

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

FRANCE : VIH-SIDA

La prévention
sur tous les fronts

PROFITER DE L'ÉTÉ

En toute sécurité

« Sans les autres, on n'est rien »

SHIRLEY SOUAGNON



ROMAN-PHOTO

n°20 - Juin 2017

NS04-022-17B



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps
et se ventiler



Manger en
quantité suffisante



Maintenir sa maison
au frais : fermer
les volets le jour



Ne pas boire
d'alcool



Donner et prendre
des nouvelles
de ses proches



Éviter les efforts
physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE, APPELER LE 15

Pour plus d'informations : **0 800 06 66 66** (appel gratuit depuis un poste fixe)
www.social-sante.gouv.fr/canicule • www.meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)



ÉDITO

S'il y a bien une expression qui définit Shirley Souagnon, c'est le « vivre ensemble ». À travers son parcours et ses engagements, elle nous montre que « *sans les autres, on n'est rien* ». Un message de tolérance que transmet également l'association Afrique Arc-en-Ciel Île-de-France, qui apporte soutien et aide à la communauté afro-caribéenne LGBT (Lesbiennes, Gays, Bisexuels et Transgenres).

Parce que nous sommes là pour vous aider à prendre soin de vous, le dossier spécial de *Et la santé, on dit quoi ?* est consacré au VIH-Sida. On y aborde les différents moyens de se protéger (et il n'y a pas que le préservatif...), mais aussi comment on peut continuer à prendre soin de soi-même et des autres quand on est séropositif. On ne vous le dira jamais assez : protégez-vous !

Encore à la mode, le blanchiment de la peau est une catastrophe pour la santé de la peau. Votre magazine vous montre dans sa rubrique Bien-être qu'il est essentiel de respecter sa peau noire ébène. Une belle peau est une peau en bonne santé : ce n'est pas une question de couleur.

Ce n'est pas une question de couleur non plus quand il s'agit d'exposer sa peau au soleil. Les peaux noires aussi peuvent être en danger avec le soleil. Mais c'est l'été, et nous avons tous envie de profiter de ses rayons - et des baignades ! *Et la santé, on dit quoi ?* vous donne quelques conseils simples à suivre pour profiter de l'été en toute sécurité.

À lire également le parcours de Doris qui nous raconte son arrivée en France, alors qu'elle avait dû fuir son pays. Sans oublier la découverte d'un nouveau site fiable et complet sur la vaccination, un zoom sur vos droits d'accès aux soins gratuits et des informations sur l'hépatite B grâce à votre roman photo préféré.

Enfin, détente et bons conseils avec les brèves, le quiz sportif, les parcours inspirants de la diaspora et la recette du chef Malonga qui nous met déjà l'eau à la bouche.

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



Avec la participation
de l'association Afrique Avenir

Et la santé, on dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par Santé publique France (l'agence nationale de santé publique : 12, rue du Val d'Osne 94 415 Saint-Maurice cedex) et le ministère de la Santé.

Directeur de la publication : François Bourdillon, directeur général de Santé publique France
• **Responsable Santé publique France** : Laura Berland, chargée de communication • **Coordination et conseil éditorial** : l'Agence AK-A • **Roman photo** : 8^{ème} FACE Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : l'Agence AK-A • **Responsable agence** : Didier Mandin • **Rédactrice en chef** : Gwladys Mandin • **Directeur artistique** : Olivier Turounet • **Ont participé à ce numéro** : Ivana Bantsimba, Diane Audrey Ngako, Adélaïde Robert-Géraudel • **Remerciements** : Audrey Tazière, Fanny Steeg, Laurence Leprêtre • **Illustrations** : Olivier Turounet • **Contact annonceur** : 01 41 79 67 00 **ISSN** n° 2268-4956, dépôt légal à parution • **Impression** : Imprimerie Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours • **Tirage** : 230 000 exemplaires

SOMMAIRE

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

P.6 Quiz sport / Proverbe / Mots cachés

Prévention

P.7 Pour un été en toute sécurité

Shirley Souagnon

P.8 Sans les autres, on n'est rien



VIH-SIDA

P.10 La prévention sur tous les fronts

P.13 Questions / Réponses

Bien-être

P.14 S'éclaircir la peau : danger !

C'est mon histoire

P.16 Terre d'accueil

Afrique en marche

P.17 Génération entrepreneurs



On y était

P.18 Le respect des LGBT afro-caribéens

Droits et démarches

P.20 Pour se soigner : des droits pour tous

Pour tout savoir sur les vaccins

P.21 vaccination-info-service.fr

P.22 La recette du chef Malonga

Roman-photo

P.23 Coup de foudre à Belleville



P.27 Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



CONCERT

Le Mali célèbre son indépendance

Amoureux de la musique malienne, Salif Keita, Babany Kone, Mokobe et bien d'autres vous donnent rendez-vous le 23 septembre prochain pour fêter les 40 ans de l'indépendance du Mali. L'AccorHotels Arena vibrera au rythme des artistes phares de la scène malienne pour plus de 5 heures de fête ! Un moment unique empli de ferveur pour se retrouver, s'amuser et célébrer la riche culture du territoire malien.

Plus d'infos sur la Nuit du Mali sur : www.accorhotelsarena.com

PETIT ÉCRAN

Plus Belle La Vie à la sauce africaine

La saison 2 de la série panafricaine *C'est la vie* sera diffusée au mois de septembre sur la chaîne A+. La première saison de cette série créée par Marguerite Abouet (auteure ivoirienne de la célèbre bande dessinée *Aya de Youpougon*) a connu un très grand succès. L'histoire raconte la vie d'un centre de santé qui gère les difficultés du quotidien pour soigner les habitants du quartier populaire imaginaire de Ratanga. Plusieurs thèmes abordés : santé, place de la femme, viol ou encore excision.

On a hâte de voir la prochaine saison !



© Keewu Production et Véronique Evrard

SENSIBILISATION

Dépression : parlons-en

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a lancé en octobre 2016, et pour une durée d'un an, une grande campagne de sensibilisation sur la dépression. Il est donc encore temps d'en parler. Pour vaincre cette maladie, il est utile de mieux connaître ses causes et ses conséquences sur la santé ainsi que les traitements qui existent et les services d'aide. Si vous aussi vous souffrez de dépression (tristesse persistante, perte d'intérêt pour les activités du quotidien) ou connaissez des personnes touchées, n'hésitez pas à en parler et à demander de l'aide à un médecin ou à des associations spécialisées. Retrouvez des informations et numéros utiles sur www.info-depression.fr.

SPORT

Les foulées d'Île-de-France



Les 22^{èmes} foulées d'Île-de-France organisées par l'association Accolade se tiendront le 2 juillet 2017 au bois de Vincennes. Il s'agit d'une grande course pédestre avec 2000 coureurs attendus. Deux courses sont proposées : 5 kilomètres et 10 kilomètres, mais aussi une randonnée, ainsi qu'une course pédestre rien que pour les enfants. Une journée sportive pour tous et pour tous les âges dans une ambiance afro-caribéenne conviviale !



CINÉMA

© Tinseltown / Shutterstock.com

La diversité primée

2017 est l'année de la diversité au cinéma. *Moonlight*, le film réalisé par Barry Benkis, a obtenu l'Oscar du meilleur film. L'actrice Viola Davis a remporté le Golden Globe de meilleure actrice dans un second rôle pour son interprétation de Rose Maxson dans le film *Fences*. En France, le film *Divines* remporte trois prix aux Césars : le meilleur espoir, la meilleure actrice dans un second rôle et le meilleur premier film. De belles victoires pour de belles réalisations !

ENQUÊTE Merci !

4 % des hommes et 2,7 % des femmes d'origine afro-caribéenne auraient déjà utilisé la PrEP (prophylaxie pré-exposition).



© Andrey Popov / Shutterstock.com

Ce chiffre intéressant et prometteur a été obtenu grâce aux 1300 personnes qui ont accepté de répondre à l'enquête de l'association Afrique Avenir et de Santé publique France au printemps 2016. Un grand merci aux personnes qui ont participé. Et pour ceux qui ne savent pas ce qu'est la PrEP, **rendez-vous en page 10** où vous trouverez

notre dossier sur la prévention diversifiée du VIH-Sida.

SENSIBILISATION

28 juillet : Journée Mondiale contre l'hépatite

Cette journée, voulue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), permet de sensibiliser aux différentes formes d'hépatites : comment les reconnaître ? Comment l'hépatite se transmet-elle ? Comment la prévenir et la traiter ? À savoir : les tests de dépistage des hépatites se font dans n'importe quel laboratoire d'analyses médicales avec une simple prise de sang. Un doute, une question : appelez Hépatites Info Service au **0800 845 800** (appel confidentiel, anonyme et gratuit) ou connectez-vous sur le site : hepatites-info-service.org

© dideign021 / Shutterstock.com



PETIT ÉCRAN

Une série à voir

La série kényane *Shuga Naija* revient pour une 5^{ème} saison. Avec un casting de qualité, la série raconte les aventures de la jeunesse africaine, entre rencontres, amour et argent. Elle sensibilise également le jeune public à des thématiques de santé comme le VIH-Sida et prêche ouverture et tolérance vis-à-vis des différentes orientations sexuelles. *Shuga Naija* est disponible en anglais sur YouTube et en français sur Afrostream.



© MTV Staying Alive Foundation

LE QUIZ SPORT SPÉCIAL ÉTÉ

1 EN ÉTÉ, À QUEL MOMENT DE LA JOURNÉE EST-IL PRÉFÉRABLE DE FAIRE DU SPORT ?

- ☐ Jamais !
- ☐ Tôt le matin ou en fin de journée
- ☐ Juste avant midi

Réponse : *tôt le matin ou en fin de journée.*

Si vous faites du sport en plein soleil, vous transpirez en grande quantité et vous risquez de vous déshydrater (manquer d'eau) si vous ne buvez pas assez. Il vaut donc mieux faire du sport à l'ombre, le matin ou le soir quand les températures sont plus douces.

2 EN ÉTÉ, À QUEL MOMENT FAUT-IL BOIRE DE L'EAU QUAND ON FAIT DU SPORT ?

- ☐ Seulement avant l'activité sportive
- ☐ Avant, pendant et après l'activité sportive
- ☐ Seulement une fois qu'on a vraiment très soif

Réponse : *avant, pendant et après l'activité sportive.*

Lorsque vous faites du sport et qu'il fait très chaud, vous transpirez et éliminez beaucoup plus d'eau que d'habitude. Buvez de l'eau à température ambiante (pas trop froide) dès le début de l'activité, souvent et par petites gorgées.

3 AVEC QUI VAUT-IL MIEUX FAIRE DU JOGGING EN ÉTÉ ?

- ☐ Avec ses enfants de 6 et 10 ans
- ☐ Avec sa grand-mère
- ☐ Ni l'un ni l'autre

Réponse : *ni l'un ni l'autre.*

Les plus jeunes et les personnes de plus de 65 ans sont davantage exposés aux risques de déshydratation lorsqu'il fait chaud.

4 QUE FAUT-IL PORTER QUAND ON FAIT DU SPORT EN ÉTÉ ?

- ☐ Des vêtements légers aux couleurs claires
- ☐ Un pull de couleur sombre
- ☐ Juste un maillot de bain

Réponse : *des vêtements légers de couleurs claires.*

Lorsque vous faites du sport en été, évitez les couleurs sombres car le noir attire les rayons du soleil. Il vaut mieux porter des tenues claires, légères et larges pour permettre à la transpiration de s'évacuer facilement.

5 QUEL EST LE MEILLEUR MOYEN POUR FAIRE UN PEU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ÉTÉ ?

- ☐ Marcher dans l'eau (pas trop profonde) à la plage ou à la piscine
- ☐ Faire de la randonnée dans la montagne ou dans la forêt
- ☐ Se promener à pied ou à vélo à la campagne ou même en ville

Réponse : *les 3 !*

Tous les moyens sont bons pour faire un peu d'activité physique. L'important c'est de choisir l'activité qui vous fait le plus plaisir et qui vous correspond le mieux.

Le proverbe DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit au Congo :

« La souris ne monte pas sur le dos du lion. »

Il n'est pas raisonnable de tutoyer le danger.

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

Mots cachés

Les noms des athlètes suivant(e)s sont cachés dans la grille : Samuel Eto'o, John Obi Mikel, Julius Yego, Tirunesh Dibaba, Mamina Kone, Didier Drogba, Seydou Keita, Caster Semenya. À vous de les retrouver !

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

Solution :

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

CONSEILS

POUR UN ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

Les beaux jours sont là et vous allez avoir envie de profiter de la chaleur, du soleil, des baignades. Vous avez bien raison car tout cela est très bon pour le moral ! Mais l'été comporte des risques : voici donc quelques conseils simples à suivre pour passer un été en toute sécurité.

AU SOLEIL

À la mer, à la montagne, à la campagne et même en ville, le soleil comporte des risques pour la santé, notamment au niveau de la peau (vieillesse, cancer) et des yeux. La peau noire, comme toutes les peaux, est sensible aux rayons UV du soleil. Soyez vigilants particulièrement pour les enfants. Les bébés ne doivent jamais être exposés au soleil.

Vigilance également, si vous êtes resté longtemps sans prendre le soleil, si vous avez utilisé des crèmes éclaircissantes ou encore si vous prenez des médicaments. En effet, votre peau sera plus sensible aux rayons du soleil.

1 NE VOUS EXPOSEZ PAS ENTRE 12H ET 16H

Entre 12h et 16h : c'est le moment où les rayons du soleil sont les plus forts. Privilégiez donc les endroits frais, à l'ombre, et sinon n'oubliez pas votre parasol.

2 APPLIQUEZ DE LA CRÈME SOLAIRE

Appliquez toutes les deux heures de la crème solaire mais aussi après chaque baignade. La peau des bébés et des enfants en bas âge est plus fine et plus sensible ; elle ne doit pas être exposée au soleil. Protégez vos enfants avec de la crème solaire dans tous les cas.

3 COUVREZ-VOUS

Portez des lunettes de soleil (qui portent la norme CE), un chapeau et des vêtements couvrants (un tee-shirt, un paréo ou encore un pagne).

DANS L'EAU

Les noyades accidentelles ont lieu dans tous les lieux de baignade : mer, rivière, lac, piscine. Et nous sommes tous concernés : enfants, adultes, personnes âgées et même nageurs expérimentés.

SURVEILLANCE PERMANENTE 1

Si vous avez des enfants, ne les laissez pas sans surveillance et ne les laissez jamais seuls au bord de l'eau. Un petit enfant peut se noyer dans dix centimètres d'eau. Mettez-leur des brassards (aux normes CE) adaptés à leur poids et à leur taille et apprenez-leur le plus tôt possible à nager.

ATTENTION AUX MALAISES 2

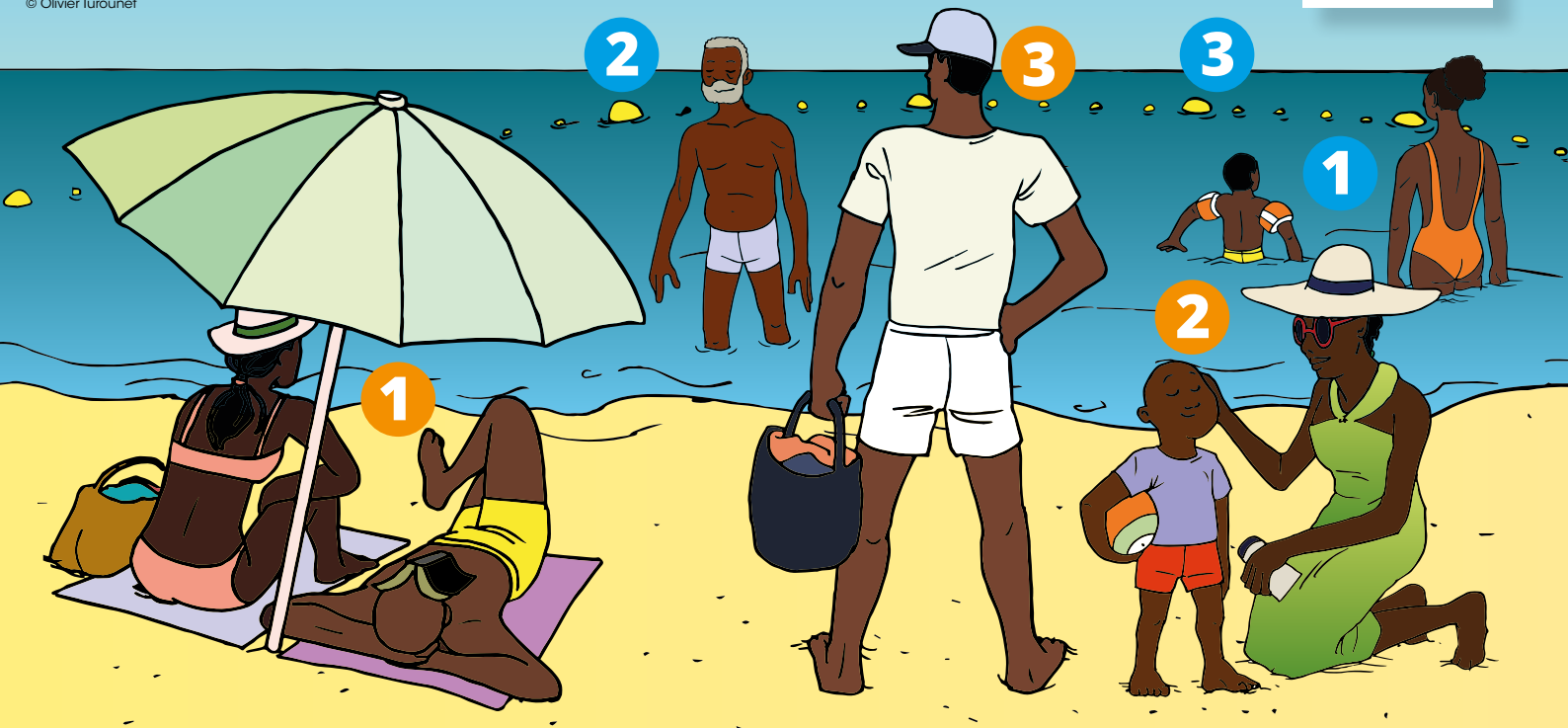
Évaluez bien vos forces et faites attention aux malaises dans l'eau. Sortez de l'eau au moindre frisson ou sensation physique différente de d'habitude.

PRÉFÉREZ LES ZONES SURVEILLÉES 3

Pour votre sécurité et celle de votre famille, il vaut mieux aller dans les zones de baignade surveillée par un maître-nageur. Respectez les consignes de sécurité et baignez-vous uniquement en mer calme, lorsque les drapeaux sont verts..

ET EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

Adoptez les bons réflexes que vous avez vus en page 2 de *Et la santé, on dit quoi ?*





SHIRLEY SOUAGNON

UNE FEMME QUI S'ASSUME

En pleine tournée de son spectacle d'humour *Monsieur Shirley*, Shirley Souagnon nous accorde un entretien. La jeune humoriste nous parle de son parcours pas comme les autres, de son amour de la scène et de ses engagements multiples. Zoom sur une femme vraie et passionnée.

Dans quel contexte avez-vous grandi ?

Je suis née à Clichy, dans le 92, et j'ai déménagé presque chaque année de ma vie. Avec un père militaire et une vie mouvementée, j'en ai vu du paysage ! J'ai d'abord grandi dans une petite ferme de la Sarthe, puis je suis passée d'un village très calme de Picardie à la banlieue parisienne, en passant par l'Angleterre et les États-Unis.

Vous avez fait du basket de haut niveau aux États-Unis, qu'est-ce que ça vous a apporté ?

J'ai commencé le basket à 8 ans à Asnières, j'en ai fait pendant 10 ans. À l'âge de 17 ans je suis allée au Texas pour un stage intensif, nous étions 15 Français de différents clubs, j'étais la seule fille du groupe.

J'ai été rapidement repérée par une Américaine, une mère de famille qui avait un fils qui jouait aussi au basket. Elle a vu du potentiel en moi et a souhaité m'héberger afin de suivre ma carrière. Ces 10 ans de basket m'ont presque tout apporté. Cela m'a forgée, ça m'a appris la compréhension du monde, la détermination et l'endurance. Le sport collectif apporte aussi énormément à l'esprit d'équipe : sans les autres on n'est rien, dans la vie comme sur le terrain.

Comment êtes-vous passée du sport à la comédie ?

La comédie a toujours été dans un petit coin de ma tête. J'ai toujours aimé écrire depuis que je sais le faire. En parallèle du basket, j'ai passé de nombreux castings pour des pubs et des films.

Sans les autres on n'est rien



© Denis Tribhou

Au fil des rencontres, des discussions et du quotidien, l'humour a commencé à prendre une grande place dans ma vie. À 18 ans, j'ai refusé l'offre d'une bourse de basket aux États-Unis et j'ai choisi de retourner en France. C'était les débuts du *Jamel Comedy Club* et il y avait de plus en plus de programmes d'humour. J'ai donc décidé de monter sur Paris et j'ai rapidement décroché mon premier sketch. J'ai très vite écrit mon premier spectacle. Par la suite, les scènes se sont enchaînées.

Vous n'avez aucun problème à assumer votre homosexualité. Comment a-t-elle influencé votre vie professionnelle et personnelle ?

Je n'ai jamais eu de problèmes avec ma sexualité, je n'ai jamais ressenti de malaise, de honte ni de peur. J'ai longtemps refusé d'en parler sur scène car je ne trouvais rien de drôle à raconter à ce propos. Puis en allant plus loin dans l'écriture, je me suis rendue compte que mon homosexualité me bloquait, notamment lorsque je souhaitais parler de ma copine. Sur scène, j'ai alors dû faire un travail que je n'ai jamais eu à faire dans la vraie vie : assumer. J'ai fait mon *coming out* lors d'une émission sur RMC. J'étais impressionnée et j'ai eu honte d'avoir eu peur d'annoncer mon homosexualité en public. J'ai donc décidé qu'il était réellement temps d'en parler et j'ai écrit un sketch là-dessus. C'est ce sketch qui m'a fait rencontrer la communauté LGBT (Lesbiennes, Gays, Bisexuels et Transgenres) que je ne connaissais pas du tout. J'ai reçu beaucoup de soutiens et de félicitations pour mon courage et ma bravoure, et j'ai pris conscience que pour certaines personnes, il est en fait très compliqué de vivre avec son homosexualité.

Ces rencontres, ces périodes clés de votre parcours vous ont poussée à vous engager pour différentes causes. Pouvez-vous nous les détailler ?

Je me suis engagée pour la cause homosexuelle en faisant ce que je sais faire de mieux : écrire. Je rédige une chronique pour le magazine *Well, Well, Well*. Il s'agit d'un magazine engagé pour la communauté lesbienne, qui sort tous les trimestres. Il y a de magnifiques photos et des articles qui racontent le quotidien de femmes homosexuelles qui viennent de différents horizons.

Je viens également d'écrire pour le livre : *Les Homophobes sont-ils [...] ?*. Il contient des textes, chroniques, témoignages et surtout des dessins satiriques contre les homophobes. J'ai aussi participé à des débats sur le sujet pour une émission TV... Dans un tout autre domaine, je me suis également engagée pour l'Afrique. Je suis notamment ambassadrice de l'AMREF (association pour la médecine et la recherche en Afrique). Il s'agit de la première ONG de santé publique en Afrique ; ce sont des médecins africains sur place qui cherchent des solutions pour leurs régions.

Quels sont vos projets ?

J'ai de nombreux projets ; j'ai ouvert ma société de production il y a presque 4 ans. Quand on y pense, le vrai *stand up* à l'américaine est à ses débuts en France, c'est un genre comique assez nouveau. Il y a donc quelque chose à faire. En ce moment, j'écris mon 3^{ème} spectacle qui s'appelle *Monsieur Shirley*. C'est en fait mon 1^{er} vrai spectacle de *stand up*. Je parle des thèmes qui me sont chers, l'homosexualité, l'hétérosexualité, et les notions de genre. Je parle de moi et de mes relations avec les femmes. Je me suis rendu compte que je pouvais être une femme macho et féministe [rires] à la fois ! Mais j'aborde également des sujets plus graves comme la situation des SDF (sans domicile fixe) qui me tient à cœur. Je suis en ce moment en Belgique pour tester mon spectacle. Je souhaite travailler comme les Américains : faire le tour des petites salles pendant un moment afin de travailler et de m'entraîner. Pour ensuite revenir en France et présenter mon spectacle dans une grande salle parisienne.

À VOIR

Le Shirley Souagnon Show
(Afrostream.tv)

Son prochain spectacle en France :
Monsieur Shirley

À SUIVRE

Actus, dates de son spectacle :

www.shirleysouagnon.com

Le site de l'AMREF : www.amref.fr

VIH-SIDA

LA PRÉVENTION SUR TOUS LES FRONTS

En 2017, le préservatif n'est plus le seul moyen de se protéger contre le VIH-Sida. La lutte contre le VIH-Sida repose désormais sur 3 éléments essentiels : l'utilisation du **préservatif**, le **dépistage** et le **traitement**. Ces 3 éléments forment la base de ce qu'on appelle la prévention diversifiée. Aujourd'hui en France, pas besoin de papiers ni d'argent pour y accéder. Il faut juste savoir comment faire et où aller. *Et la santé, on dit quoi ?* vous éclaire sur ces différentes méthodes pour prévenir le virus du VIH-Sida.



Le VIH est un virus présent dans le sperme, les sécrétions vaginales, le lait maternel et le sang d'une personne atteinte. Ce virus peut donc se transmettre au cours des relations sexuelles sans préservatif, lors de l'allaitement ou par contact avec du sang contaminé.

METTRE UN PRÉSERVATIF ? ÉVIDEMMENT !

Le préservatif est une protection très efficace contre le VIH-Sida mais aussi contre les autres infections sexuellement transmissibles (syphilis, chlamydiae, etc.), alors pas de doute à avoir. Utilisez le préservatif ! Il y en a pour toutes les tailles, tous les goûts et toutes les sensations.

- **Un préservatif pour les hommes** qui doit être utilisé à chaque pénétration (vaginale, anale) et pour les pratiques orales (bouche-sexe).
- **Un préservatif pour les femmes** qui présente l'avantage de pouvoir être placé à l'avance, plusieurs heures avant un rapport.

Qu'on utilise l'un ou l'autre, il faut apprendre à bien les mettre (ne pas utiliser les préservatifs masculin et féminin ensemble). Il ne faut pas non plus mettre deux préservatifs masculins l'un sur l'autre. Il faut en changer à chaque nouvelle pénétration. Du gel lubrifiant à base d'eau peut être utile, surtout en cas de pénétration anale. Attention, les corps gras (huile, vaseline, beurre) fragilisent les préservatifs, il faut éviter de les utiliser pour rester protégé efficacement.

Gels et préservatifs sont accessibles partout : dans les grandes surfaces, en pharmacies, dans les distributeurs automatiques... Les Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites virales et autres IST (CeGIDD, anciennement CDAG), les centres de planning familial et les associations en distribuent gratuitement.

QUELS SONT LES CHIFFRES ?

- En France, chaque année, environ 6 000 personnes découvrent qu'elles sont séropositives, c'est-à-dire porteuses du VIH-Sida.
- On estime à 150 000 le nombre de personnes qui sont infectées par le VIH-Sida en France.
- Parmi ces personnes infectées, 30 000 ne savent pas qu'elles le sont.

SE FAIRE DÉPISTER ? OUI SANS AUCUNE HÉSITATION !

Il existe plusieurs lieux où se faire dépister :

- **Au laboratoire** : avec une ordonnance d'un médecin, la prise de sang est remboursée. Le résultat du dépistage vous est remis ainsi qu'au médecin qui vous l'a prescrit.

- **Dans les centres gratuits** d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites virales et autres IST (CeGIDD, anciennement CDAG) ou dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF). Ces centres vous reçoivent avec ou sans rendez-vous, en respectant votre anonymat. Les résultats du dépistage vous sont remis et expliqués par un médecin.

> **Retrouvez la liste des CeGIDD à la fin du magazine !**

- **Dans les associations** de lutte contre le VIH. Elles réalisent gratuitement des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD). Le résultat de ce test vous est remis et expliqué dans l'heure qui suit sa réalisation par un membre de l'association habilité à le faire.

- **Chez soi** : vous pouvez acheter un autotest (qui est aussi un test rapide) en pharmacie, et faire le test vous-même. Il est vendu sans ordonnance et coûte entre 25€ et 28€. Il n'est pas remboursé.

Quel que soit le lieu de votre dépistage, si vous êtes positif, il est nécessaire de contrôler le résultat du test très rapidement avec une prise de sang prescrite par un médecin. Ce médecin pourra vous diriger vers un centre spécialisé de prise en charge, en cas de confirmation de votre séropositivité. Sachez que plus vite vous êtes traité(e), plus vite l'infection sera contrôlée.



© Daniel Ernsy / Fotolia.com

PATRICIA ET JEAN-CLAUDE

LE DÉPISTAGE EN COUPLE

Ça faisait 6 mois qu'on était en couple avec Patricia et je voulais arrêter le préservatif. En discutant, on a décidé de faire le test ensemble. C'était normal pour nous, on était très amoureux et on s'est dit que c'était un signe de confiance mutuelle. Quand on est sorti du test, notre couple était plus solide que jamais !



© Olivier Turounet

TEST CLASSIQUE OU RAPIDE ?

- Le test classique, c'est la prise de sang. Son résultat est connu en quelques jours. Il est conseillé de le réaliser au minimum six semaines après la dernière prise de risque.

- Le test rapide d'orientation diagnostique (TROD) se fait sur une goutte de sang prélevée au bout du doigt. Son résultat est connu une vingtaine de minutes après. Il est conseillé de le réaliser au minimum trois mois après la dernière prise de risque. L'autotest est un TROD.

SE TRAITER ? OUI ! RAPIDEMENT, POUR SE SOIGNER... MAIS AUSSI EN PRÉVENTION !

Aucun traitement ne permet de guérir du VIH-Sida. Mais les traitements qui existent ont bien d'autres atouts pour les personnes séropositives... et aussi pour celles qui veulent se protéger de la contamination.

SI VOUS ÊTES SÉROPOSITIF(VE)

Être séropositif(ve) signifie que le virus est présent dans votre corps. Il faut donc recevoir un traitement, souvent appelé «trithérapie» (ce sont des comprimés à prendre). Quelle que soit votre situation sur le territoire, l'accès au traitement est gratuit. Il ne faut pas hésiter à faire appel à des associations : elles vous diront comment et où avoir les traitements, et vous aideront à vivre avec le VIH-Sida.

- Une trithérapie bien suivie diminue la quantité de virus circulant dans le corps, appelée charge virale. Cela évite de développer la maladie (sida) et donne pratiquement la même espérance de vie que pour les personnes séronégatives.

- Si la charge virale devient indétectable, le risque de transmettre le virus à quelqu'un est vraiment très faible.

En prenant bien son traitement, on améliore donc sa santé, et on évite aussi de transmettre le virus à son (ses) partenaire(s). Un traitement bien suivi permet aussi aux futures mamans de ne pas transmettre le VIH à leur bébé.

Ce traitement doit être pris tous les jours et toute la vie.

SI VOUS ÊTES SÉRONÉGATIF(VE)

Être séronégatif(ve) signifie que vous n'avez pas le virus dans votre corps. Mais, si vous pensez que votre risque d'attraper le VIH-Sida est élevé, il est possible de demander à recevoir un traitement préventif pour éviter d'être contaminé.

Pour avoir ce traitement préventif, appelé PrEP (pour Prophylaxie Pré-Exposition), il faut aller à l'hôpital. Vous rencontrerez un médecin qui évaluera avec vous l'intérêt de prendre ce traitement dans votre situation. Quand on prend ce traitement, il faut un suivi médical régulier (tous les trois mois), car il peut provoquer des effets indésirables.

- Des consultations spécifiques ont été mises en place dans certains hôpitaux, où le coût du suivi et de ce traitement préventif est pris en charge.

Renseignez-vous auprès de l'association de votre choix, elle saura vous orienter. Attention à ne pas vous procurer la PrEP par vos propres moyens. Les contrefaçons sont inefficaces voire toxiques.

ATTENTION !!

Que vous soyez séropositif ou séronégatif, il n'y a que le préservatif qui protège contre les autres IST (infections sexuellement transmissibles). La PrEP ne protège pas contre les autres IST.

UN ACCIDENT ? VITE, UN TPE

Vous avez eu un rapport non protégé, le préservatif s'est déchiré, bref, vous pensez avoir été exposé(e) au VIH ? Il faut se rendre aux Urgences de l'hôpital le plus proche dans les 48h, idéalement dans les 4h qui suivent, et demander à recevoir un traitement post-exposition (TPE). Il limite le risque de contamination par le VIH mais ne l'élimine pas. Il faut le prendre pendant un mois. Il est délivré gratuitement.

S'INFORMER CORRECTEMENT

Plusieurs associations sont spécifiquement engagées pour venir en aide aux personnes originaires d'Afrique subsaharienne. Elles complètent l'aide fournie par les associations classiques telles que Sida Info Service, Aides, Act up... (dépistages anonymes et gratuits, distribution de préservatifs et de gels lubrifiants, aide pour comprendre les dispositifs d'accès aux soins existants) :

www.afriqueavenir.fr (01.42.77.41.31) / www.ikambere.com (01.48.20.59.88) / www.basiliade.org (01.48.87.77.77)



Dr Goudjo

RÉPOND À VOS QUESTIONS

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné deux questions de santé qui vous préoccupent : l'une sur les huiles de cuisine et l'autre sur la contraception d'urgence.

Avant de venir en France, j'utilisais beaucoup l'huile de palme dans mes plats. Ici, elle n'est pas bien vue. Par quoi faut-il la remplacer ? Quelle huile est meilleure pour ma santé ?



Yves, 26 ans

Dr Goudjo : Cher Yves, l'huile de palme est critiquée surtout pour des raisons écologiques. Mais il est vrai que si elle est consommée en grandes quantités, elle peut aussi avoir un impact sur la santé. Elle contient beaucoup d'acides gras saturés et si on en consomme trop, on augmente les risques d'avoir des maladies du cœur. En Afrique, on consomme beaucoup l'huile de palme pour sa vitamine A, mais en France il n'y a pas de carence (manque) en vitamine A. Vous pouvez donc remplacer l'huile de palme par différentes huiles : par exemple, huile d'olive, de colza ou de tournesol. Elles ont toutes des qualités nutritionnelles intéressantes.

Le mieux, c'est donc d'essayer de varier les huiles que vous utilisez.

Pour les assaisonnements (des salades), préférez les huiles de colza, d'olive ou de noix. Pour la cuisson, vous pouvez utiliser presque toutes les huiles (il est conseillé d'éviter d'en chauffer certaines comme l'huile de noix, mais dans ce cas, c'est écrit sur l'emballage). Pour la friture, utilisez plutôt l'huile d'arachide, l'huile de tournesol ou l'huile d'olive. Mais même s'il vaut mieux utiliser les huiles plutôt que le beurre, il ne faut pas en abuser. Il est préférable de limiter les fritures et de cuisiner plutôt à la vapeur, au four, à l'eau. Il existe des petites astuces pour consommer moins d'huile. Vous pouvez par exemple utiliser un papier imbibé pour graisser une poêle, plutôt que de verser l'huile directement à la bouteille. Et si vous avez fait cuire un aliment dans de l'huile, posez-le sur du papier absorbant avant de le servir...

Si un jour j'ai un rapport non protégé (ou mal), j'ai combien de temps pour trouver une contraception d'urgence ?



Antoinette, 23 ans

Dr Goudjo : Chère Antoinette, en France, on entend souvent parler de la « pilule du lendemain ». En réalité, inutile d'attendre le lendemain.

Plus vous la prenez vite, mieux c'est. L'efficacité des pilules du lendemain diminue avec le temps, donc vous avez intérêt à prendre le comprimé le plus tôt possible.

Au plus tard, vous avez jusqu'à 5 jours (120h) après le rapport non protégé pour prendre une « pilule du lendemain ». Mais attention, si le rapport a eu lieu il y a plus de 3 jours, précisez-le bien au pharmacien ou au centre de planification ou d'éducation familiale : il vous donnera une pilule particulière.

Attention, l'efficacité de ces pilules peut être diminuée chez les femmes de plus de 75 kg ou en surpoids. Lisez bien la notice.

Vous pouvez aussi voir un médecin, un gynécologue ou une sage-femme pour vous faire poser un stérilet au cuivre, appelé aussi dispositif intra-utérin (DIU). Pour qu'il soit efficace, il faut le poser dans les 5 jours (120h). L'avantage c'est que cette contraception d'urgence est très efficace et vous servira ensuite de contraception régulière : vous pouvez laisser le stérilet en place plusieurs années. Les pilules contraceptives d'urgence, elles, ne peuvent pas servir de contraception régulière.

S'ÉCLAIRCIR LA PEAU : DANGER !

© Anastasia Kazakova / Shutterstock.com

S'éclaircir la peau (appelé aussi dépigmentation, ou encore *tchatcho*, *ambi*, *akonti*, *xessa!*...) est une pratique encore très à la mode. Pourtant, elle provoque des dégâts considérables sur la santé. Les produits blanchissants ne sont pas des produits de beauté, bien au contraire ! Et la santé, on dit quoi ? vous fait un point sur le sujet.



SODA DIOUF

Animatrice de cérémonie au Sénégal

« Si tu as le teint noir, tu peux avoir l'impression que tu ne comptes pas. À force d'être reléguée au second plan, j'ai commencé à me dépigmenter. Partout on me disait que j'étais belle. Mais un jour tout ce que la dépigmentation m'a donné, elle l'a repris. Maintenant ce qui me reste ce sont des taches, des boutons. La dépigmentation finit toujours par trahir ». Extrait de *Cette couleur de peau* qui me dérange, un film de Khadiata Pouye

DES CONSÉQUENCES GRAVES

Taches sombres ou trop claires sur la peau, boutons, brûlures, poils au menton, cercles noirs autour des yeux, vergetures sur les bras, peau plus fine qui cicatrise mal ou encore hypertension artérielle (augmentation anormale de la pression du sang) : **ce sont les conséquences de l'éclaircissement de la peau.**

Pourquoi ?

Ces produits qui promettent un teint plus clair « sont essentiellement des crèmes ou des lotions [...] **qui contiennent des produits dangereux comme l'hydroquinone, des corticoïdes locaux très puissants et des dérivés du mercure interdits en France** » explique le Dr Antoine Mahé, dermatologue spécialisé dans le soin des peaux noires à Colmar. Ces dérivés de mercure sont toxiques pour les reins et le système nerveux.

Certaines personnes utilisent même des produits décapants pour se blanchir la peau, comme l'eau de javel, les défrisants, le liquide vaisselle, ou se font des injections de glutathion. Ces pratiques peuvent avoir des conséquences sur le système digestif et même causer des cancers de la peau. Une peau fragilisée ne vous protège plus : **elle devient très sensible au soleil, au froid et à toutes les infections.** Et les dégâts causés sur la peau peuvent être définitifs.

« Tous ces produits ne doivent surtout pas être utilisés pendant la grossesse », met en garde le Dr Mahé. Une femme enceinte qui utilise ces produits **va exposer son futur bébé à des problèmes de santé.** Par exemple, il pourra avoir une taille très petite à la naissance.

DES PRODUITS DANGEREUX

Les produits dangereux sont souvent vendus à la sauvette, dans la rue ou encore sur Internet à des prix très bas. Ils contiennent des substances dangereuses et interdites, comme l'hydroquinone (dosée à plus de 2%) ou la cortisone. Ils ne sont pas testés sur la peau avant d'être mis sur le marché.

Il existe, pour unifier le teint, des produits autorisés et non dangereux pour la santé. Pour connaître les noms des produits autorisés, il ne faut pas hésiter à contacter des spécialistes (voir infos pratiques) ou à aller voir un dermatologue.

BELLE EN NOIR ÉBÈNE

« Bon nombre de femmes (et d'hommes !) de couleur noire pensent que la peau claire est plus jolie, et ces personnes sont prêtes à tout pour éclaircir leur peau » explique Nathalie Migan d'Ewa Ethnik. Pourtant, une belle peau est une peau en bonne santé. **Ce n'est pas une question de couleur.** Comme le dit Abdoulaye, 32 ans « j'aime ma femme avec sa couleur noire ébène. Je ne la changerais pour rien au monde ».

Votre peau mérite d'être respectée. Les produits éclaircissants ne sont pas des médicaments. Quand on commence à s'éclaircir la peau, il est très difficile d'arrêter car la peau devient dépendante et des taches sombres apparaissent dès l'arrêt du produit. Le mieux est donc de ne pas commencer du tout. Mais si vous utilisez déjà ces produits, des solutions existent ! Consultez vite un dermatologue qui vous aidera à vous en passer.



SUZANNE

31 ans

« Toutes les filles que je voyais dans les magazines étaient claires et je voulais leur ressembler. L'âge passait et je voulais me trouver un mari, vite. Je pensais que les hommes me remarqueraient plus si je blanchissais ma peau. J'ai acheté un produit à la sortie d'un métro qui me disait que j'allais être plus claire avec un beau teint mais maintenant je me retrouve avec plein de taches et de boutons sur le visage. Je regrette tellement... »

LES CONSEILS À SUIVRE !

Nathalie Migan, co-fondatrice d'Ewa Ethnik, une association de lutte contre l'éclaircissement volontaire de la peau, vous donne 3 conseils à suivre absolument :

- 1 L'acné ne se traite pas par un éclaircissement de la peau.** Consultez un dermatologue pour trouver la bonne solution à vos problèmes de peau, et avoir une ordonnance adaptée et sans danger.
- 2 Choisissez des produits naturels et non dangereux pour la santé pour unifier votre teint.** Un produit qui éclaircit beaucoup votre peau est dangereux. Il existe aujourd'hui des produits adaptés aux peaux noires et métissées vendus légalement en France en pharmacie ou parapharmacie.
- 3 Ne vous fiez pas aux étiquettes des produits éclaircissants vendus dans la rue, en arrière-boutique de salons de coiffures ou sur Internet.** Les étiquettes sont souvent fausses et les produits peuvent contenir des substances toxiques qui ont des effets terribles sur la peau et sur la santé.

INFOS PRATIQUES

À Paris, le Pôle Santé Goutte d'Or propose des consultations dermatologiques gratuites ainsi qu'un espace d'information et de prévention.

- 16-18 rue Cavé – 75018 Paris
- Tél. : 01.53.09.94.10 du lundi au jeudi, de 8h35 à 18h30.

L'association Ewa Ethnik a pour objectif d'informer, de sensibiliser et d'alerter sur le blanchiment volontaire de la peau et ses conséquences. Vous souhaitez avoir des informations sur l'association ? Vous vous éclairez la peau et vous avez des questions ?

- Contactez-les sur leur page Facebook : www.facebook.com/EwaEthnik
- Ou par email : ewaethnik@gmail.com

CHRONIQUE D'UNE ARRIVÉE EN FRANCE

TERRE D'ACCUEIL

Doris a 39 ans. D'origine congolaise, elle a dû quitter son pays il y a 20 ans afin de fuir la guerre civile. Réfugiée politique en France, elle raconte avec courage son parcours, entre difficultés, espoirs et victoires.

Je n'ai jamais pensé à quitter mon pays, le Congo, où j'ai grandi au sein d'une famille aimante et unie. Malheureusement, en 1993, ce pays que j'aimais tant a connu une guerre civile sanglante. La situation s'est calmée en 1995 mais la guerre a repris encore plus fortement en 1997, j'avais alors 19 ans. J'étais du côté du parti d'opposition et j'ai dû fuir le Congo afin d'assurer ma protection. J'ai demandé de l'aide à mes connaissances afin d'obtenir un visa pour me permettre d'aller en France. Je me rappellerai toujours du jour où mon ami commissaire m'a accompagnée au pied de l'avion, en me souhaitant bonne chance, sans être sûr de me revoir un jour.

La France était plus qu'une terre d'accueil, c'était devenu mon pays.

Je pensais rester en France quelques mois seulement puis retourner au pays, mais la guerre s'intensifiait. J'avais laissé mes parents, mes amis et mon quotidien à Brazzaville pour rejoindre Paris. J'étais en situation de grande détresse... et ma sœur m'a conseillé de me tourner vers une association de réfugiés afin de demander l'asile. L'association m'a beaucoup aidée, elle s'occupait avec ses avocats des démarches auprès de la préfecture. Une personne de l'association m'a proposé d'écrire une lettre afin de raconter mon histoire et d'appuyer mon dossier. Cela a été payant car en 1999, j'ai obtenu mon titre de séjour avec le statut de réfugiée politique.

Le titre de séjour, c'était la stabilité. Après avoir obtenu mon statut de réfugiée politique, j'ai pu accéder à la CMU* (couverture maladie universelle) et me faire soigner. Plus important, j'ai eu l'autorisation de travailler. J'ai pu entamer une formation d'assistante médicale et trouver un emploi stable. Après avoir vécu des années chez des membres de la famille et chez des amis, j'ai enfin pu louer mon propre appartement. Le médecin avec lequel je travaillais à l'époque m'a été d'un grand soutien. Il m'a encouragée à faire une demande de naturalisation... Je n'y croyais pas trop, mais je l'ai obtenue 3 ans après. La France était plus qu'une terre d'accueil, c'était devenu mon pays.

En 2001, j'ai rencontré le père de mes enfants et je suis aujourd'hui maman de 3 enfants. J'ai choisi de les élever en France mais je n'ai pas abandonné le rêve de retourner au pays. Je suis fière de mon parcours et reconnaissante envers toutes ces personnes qui m'ont aidée. J'espère qu'un jour, je pourrai retourner à Brazzaville avec mes enfants. Je veux leur faire découvrir ma terre, leur montrer l'autre partie de mon identité. Je suis congolaise de naissance et française d'adoption, voilà mon histoire.

Il existe de nombreuses associations qui permettent d'accompagner les demandeurs d'asile. L'association **COMEDE** (Comité pour la santé des exilés), par exemple, agit pour l'accès au droit et à la santé des exilés en proposant des activités d'accueil et de soutien.

- Informations : contact@comede.org et www.comede.org
- Permanence : 01.45.21.39.32

L'**OFPPA** (Office français de protection des réfugiés et apatrides) est l'administration qui examine les demandes d'asile : www.ofppa.gouv.fr



© Gwoell/Shutterstock.com

* Pour connaître les démarches à effectuer afin d'être soigné gratuitement, rendez-vous en page 20 de *Et la santé, on dit quoi ?*

ABDELKADER JAWNEH ET MOULAYE TABOURE

GÉNÉRATION ENTREPRENEURS

Zoom sur deux parcours inspirants qui témoignent chaque jour d'un amour pour l'Afrique, mêlé à une volonté de réussir. Rencontre avec **Abdelkader Jawneh**, chef d'entreprise à la tête de trois restaurants africains à Paris et **Moulaye Taboure**, créateur d'un site de vente en ligne d'artisanat africain.

Abdelkader Jawneh
SUPERMAN DU TIEB ET DU MAFÉ

D'origine sénégalaise, Abdelkader Jawneh est l'un des co-fondateurs de la chaîne de restaurants Afrik'N'Fusion. Âgé de 31 ans, le jeune homme est un entrepreneur dans l'âme. Il lance sa première entreprise de nettoyage à 18 ans et monte par la suite différents projets dans l'événementiel et dans les énergies renouvelables. Toujours en recherche de nouvelles idées, Abdelkader constate alors qu'il est très compliqué de manger de la cuisine africaine dans les restaurants proches de son travail. Accompagné de ses amis d'enfance, Abdelkader décide de saisir l'occasion.

Un concept novateur

En 2010, ils créent Afrik'N'Fusion, le premier restaurant rapide africain. Les trois amis se débrouillent seuls car les banques refusent de les aider. Avec le soutien de toute leur famille et grâce aux prêts et aux dons de leur entourage, ils ouvrent leur premier restaurant. C'est un succès et l'équipe décide d'en ouvrir un deuxième et de lancer un système de livraison. La carte met à l'honneur les plats d'Afrique de l'Ouest, réalisés à partir de produits de qualité : tiebou dienne, mafé, bissap, poisson et poulet braisés, alokos... L'ambition d'Abdelkader et de ses partenaires est de faire découvrir la culture africaine au travers de la gastronomie. Et ça fonctionne : le restaurant est ouvert à tous et attire une clientèle de différents horizons. Afrik'N'Fusion compte aujourd'hui 30 salariés.

Afrik'N'Fusion :
 330, rue des Pyrénées (Paris 20^{ème})
 28, avenue de Saint Ouen (Paris 18^{ème})



© Abdelkader Jawneh



© Moulaye Taboure

Moulaye Taboure
PROMOTEUR DE L'ARTISANAT AFRICAIN

Moulaye Taboure, originaire du Mali, arrive à Paris en 2009 pour continuer ses études. Il obtient un diplôme en finance et audit informatique et intègre un cabinet pour lequel il travaille pendant 5 ans. Il prend goût à l'entrepreneuriat lorsqu'un ami d'enfance lui propose de monter un projet en faveur de l'artisanat africain. Les deux jeunes hommes font un constat : il n'existe pas en France de site Internet pour acheter des créations inspirées de l'Afrique. Convaincus par le potentiel d'un tel site, ils décident de s'y consacrer à 100%.

L'artisanat africain sur Internet

En 2013, ils montent Afrikrea, un site de vente en ligne où l'on peut acheter des vêtements, des bijoux, des sacs, des tableaux faits main, inspirés de l'Afrique. Afrikrea a pour ambition d'aider les artisans venus des quatre coins du monde à se faire connaître et à se développer. Accessible en français et en anglais, le site propose aujourd'hui 11 000 articles à la vente. Mais Moulaye et ses associés ne souhaitent pas s'arrêter en si bon chemin. Ils recherchent actuellement des financements et comptent augmenter le nombre d'artisans partenaires. Leur souhait ? Faire d'Afrikrea un site Internet incontournable de l'artisanat inspiré du continent africain.

Le site : www.afrikrea.com

LE RESPECT DES LGBT AFRO-CARIBÉENS

AFRIQUE ARC-EN-CIEL

L'association Afrique Arc-en-Ciel Paris Île-de-France (AAEC Paris IDF) a été créée en 2007 avec pour mission de permettre une plus grande visibilité des LGBT (Lesbiennes, Gays, Bisexuels et Transgenres) afro-caribéens d'Île-de-France. Ariel Jean-urbain Bâ, Président de l'association, nous explique l'importance de lier les questions d'orientation sexuelle avec les spécificités afro-caribéennes.



Ariel Jean-urbain Bâ
Président d'AAEC Paris IDF

Pourquoi avez-vous créé l'association Afrique Arc-en-Ciel Paris IDF ?

Nous avons créé l'AAEC Paris IDF car il n'y avait pas d'association LGBT qui prenait en compte les spécificités afro-caribéennes. Cela manquait au tissu associatif français. Il faut savoir

que les questions d'orientation sexuelle ne se posent pas de la même façon chez les noirs que chez les blancs. Nous privilégions le dialogue direct car la tradition orale est importante pour les personnes que nous rencontrons.

Quelles sont les actions d'Afrique Arc-en-Ciel Paris IDF ?

L'association mobilise les homosexuels originaires d'Afrique subsaharienne et de la Caraïbe autour des questions d'épanouissement, de bien-être, de santé sexuelle et de lutte contre le VIH-Sida et les infections sexuellement transmissibles (IST). Nous voulons sensibiliser les LGBT afro-caribéens aux différents outils de prévention. Tous les 1^{er} et 3^{ème} vendredis du mois, ils viennent échanger et surtout discuter au sein de notre association. Le plus important pour nous est de les aider à avoir accès aux droits et aux soins. Et nous organisons aussi deux fois par an des soirées « convivialité-prévention ». Nous utilisons le festif pour faire venir le public et nous en profitons pour mettre des moyens de prévention à leur disposition. On joint l'utile à l'agréable.

Quel bilan faites-vous alors que l'association existe depuis 10 ans cette année ?

Aujourd'hui encore, dans nos actions ou ailleurs, les gens se demandent s'il existe des homosexuels noirs. Les regards sur l'homosexualité n'ont pas changé. Il manque de la représentation et encore plus chez les personnes noires. Les difficultés sont toujours les mêmes : rejet, exclusion et discrimination. D'une part ces personnes sont noires, d'une autre, elles sont homosexuelles. On se rend très vite compte, en écoutant les histoires des personnes qui viennent à l'association, qu'il n'est pas facile pour elles d'accepter leur sexualité.

Que représente l'homosexualité dans la communauté afro-caribéenne ?

Pour certaines personnes afro-caribéennes, l'homosexualité vient de la colonisation ou de l'esclavage. Pour d'autres, c'est une maladie ou même un acte de sorcellerie. Quand une personne grandit avec ce discours, il est compliqué pour elle de faire face à la réalité lorsqu'elle découvre sa sexualité.



DIDI - 23 ans, Paris

Je suis né en France mais je suis d'origine angolaise. C'est en 2008, à l'âge de 14 ans, que j'ai eu ma première relation sexuelle avec un homme. J'étais un peu perturbé car à ce moment-là, je ne savais pas que j'étais homosexuel. Je pensais que cela passerait comme une maladie avec des médicaments. Dans ma famille, être homosexuel veut dire « enfant du diable ». Un an après, j'ai commencé à fréquenter une fille de mon quartier. Au bout de deux ans, notre histoire s'est arrêtée. Elle trouvait que je sortais trop dans les bars gays de la capitale. C'est à cette période que j'ai rencontré l'amour de ma vie, le premier. Il était aussi angolais, comme moi. C'est lui qui m'a fait découvrir l'association Afrique Arc-en-Ciel Paris IDF et la prévention contre les IST comme le VIH-Sida. C'est à l'association que j'ai fait mon premier test de dépistage. Le temps d'avoir le résultat, j'ai vu ma vie défiler, je me protégeais rarement lors de mes rapports sexuels. J'avais donc très peur. Mon test était négatif. Et c'est à ce moment que j'ai eu le déclic, celui de faire plus attention à moi et à ma santé. Depuis 2011, je suis bénévole à l'association Afrique Arc-en-Ciel Paris IDF en tant que secrétaire général adjoint.

LES ACTIONS D'AFRIQUE ARC-EN-CIEL PARIS IDF

- **2 rencontres mensuelles** ouvertes au public (1^{er} et 3^{ème} vendredis du mois au centre LGBT Paris Île-de-France) où sont abordés les sujets en lien avec l'orientation sexuelle, la migration, l'accès aux droits et aux soins, l'actualité
- **Un accueil individuel ou collectif** sur rendez-vous
- **Les soirées « convivialité prévention »** une fois tous les 6 mois avec offre de dépistage
- **Les soirées thématiques** une fois tous les 3 mois avec offre de dépistage



BLACK PANTHER - 35 ans, Paris

Je vis en France depuis 4 ans.

Je suis chargée de clientèle dans un groupe d'assurances. Avant, je vivais en République démocratique du Congo (RDC), mon pays, que j'ai dû quitter pour vivre pleinement ma vie. J'ai découvert mon attirance pour les femmes à l'âge de 17 ans. C'était au Cameroun dans un camp d'action biblique. J'avais peur car venant d'une famille très chrétienne, l'homosexualité était taboue. Quand le sujet était abordé dans une conversation, c'était directement lié à la sorcellerie ou d'autres choses du même genre. Au bout de quelques semaines, mon père a eu des doutes et a donc décidé de me punir sévèrement. Sans en parler, il m'a renvoyée au pays, en RDC, chez ma mère. Ce jour-là, j'ai eu l'impression qu'on m'avait volé ma vie. C'est en venant en France en 2013 que j'ai pu revivre. Je me suis mise à rechercher la communauté homosexuelle afro-caribéenne. J'étais à un moment précis de ma vie où je souhaitais partager mon histoire et écouter celles des autres, ne plus me sentir seule. Mon parcours de vie difficile après avoir accepté mon homosexualité en RDC m'a donné envie de rejoindre l'association Afrique Arc-en-Ciel Paris IDF. J'y suis depuis bientôt 2 ans et j'aime ce que je fais. Lors de nos soirées, par exemple, je suis derrière le bar et j'en profite pour sensibiliser les invités au dépistage.

Quels sont les profils des personnes qui rejoignent votre association ?

Au centre LGBT Paris où nous nous réunissons, nos adhérents ont entre 17 et 50 ans, il y a des hommes et des femmes. On rencontre des personnes dont les parents ont immigré en France et d'autres qui ont fui leur pays où l'homosexualité est illégale ou réprimée. Toutes les histoires que nous recueillons sont poignantes. Nous avons récemment reçu un jeune Camerounais qui, après avoir tenté l'aventure pour rejoindre l'occident, a réussi à arriver en Espagne. Sur place, il a fait un test du VIH-Sida auprès d'un bureau de l'OMS (Organisation mondiale de la santé). C'est ainsi qu'il a découvert être porteur du virus du VIH. Il décide alors de rejoindre sa sœur en France afin d'avoir un environnement sain et

familial. Mais quand elle a appris son état de santé - et surtout son orientation sexuelle -, elle l'a mis dehors... C'est comme cela que ce jeune homme a découvert notre association.

Qu'avez-vous prévu pour célébrer les 10 ans de votre association ?

Nous organisons, le 29 juillet, une soirée à cette occasion. Par ailleurs, du 14 au 16 juillet se tiendra la seconde édition du week-end Paris Black Pride. Paris Black Pride est une association dont nous sommes membre fondateur. Elle vise à porter à un haut niveau toutes les problématiques en lien avec les personnes LGBT noires en France et à l'international. Cette année, nous avons à cœur de faire intervenir deux personnalités féminines du monde noir, une Américaine et une Française.

PARIS BLACK PRIDE

Paris Black Pride est une association engagée dans la lutte contre les discriminations et la promotion de la diversité. Paris Black Pride milite contre la haine et le rejet des identités LGBT noires. Créée en 2016, l'association Paris Black Pride est liée au Center for Black Equity (États-Unis). Cet organisme réunit l'ensemble des Black Prides basées dans les grandes villes nord-américaines, européennes et caribéennes. L'association participe à la Marche des fiertés LGBT de Paris (la Gay Pride).

Le prochain week-end Paris Black Pride se tiendra du 14 au 16 juillet 2017.

Le site : www.parisblackpride.org

CONTACTS

Adresse : les locaux de l'association sont au sein du Centre LGBT Paris IDF, au 63, rue Beaubourg - 75003 PARIS

Contact : 06.12.83.50.75 et afriquearcencielparisidf@hotmail.fr ou kontakt.aaecparisidf@hotmail.fr

Le site : www.afriquearcenciel.org

Photographie © Radharani / Shutterstock.com

POUR SE SOIGNER DES AIDES POUR TOUS

Que vous soyez en situation régulière mais sans ressources, ou en situation irrégulière (de nationalité étrangère et sans papiers), en France, vous pouvez toujours être soigné gratuitement. Pour cela, il y a 2 possibilités : bénéficier de la CMU-C, ou de l'AME. Le point avec *Et la santé, on dit quoi ?*

COMMENT FONCTIONNENT L'AME ET LA CMU-C ?

Si vous avez l'AME (Aide Médicale de l'Etat) ou la CMU-C (Couverture Maladie Universelle Complémentaire)*, vous êtes aidé à 100% par l'Assurance maladie (Sécurité sociale). Cela veut dire que vous n'avez pas à payer lorsque vous allez chez le médecin ou à l'hôpital, ou lorsque vous avez des examens médicaux à faire.

*la CMU-C vient en complément des droits que vous avez déjà si vous avez une carte vitale.

QUI PEUT AVOIR L'AME ?

Pour avoir l'AME, il faut :

habiter en France depuis au moins 3 mois
et

- être en situation irrégulière
- avoir des ressources (salaire, allocations) qui ne dépassent pas un certain montant ou pas de ressources
- habiter en France au moins 6 mois par an

QUI PEUT AVOIR LA CMU-C ?

Pour avoir la CMU-C, il faut :

- être en situation régulière
- avoir des ressources (salaire, allocations) qui ne dépassent pas un certain montant ou avoir le revenu de solidarité active (RSA)

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE D'AME

Pour faire une demande d'AME, il faut :

- aller à l'Assurance maladie (caisse de sécurité sociale) pour prendre un dossier de demande
- déposer ce dossier à l'Assurance maladie avec les papiers suivants :
 - un justificatif d'identité (carte d'identité, passeport, titre de séjour,...)
 - un justificatif de présence en France depuis plus de 3 mois (par exemple : attestation de domicile ou d'hébergement. Vous pouvez vous faire domicilier dans une association si vous n'avez pas de domicile)
 - une déclaration de vos ressources des 12 derniers mois, en France et à l'étranger

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE DE CMU-C

Pour faire une demande de CMU-C, il faut :

- une attestation de sécurité sociale (qui prouve que vous avez une carte vitale)

Pour faire un dossier de demande d'AME ou de CMU-C, vous pouvez vous faire aider par les Centres communaux d'action sociale (CCAS) des communes, les associations, les services sociaux...

UNE FOIS QUE L'AME EST ACCORDÉE

Vous recevez une carte AME. Vous devez conserver cette carte et la montrer à chaque fois que vous avez une consultation médicale.

UNE FOIS QUE LA CMU-C EST ACCORDÉE

Vous recevez une attestation CMU-C. Vous devez conserver cette attestation et la montrer, avec votre carte vitale, à chaque fois que vous avez une consultation médicale ou que vous allez à la pharmacie.

LE DISPOSITIF (AME OU CMU-C) EST VALABLE UN AN

à partir de la date où vous avez déposé le dossier. Ensuite, pour continuer à l'avoir, il faut refaire la demande à l'Assurance maladie, deux mois avant la date de fin de la prise en charge. La date de fin est inscrite sur la carte ou sur l'attestation.

Faites-vous aider par un travailleur social (CCAS, association...) ou rendez-vous pour avoir des informations sur www.ameli.fr

- > Vous êtes assurés > Droits et démarches
- > Par situation personnelle > Vous avez des difficultés

À NOTER

Les personnes qui ont la CMU-C ont aussi des réductions de prix sur l'électricité ou le gaz (aucune démarche à effectuer), et des réductions ou des gratuités sur le prix des abonnements de transport en commun (allez sur www.solidaritetransport.fr).

LE NOUVEAU SITE FIABLE ET COMPLET

WWW.VACCINATION-INFO-SERVICE.FR

Il est important de se faire vacciner pour se protéger de certaines maladies qui peuvent être très graves comme la diphtérie, la tuberculose, l'hépatite B, par exemple. Mais vous vous posez peut-être des questions sur les vaccins et leurs effets. Afin d'y répondre, Santé publique France a lancé le site internet vaccination-info-service.fr.



Photographies © Scanrail - © Uber Images / Fotolia.com

Tout savoir sur la vaccination

Avoir des informations fiables et complètes permet de mieux comprendre l'importance de se faire vacciner. La rubrique « **Généralités sur les vaccins** » répond aux questions courantes que vous pouvez vous poser : qu'est-ce qu'un vaccin ? À quoi servent-ils ? Comment fonctionnent-ils ? Quels sont les effets indésirables ?

Vous pourrez également trouver des réponses à des questions plus pratiques : qui peut vacciner ? Où se faire vacciner ? Les vaccins sont-ils remboursés ?

Des informations adaptées à votre situation

- Votre médecin vous prescrit un vaccin contre la coqueluche mais vous ne connaissez pas bien cette maladie, et encore moins son vaccin ? Consultez la rubrique « **Les maladies et leurs vaccins** », vous y trouverez les informations dont vous avez besoin : une description de la maladie, le nom des vaccins, leur prix, leur taux de remboursement, l'efficacité du vaccin, et bien d'autres.
- Vous allez bientôt retourner au pays ? Vous trouverez dans la rubrique « **La vaccination au cours de la vie > Recommandations aux voyageurs** » toutes les informations nécessaires pour avoir l'esprit tranquille : quand vous faire vacciner avant votre départ ? Quels vaccins faire selon le pays où vous vous rendez ? Où faire vos vaccins ?
- Vous attendez un bébé ? Vous vous demandez s'il y a des vaccins à faire ? Rendez-vous dans la rubrique « **La vaccination au cours de la vie > Grossesse et projet de grossesse** ».

La rubrique « **La vaccination au cours de la vie** » propose de nombreuses situations de la vie afin de vous informer vite et bien !

Des informations en vidéo

Les vidéos permettent souvent de mieux comprendre les informations pour en parler ensuite avec ses proches. Découvrez par exemple comment mieux protéger votre bébé de la coqueluche grâce à la vaccination de l'entourage. C'est ce qu'on appelle le *cocooning*.

LE SITE **VACCINATION-INFO-SERVICE.FR** EST DISPONIBLE SUR SMARTPHONES ET SUR TABLETTES.



Photographies © O. Orphée Noubissi



La recette de Dieuveil Malonga

Dieuveil, jeune chef remarqué dans l'émission *Top Chef*, souhaite écrire une nouvelle page de la cuisine africaine en associant tradition et modernité.

www.dieuveilmalonga.com

POUR 6 PERSONNES

LE PEPPER SOUP NIGÉRIAN



INGRÉDIENTS

- 1 kg de poisson
- 5 grosses crevettes
- 1 oignon vert
- 6 graines de Njansang
- 4 gousses d'ail
- 200 g de tomates bien mûres
- 1 branche de basilic
- 2 graines de noix de muscade
- 1 pincée d'anis vert
- Thym
- 2 piments
- 1 morceau de gingembre
- 1 citron vert
- 2 feuilles de laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Poudre de poisson fumé
- 1 pincée de poivre noir
- Sel



PRÉPARATION ET CUISSON : 1H30

ÉTAPE 1 : LA SOUPE

1. Lavez et coupez les oignons, l'ail et les tomates.
2. Passez à la poêle les graines de Njansang et faites brûler la noix de muscade avant de la décortiquer.
3. Pilez dans un récipient ou mixez l'ail, l'anis vert, le thym, le poivre noir, les tomates, la poudre de poisson fumé, les graines de Njansang, le basilic, les noix de muscade, l'oignon, le gingembre puis mettez le tout à la casserole.
4. Faites revenir tous les ingrédients à peu près 5 minutes et ajouter 1,5 litres d'eau.
5. Ajoutez les 2 piments. Rectifiez l'assaisonnement avec la poudre de poisson fumé.
6. Fermez la casserole et laissez bouillir pendant 40 minutes.
7. Passez à la passoire pour juste récupérer la soupe.

ÉTAPE 2 : LE POISSON

1. Nettoyez le poisson et lavez-le bien dans de l'eau tiède avec du citron.
2. Coupez le poisson et cuisez-le dans le Pepper Soup (déjà prêt) environ 10 à 15 minutes en fonction de la grosseur du poisson.

ÉTAPE 3 : LES CREVETTES

1. Prenez une gousse d'ail, 1 morceau de gingembre, 1 pincée de poivre noir, 5 graines de Njansang passées à la poêle, 1 oignon vert, du sel, le jus d'1 demi-citron vert et 50ml d'huile d'olive.
2. Mélangez tous ces ingrédients et mixez-les.
3. Décortiquez les crevettes et nettoyez-les.
4. Mélangez le tout et laissez mariner au moins une heure.
5. Grillez les crevettes pendant 5 à 7 minutes. Servir avec le Pepper Soup !

SUGGESTION DU CHEF

Le Pepper Soup peut aussi être accompagné de viande (du poulet par exemple). Vous pouvez le servir avec des bananes plantains cuites à la vapeur, de l'igname bouillie, du riz, du fufu ou de la chikwangu. Bon appétit !



Bonsoir et merci d'être encore une fois présent au rendez-vous de votre feuilleton favori, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».



KODJO ACCUEILLE LADJ, UN JEUNE MÉDECIN, AMI DE SA FAMILLE, QUI ARRIVE DU PAYS POUR ASSISTER À UN CONGRÈS.



Si c'était pas toi, je sais pas comment j'allais faire : les hôtels sont chers...

C'est normal non ? On est ensemble ! Si on ne s'aide pas entre nous, qui va nous aider ?



Non, franchement, merci de m'accueillir.

En plus, il faut que je te présente ma nièce Jessy. Elle est sur le même chemin que toi : elle fait des études de médecine. Tu pourras lui donner des conseils.



Avec plaisir.

C'est sur quoi ton congrès déjà ?



C'est un congrès international sur l'hépatite B. On fait le point sur les différentes façons d'éviter cette maladie : tu sais qu'en Afrique beaucoup de gens ont l'hépatite B ?



Malheureusement oui.



Le virus de l'hépatite B se transmet très facilement par voie sanguine ou sexuelle. Ça peut passer de la maman au bébé pendant l'accouchement. Ou alors tout bêtement en utilisant la brosse à dents ou le rasoir d'une personne qui a la maladie.

Le père de mon ex-femme est décédé suite à une hépatite. Personne ne se doutait de rien, et la maladie l'a emporté... La famille ne s'y attendait pas du tout.



Le problème, c'est que les gens ne savent pas qu'ils ont l'hépatite B, parce que cette maladie peut rester très longtemps dans le corps sans que ça se voit. Parfois, on en guérit tout seul, mais elle peut souvent dégénérer en cirrhose ou en cancer du foie.



L'hépatite B est une maladie grave qui attaque le foie. Si on est né dans une zone où la maladie est très présente comme en Afrique par exemple, il faut vraiment se faire dépister. C'est le seul moyen de savoir si on a ou non le virus.

KODJO ET LADJ SONT PASSÉS RENDRE VISITE À UN COUPLE D'AMIS DE KODJO.



Tu as fait bon voyage ? Kodjo nous parle souvent de toi tu sais ? Il est fier que tu fasses médecine.

Ce qu'il ne dit pas, c'est que c'est un peu grâce à lui. Il a toujours fait attention à ce que je sois sérieux dans mes études : même à distance il surveillait...



J'ai fait ce que tout le monde aurait fait. Tes parents me l'avaient demandé. Donc il fallait que je tienne promesse.



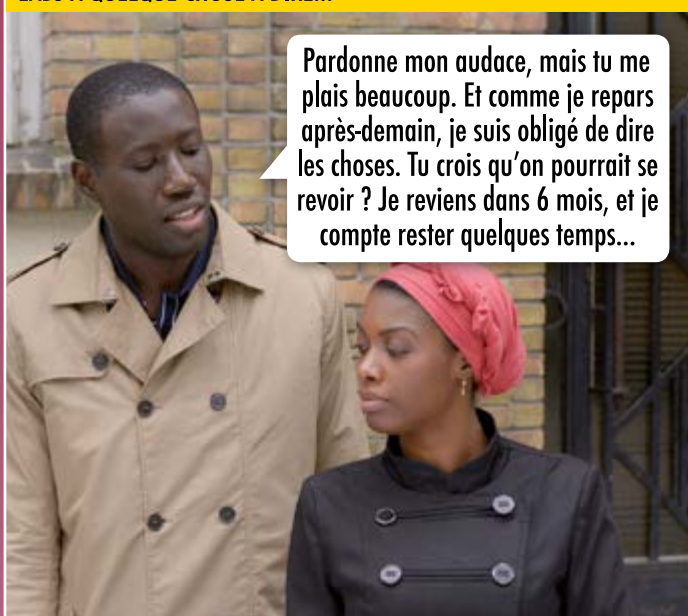
QUELQUES JOURS PLUS TARD, LA RÉUNION S'EST TENUE, AVEC SUCCÈS...



Oui je crois aussi. En vaccinant les enfants contre l'hépatite B, on est tranquille : ils sont protégés et ne risquent rien.



LADJ A QUELQUE CHOSE À DIRE...



On dirait bien qu'une histoire commence. En tout cas Jessy et Ladj ont raison de se mobiliser contre l'hépatite B. Pour vous protéger et protéger ceux que vous aimez, faites-vous dépister, faites-vous vacciner si ce n'est pas déjà fait et faites vacciner les enfants. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin car on ne plaisante pas avec la santé.

LES CENTRES GRATUITS D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTICS (CeGIDD)

Vous recherchez une adresse de dépistage gratuit pour le VIH, une IST ou une hépatite ? Vous pouvez vous rendre dans un **CeGIDD**. Si vous le souhaitez, vous pouvez rester anonyme. Vous pouvez aussi y rencontrer une assistante sociale, un psychologue ou un sexologue, vous faire prescrire une contraception ou vous faire vacciner contre les hépatites A et B et le papillomavirus. **Plus d'infos en appelant Sida Info Service au 0 800 840 800.**

75 - PARIS

Centre médico-social le Figuier

2, rue du Figuier
75004 Paris
Tél. : 01.49.96.62.70
M° ligne 1 : Saint-Paul
M° ligne 7 : Pont-Marie

Hôpital Fernand Widal

200, rue du Faubourg-Saint-Denis
75010 Paris
Tél. : 01.40.05.43.75
M° lignes 4 et 5 et RER B et D :
Gare du Nord
M° ligne 2 : La Chapelle

Centre médico-social Ridder

3, rue Ridder
75014 Paris
Tél. : 01.58.14.30.30
M° ligne 13 : Plaisance

Hôpital Bichât - Claude Bernard

46, rue Henri-Huchard
75018 Paris
Tél. : 01.40.25.84.34
M° ligne 13 : Porte de Saint-Ouen

Centre médico-social de Belleville

218, rue de Belleville
75020 Paris
Tél. : 01.40.33.52.00
M° lignes 7 bis et 11 : Place des Fêtes
M° ligne 11 : Télégraphe

91 - ESSONNE

Centre départemental de Prévention et de Santé Évry

5, boulevard de l'Écoute-S'il-Pleut
91206 Évry
Tél. : 01.60.77.73.52
RER D : Évry-Courcouronnes

Centre départemental de Prévention et de Santé Juvisy-sur-Orge

Place du Maréchal-Leclerc
91260 Juvisy-sur-Orge
Tél. : 01.69.21.49.22
RER C : Juvisy

92 - HAUTS-DE-SEINE

Hôpital Louis Mourier - Colombes

178, rue des Renouillers
92700 Colombes
Tél. : 01.47.60.63.63
RER A : Nanterre-Université

93 - SEINE-SAINT-DENIS

Conseil départemental de la Seine-Saint-Denis Immeuble Européen 2

2, promenade Jean-Rostand
93000 Bobigny
Tél. : 01.71.29.58.38
Tramway T1 : Jean Rostand

Centre départemental de Prévention et de Santé Montreuil

77, rue Victor Hugo
93100 Montreuil
Tél. : 01.71.29.22.10
M° ligne 9 : Mairie de Montreuil

À NOTER

La consultation, sans rendez-vous, est ouverte à tous (y compris aux personnes mineures, étrangères, non-assurées sociales).

Les consultations et les tests sont gratuits et peuvent être anonymes.

Centre hospitalier Delafontaine

2, rue du Docteur-Delafontaine
93200 Saint-Denis
Tél. : 01.42.35.61.99
RER D : Saint-Denis
Tramway T1 : Hôpital Delafontaine

94 - VAL-DE-MARNE

Centre municipal de Santé d'Ivry-sur-Seine

64, avenue Georges-Gosnat
94200 Ivry-sur-Seine
Tél. : 01.80.51.86.00
M° ligne 7 : Mairie d'Ivry

95 - VAL-D'OISE

Centre départemental de Dépistage et de Soins de Garges-les-Gonesse

24, rue du Colonel Fabien
95140 Garges-les-Gonesse
Tél. : 01.34.33.82.30
RER D : Église Sainte-Geneviève

Centre départemental de Dépistage et de Soins de Cergy

3, place de la Pergola - Parvis de la Préfecture
95000 Cergy
Tél. : 01.34.33.51.84
RER A : Cergy-Préfecture

La liste complète des CeGIDD

Pour voir la liste complète des CeGIDD partout en France et consulter les infos pratiques, rendez-vous sur www.sida-info-service.org, rubrique « Où faire un test de dépistage ? ».

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

Il vous suffit de remplir lisiblement et en majuscules ce coupon d'abonnement et de l'envoyer dans une enveloppe affranchie à : Santé publique France / Koba, Route de Neuilly s/Clermont, 60290 Rantigny

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____



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

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

