux tu vas t'excuser ? Ça ne me regarde pas, mais tu as vraiment dû exagérer...



Changeons de sujet. Tu allais où ?

Je marchais vers le succès ! Je suis en studio avec AFRICA SOCIAL CLUB. Ils se sont reformés et je produis l'album !



AFRICA SOCIAL CLUB ? Ça va marcher ça, c'est certain !

Le meilleur morceau, c'est « la vie continue » : une chanson dédiée aux personnes séropositives...

EN ÉCOUTANT JEAN, KODJO A SOUDAIN UNE IDÉE LUMINEUSE...



Dis-moi. Tu crois qu'ils accepteraient de venir parler de leur chanson dans mon émission ?

Tu sais bien que je ne peux rien te refuser : considère que c'est fait !

KODJO N'OUBLIE PAS LE CONSEIL D'ANTOINE. IL SE RENSEIGNE ET PRÉPARE SON ÉMISSION AVEC DES MÉDECINS.



Aujourd'hui, quand on est séropositif, grâce aux traitements, on peut même avoir des enfants qui n'auront pas le virus à la naissance. Bien sûr, il faut être suivi par un médecin. Le risque de transmission mère-enfant est inférieur à 1 % pour les femmes sous traitement et bien suivies par leur médecin.

Je ne savais pas ça. On a beaucoup d'idées reçues sur la séropositivité. Je vous remercie d'avoir accepté de participer à l'émission.

LE GRAND JOUR EST ARRIVÉ !



Aujourd'hui, nous recevons le mythique AFRICA SOCIAL CLUB, pour leur nouvel album : « la vie continue ». Pourquoi ce titre ?

On a voulu dédier cette chanson et tout l'album aux personnes séropositives, et aux gens qui souffrent en général, pour leur dire de tenir bon : la vie continue.



Oui, la vie continue, grâce aux traitements. Mais si on ne sait pas qu'on est malade, on ne peut pas recevoir les traitements. Alors faites-vous dépister. On ne blague pas, on fait le test. N'est-ce pas docteur ?

Tout à fait. On peut continuer ses activités si on suit bien le traitement. Les personnes qui nous écoutent doivent savoir qu'il y a des solutions, un traitement qui permet de poursuivre sa vie.



Tout de suite, on écoute « la vie continue », et ensuite on prend les appels des auditeurs pour répondre à toutes vos questions.



Allo qui est en ligne ?

AVANT DE PRENDRE LE VOLANT, ANTOINE APPELLE L'ÉMISSION.



C'est Antoine de Paris. J'appelle pour dire que je suis séropositif et que Dieu merci, grâce aux traitements, la vie continue. Alors merci à toi pour ton émission, et merci pour la chanson, ça donne de la force de voir des grands artistes qui nous soutiennent.

KODJO A RECONNU SON AMI ANTOINE. IL EST TRÈS ÉMU.



Merci pour votre témoignage. C'est grâce à des gens comme vous qu'on comprend mieux les choses, et moi personnellement, vous m'avez ouvert les yeux.



Contre le VIH, il y a des traitements. Ils ne permettent pas de guérir de la maladie, mais on peut poursuivre sa vie, et même avoir des enfants en bonne santé. Mais vivre avec le VIH ce n'est pas facile tous les jours, c'est pour ça que le soutien des proches est si important.

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

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

Fil Santé Jeunes

0800 235 236 Service anonyme et gratuit ou depuis un portable **01 44 93 30 74** de 9h à 23h, 7j/7 (Appel gratuit et anonyme depuis un poste fixe)
www.filsantejeunes.com

Information, écoute et orientation sur la santé des jeunes

Ligne Azur

0810 20 30 40 de 8h à 23h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.ligneazur.org

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

Sida Info Service

0 800 840 800 24h/24, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sida-info-service.org

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

Hépatites Info Service

0 800 845 800 de 8h à 23h, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.hepatites-info-service.org

Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites

Sida Info Plus

0 800 840 800 ou **0 800 845 800**
Pour prise de rendez-vous
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sidainfoplus.fr

Accompagnement des personnes séropositives

Asthme et Allergies

0 800 19 20 21 Du lundi au jeudi : 9h-13h et 14h-18h ; vendredi de 9h à 12h
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.asthme-allergies.org

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

Maladies Rares Info Service

08 10 63 19 20 ou **01 56 53 81 36**
Lundi 9h-12h et 14h-18h ; mardi, mercredi, jeudi : 9h-13h et 14h-18h ; vendredi 9h-13h et 14h-17h. www.maladiesraresinfo.org

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

Tabac Info Service

39 89 Du lundi au samedi de 8h à 20h
(0,15€ / min depuis un poste fixe)
www.tabac-info-service.fr

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

Alcool Info Service

0 980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.alcool-info-service.fr

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

Drogues Info Service

0 800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
01 70 23 13 13 (depuis un portable)
www.drogues-info-service.fr

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

Écoute Cannabis

0 980 980 940 de 8h à 2h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

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

Joueurs Info Service

09 74 75 13 13 de 8h à 2h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.joueurs-info-service.fr

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

Suicide Écoute

01 45 39 40 00 24h/24, 7j/7
(Coût d'un appel vers un poste fixe)
www.suicide-ecoute.fr

Écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Suicide Phénix

0 825 120 364 de 16h à 20h
et **01 40 44 46 45** de 12h à 24h
(0,15€ / min depuis un poste fixe)
www.sos-suicide-phenix.org

Accueil et écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Amitié France

24h/24, 7j/7, 50 postes d'écoute répartis sur tout le territoire. Liste disponible sur
www.sos-amitie.org
www.sos-amitie.com

Écoute des personnes en situation de détresse

PHARE Enfants-Parents

01 43 46 00 62 Du lundi au vendredi, de 9h30 à 18h (Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.phare.org

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

SOS Homophobie

01 48 06 42 41 du lundi au vendredi (sauf jours fériés) : 18h-22h ; samedi de 14h à 16h ; dimanche de 18h à 20h (Coût d'un appel local depuis un poste fixe).
www.sos-homophobie.org

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

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

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

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

INPES, Service diffusion, abonnement ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?, 42 boulevard de la Libération, 93203 Saint-Denis cedex, ou par fax au 01 49 33 23 91.

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Tél/port. : _____

Email : _____

Code postal : _____

Ville : _____

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

Pour arrêter de fumer, on a parfois besoin d'un petit coup de pouce.



L'appli Tabac Info Service, votre coach personnalisé et gratuit.



tabac info service
le site + l'appli + le **39 89**^{0,15€/min *}

* Depuis un poste fixe. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

