

**ET LA SANTÉ,
ON DIT
QUOI ?**

**L'afro magazine
GRATUIT**

L'HÉPATITE B

Une maladie
souvent invisible

MANGER MIEUX

Astuces pour
des repas équilibrés

Un footballeur engagé

BLAISE MATUIDI



**AFRIQUE
EN MARCHÉ**

Les vaccinations du nourrisson

Calendrier simplifié des vaccinations 2018

Vaccinations obligatoires pour les nourrissons nés à partir du 1^{er} janvier 2018

Âge approprié	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois
Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite						
Coqueluche						
Haemophilus influenzae de type b (HIB)						
Hépatite B						
Pneumocoque						
Méningocoque C						
Rougeole-Oreillons-Rubéole						

DT07-108-18A – Mise à jour : janvier 2018

Une question ? Un conseil ? Parlez-en à votre médecin,
votre sage-femme ou votre pharmacien.

Pour en savoir plus



VACCINATION
INFO SERVICE.FR

Le site de référence qui répond à vos questions



MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ



ÉDITO

Le footballeur Blaise Matuidi veut rendre fiers sa famille, ses amis et les gens qui le soutiennent. Mais il a aussi à cœur de donner le sourire et l'espoir aux jeunes générations en France et dans le monde. Avec son association *Les Tremplins Blaise Matuidi*, il aide les enfants malades et défavorisés. Découvrez ses objectifs sportifs et ses engagements associatifs en pages 8 et 9 de votre magazine.

Être sportif comme Blaise Matuidi, ce n'est pas donné à tout le monde, cependant il est assez simple de faire de l'activité physique au quotidien. Vous trouverez quelques idées dans notre *Quiz sportif*, et également sur le site www.mangerbouger.fr qu'on vous présente en page 21.

Bien manger aussi est important. On le dit souvent, mais il est vrai que la santé vient en mangeant. La rubrique *Bien Être* vous donne plein d'astuces pour bien manger. On peut se faire plaisir tout en limitant le sel, les graisses et le sucre qui sont souvent cachés dans notre alimentation.

Dans notre dossier spécial *Vous*, vous saurez tout de la « maladie invisible » qu'est l'hépatite B. Vous ressentez une grosse fatigue ? Vous avez parfois des douleurs dans les articulations ? Ce n'est sans doute rien de grave mais n'hésitez pas à consulter un médecin pour vérifier que vous n'avez pas la maladie. Et pensez à vacciner vos enfants car il n'est jamais trop tard pour le faire : c'est simple et gratuit !

L'été approche et vous partez bientôt au pays ? Dans notre rubrique *Prévention*, vous découvrirez quelques conseils simples pour vous et votre famille. Par exemple, avant votre départ, vérifiez vos vaccins auprès de votre médecin. Une fois au pays, protégez-vous des moustiques et suivez quelques règles d'hygiène alimentaire simples. Des vacances en toute tranquillité, il n'y a pas mieux !

Vous découvrirez aussi des parcours inspirants dans ce numéro. Tout d'abord celui de Fati, une femme courageuse victime de l'excision dans la rubrique *C'est mon histoire*. Mais aussi ceux de deux personnalités ivoiriennes qui travaillent pour l'avenir de l'Afrique dans la rubrique *Afrique en marche*.

Enfin, détendez-vous en lisant nos brèves ou encore la recette simple et équilibrée du gombo royal de notre cheffe Lyvie's Cooking.

Place à la lecture !



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
• **Responsables Santé publique France** : Laura Berland, chargée de communication ; Emmanuelle Hamel, responsable de l'unité Personnes âgées et populations vulnérables à la Direction de la Prévention et de la Promotion de la Santé • **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 Préparer son voyage au pays

Blaise Matuidi
P.8 Un footballeur engagé



L'HÉPATITE B
P.10 Maladie souvent invisible

P.13 Questions / Réponses

La santé vient en mangeant
P.14 Astuces pour manger équilibré

C'est mon histoire
P.16 Témoignage d'une femme excisée

Afrique en marche
P.17 L'Afrique communique



Autremonde
P.18 Association de solidarités

Logement social
P.20 Zoom sur les HLM

En ligne
P.21 www.mangerbouger.fr

P.22 La recette de Lyvie's Cooking

Roman-photo
P.23 La vie continue



P.27 Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



© Cinéwax

DÉCOUVERTE

La culture africaine par le cinéma

L'association Cinéwax a pour but de mettre en valeur les cultures africaines en général et le cinéma africain en particulier. Tous les mois, Cinéwax organise à Paris des rencontres permettant de découvrir les films d'un pays africain différent lors de chaque édition. L'association est aussi présente au Sénégal où elle propose des cours pour se former aux métiers du cinéma. Toutes les actus de Cinéwax sur : facebook.com/Cinecinewax



© Winniepix

ÉVÉNEMENT

La beauté noire à l'honneur

La 7^e édition de la Natural Hair Academy (NHA) se tiendra le 9 juin 2018 au Parc floral de Paris. La NHA, c'est une journée de découvertes dédiée aux cheveux crépus et à la peau noire et métissée. Si vous vous posez des questions sur les bons soins à utiliser pour vous ou pour vos enfants, c'est l'événement qu'il vous faut.

Plus d'infos sur : www.nhaparis.com



© XiXinXing - Shutterstock.com

ENFIN L'ÉTÉ

La peau noire aussi sensible au soleil

Vous allez bientôt pouvoir profiter de la chaleur du soleil et c'est bien normal d'en avoir envie après un hiver si froid ! Mais savez-vous que les peaux noires aussi sont sensibles aux rayons UV du soleil ? L'exposition au soleil comporte des risques pour la santé (vieillesse, cancer...), quelle que soit la couleur de peau. Pour les adultes et surtout pour les enfants, évitez de vous exposer entre 12h et 16h, mettez de la crème solaire régulièrement, portez des lunettes de soleil et couvrez-vous avec un chapeau. Renseignez-vous sur www.prevention-soleil.fr



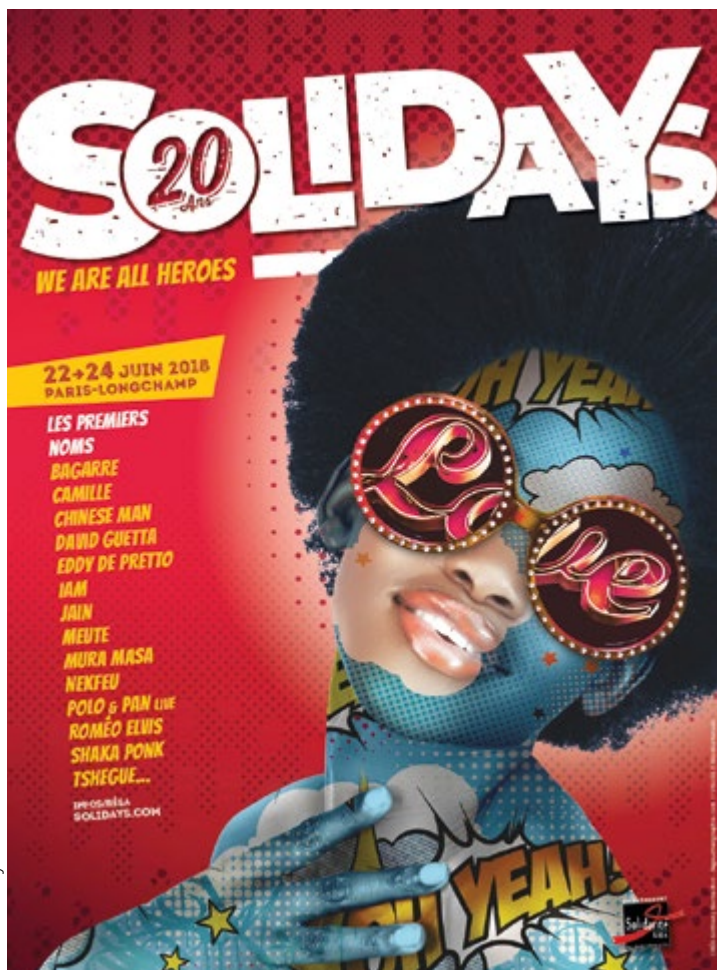
© s_bukley / Shutterstock.com

CONCERT

Ziggy Marley

Le fils aîné de Bob Marley, Ziggy Marley, 49 ans, a déjà une longue carrière derrière lui. Cinq Grammy Awards, des centaines de concerts donnés sur les cinq continents, des duos avec Sting, Donna Summer, Sean Paul et Taj Mahal... Sans compter la quinzaine d'albums avec son groupe les Melody Makers, avec qui il sera en concert le 30 juin à l'Élysée Montmartre.

Plus d'infos sur : billetterie.elysee-montmartre.com



SOLIDARITÉ ET AMOUR

Solidays

Solidarité Sida organise la 20^e édition du festival Solidays du 22 au 24 juin 2018 à l'Hippodrome de Longchamp. Au programme : de la musique bien sûr, des conférences, des expositions, une cérémonie d'hommage aux victimes du Sida mais aussi le Village solidarité pour venir à la rencontre d'associations du monde entier (France, Togo, Congo...). Participer à Solidays, c'est lutter contre le VIH-Sida dans une ambiance festive !

Plus d'infos sur : www.solidays.org



CINÉMA

Lupita va adapter Americanah au cinéma

Chimamanda Ngozi Adichie, la célèbre romancière Nigériane, a annoncé lors de son passage à Paris en Février dernier que Lupita Nyong'o avait acheté les droits de son roman, *Americanah*, pour l'adapter au cinéma. L'actrice devrait interpréter le rôle d'Ifeoluwa et le film pourrait être produit par Brad Pitt.

JOURNÉE MONDIALE

Drépanocytose

Le 19 juin sera la journée mondiale contre la drépanocytose. C'est la maladie génétique (c'est-à-dire la maladie familiale) la plus répandue dans le monde. Cette maladie du sang touche principalement les personnes originaires d'Afrique et des Antilles. Elle n'est pas contagieuse mais se transmet des parents aux enfants. La journée mondiale est l'occasion de sensibiliser la population à la maladie. N'hésitez pas à en parler à un médecin et à vous faire dépister (ainsi que vos enfants). Si vous êtes en région parisienne, vous pouvez le faire gratuitement au CIDD (Centre d'Information et de Dépistage de la Drépanocytose) au 13 rue Charles Bertheau 75013 Paris.

Tél. : 01.45.82.50.00. Plus d'infos sur www.drepavie.org

EXCISION

Parlons-en !

L'association « Excision, parlons-en ! » mène depuis le mois de février une campagne « Alerte Excision » afin de prévenir les adolescentes en France des risques de mutilations sexuelles féminines pratiquées pendant un voyage au pays (par exemple, pendant les grandes vacances). Vous souhaitez avoir de l'aide ou plus d'informations sur les dangers de l'excision, rendez-vous sur : www.alerte-excision.org

LE QUIZ SPORTIF

BOUGER PLUS
AU QUOTIDIEN

1 UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, C'EST... ?

- ☐ Ce qui fait beaucoup transpirer, forcément !
- ☐ Ce qui donne des courbatures
- ☐ Tout ce qui fait bouger son corps !

Réponse : *Tout ce qui fait bouger son corps !*

L'activité physique, ce n'est pas uniquement faire du sport, c'est toutes les activités qui nous font dépenser plus d'énergie que lorsqu'on se repose. Pour faire plus d'activité physique, il faut bouger plus au quotidien et rester moins longtemps assis ou allongé.

2 LAQUELLE DE CES ACTIVITÉS N'EST PAS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

- ☐ Faire le ménage en chantant
- ☐ Essayer de toucher le plafond avec ses pieds au réveil
- ☐ Bricoler le dimanche

Réponse : *aucune !*

Il existe beaucoup d'occasions pour être plus actif dans la vie de tous les jours comme jardiner, bricoler, faire le ménage ou faire des exercices d'étirement. Bouger plus, c'est excellent pour se sentir bien et aussi garder le moral.

3 COMMENT BOUGER PLUS LORS DE SES DÉPLACEMENTS ?

- ☐ En voiture, on se gare plus loin et on fait le reste du trajet à pied
- ☐ En bus ou en métro, on descend une station avant et on finit à pied
- ☐ On prend les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator

Réponse : *les trois*

N'hésitez pas à marcher d'un bon pas sur les trajets courts ou à vous déplacer en roller ou en vélo. Marcher plus vous permettra aussi de vous aérer l'esprit et d'améliorer votre bien-être. Sachez également que monter et descendre les escaliers renforcera vos muscles.

4 COMMENT FAIRE POUR GARDER LA MOTIVATION ?

- ☐ On varie les activités
- ☐ On se donne du courage avec un banana split
- ☐ On pratique les activités à plusieurs

Réponse : *on varie les activités et on les pratique à plusieurs*

Manger un banana split doit rester exceptionnel. Pour rester motivé, mieux vaut alterner les activités : marche à pied, sport, bricolage, jardinage, etc. L'activité physique est aussi un très bon moyen de créer des liens avec les autres ou même de les renforcer !

5 COMMENT FAIRE BOUGER PLUS LES ENFANTS ?

- ☐ En bougeant et jouant avec eux
- ☐ En les accompagnant à pied ou en vélo à l'école
- ☐ En les faisant participer aux tâches ménagères

Réponse : *les trois*

Les solutions pour faire bouger les enfants tous les jours sont nombreuses. Il faut qu'ils limitent le temps passé assis ou allongés. Si leurs activités préférées sont les jeux vidéo et la télévision, posez des limites en réduisant le temps passé devant les écrans.

Le proverbe
DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Burundi :

« Même s'il n'y a pas de coq pour chanter à l'aube, le jour se lèvera. »

Quelle que soit la nature d'un problème, il y a toujours une solution.

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

Mots cachés

SPÉCIAL JOUEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE

Les noms des joueurs de l'Équipe de France de football suivants sont cachés dans la grille : Dembélé, Kante, Mandanda, Matuidi, Pogba, Umtiti. À vous de les retrouver !

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

Solution :

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

CONSEILS AUX VOYAGEURS

PRÉPARER SON VOYAGE AU PAYS

Vous partez au pays en vacances ? Pour partir en toute tranquillité et pour que votre voyage soit sans risque, quelques précautions sont à prendre pour votre santé !

Suivez le guide *Et la santé, on dit quoi ?*

VÉRIFIEZ VOS VACCINATIONS

Avant de voyager, il est important de vérifier deux choses :

- que vous et votre famille êtes bien à jour de vos vaccinations
- que vous et votre famille êtes bien vaccinés contre les maladies infectieuses qui existent dans le pays où vous allez.

Un grand nombre de maladies liées aux voyages peuvent être évitées grâce à la vaccination ! Par exemple, le vaccin contre l'hépatite B, cette maladie très contagieuse et très présente en Afrique, vous protège à 100% du virus.

Comment s'organiser ?

Il est conseillé d'aller voir votre médecin ou un centre de vaccinations spécialisé dans les vaccinations pour les voyageurs (coordonnées en page 27) **au moins deux mois avant le voyage**. N'oubliez pas votre carnet de santé ou de vaccination. Un spécialiste vous dira quelles vaccinations vous devrez faire selon le pays où vous allez. Certaines vaccinations, comme la fièvre jaune, se font uniquement dans certains centres de vaccinations (centres agréés).

LE PALUDISME : PROTÉGEZ-VOUS !

Le paludisme est une maladie transmise par les moustiques qui peut toucher tout le monde, même si vous êtes né en Afrique et que vous avez déjà fait une crise de paludisme ! Le paludisme est mortel quand on n'est pas soigné à temps. Mais rassurez-vous, il y a des médicaments et des mesures de protection qui diminuent le risque d'attraper la maladie.

Prenez bien le traitement

Avant votre départ, allez voir votre médecin ou un centre de vaccination des voyageurs. Il n'y a pas de vaccin contre le paludisme mais des comprimés à prendre pendant tout le séjour à l'étranger, et jusqu'à un mois après votre retour en France. Il est très important de continuer à prendre le médicament selon l'ordonnance du médecin.

La meilleure protection : se protéger des moustiques !

Les moustiques transmettent le paludisme mais aussi d'autres maladies comme la dengue, le chikungunya ou encore la fièvre jaune.

Les conseils à suivre une fois là-bas :

- Portez des vêtements longs et amples ;
- Vaporisez vos vêtements et votre peau découverte de produits anti-moustiques, même pendant la journée ;
- Diffusez des produits anti-moustiques adaptés dans la maison ;
- Dormez sous une moustiquaire imprégnée de répulsifs à moustiques ;
- Et en plus, si vous avez la climatisation, n'hésitez pas à la faire fonctionner.

QUELQUES MESURES D'HYGIÈNE ALIMENTAIRE IMPORTANTES

Vous avez beau être né au pays, votre corps n'est plus forcément habitué à la vie locale ! Pour éviter la turista (diarrhée du voyageur) et l'hépatite A, prenez des habitudes simples :

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon, surtout en sortant des toilettes et avant de cuisiner ou de manger ;
- Buvez si possible de l'eau en bouteille capsulée, sinon faites la bouillir ou ajoutez-y des pastilles désinfectantes. Attention aux glaçons !
- Pelez toujours les fruits et ne mangez pas de crudités.



„ ***J'espère permettre à des jeunes de croire en leurs rêves.***

BLAISE MATUIDI

UN FOOTBALLEUR ENGAGÉ

Blaise Matuidi est un passionné. Passionné par le football bien sûr, mais passionné aussi par ses associations et ses engagements. Ce qu'il souhaite avant tout, c'est pouvoir procurer de la joie aux enfants et permettre aux jeunes de croire en leurs rêves. Zoom sur un footballeur qui nous rend fier.

Qu'est ce que le sport vous a apporté ?

Le sport est ce qui me permet d'exercer ma passion : le football. Le sport m'apporte la santé, la joie de vivre mais aussi la possibilité de rencontrer des gens et de leur redonner le sourire quand ils en ont besoin. Grâce au sport, je peux aider ma famille mais aussi des personnes dans le besoin avec mon association *Les Tremplins Blaise Matuidi*. Il me permet de vivre aujourd'hui mais aussi de décider ce que je souhaite faire demain. Le sport, ce sont des vertus, des qualités qui font de moi une personne dont mes parents et ma famille sont fiers.

Comment se passe votre adaptation en Italie et à la Juventus de Turin ?

C'est ma première expatriation et donc il y avait une petite inquiétude. Mais sinon, je me suis bien intégré à la vie italienne et à Turin. Ma famille aussi. Les villes sont différentes mais les clubs sont aussi grands dans chaque pays. À Paris, je ne pouvais pas sortir tranquillement. J'avais un peu plus de tranquillité à mon arrivée à Turin mais moins maintenant. Les deux clubs sont habités par la même ambition de tout gagner dans leur pays et d'aller loin en Ligue des Champions. La Juventus est allée 2 fois en finale sur les 3 dernières années. J'espère que nous retournerons en finale cette année pour la gagner cette fois-ci. Paris reste une ville magique, un phare dans le monde. Turin est plus petite mais possède ses petits plaisirs que j'apprécie.

Cette année, c'est la coupe du monde de football en Russie. Quelles sont les chances d'aller au bout pour l'Équipe de France selon vous ?

Nous voulons faire une belle coupe du monde et aller le plus loin possible tout simplement. Nous avons fait un quart de finale au Brésil et nous avons malheureusement perdu la finale de l'Euro chez nous. Nous avons un groupe de qualité qui peut prétendre à la victoire finale mais il y a aussi d'autres belles et grandes nations. Certains adversaires sont coriaces et je suis certain que nous serons prêts. Mais pour cela, nous devons d'abord bien figurer avec nos clubs pour gagner le droit de défendre le maillot Bleu en Russie. Et c'est pour cela qu'une saison qui précède une compétition internationale est différente des autres.

Vous êtes par ailleurs très engagé avec votre association d'insertion par le sport *Les Tremplins Blaise Matuidi* qui a pour objectif de redonner le sourire aux enfants en difficulté. Quelles sont les actions et les projets de l'association ?

Cette année, nous devrions organiser la troisième édition de notre tournoi de football qui réunit les clubs de jeunes par lesquels je suis passé. Le 17 mars, nous avons organisé une journée de solidarité qui invite ceux qui le veulent à parrainer un enfant en République Démocratique du Congo où des membres de mon association se sont rendus en octobre 2017. La distance ne modifie pas mon engagement. Elle renforce la confiance que j'ai dans les personnes qui pilotent mon association que je vois toujours autant. Paris n'est qu'à 1h10 de Turin en avion. Je me tiens informé au quotidien des projets en cours. Nous avons organisé les Tremplins Live Act 1 au Grand Rex à Paris en septembre dernier. C'est le concert solidaire de mon association. Les recettes sont reversées à l'association pour financer ses actions et d'autres causes, comme les victimes de l'ouragan Irma en septembre dernier. Des enfants étaient aussi invités à venir au concert. D'autre part, j'ai pu récemment faire un aller-retour rapide pour être auprès des enfants drépanocytaires et de leurs familles. J'estime en effet que le football, bien que magnifique, ne doit pas nous faire oublier ceux qui nous soutiennent au quotidien malgré la maladie et la souffrance dans des circonstances pas souvent faciles.

Vous êtes aussi le fondateur et président de la fondation *Conseil pour l'Encadrement et la Réinsertion des Jeunes par le Sport* à Kinshasa. En quoi le sport est-il selon vous un bon moyen d'aider les jeunes à croire en eux ?

Le sport m'a donné une chance de devenir quelqu'un pour ma famille, mes amis mais aussi pour les enfants qui veulent vivre ce rêve. Le sport est une question de confiance, d'acceptation de l'adversité mais aussi une chance formidable de rencontrer d'autres personnes. Je n'ai pas la prétention de changer la vie des gens mais j'espère juste procurer de la joie, susciter des vocations et permettre à des jeunes de croire en leurs rêves. Le mien, cette année, est de gagner tous les titres pour lesquels mon club et ma sélection vont concourir. Ce sera difficile et j'espère que ces jeunes qui nous regardent apprendront qu'avec du travail, du dévouement et de la volonté, ils peuvent y arriver. S'ils y croient, alors d'autres y croiront aussi pour eux. Ce qui leur semble impossible deviendra possible. 

INFOS PRATIQUES

Pour en savoir plus sur *Les Tremplins Blaise Matuidi* :
Site Internet : www.tremplinsblaisematuidi.org
Email : contact@tremplinsblaisematuidi.org



DÉPISTAGE

L'HÉPATITE B, MALADIE SOUVENT INVISIBLE

L'infection par le virus de l'hépatite B est très fréquente en Afrique mais est aussi présente en France : près de 300 000 personnes souffrent d'une hépatite B chronique. La plupart du temps, les signes sont peu visibles et les personnes peuvent avoir le virus de l'hépatite B sans le savoir. Vous n'êtes pas vacciné(e) contre l'hépatite B ou vous ne savez pas si vous l'êtes ? Faites-vous dépister simplement pour vérifier que vous n'avez pas la maladie.

L'HÉPATITE B, QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'hépatite B est une maladie du foie provoquée par le virus de l'hépatite B (VHB). La plupart du temps il n'y a aucun symptôme visible. Et dans 90% des cas, l'hépatite B guérit même toute seule, sans traitement. Mais il arrive qu'il y ait des symptômes. Il faut aller consulter un médecin en cas :

- De grosse fatigue ;
- De douleurs dans les muscles et les articulations ;
- De fièvre ;
- De nausées ou de diarrhées ;
- D'urines foncées.

Parfois, l'organisme ne parvient pas à éliminer le virus et l'infection devient chronique (permanente). Elle peut alors devenir grave, évoluer en cirrhose ou même en cancer du foie. Et on peut la transmettre. D'où l'importance de savoir si on l'a ou pas et de se faire dépister.

L'HÉPATITE B, COMMENT ON S'EN PROTÈGE ?

L'hépatite B se transmet notamment par voie sexuelle et par le sang. Pour éviter de l'attraper, il est important de :

- Se protéger avec un préservatif lors des rapports sexuels ;
- S'assurer des bonnes conditions d'hygiène si vous réalisez tatouage, piercing ou séances d'acupuncture ;
- Ne pas partager d'objets de toilette comme rasoirs, brosses à dents...
- Ne pas partager de matériel d'injection de drogues ou de médicaments.

L'hépatite B se transmet aussi de la mère à l'enfant au cours de l'accouchement ou de l'allaitement. C'est pourquoi, le **dépistage de l'hépatite B** est obligatoire au deuxième trimestre de grossesse : il permet de prendre en charge l'enfant à la naissance pour lui éviter d'être contaminé.

Le vaccin contre l'hépatite B, meilleur moyen de s'en protéger

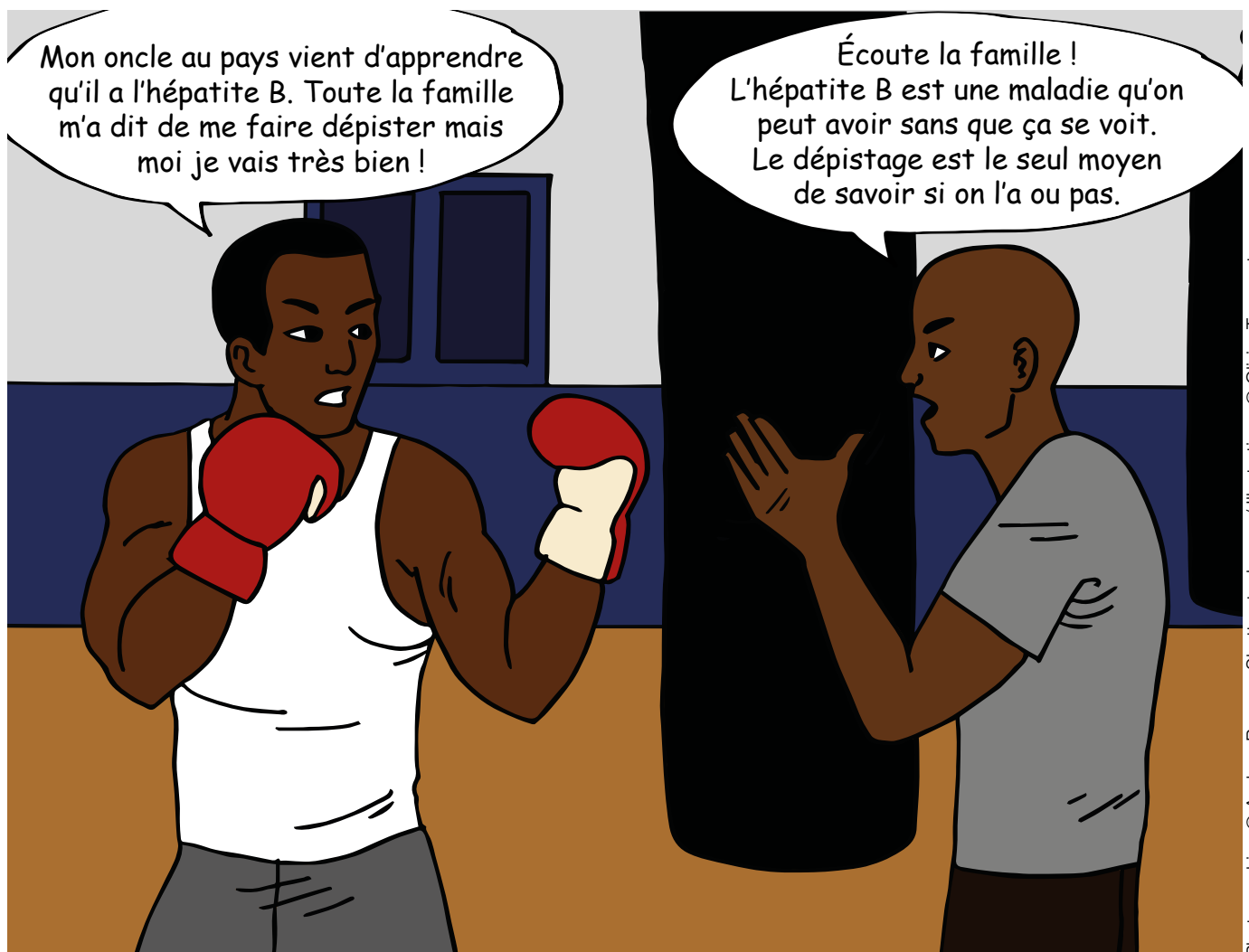
Depuis 2018, le vaccin contre l'hépatite B est obligatoire pour tous les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2018. Mais si vous ou vos enfants n'êtes pas vaccinés contre l'hépatite B, ou si vous ne le savez pas, il n'est jamais trop tard pour le faire. Le vaccin est réalisé gratuitement dans les PMI et les centres de vaccination.

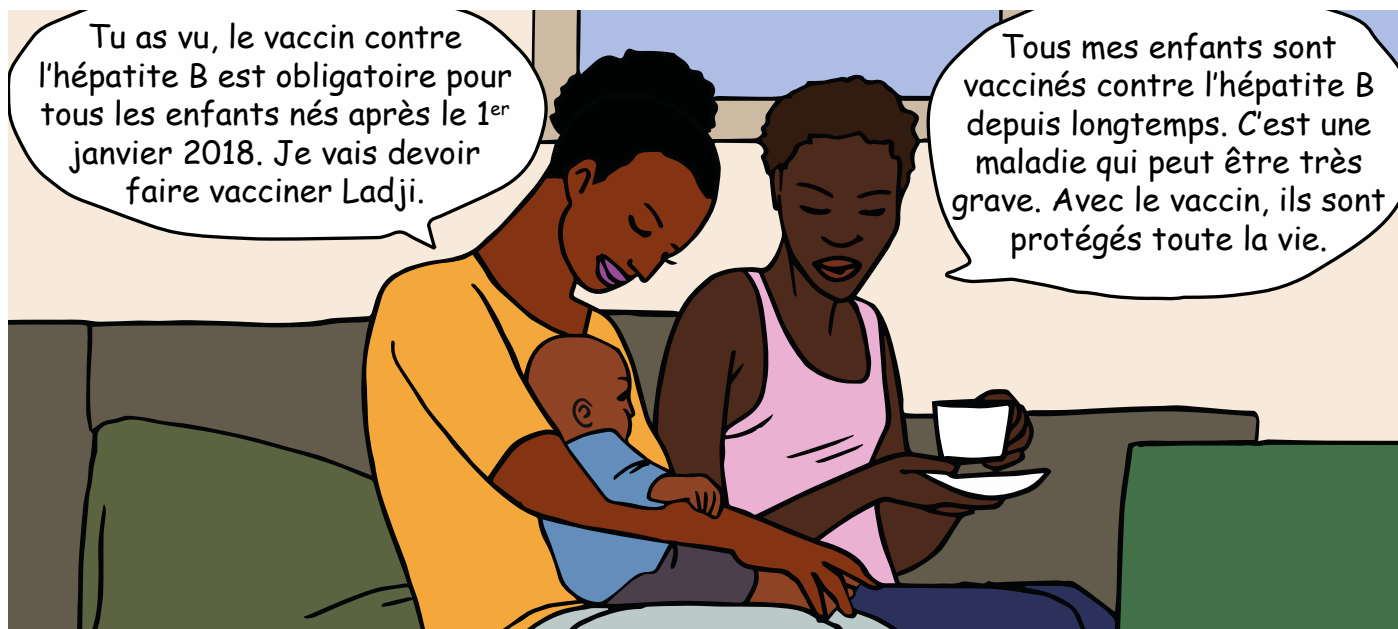
DÉPISTER L'HÉPATITE B : OÙ ET COMMENT ?

Le dépistage des infections par le VHB se fait par une simple prise de sang ! Plusieurs centres proposent des tests gratuitement, y compris pour les personnes qui n'ont pas d'assurance maladie :

- Les permanences d'accès aux soins de santé (PASS).
- Les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic des virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des hépatites et des infections sexuellement transmissibles (CeGIDD). Pour connaître le centre le plus proche, appelez Sida Info Service au 0 800 840 800 (appel confidentiel, anonyme et gratuit) ou allez sur www.sida-info-service.org
- Les centres d'accueil de soins et d'orientation (CASO) de Médecins du monde : www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso
- Les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF). Pour en connaître la liste : ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html
- Les centres de PMI (Protection Maternelle et Infantile). La liste des PMI est disponible sur allopmi.fr/votre-pmi.html
- Le centre de santé du Comede à l'hôpital Bicêtre (Kremlin-Bicêtre).

SOKONA - 33 ANS
Il y a quatre mois, mon mari a découvert qu'il avait l'hépatite B. J'ai eu peur pour moi. J'ai fait tous les tests (VIH/VHB/VHC) : tout est négatif. Je me suis tout de suite fait vacciner contre l'hépatite B. Lui n'a pas de traitement mais il a fait des analyses de sang, une échographie. Il est surveillé par le médecin et ça rassure.





© Olivier Turounet

RÉAGIR APRÈS LE TEST

Après la prise de sang, trois résultats possibles :

- 1** Le test montre que vous n'êtes pas infecté(e) par le VHB et que vous ne l'avez jamais été ? Vous n'êtes pas malade aujourd'hui, mais vous n'êtes pas protégé(e) contre la maladie en cas de contact avec des personnes porteuses du virus. N'attendez plus et faites-vous vacciner contre l'hépatite B !
- 2** Le test montre que vous avez été infecté(e) par le virus (vous avez déjà fait une hépatite B) mais que le virus n'est plus dans votre corps ? Cela veut dire que vous avez guéri et que vous ne risquez ni d'être infecté ni de transmettre le virus.
- 3** Le test montre que vous êtes infecté(e) par le virus ? Alors, les médecins vous proposeront de réaliser un bilan complémentaire. Ce bilan permet de savoir si la maladie est déjà active ou non.
 - Votre hépatite B est dite « **inactive** » ? Vous serez orienté(e) vers un médecin pour un suivi régulier, à l'aide d'échographie et d'analyses de sang. Vous pourrez donc réagir vite si le virus devient actif.
 - Votre hépatite B est dite « **active** » ? Si votre foie ne fonctionne plus très bien, si une cirrhose ou une tumeur sont déjà présentes, alors vous serez orienté(e) vers un médecin spécialiste (hépatologue) pour qu'il vous traite.

Dans les deux cas le médecin vous donnera de nombreux conseils et vous expliquera :

 - Comment protéger votre entourage : vous pourrez faire vacciner vos proches pour ne pas les contaminer ;
 - Comment protéger vos partenaires sexuels en utilisant un préservatif.

L'HÉPATITE B CHRONIQUE, COMMENT LA TRAITER ?

Actuellement, aucun traitement ne permet de guérir de la maladie. Cependant, dans le cas d'une hépatite B chronique active, les traitements permettent de faire baisser le nombre de virus dans le corps. La maladie progresse alors moins vite, et le risque de transmission est limité.



© mimagephotography / Shutterstock.com

FATOU - 38 ANS

Au Cameroun, il y a beaucoup de gens infectés par le virus de l'hépatite B. Quand je suis arrivée en France, j'ai fait le dépistage. Avant de faire le test, j'étais très inquiète et heureusement, les résultats ont montré que j'avais eu le virus mais que je n'avais pas la maladie. Aujourd'hui, je suis immunisée, je n'ai plus de risque d'être infectée et je me sens plus sereine. Je suis enceinte et je ne pouvais pas prendre le risque de contaminer mon bébé.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Site d'information sur les vaccins : www.vaccination-info-service.fr
- www.hepatites-info-service.org et sa ligne 0 800 845 800 (appel confidentiel, anonyme et gratuit)



DR GOUDJO RÉPOND À VOS QUESTIONS

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : l'une sur les nouvelles obligations vaccinales en 2018 et l'autre sur le fait que les personnes porteuses du VIH peuvent ne plus transmettre le virus.

J'ai accouché d'un bébé il y a deux semaines et j'ai entendu parler de 11 vaccins à lui faire. Je ne sais pas trop quoi en penser...



Fatou, 26 ans

Dr Goudjo : C'est vrai chère Fatou, une nouvelle loi a été votée et tous les enfants nés après le 1^{er} janvier 2018 devront **obligatoirement** être vaccinés contre 11 maladies. Cela concerne donc votre bébé aussi. Ces maladies sont le méningocoque C, le pneumocoque, la rougeole, les oreillons, la rubéole, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'*haemophilus influenzae B* et l'hépatite B. En faisant vacciner votre bébé, vous le protégerez contre ces maladies qui peuvent être très graves. Par exemple, il y a actuellement une épidémie de rougeole en France, parce que tous les enfants ne sont pas vaccinés correctement.

Rassurez-vous, ces vaccins n'ont rien de nouveau :

trois étaient déjà obligatoires (diphtérie, tétanos, polio) et tous sont utilisés depuis très longtemps. Tous ces vaccins sont remboursés à 100% (si vous avez une mutuelle) ou peuvent être faits gratuitement dans des centres de vaccination ou de Protection maternelle et infantile (PMI). N'hésitez pas, chère Fatou, à aller chercher plus d'informations auprès de votre médecin, votre sage-femme ou sur www.vaccination-info-service.fr

J'ai rencontré une personne séropositive, elle me dit que je ne risque rien si on fait l'amour. Comment est-ce possible ?



Christian, 22 ans

Dr Goudjo : Cher Christian, c'est possible si la quantité de virus qui circule dans l'organisme de votre ami(e) (sa «charge virale») est indétectable. C'est le principe de la prévention par le traitement, en anglais *Treatment as prevention* ou TasP. Il a été montré que si une personne séropositive obtenait, grâce à un traitement antiVIH bien suivi, une charge virale indétectable depuis plus de 6 mois, son risque de contaminer son partenaire était presque nul. Personne n'ose encore parler de risque zéro... Mais il n'existe pas non plus de risque zéro avec le préservatif puisqu'il peut être mal positionné ou craquer. Donc, oui, si votre partenaire a une charge virale indétectable depuis plus de 6 mois, vous pouvez faire l'amour sans préservatif et sans risque (pour le VIH).

Mais soyez tous les deux prudents.

Votre partenaire doit régulièrement contrôler sa charge virale et bien poursuivre son traitement. De votre côté, assurez-vous que vous ne risquez pas de le/la contaminer avec une autre infection sexuellement transmissible (IST) car cela risquerait de faire remonter sa charge virale. Pour toutes les autres IST, le préservatif reste indispensable. N'hésitez pas à aller chercher plus d'infos sur www.sida-info-service.org

LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

ASTUCES POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

Notre santé se construit notamment avec notre alimentation. Manger est un des plaisirs de la vie et il est tout à fait possible de prendre du plaisir avec une alimentation variée et équilibrée. Votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* vous donne quelques conseils pratiques simples pour bien manger.

1 MANGEZ AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Ils contiennent de nombreuses vitamines, fibres, magnésium et minéraux indispensables au maintien d'une bonne santé. Vous pouvez les consommer frais, surgelés, en conserve, crus ou cuits.

2 CONSOMMEZ 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

Yaourt, lait, fromage blanc et fromage... pour faire le plein de calcium et de vitamine D !

3 CONSOMMEZ DES FÉCULENTS À CHAQUE REPAS, SELON L'APPÉTIT

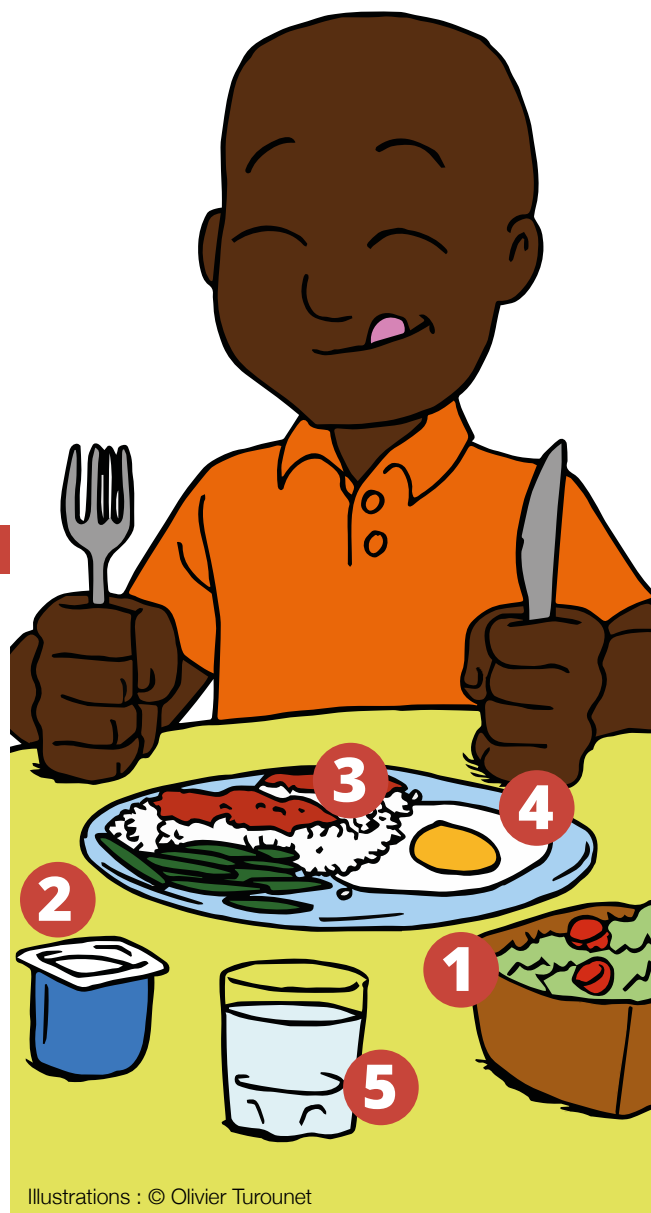
Pour donner de l'énergie à votre corps, consommez riz, pâtes, manioc, igname, pain.... Les féculents ne font pas grossir, mais pour les cuisiner, utilisez l'huile, le beurre et la sauce avec modération.

4 VIANDE, POISSON OU ŒUF : 1 À 2 FOIS PAR JOUR

Pour apporter des protéines et du fer à votre corps ! Pour manger moins gras, préférez la cuisson au four plutôt qu'en friture.

5 BUVEZ DE L'EAU !

Eau du robinet ou eau de source : buvez-la à volonté !



Illustrations : © Olivier Turounet

UNE PORTION, QU'EST-CE QUE C'EST ?

FRUITS/LÉGUMES	2 cuillères à soupe pleines ou la taille d'un poing (2 abricots, un bol de soupe, etc.)
VIANDE/POISSON/ŒUFS	100 g de viande ou de poisson (un steak haché, une cuisse de poulet, un pavé de saumon, etc.) / 2 œufs
PRODUITS LAITIERS	1 yaourt (125 g) / 1 fromage blanc individuel (100 g) / 2 petits suisses (60 g) / 30 g de fromage / 1 verre de lait...

6 SEL, SUCRE, GRAISSE : AVEC MODÉRATION !

LIMITEZ LA CONSOMMATION DE GRAISSES

Vous aimez cuisiner avec de l'huile, du beurre, etc. ? Sachez que si on en consomme trop, on augmente les risques de prendre du poids et d'avoir des maladies du cœur. Quelques conseils pour utiliser moins de matière grasse en cuisine :

- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile pour cuisiner vos plats suffisent largement. Évitez de verser l'huile directement à la bouteille.
 - Changez vos modes de cuisson : choisissez la cuisson au four ou encore à la vapeur ou à l'autocuiseur et ne faites pas trop de fritures.
 - Si vous faites de la friture, pensez à mettre les aliments sur du papier absorbant avant de servir.
 - Vous utilisez beaucoup l'huile de palme pour cuisiner ? Variez les huiles et privilégiez les huiles végétales comme l'huile de colza, d'olive ou de tournesol.
- Enfin, sachez que certains aliments contiennent des matières grasses cachées : barres chocolatées, pâtisseries, plats préparés, charcuterie. Il ne faut donc pas en consommer trop souvent et en trop grande quantité.

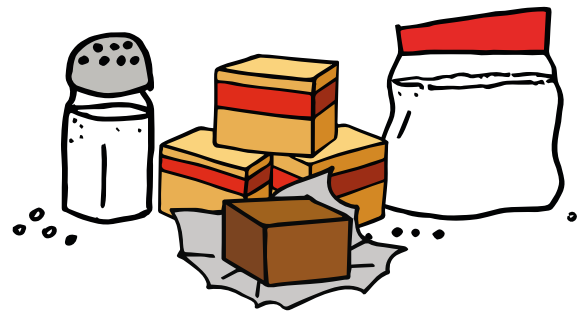


CONTRÔLEZ VOTRE CONSOMMATION DE SEL

Vous avez l'habitude de beaucoup saler vos plats ? Sachez que trop de sel favorise l'hypertension et les maladies du cœur. Quelques astuces pour limiter sa consommation :

- Ne posez pas le sel sur la table au moment du repas.
- Goûtez vos plats avant de saler ou de resaler.
- Dans vos recettes, remplacez le sel par des épices, des herbes (persil, coriandre...) ou encore de l'ail ou de l'oignon.
- Ne mettez pas trop de sel dans l'eau de cuisson des légumes, des pâtes ou du riz.

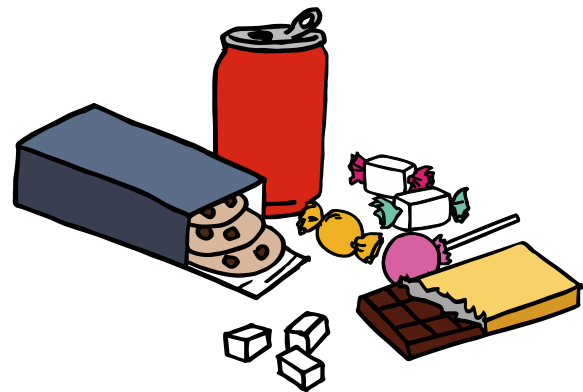
Vous utilisez des bouillons en cube dans vos recettes ? Alors, n'ajoutez pas de sel à votre plat : le cube suffit !



LE SUCRE : OUI, MAIS EN QUANTITÉS RAISONNABLES

Vous pouvez consommer du sucre mais en quantité raisonnable. Si vous consommez trop de sucre, vous pouvez prendre beaucoup de poids ou encore développer un diabète. Quelques idées pour consommer moins de sucre facilement :

- Prenez un fruit en dessert plutôt que des produits industriels.
- N'ajoutez pas de sucre à vos yaourts, mais plutôt de la compote sans sucres ajoutés ou des morceaux de fruits. Évitez les yaourts aux fruits et les crèmes dessert qui sont très sucrés.
- Évitez les sodas car ils contiennent beaucoup de sucre et de calories. Saviez-vous qu'il y a 6 morceaux de sucres dans un verre de soda ? Si vous avez soif, buvez de l'eau et réservez les sodas « light » pour des occasions particulières !



Vous l'avez compris, on peut manger de tout mais en quantité adaptée ! Pour en savoir plus sur les bonnes habitudes alimentaires : mangerbouger.fr



MARIAMA, 38 ANS

Ma fille avait pris beaucoup de poids. Je suis allée voir un médecin qui m'a dit que son alimentation n'était pas bonne et que si je continuais, elle aurait du diabète très jeune. J'ai décidé d'écouter le docteur et j'ai commencé à changer ses goûters et ses petits déjeuners. À la place des céréales, je lui ai donné du pain et de la confiture. J'ai arrêté de mettre du sucre dans son lait. Fini le quatre-quarts pour le goûter, je lui donne des fruits et des yaourts. Et moi-même j'ai changé ma cuisine : je fais moins de viande en friture. Toute la famille a perdu un peu de poids. J'ai aussi remarqué que ma fille est moins essoufflée quand on marche ensemble. Je l'ai aussi inscrite à l'athlétisme. Ça va lui faire du bien !

TÉMOIGNAGE D'UNE FEMME EXCISÉE

SURMONTER LE TRAUMATISME

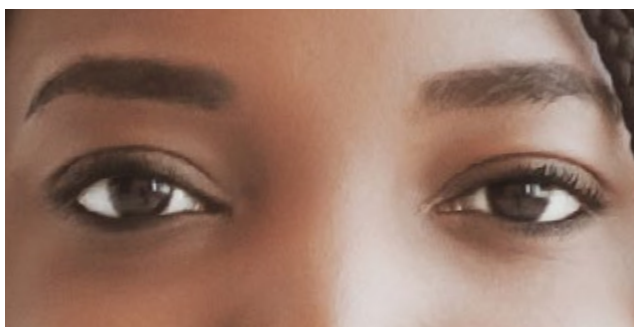
L'excision est une mutilation sexuelle féminine. Elle concerne toutes les interventions incluant la coupe partielle ou totale des organes sexuels de la femme comme le clitoris. Très pratiquée dans les pays africains, les conséquences peuvent être dramatiques dans la vie d'une femme. Fati nous raconte comment elle a été excisée et comment elle a réussi à surmonter son traumatisme. Voici son histoire.

« **Je suis malienne et j'ai 3 frères.** Pour ma famille, la tradition c'est la vie. J'avais 13 ans quand je suis partie au Mali avec mon père. Je trouvais ça bizarre de ne partir qu'avec lui. Avant le départ, ma mère m'a dit que mes vacances seraient « une grande étape dans ma vie de femme » mais je n'y ai pas fait attention. Quand je suis arrivée au village, tout le monde était gentil avec moi. Je passais de très bonnes vacances avec ma grand-mère, mon père et mes cousins et cousines. Un matin, mon père me réveille et me dit que l'on va me faire la circoncision. Je lui ai dit que c'était pour les hommes. Il m'a dit de me taire et de le suivre, de ne pas m'inquiéter. J'avais peur. Je n'ai pas envie de parler des détails mais tout ce dont je me souviens, c'est que plusieurs femmes m'entouraient et que j'ai ressenti une douleur très violente. Je n'ai plus parlé à mon père jusqu'à mon retour en France. J'avais très mal et je pleurais tout le temps.

Quand j'ai expliqué à ma mère ce qu'on m'avait fait, elle m'a dit que j'exagérais et que je salissais l'honneur de la famille. Elle m'a dit que c'était un devoir d'accepter les coutumes de son pays et de sa religion. Elle a ajouté que c'était obligatoire si je voulais avoir un bon mari et qu'il ne voudrait pas d'une femme avec un « petit pénis d'homme ». J'avais honte de parler de ça à mes frères et à mes copines. Alors je n'ai rien dit pendant des années. J'ai fait disparaître ça de ma mémoire. C'est quand j'ai commencé à avoir mon premier petit ami à 20 ans que j'ai compris que quelque chose n'allait pas. Il m'a dit que je n'étais pas « normale », qu'il me manquait

« un bout ». Ça a fait remonter tous mes souvenirs de ce qu'on m'avait fait au pays. C'est vrai que j'avais des douleurs quand je faisais pipi et quand j'avais mes règles mais je croyais que c'était normal. Je n'avais pas fait le rapprochement avec l'excision.

J'ai commencé à me renseigner sur l'excision et ses conséquences. J'étais en colère et j'en ai beaucoup voulu à mes parents. J'ai dit à ma mère et à mon père qu'ils m'avaient coupé un bout de moi et qu'ils avaient gâché ma vie de femme. Ils ont dit qu'ils ne voulaient que mon bien.



Je leur ai montré tout ce que j'avais appris sur l'excision et ils m'ont répondu qu'ils ne savaient pas tout ça. Aujourd'hui j'ai 35 ans, un mari, deux filles et j'arrive à avoir une bonne vie sexuelle. Mon mari a été patient avec moi et très doux. J'ai été voir un psychologue que m'a conseillé

J'étais en colère et j'en ai beaucoup voulu à mes parents.

mon docteur et il m'a beaucoup aidé à surmonter mon traumatisme. Je n'ai plus honte d'en parler à mon entourage. Au contraire j'en parle pour que mes oncles, tantes, cousins et cousines ne fassent pas subir ça à leurs filles. C'est important pour moi. Je prends maintenant des renseignements pour pouvoir faire la chirurgie et retrouver le clitoris que l'on m'a coupé. Je veux redevenir une femme, comme Dieu m'a créée. Et je veux montrer à mes enfants que je suis une battante. »

Photographie © Надежда Манахова - Fotolia.com

Il existe de nombreux organismes qui accompagnent les femmes victimes de mutilations sexuelles.

WOMEN SAFE INSTITUT

Il s'agit d'un centre pour les femmes victimes de tous types de violences, dont l'excision. Le Women Safe Institut propose notamment une intervention chirurgicale réparatrice des mutilations sexuelles féminines. Cette intervention est prise en charge par la Sécurité sociale dans le cadre de la CMU ou de l'AME.

Adresse : 20 rue Armagis, 78100 St-Germain-en-Laye

Tél. : 01.39.10.85.35

Email : accueil@women-safe.org

Le site : www.women-safe.org

FÉDÉRATION NATIONALE GAMS

La Fédération nationale GAMS est engagée dans la lutte contre toutes les formes de violences faites aux femmes et aux filles. Vous êtes concerné(e) par de telles situations ? La Fédération nationale GAMS vous informe, vous soutient, vous accompagne gratuitement et anonymement.

Adresse : 51 avenue Gambetta, 75020 Paris

Tél. : 01.43.48.10.87

Email : contact@federationgams.org

Le site : www.federationgams.org

ÉDITH BROU ET FABRICE SAWEGNON

L'AFRIQUE COMMUNIQUE

Découvrez deux personnalités ivoiriennes qui font bouger l'Afrique : Edith Brou, cheffe d'entreprise spécialiste d'Internet et Fabrice Sawegnon fondateur de l'agence de communication Voodoo. Une femme et un homme qui connaissent le succès mais qui n'oublient pas de travailler pour l'avenir de l'Afrique.

Édith Brou LA MADAME DIGITALE DE LA CÔTE D'IVOIRE

Édith Brou est une cheffe d'entreprise spécialiste d'Internet. En février 2015, le magazine édité à Paris *Jeune Afrique Magazine* l'a classée parmi les 50 personnalités qui font bouger la Côte d'Ivoire. En 7 ans, de bloggeuse, elle est devenue directrice d'agence de communication. En 2016, elle crée BuzzyAfrica.com, un site d'informations (*news, people, cuisine, cinéma, voyages...*) pour les 18-35 ans d'Afrique francophone. Internet est aussi un outil de sensibilisation pour Édith Brou comme en juin 2014, lors des inondations qui frappèrent la Côte d'Ivoire. Elle avait alors

utilisé ses réseaux pour informer la population des zones à risque et des routes impraticables.

Elle est aussi à l'origine de la campagne « Mousser contre Ebola » pour sensibiliser la population sur l'épidémie du virus Ebola. Édith fait aujourd'hui partie de cette jeune génération déterminée qui souhaite utiliser Internet pour porter la voix de l'Afrique toujours plus loin. Le continent affiche en effet la plus forte progression d'utilisateurs d'Internet en 2017. Comme tous les grands *leaders*, la cheffe d'entreprise ivoirienne mise sur l'avenir en le construisant aujourd'hui.



© Jacquitoz



© Tanouchkad

Fabrice Sawegnon LE GOUROU PANAFRICAIN DE LA COMMUNICATION

Depuis 20 ans, Fabrice Sawegnon règne sur le monde de la publicité en Afrique avec Voodoo Communication. C'est en travaillant en tant que directeur de clientèle pour l'agence de publicité Panafcom Young & Rubicam qu'il décide de créer sa propre agence de publicité. Pour raconter les vraies histoires africaines, il fonde Voodoo Communication à Abidjan en 1999. Très vite, le succès est au rendez-vous. Son agence s'agrandit et se développe sur tout le continent africain : Niger, Cameroun, Sénégal, Libéria... Aujourd'hui, Fabrice a deux nouveaux *challenges* : devenir maire du

Plateau, une commune d'Abidjan où il a grandi, et le lancement de Life TV, sa chaîne de télévision sur la TNT ivoirienne. Life TV diffusera des adaptations ivoiriennes des émissions d'une chaîne française mais aussi des productions locales.

Et en plus de toutes ces activités, Fabrice Sawegnon continue de s'occuper de la fondation Voodoo qu'il a créée en 2014, et qui a pour objectif de contribuer au développement de la Côte d'Ivoire. La fondation a par exemple organisé des séances de vaccination pour les enfants de Bingerville, un district d'Abidjan.



Logis de Linieres © Audrey Lange

ASSOCIATION DE SOLIDARITÉS AUTREMONDE

L'association *Autremonde* intervient depuis plus de 20 ans pour les personnes en situation d'exclusion et de migration en France. Parmi les nombreuses actions de l'association, des ateliers pour apprendre le français sont organisés régulièrement. Nous avons rencontré Nina Auriac, responsable du pôle « insertion des migrants » et Iris Padiou qui coordonne les ateliers de français.



Nina Auriac
Responsable du pôle
« insertion des migrants » *Autremonde*

Pouvez-vous présenter l'association *Autremonde* ?

Nina Auriac : L'association *Autremonde* a été fondée en 1994 pour inciter les jeunes Parisiens à faire du bénévolat. L'objectif était de montrer qu'il n'était pas nécessaire d'aller à l'autre bout du monde pour aider les autres. *Autremonde* s'est développée autour de pôles qui mènent différentes actions de solidarité : le pôle « lutte contre la précarité » ; le pôle « insertion des migrants » qui s'occupe d'ateliers de français, d'ateliers d'informatique, d'ateliers d'accès aux droits, d'ateliers pour aider le public à trouver un emploi ; et le pôle « culturel » pour ouvrir des espaces d'expression et de création culturels. Nous avons plus de 300 bénévoles pour mener toutes ces actions. Ils sont recrutés, formés et accompagnés par les salariés de l'association.

Quelles-sont justement les actions de l'association ?

N.A. : L'objet de notre association, c'est le lien social. On fait très peu d'accompagnements individuels. *Autremonde* est un lieu d'échanges où les personnes qui viennent nous voir vont apprendre et partager leurs expériences. L'objectif est de renforcer la confiance

en soi et l'estime de soi du public et de lui faire comprendre tous les enjeux qu'implique une nouvelle vie en France. On commence par passer beaucoup de temps à leur expliquer ces enjeux. Et ensuite on oriente ces personnes vers d'autres associations ou d'autres structures partenaires qui pourront les accompagner individuellement. Des bénévoles accueillent dans une ambiance chaleureuse les gens qui viennent nous voir pendant les horaires d'ouverture. On ne questionne pas les personnes qui viennent. On attend que ce soient elles qui viennent nous parler lorsqu'elles se sentiront en confiance. On leur propose plein d'activités : du théâtre, du foot, des sorties culturelles, des ateliers informatiques, des choses pour les intéresser, leur donner un lieu de parole et leur donner envie de revenir.

Pouvez-vous en dire plus sur les ateliers de français que vous proposez ?

N. A. : Nous proposons différents types d'ateliers de français. Parler, lire, comprendre et écrire le français permet de mieux s'insérer dans la société. Il est possible de s'inscrire* toute l'année en fonction des places disponibles. Les ateliers sont animés par 2 ou 3 bénévoles et ils ont lieu tous les jours, le plus souvent en soirée, mais aussi en matinée. Chaque personne qui veut participer aux ateliers passe d'abord un test pour déterminer son niveau en français. Elle rejoint ensuite un groupe de 15 personnes qui ont le même niveau qu'elle. Les ateliers sont organisés dans les locaux de l'association mais aussi dans des foyers. On y fait des mises en situation liées à la vie quotidienne. L'objectif c'est que ces personnes puissent être autonomes dans leur vie de tous les jours. Nous avons également lancé des ateliers « lecture-écriture » pour les personnes qui ont déjà une bonne maîtrise du français à l'oral mais qui souhaitent mieux lire et écrire. L'apprentissage du français peut aussi être lié à la création artistique comme dans le projet Mobile Home, que *Autremonde* mène avec l'association *Trans'Art* (photo page de gauche). Ce projet culturel permet de proposer un autre éclairage sur les parcours de ces personnes qui ont quitté leur pays d'origine.

Iris Padiou : Des ateliers de français à visée professionnelle sont également organisés. L'objectif est d'apprendre le vocabulaire d'un secteur professionnel (la restauration, le bâtiment, la grande distribution) pour augmenter les chances de trouver un travail. On y apprend aussi comment ça se passe dans ces secteurs, par exemple comment fonctionne un restaurant. Les participants apprennent également à écrire un CV et à le présenter lors d'un entretien d'embauche.

N. A. : La nouveauté de cette année, ces sont les ateliers sans inscription qui ont lieu dans les locaux de l'association les lundi et mercredi de 10H à 12H et le dimanche de 11H à 13H. Nous accueillons 40 personnes, quel que soit leur niveau en français. Il suffit de venir et c'est possible d'y participer en fonction des places disponibles.

*Le prix d'inscription annuel est fixé à 10 euros. Chaque inscrit devient alors adhérent de l'association *Autremonde* et peut ainsi voter lors de ses assemblées.

Aboubacar, Malien

Je suis arrivé à Autremonde il y a 3 mois à peu près pour les cours de français. C'est un ami qui y était et qui m'a dit de venir. Je suis en France depuis 5 ans et au début je ne parlais pas un mot de français. On apprend beaucoup de choses, on fait de l'écriture et de la lecture. Ça m'aide à me débrouiller tout seul. C'est utile pour travailler, pour l'administration, les impôts, la préfecture. Je viens 3 fois par semaine, dimanche matin de 11H à 13H, le lundi et le mercredi de 10H à midi. On se connaît donc on parle beaucoup, on discute, on s'amuse.



Amadou, Ivoirien

Je viens aux ateliers de français depuis 3 mois. C'est l'association Médecins du Monde qui m'a parlé d'Autremonde. Les ateliers nous aident à savoir parler, à savoir lire, à se comporter. Quand tu viens dans un pays, il faut t'intégrer. Moi je n'ai pas de papiers donc venir ici aux ateliers de français va m'aider à avoir du travail et des papiers.

INFOS PRATIQUES

Adresse : Autremonde

30 rue de la Mare, 75020 Paris

Métro : Pyrénées / Jourdain (ligne 11), Couronnes / Ménilmontant (ligne 2) / Gambetta (lignes 3 et 3bis)

Tél. : 01.43.14.96.87

Horaires d'ouverture au public : Mercredi, vendredi de 14H à 17H30 et dimanche de 15H à 18H

Email : contact@autremonde.org

Le site : www.autremonde.org



LOGEMENT SOCIAL

ZOOM SUR LES HLM

Vous cherchez un logement mais les loyers du marché sont trop chers pour vous ? Vous n'arrivez plus à vous en sortir entre le loyer et les dépenses pour votre famille ? Avec vos revenus, vous n'arrivez pas à trouver un appartement assez grand pour vous et vos enfants ? *Et la santé, on dit quoi ?* vous explique comment faire pour obtenir un logement social.

LOGEMENT SOCIAL : QU'EST CE QUE C'EST ?

Un logement social est un logement à loyer modéré, appelé aussi HLM (habitation à loyer modéré). Il est géré par un organisme qui bénéficie de subventions. En échange de ces subventions, l'organisme doit loger des personnes aux revenus modestes dans des HLM. Les loyers sont deux fois, parfois trois fois moins chers que dans les logements privés.

LOGEMENT SOCIAL : C'EST POUR QUI ?

Pour obtenir une HLM, vous devez obligatoirement être de nationalité française ou avoir un titre de séjour en cours de validité. Votre dossier passera par une commission d'attribution qui regardera :

- Votre niveau de revenu. Les HLM sont réservés aux familles aux revenus limités.
- Votre logement actuel : si vous habitez actuellement dans un logement insalubre (mauvais pour la santé) ou si vous êtes menacé d'expulsion, alors vous êtes prioritaire.
- Le nombre de personnes que vous avez à votre charge. Par exemple, les familles nombreuses sont prioritaires.
- Votre situation familiale : les femmes victimes de violences, les femmes enceintes et les familles avec un seul parent sont prioritaires.

OÙ FAIRE LA DEMANDE ?

La demande est gratuite. Vous avez deux possibilités pour faire votre demande de logement social :

1. Faire votre demande sur internet

Rendez-vous sur www.demande-logement-social.gouv.fr

À la fin de votre inscription, votre demande sera envoyée aux organismes de logement social dans les villes qui vous intéressent. Vous pouvez aussi modifier votre demande et mettre à jour votre situation directement sur ce site Internet. Vous avez des difficultés à remplir la demande sur internet ? Appelez le 0 806 000 113 (prix d'un appel local).

2. Faire votre demande sur place auprès des organismes HLM du département souhaité, à la mairie de la ville qui vous intéresse ou encore auprès d'un service d'accueil et d'orientation (SIAO) si vous êtes hébergé dans une structure d'accompagnement. Pour vous inscrire sur place, vous devez avoir rempli le formulaire CERFA numéro 14069*02.

LES DOCUMENTS À JOINDRE À VOTRE DEMANDE

- Carte d'identité ou titre de séjour valide pour toutes les personnes de votre foyer ;
- Le dernier bulletin de salaire ;
- L'avis d'imposition de l'avant-dernière année ;
- Tous les documents qui attestent de votre situation sociale et financière sont importants. Pensez à les joindre à votre demande !

BON À SAVOIR

- Vous devez renouveler obligatoirement votre demande (sur Internet ou sur place) tous les ans sinon elle sera automatiquement annulée !
- La demande doit être faite par département (8 communes maximum). Pour l'Île-de-France (75, 77, 78, 91, 92, 93, 94, 95), une seule demande doit être faite.
- Vous trouverez la liste des guichets où déposer votre demande de logement social sur www.demande-logement-social.gouv.fr
- Vous avez 10 jours pour accepter ou refuser une offre de logement. Si vous ne recevez pas d'offre de logement au bout du délai fixé par le préfet, vous pouvez saisir la commission de médiation pour faire valoir votre droit au logement.



MANGER, BOUGER : C'EST LA SANTÉ !

WWW.MANGERBOUGER.FR

Vous voulez bien manger mais vous ne savez pas si vos plats sont équilibrés ? Vous avez envie de retrouver la forme mais ne souhaitez pas vous abonner à une salle de sport ?

Le site mangerbouger.fr est là pour vous : il vous aidera à manger mieux et à bouger plus en toute simplicité !



UN SITE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Le site mangerbouger.fr vous aide à prendre soin de votre santé : il vous donne des repères et des solutions pour bien manger et bouger au quotidien. Car manger mal et bouger trop peu peut avoir des conséquences graves sur votre santé : obésité, maladies de cœur, cancers, diabète de type 2, ostéoporose (os fragiles), etc.



DES SOLUTIONS POUR MANGER MIEUX

La rubrique « manger mieux » donne des conseils simples pour vous aider à bien manger et à équilibrer vos repas (exemples : manger à des heures régulières, manger en famille, varier son alimentation...).

Dans la rubrique « comment manger mieux », vous découvrirez comment gagner du temps en cuisine, faire les courses, cuisiner bon et moins cher et plein de recettes équilibrées.



DES SOLUTIONS POUR BOUGER PLUS

La rubrique « bouger plus » vous donne des idées pour augmenter votre activité physique selon votre âge (enfants, adolescents, adultes ou personnes âgées) et votre situation (personnes handicapées, femmes enceintes ou ménopausées...). Vous manquez de motivation ? Le site mangerbouger.fr vous aide à tenir vos objectifs.



UN SITE POUR S'INFORMER

Vous voulez en savoir plus sur ce que vous mangez tous les jours ? Vous désirez comprendre les étiquettes des produits que vous achetez ? Votre entourage vous a donné des conseils mais vous voulez être sûr de l'information ?

La rubrique « les 9 repères » est faite pour vous ! Matières grasses, sel, produits sucrés, fruits et légumes, produits laitiers, féculents, viandes, poissons, œufs, eau et activité physique : tout y est expliqué !

Vous saurez :

- Quelles quantités consommer ;
- Quels types d'aliments sont bons pour la santé ;
- Quels aliments il vaut mieux manger en quantité limitée ;
- Pourquoi il est très important de bouger.



UN SITE POUR TOUTE LA FAMILLE

La rubrique « le mag » vous présente de nouvelles recettes et de nouveaux sports à faire en famille à petits prix. Vous vous posez encore des questions ? La rubrique « vos questions, nos réponses » est là pour vous guider.



POUR 4 À 6 PERSONNES

GOMBO ROYAL



INGRÉDIENTS

- 1 kg de viande de bœuf
- 100 grammes d'écrevisses séchées (facultatif)
- 200 grammes de gombo
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 15 grammes de gingembre
- 1 cube de bouillon
- 500 ml d'eau
- Huile de tournesol
- Poivre



PRÉPARATION : 40 MINUTES

La recette de Lyvie's Cooking

Lyvie est une jeune cheffe à domicile qui tient le blog « Lyvie's Cooking ». Elle est suivie par près de 200 000 personnes sur les réseaux sociaux. Lyvie propose des recettes accessibles à tous : dans ce numéro, un gombo Royal !

facebook.com/lyviescooking

ÉTAPES

1. Commencez par laver le gombo, coupez-le très finement et mettez-le de côté.
2. Rincez les écrevisses si vous avez décidé d'en mettre.
3. Mixez l'ail, l'oignon, le gingembre et les tomates.
4. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile de tournesol dans une casserole, ajoutez les morceaux de bœuf. Laissez dorer jusqu'à ce que le jus de la viande se réduise. Ajoutez la mixture (ail, oignon, gingembre, tomates), les écrevisses, le cube de bouillon et 500 ml d'eau. Faites cuire le tout pendant 20 minutes.
5. Ajoutez le gombo, le poivre et laissez mijoter encore pendant 15 minutes.



ASTUCES SANTÉ

- Les cubes de bouillon sont déjà très salés, il est donc inutile d'ajouter du sel.
- Le gombo est un aliment très concentré en nutriments essentiels, vitamines et sels minéraux.

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.

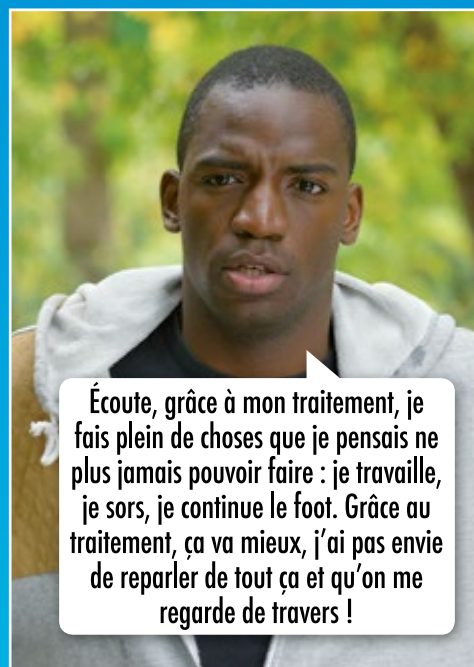
Tu crois que je vais venir raconter ma vie à la radio ? Mon gars, tu n'es pas sérieux j'espère ?... Je savais que j'aurais même pas dû te parler de ça. Ça ne regarde que moi.

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...



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.



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





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...

KODJO EST GÊNÉ ET NE VEUT RIEN RACONTER DE LA DISPUTE POUR NE PAS RÉVÉLER LA SÉROPOSITIVITÉ DE SON AMI.



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...

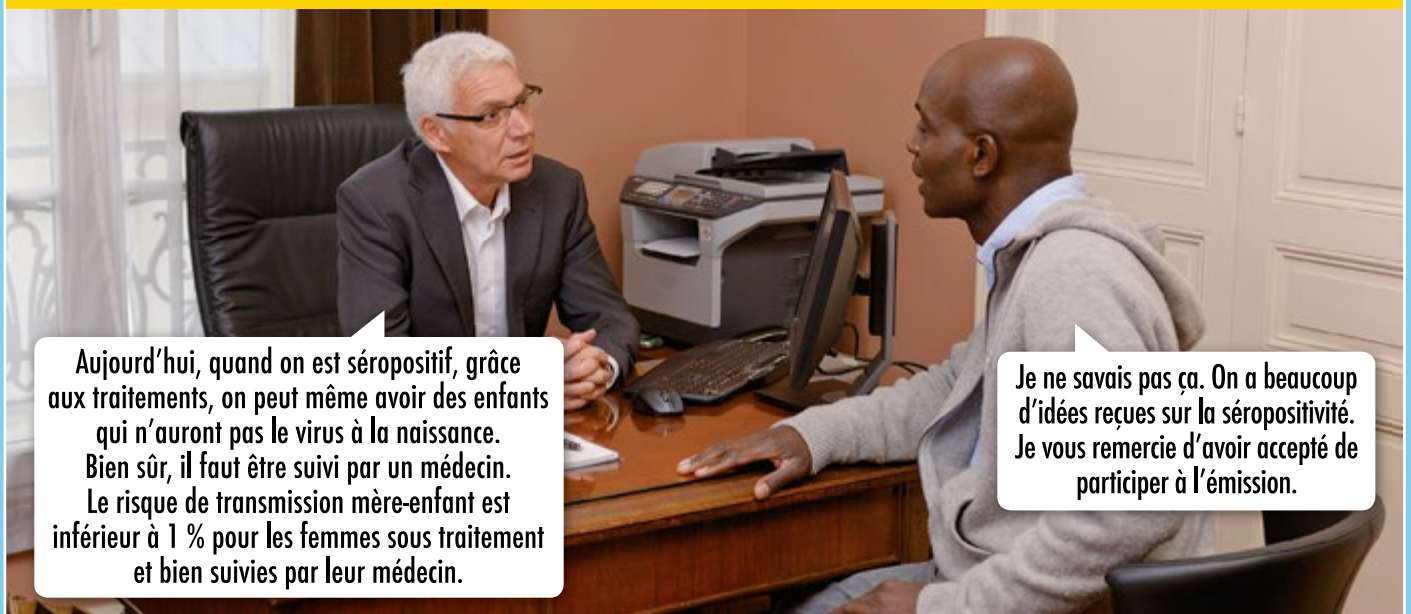
EN ÉCOUTANT JEAN, KODJO A SOUDAIN UNE IDÉE LUMINEUSE...



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.

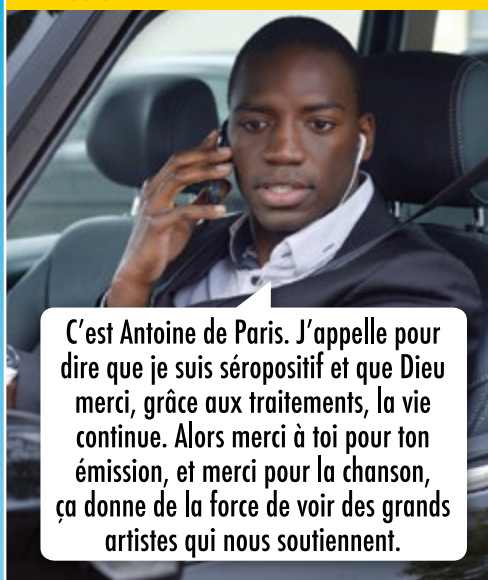


Tout de suite, on écoute « la vie continue », et ensuite on prend les appels des auditeurs pour répondre à toutes vos questions.



Allô 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.

LES CENTRES DE VACCINATIONS INTERNATIONALES ET DE CONSEILS AUX VOYAGEURS

Certains vaccins sont obligatoires lors de séjours à l'étranger. Les Centres de Vaccinations Internationales préparent, vaccinent et informent les voyageurs.

- Pour trouver la liste complète des centres de vaccination internationale en France : Rendez-vous sur mesvaccins.net, rubrique >> votre voyage >> trouver un centre de vaccinations internationales
- Et pour trouver la liste complète des centres également habilités à effectuer la vaccination contre la fièvre jaune : <http://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/vaccination-fievre-jaune>

Quelques adresses de centres de vaccination habilités à effectuer la vaccination contre la fièvre jaune, en région parisienne :

75 - PARIS

10^e
AP-HP – Hôpital Saint Louis
1, avenue Claude Vellefaux
75010 Paris
Tél. : 01.42.49.49.49

12^e
AP-HP – Hôpital Armand Trousseau
Centre de vaccination et de conseils aux voyageurs - Consultation de pédiatrie
26, avenue du Docteur Arnold Netter 75012 Paris
Tél. : 01.44.73.64.88

AP-HP – Hôpital Saint-Antoine
Service des maladies infectieuses et tropicales - Consultation médecine des voyages
184, rue du Faubourg-Saint-Antoine 75012 Paris
Tél. : 01.49.28.24.45

13^e
AP-HP – Hôpital La Pitié-Salpêtrière
Pavillon Laveran
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 Paris
Tél. : 01.42.16.01.14

Centre de vaccination de la Ville de Paris
13, rue Charles Bertheau - 75013 Paris
Tél. : 01.45.82.50.00

14^e
AP-HP – Hôpital Cochin
27, rue du Faubourg-Saint-Jacques
75014 Paris
Tél. : 01.58.41.22.51

15^e
Centre médical de l'Institut Pasteur
Vaccinations internationales et de médecine des voyages
209-211, rue de Vaugirard
75015 Paris
Tél. : 08.90.71.08.11

18^e
AP-HP – Hôpital Bichat - Claude Bernard
Service A des maladies infectieuses et tropicales
46, rue Henri Huchard - 75018 Paris
Tél. : 01.40.25.88.86

19^e
AP-HP – Hôpital Robert Debré
Pédiatrie générale
48, boulevard Serurier - 75019 Paris
Tél. : 01.40.03.22.32

20^e
AP-HP – Hôpital Tenon
Service des maladies infectieuses et tropicales
4, rue de la Chine - 75020 Paris
Tél. : 01.56.01.74.21

93 - SEINE-SAINT-DENIS

Centre Hospitalier Universitaire Jean Verdier
Avenue du 14 Juillet - 93140 Bondy
Tél. : 01.48.02.64.60

Centre Hospitalier de Saint-Denis
2, rue du Docteur Delafontaine
93205 Saint-Denis
Tél. : 01.42.35.60.00

Hôpital Avicenne
125, rue de Stalingrad
93000 Bobigny
Tél. : 01.48.95.53.42

94 - VAL-DE-MARNE

Hôpital d'Instruction des Armées Begin
69, avenue de Paris
94160 Saint-Mandé
Tél. : 01.43.98.48.37

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 : _____

FENÊTRE OUVERTE = DANGER



Réa 231-0341/A - PC Nantaise B 333 742 784 - Illustration : Marianne Mary Kaufman

**NE LAISSEZ JAMAIS DE MEUBLES OU D'OBJETS
SOUS LES FENÊTRES.**

**Chaque année, des enfants meurent ou se blessent gravement
en tombant d'une fenêtre ou d'un balcon.**