

# Amour Gloire & Santé

Roman-photo - 3 épisodes en couleurs

*Louis*  
Votre serviteur



*On ne badîne pas avec la santé !*

# Amour Gloire & Santé



## Louis, le présentateur Paul Begba

Présentateur vedette très apprécié par le public, il aime se confier aux téléspectateurs.

Parfois, il va même jusqu'à conseiller son public sur les meilleurs comportements de prévention. Sa devise ? On ne badine pas avec la santé.

# On ne badine pas avec la santé !

Les personnages de ce roman-photo sont fictifs et sont interprétés par des comédiens. Les situations décrites sont imaginaires.



## Kodjo, le mari de Chantal Paul A. Mbasci Etong

Armé d'une force de caractère qui le rend parfois fêtu, il sait se montrer tendre et attentionné avec son épouse. Ami sincère, c'est aussi un compagnon idéal. Mais résistera-t-il aux avances permanentes de sa troublante voisine ?



## Awa, la voisine du couple Coulibaly Missata

Toujours élégante, en perpétuelle recherche de compliments, elle dissimule derrière des atours séducteurs un cœur plus sensible qu'il n'y paraît. Elle peut même se montrer attentive aux autres... quand elle ne se prend pas pour le soleil en personne !



## Cumba, la nièce de Chantal Cumba Ba

Discrète et courtoise, c'est une jeune fille de son époque. Son cœur bat pour son petit ami qui lui cause parfois des soucis. Souvent pendue au téléphone, c'est une bavarde intarissable lorsqu'il s'agit de raconter ses peines de cœur.



## Wendy Ndiefi Chantal, l'épouse de Kodjo

Cette jeune femme décidée est la femme de Kodjo. Elle est très dynamique et ne se laisse pas marcher sur les pieds. Pas question qu'on vienne porter la confusion dans sa maison ! Sa langue bien acérée peut alors faire mouche et éloigner les importuns sans ménagement.



## Dany Thrasibule Jean, le célibataire

L'ami de Kodjo est d'un naturel réservé. Il se tient généralement en retrait. C'est peut-être ce qui explique qu'il soit un éternel célibataire. Sa sympathie lui permet pourtant de faire des rencontres fréquentes.



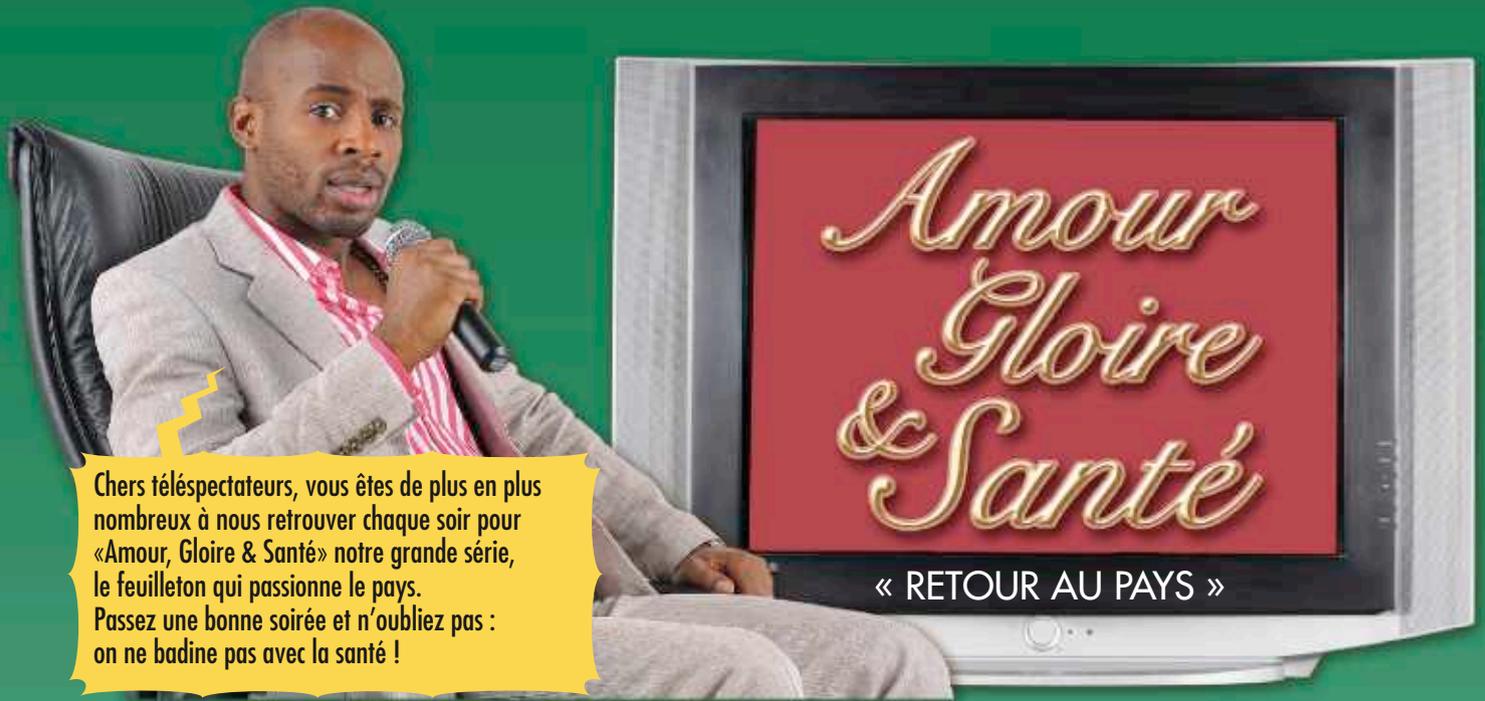
## Demba Sakho Demba, petit ami de Cumba

Ce jeune homme est amoureux de Cumba. Il aime rouler des mécaniques devant ses amis, mais est aux petits soins avec sa fiancée. Il est responsable et droit.

Scénariste : **Stéphane Pocrain**  
Réalisateur : **Bruno Gasparini**  
Directeur casting : **Joseph Dunoyer**

Photographe : **Raphaël Daviet**  
Direction de la publication : **Inpes**  
Chargé de communication Inpes : **Elodie Aïna**

Coordination et relation clientèle : **Ludovic Braco**  
Production : **Gêmeaux production et R&P**  
Conception graphique : **DRAFTFCB**



Chers téléspectateurs, vous êtes de plus en plus nombreux à nous retrouver chaque soir pour «Amour, Gloire & Santé» notre grande série, le feuilleton qui passionne le pays. Passez une bonne soirée et n'oubliez pas : on ne badine pas avec la santé !



CHÉRIE, TU SAIS, JE VAIS VOYAGER AU PAYS BIENTÔT !

AH, MAIS TU DÉCIDES ÇA TOUT D'UN COUP ?



LA FAMILLE ME MANQUE TROP. JE DOIS LES VISITER !

C'EST BIZARRE TOUT DE MÊME... TU N'AS PAS UN DEUXIÈME BUREAU AU MOINS ?



KODJO TENTE DE RASSURER SA FEMME.

MAIS NON, MON AMOUR, TU SAIS BIEN QUE TU ES LA SEULE !

C'EST CE QU'ON DIT...



DRRIING !!  
DRRIING !!

QUI PASSE MAINTENANT LÀ ? JUSTE QUAND ON A UNE DISCUSSION SÉRIEUSE... JE VAIS OUVRIR !



On peut dire que Kodjo a de la chance... Le gars avait l'air mal à l'aise.

C'EST AWA, LA VOISINE QUI SONNE À LA PORTE, QUE VEUT-ELLE ?

AH ! C'EST TOI !

OUI, C'EST MOI,  
CHÈRE VOISINE.  
JE N'AI PLUS  
DE CUBE, TU PEUX  
M'EN DONNER ?

SANS ATTENDRE  
LA RÉPONSE  
DE CHANTAL,  
AWA RENTRÉ  
DANS LA MAISON.

BONJOUR KODJO,  
COMMENT VAS-TU ?

MAIS QUAND  
JE TE VOIS  
SI FRAÎCHE,  
ÇA VA TOUJOURS,  
CHÈRE VOISINE.

CHANTAL PERD PATIENCE.

BON, AWA, TU TOMBES MAL.  
NOUS AVONS BEAUCOUP DE CHOSES  
À FAIRE. KODJO DOIT VOYAGER.

ET TU VAS OÙ ?

AU PAYS...

ET TU LAISSES TON HOMME VOYAGER  
SEUL ? UN BEAU GARS COMME LUI ?

J'AI CONFIANCE.

TU NE CONNAIS PAS  
LES HOMMES...

JE CONNAIS LE MIEN...  
IL EST FIDÈLE.

OUI MA CHÉRIE...

LA SITUATION EST TENDUE... ÇA FAIT QUELQUES TEMPS QUE AWA TOURNE AUTOUR DE KODJO.



BON, TU AS PENSÉ À PRENDRE TES PRÉCAUTIONS CONTRE LE PALU ?

QUELLES PRÉCAUTIONS ? JE N'EN AI PAS BESOIN.



MON COUSIN ABDOULAYE A FAILLI Y PASSER L'ÉTÉ DERNIER. IL ÉTAIT PARTI SANS PRENDRE DE TRAITEMENT...

KODJO S'ENTÊTE.



MAIS JE SUIS AFRICAIN ! JE NE CRAINS RIEN !

ÇA N'A RIEN À VOIR ! DEPUIS LE TEMPS QUE TU ES EN FRANCE, TU N'ES PLUS HABITUÉ. IL FAUDRA AUSSI FAIRE ATTENTION AUX MOUSTIQUES !

Awa a raison : si vous rentrez au pays, pensez à prendre un traitement dès le jour du départ, ainsi que pendant et après le séjour. il faut suivre l'ordonnance du médecin.



POUR ÉVITER LES PIQÛRES DE MOUSTIQUE, IL FAUT METTRE DU RÉPULSIF SUR LA PEAU. IMPRÈNE TES VÊTEMENTS D'UN PRODUIT ANTIMOUSTIQUE. LE SOIR, PORTE DES VÊTEMENTS LONGS ET DORS SOUS UNE MOUSTIQUAIRE IMPRÈGNÉE ELLE AUSSI.



POUR UNE FOIS, ON EST D'ACCORD, CHÈRE VOISINE : LE PALU C'EST GRAVE, IL FAUT FAIRE ATTENTION.

KODJO SEMBLE ABATTU.

QUAND MÊME, JE NE SUIS PAS UN TOURISTE POUR ME PROTÉGER COMME ÇA...



MON CHÉRI, C'EST IMPORTANT. SURTOUT N'ESSAYE PAS DE BRICOLER AVEC TES VIEUX MÉDICAMENTS.

SI TU AS DE LA FIÈVRE LÀ-BAS, OU MÊME DEUX MOIS APRÈS TON RETOUR EN FRANCE, IL FAUT ALLER CONSULTER UN MÉDECIN TOUT DE SUITE.

On ne rigole pas avec le paludisme : soyez vigilants...



J'AI COMPRIS LE MESSAGE, NE VOUS INQUIÉTEZ PAS.

BON, CHÈRE VOISINE, PRENDS TON CUBE ET REVIENS QUAND TU VEUX.

TU ME METS DEHORS ALORS QUE JE PRENDS SOIN DE TON MARI ?



JUSTEMENT, JE PRÉFÉRERAIS QUE TU PRENNES SOIN DE TOI : TU N'AS QU'À TROUVER UN MARI.



OH ! TU SAIS, LES HOMMES NE SONT PAS SÉRIEUX... ILS NE S'INTÉRESSENT QU'À MON APPARENCE.

CERTAINS SAVENT VOIR TON CŒUR, AWA...

QUELLE COMÉDIE VOUS ME JOUEZ-LÀ ? OCCUPE-TOI PLUTÔT DE TE PROTÉGER DU PALU...

MOI, JE NOUS PROTÈGE DES AUTRES DANGERS.



CHANTAL ET KODJO S'ENLACENT TENDREMENT.



IL FAUT SE PROTÉGER DU PALU COMME ON PROTÈGE SON COUPLE...

... AVEC VIGILANCE !

**On ne plaisante pas avec le palu !**

- 1 Traitement dès le jour du départ, pendant et après votre séjour.
- 2 Antimoustique, vêtements longs et moustiquaire imprégnés.
- 3 Consultez immédiatement un médecin en cas de fièvre, même après votre retour.

**On ne badine pas avec la santé !**





- 1** Quand on vit en France depuis plusieurs mois et plusieurs années et qu'on retourne en Afrique :
- a On a plus de risques d'attraper le paludisme que les personnes vivant là-bas.
  - b On ne craint rien car on a vécu en Afrique.
  - c On a autant de risques que les personnes qui vivent là-bas de tomber malade.
- 2** Quand on retourne en Afrique :
- a On doit prendre un traitement contre le paludisme uniquement pendant son séjour là-bas.
  - b On n'a pas besoin de traitement car on a vécu là-bas.
  - c On doit prendre un traitement dès le jour du départ, pendant et après le séjour.
- 3** Le paludisme se transmet par :
- a Les moustiques.
  - b Un baiser.
  - c La toux.
- 4** Les moustiques :
- a Piquent à travers les vêtements.
  - b Piquent seulement la peau nue.
  - c Piquent seulement la nuit.
- 5** La nuit en Afrique :
- a Je dors sous une moustiquaire imprégnée de produit anti-moustiques.
  - b Je n'ai pas besoin de moustiquaire car je ne crains pas le paludisme.
  - c Je ne fais dormir que les enfants et les personnes âgées sous une moustiquaire. Moi, je n'en ai pas besoin.
- 6** Pour lutter contre les moustiques :
- a Je n'ai pas besoin de mettre de répulsif sur la peau si je porte des vêtements longs.
  - b Je dois imprégner mes vêtements d'un produit anti-moustique et mettre du répulsif sur ma peau.
  - c Je n'ai pas besoin d'imprégner mes vêtements de produit anti-moustique si j'ai mis sur ma peau un produit répulsif.
- 7** Si j'ai de la fièvre en Afrique :
- a Ce n'est pas grave, je fais comme certaines personnes: je prends un peu de paracétamol et de vitamine C ou je vais acheter un traitement contre le paludisme au marché.
  - b Je vais voir un médecin ou un infirmier immédiatement car je peux faire une crise de paludisme et cela peut être très grave.
  - c J'attends un peu avant de voir un médecin.
- 8** Si j'ai de la fièvre dans les 2 mois suivant mon retour en France :
- a Ce n'est pas grave, je fais comme certaines personnes : je prends un peu de paracétamol et de vitamine C ou je prends le traitement d'une amie qui a déjà eu le paludisme.
  - b Je vais voir un médecin immédiatement car je peux faire une crise de paludisme et cela peut être très grave.
  - c J'attends un peu avant de voir un médecin.

Réponses du Quiz : 1 - a - 2 - c - 3 - c - 4 - a - 5 - a - 6 - b - 7 - b - 8 - b

## Informations utiles

### Le palu, c'est dû à quoi ?

Le paludisme est causé par un parasite qui se transmet par la piqûre d'un moustique. Ce parasite passe alors dans le sang... c'est ce qui provoque la fièvre.

### Et c'est grave ?

Toute personne habitant en Europe qui se rend en Afrique subsaharienne (Côte d'Ivoire, Mali, Cameroun, Sénégal...) ou aux Comores, peut faire un paludisme là-bas ou à son retour en France. D'autres pays d'Afrique, d'Amérique du sud, d'Asie et la Guyane sont aussi touchés. Il faut se renseigner avant de partir sur la situation du paludisme dans le pays.

### Alors, je ne suis pas protégé(e), même si je suis né(e) en Afrique ?

Quand un africain retourne au pays, il a autant de chance de faire un paludisme grave qu'un touriste ! En effet, quand on vit en Afrique, on est plus résistant face au paludisme parce qu'on est souvent piqué par le

moustique et que le corps développe des défenses. Mais après six mois de vie en Europe, on redevient sensible à la maladie.

### Si je rentre au pays, que dois-je faire pour éviter de l'attraper ?

1) La première chose à faire, c'est de prendre un traitement préventif contre le paludisme :

- à partir du jour du départ,
- pendant tout le séjour,
- puis après le retour en France (parfois pendant plusieurs semaines).

La durée de ce traitement dépend du médicament prescrit. Dans tous les cas, il faut suivre l'ordonnance du médecin jusqu'au bout.

2) Mais attention : aucun traitement préventif ne protège totalement. Voilà pourquoi, au pays, on doit se protéger des moustiques pour éviter de se faire piquer, de la tombée de la nuit jusqu'à l'aube.

### Mais comment je me protège des piqûres de moustiques ?

Il faut mettre du répulsif antimoustique à la tombée de la nuit, sur les parties découvertes du corps, sans oublier les pieds et les chevilles, le cou et le visage ; porter si possible des vêtements amples et longs imprégnés d'un produit antimoustique (spray pour tissus ou produit à diluer dans une bassine avant de faire tremper les vêtements). Mais cela ne suffit pas : il est conseillé d'utiliser des insecticides dans la maison et de dormir sous une moustiquaire imprégnée. A l'extérieur, on utilise des tortillons fumigènes.

### Quels sont les signes les plus fréquents du paludisme ?

- De la fièvre et des frissons qui vont et viennent,
- des maux de tête,
- des courbatures,

- des maux de ventre et des vomissements,
- et parfois de la diarrhée.

### Qu'est-ce que je fais si j'ai de la fièvre ?

Si on a de la fièvre au pays, ou dans les deux mois qui suivent le retour en France, il faut consulter rapidement un docteur. Le paludisme résiste aux anciens traitements (comme la chloroquine). Il faut donc prendre le traitement prescrit par le médecin et il ne s'agit pas d'acheter des médicaments au marché ! De même, il ne faut pas prendre les traitements de ses proches ou encore les médicaments qu'on avait l'habitude de prendre quand on vivait en Afrique.

### Et n'oubliez pas : après 6 mois passés en Europe, on redevient sensible au paludisme !

**Il a envie d'arrêter le préservatif.**

**Elle aussi.**

**Ils vont d'abord faire le test du VIH.**

Pour savoir où, quand, comment : Sida Info Service  
**0800 840 800** (appel gratuit depuis un poste fixe) **sida-info-service.org**  
Avant d'arrêter le préservatif, faites le test.





Bonsoir, et bienvenue sur notre antenne pour suivre un nouvel épisode de « Amour, Gloire et Santé », la série qui remporte un succès chaque soir plus massif. Bon programme, et n'oubliez pas, on ne badine pas avec la santé !

CUMBA EST VENUE RENDRE VISITE À SA TANTE CHANTAL.



ÇA FAIT PLAISIR DE TE VOIR.

C'EST VRAI QUE ÇA FAIT LONGTEMPS.



QUELLES SONT LES NOUVELLES ?

TANTIE, J'AI FAIT UNE BÊTISE. HIER SOIR, J'AI EU DES RAPPORTS NON PROTÉGÉS AVEC MON COPAIN...



SANS PRÉSERVATIF ?

OUI, MAIS ON AVAIT DÉJÀ FAIT LE TEST DU SIDA. LE PROBLÈME, C'EST QUE JE N'UTILISE PAS DE CONTRACEPTION. J'AI PEUR D'ÊTRE ENCEINTE.



IL FAUT QUE TU PRENNES LA CONTRACEPTION D'URGENCE.

LA PILULE DU LENDEMAIN ? MAIS, JE SUIS MINEURE, ON NE VOUDRA PAS ME LA DONNER.



LA CONTRACEPTION D'URGENCE, C'EST PAS POUR LE LENDEMAIN SEULEMENT. ELLE EST EFFICACE PENDANT 72 HEURES APRÈS LE RAPPORT SEXUEL. ET C'EST GRATUIT POUR LES MINEURES.



ET JE PEUX LA TROUVER OÙ ?

Chers téléspectatrices et téléspectateurs, si ça vous arrive, surtout ne paniquez pas : pensez à la contraception d'urgence.



AUPRÈS DE L'INFIRMIÈRE SCOLAIRE OU À LA PHARMACIE. ET AUSSI DANS UN CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE. C'EST ANONYME. LÀ-BAS, ON VA T'ÉCOUTER SANS TE FAIRE LA MORALE.

**KODJO RENTRE DU TRAVAIL.**

BONSOIR CHÉRIE, BONSOIR PETITE SŒUR. TU AS L'AIR EMBÊTÉE ? C'EST UNE PEINE DE CŒUR ?



EN QUELQUE SORTE.



TU SAIS, LES HOMMES NE PENSENT PAS COMME VOUS... MAIS UNE JOLIE FILLE COMME TOI N'AURA PAS DE MAL À SE RECASER.

QUI T'A DIT QU'ON L'AVAIT LARGUÉE ? DANS LA FAMILLE, ON NE SE LAISSE PAS FAIRE.



OK, OK... CALME-TOI.

JE SUIS TRÈS CALME, MAIS J'EN AI MARRE DES HOMMES IRRESPONSABLES. LA PETITE A PEUR D'ÊTRE ENCEINTE.



AH BON ?... ET TON COPAIN, IL EN PENSE QUOI ?

JE NE SAIS PAS, IL NE RÉPOND PAS À MES MESSAGES.



Hé les gars, prenez un peu vos responsabilités... Vous gâchez tout en agissant comme des indifférents.



EN TOUT CAS IL FAUT FAIRE VITE : PLUS VITE ON PREND LA CONTRACEPTION D'URGENCE, PLUS ELLE EST EFFICACE. IL FAUT LA PRENDRE AUJOURD'HUI MÊME.

J'AI PEUR. J'AI UN PEU HONTE D'ALLER VOIR LE PHARMACIEN... TOUT LE MONDE VA ME REGARDER.



C'EST SON MÉTIER : LE PHARMACIEN NE VA PAS TE JUGER, IL EST LÀ POUR T'AIDER. MAIS SI TU PRÉFÈRES, TU PEUX ALLER AU PLANNING. C'EST ANONYME ET ILS VONT BIEN TE RECEVOIR.

LE TÉLÉPHONE DE CUMBA SONNE SOUDAIN. ELLE DÉCROCHE, INQUIÈTE.



C'EST LUI !!



TU SAIS, JE DOIS PRENDRE UNE CONTRACEPTION D'URGENCE...

OUI... D'ACCORD... VIENS VITE, MON AMOUR...



C'EST GÉNIAL ! IL N'EST PAS FÂCHÉ ! IL N'AVAIT PLUS DE CRÉDIT SUR SON PORTABLE.

ALORS ?

IL ME DIT QU'ON VA ALLER CHEZ LE PHARMACIEN ENSEMBLE ET QUE LA PROCHAINE FOIS ON AURA CE QU'IL FAUT.



Après un rapport non protégé, vous avez jusqu'à 72 heures maximum pour prendre la contraception d'urgence... Si vous êtes mineure, c'est gratuit. Vous pouvez vous la procurer auprès de l'infirmière scolaire, chez le pharmacien ou dans un centre de planification et d'éducation familiale. On ne badine pas avec la contraception, **on ne badine pas avec la santé !**



N'oubliez pas : avant d'arrêter le préservatif, faites le test de dépistage du VIH/SIDA. Appelez Sida Info Service au 0 800 840 800 (appel anonyme confidentiel et gratuit) ou consultez [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org) pour savoir où, quand et comment faire le test gratuitement et près de chez vous.



**1 Le patch contraceptif, ça peut se coller partout ?**

- a Non, seulement sur les fesses.
- b Oui, sauf sur la poitrine.

**2 La contraception d'urgence, c'est efficace pendant... ?**

- a 24 h
- b 72 h
- c 3 minutes

**3 Combien de sortes de contraception d'urgence existe-t-il ?**

- a Une : la pilule (la pilule du lendemain).
- b Deux : la pilule du lendemain et le stérilet.

**4 A-t-on le droit d'obtenir la contraception d'urgence gratuitement dans une pharmacie si on est mineur(e) ?**

- a Oui, mais seulement si on est une fille.
- b Oui, qu'on soit une fille ou un garçon.

**5 Quelle est la durée d'efficacité d'un stérilet ?**

- a 1 an
- b de 4 à 10 ans

**6 Quelle est la durée d'efficacité d'un implant ?**

- a 6 mois
- b 3 ans
- c 10 ans

**7 Qui peut utiliser un stérilet ?**

- a Presque toutes les femmes, même celles qui n'ont pas d'enfant.

b Uniquement les femmes qui ont déjà eu au moins un enfant.

c Tout le monde, il existe maintenant des stérilets pour homme.

**8 Un préservatif pour les femmes, ça existe ?**

- a Oui, on peut même le poser plusieurs heures avant un rapport sexuel.
- b Non, les préservatifs, ça n'est que pour les hommes.

**9 Pendant les 7 jours d'arrêt entre deux plaquettes de pilule, est-ce que je suis protégée ?**

- a Non
- b Oui

**10 Qui peut aller consulter au planning familial ?**

- a Tout le monde, y compris les mineur(e)s, et les personnes bénéficiant de la CMU ou de l'AME.
- b Uniquement les mineur(e)s.
- c Uniquement les personnes qui sont assurées sociales.

Réponses du Quiz : a : 10 | b : 9 | a : 8 | a : 7 | b : 6 | b : 5 | a : 4 | b : 3 | c : 2 | b : 1

## Principales méthodes contraceptives\*



**Le stérilet ou dispositif intra-utérin** est placé dans l'utérus par un médecin en quelques minutes. Il est efficace 4 à 10 ans mais peut être retiré avant.



**Le patch** est un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines.



**Le préservatif féminin** est une gaine qui se place dans le vagin plusieurs heures ou juste avant le rapport sexuel. Il protège du VIH et des IST.



**La contraception d'urgence hormonale** C'est une méthode de rattrapage à utiliser de manière exceptionnelle après un rapport sexuel en cas d'échec ou d'absence de contraception. Elle se présente sous la forme d'un comprimé à prendre le plus tôt possible dans un délai de 72 h maximum après le rapport non protégé. On peut l'obtenir sans ordonnance en pharmacie et dans les centres de planification et d'éducation familiale. Elle est remboursée à 65 % avec une prescription médicale, elle est gratuite pour les mineures.



**L'implant** Un petit bâtonnet en plastique inséré par un médecin sous la peau du bras, sous anesthésie locale en quelques minutes. Il est efficace 3 ans mais peut être retiré avant.



**L'anneau vaginal** Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place 3 semaines et on l'enlève à la 4<sup>ème</sup>.



**Les spermicides** Gel, ovule ou éponge qui se place dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport. Pour être plus efficaces, ils doivent être associés à un préservatif, un diaphragme ou une cape cervicale...



**La pilule** Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure fixe pendant les 21 jours du cycle, ou pendant 28 jours selon le type de pilule.



**Le préservatif masculin** En latex, il se déroule sur le pénis en érection. Il doit être changé à chaque rapport sexuel. Il protège du VIH et des IST.

**Il existe d'autres méthodes de contraception telles que le diaphragme, la cape cervicale. Pour mieux les connaître : [www.choisirsacontraception.fr](http://www.choisirsacontraception.fr) Attention, seul le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles et du virus du SIDA.**

**VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...**

**LAVE-TOI LES MAINS AU SAVON,  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,  
EN COMPTANT JUSQU'À 30**



**UN GESTE SIMPLE  
POUR LIMITER LES RISQUES  
D'INFECTION**



Bonsoir, vous êtes de plus en plus nombreux à nous suivre chaque soir. Merci pour ce triomphe! Je vous laisse suivre un nouvel épisode de «Amour Gloire et Santé», la série qui vous fait du bien. n'oubliez pas, On ne badine pas avec la santé !



KODJO A INVITÉ SON COLLÈGUE JEAN QUI EST CÉLIBATAIRE DEPUIS DÉJÀ UN MOMENT, POUR LUI PRÉSENTER QUELQU'UN...

TU VAS VOIR, TOUT VA BIEN SE PASSER.

C'EST VRAI QU'ELLE ME PLAÎT BIEN... MAIS TU CROIS QUE JE L'INTÉRESSE ?



BIEN SÛR ! TU AS VU COMME ELLE TE REGARDAIT L'AUTRE FOIS ? C'EST À TOI DE JOUER, MAINTENANT.

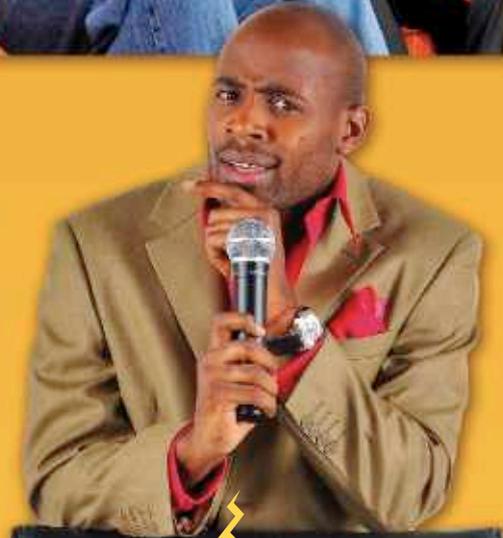
BOF... TU SAIS, JE SUIS ASSEZ TIMIDE.



ON SONNE À LA PORTE.

**DRRIING !!**  
**DRRIING !!**

LA VOILÀ ! JE SUIS LE CHAMPION DU MONDE DES PRÉSENTATIONS. JE NE RATE JAMAIS MON COUP !



Décidément, ce kodjo, ce n'est pas la modestie qui l'étouffe... mais qui est l'invitée ?

KODJO REVIENT AU SALON ACCOMPAGNÉ DE...  
... LA SULFUREUSE AWA !!!



BONJOUR.

BONJOUR MESSIEURS. PARDON POUR MON RETARD... MAIS JE NE VOULAIS PAS PARÂÎTRE NÉGLIGÉE DEVANT VOUS...

LE TEMPS PASSE AUTOUR D'UN RAFRAÎCHISSEMENT. AWA SEMBLE INTÉRESSÉE PAR JEAN. MAIS CHANTAL RENTRE DES COURSES ET APPRÉCIE PEU DE RETROUVER CHEZ ELLE SON ÉTERNELLE RIVALE.



CHÉRIE,  
JE PRÉSENTAIS JUSTEMENT AWA  
À MON AMI JEAN...

C'EST LA FÊTE AU VILLAGE, ICI !  
COMME D'HABITUDE, DÈS QUE  
JE TOURNE LE DOS, CHÈRE VOISINE,  
TU VIENS TORTILLER TON DERRIÈRE  
DANS MA MAISON.

AWA POURSUIT TRANQUILLEMENT  
SON OPÉRATION SÉDUCTION SUR JEAN.



POURQUOI PAS...

OUI, ET JE ME DISAIS QUE PEUT-ÊTRE  
ÇA LUI FERAIT PLAISIR QU'ON CUISINE  
POUR LUI, À CE BEAU CÉLIBATAIRE...

CHANTAL SAUTE SUR L'OCCASION  
POUR ESSAYER DE PRÉCIPITER  
LE DÉPART DE SA VOISINE.



EXCELLENTE IDÉE ! ET LE PLUS TÔT  
SERA LE MIEUX ! ET POURQUOI  
PAS MAINTENANT,  
TOUT DE SUITE, LÀ, MÊME ?

TU EXAGÈRES QUAND MÊME...  
ON PEUT ACCUEILLIR NOS AMIS, NON ?



NON, ON PEUT FAIRE  
ÇA ENSEMBLE.

C'EST MOI QUI VAIS  
ME RETROUVER À CUISINER ?

MAIS TOI, TA CUISINE EST  
TROP GRASSE. CE N'EST PAS  
BON POUR LA SANTÉ.



PARDON ???

JEAN SE MÊLE DE LA CONVERSATION.

NE LE PRENDS PAS MAL, MAIS C'EST IMPORTANT D'AVOIR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE.

DE QUOI TU PARLES ? QUAND ON MANGE, IL FAUT SE FAIRE PLAISIR, NON ?

Chantal a raison : évitez de cuisiner trop gras. ce n'est pas la peine de vider la bouteille d'huile à chaque plat préparé... l'abus de matière grasse n'est pas recommandé pour la santé.

OUI, MAIS ON PEUT SE FAIRE PLAISIR EN FAISANT ATTENTION À SA SANTÉ . PAR EXEMPLE, MOI J'ESSAYE DE MANGER LE PLUS POSSIBLE DE LÉGUMES ET DE FRUITS.

AWA, MA DOUCE VOISINE, JE CROIS QUE JEAN ET CHANTAL ONT RAISON...

J'ALLAIS PRÉPARER UN MAFÉ, ÇA NE CONVIENT PAS, ALORS ?

SI, MAIS IL NE FAUT PAS EN ABUSER. ET PUIS ON N'EST PAS OBLIGÉ DE METTRE TROP DE PÂTE D'ARACHIDE...

SURTOUT, JE VAIS ÉVITER D'ACCOMPAGNER TA CUISINE SUCCULENTE AVEC DES BOISSONS SUCRÉES. À TABLE, UNE RÉGLE D'OR : ON BOIT DE L'EAU !



C'est vrai, ça ! Allez-y mollo sur le sucre! Par exemple, pour le goûter, si votre enfant réclame tout le temps des gâteaux ou des bonbons, pensez à lui proposer plutôt un fruit.

ET PUIS C'EST PAS MAL AUSSI DE PENSER À MANGER DU POISSON. SI JE ME SOUVIENS BIEN, TON THIEB EST REDOUTABLE.



PEUX-TU ME DIRE QUAND TU AS EU L'OCCASION DE GOÛTER À SON THIEB ?

KODJO EST EN MAUVAISE SITUATION.

ÄË... TA BOUCHE AURAIT DÛ RESTER FERMÉE, KODJO.

C'EST MA PORTE QUI SERA FERMÉE AUX HISTOIRES, DORÉNAVANT...



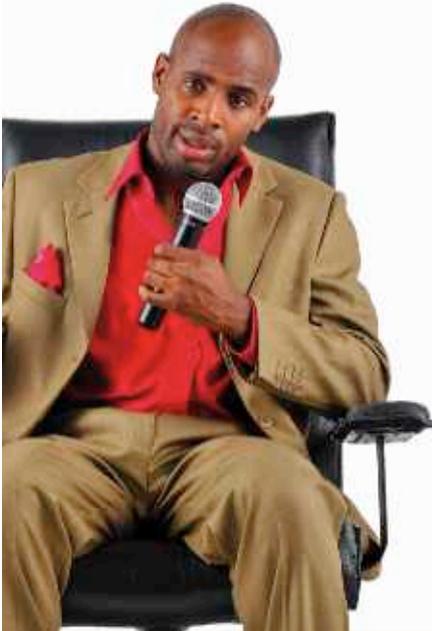
AWA NE SE DÉMONTE PAS POUR AUTANT.

Le secret pour la santé, c'est d'avoir une alimentation diversifiée : légumes et fruits, féculents, viandes, poissons. limitez le sel, le sucre et le gras. On ne joue pas avec l'alimentation, **On ne badine pas avec la santé !**



MON CŒUR RESTERA TOUJOURS OUVERT POUR TOI, JEAN... SANS MODÉRATION.





**1** Quand on dit « au moins 5 fruits et légumes par jour », ça veut dire...

- a Au moins 5 fruits et au moins 5 légumes
- b Au moins 5 fruits ou légumes en tout
- c Un mélange de 5 fruits et légumes

**2** Les féculents

- a Se consomment en quantité modérée car ils font grossir.
- b Se consomment sans accompagnement.
- c Se consomment à chaque repas, mais sans dépasser sa faim.

**3** Viandes, volailles, poissons, ou oeufs se consomment

- a À chaque repas
- b 2 fois dans la semaine
- c 1 à 2 fois par jour

**4** Les produits laitiers idéalement, c'est :

- a 1 par jour
- b 3 par jour
- c 5 par jour
- d À volonté

**5** Le beurre et la crème fraîche sont :

- a Des produits laitiers
- b Des matières grasses
- c Ça dépend

**6** Les produits sucrés

- a Doivent être exclus de l'alimentation.
- b Ne jouent aucun rôle dans l'équilibre alimentaire.
- c Doivent être consommés avec modération.

**7** Faire l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour, cela signifie :

- a Marcher au moins 30 minutes en continu, chaque jour
- b Bouger plusieurs fois par jour, par tranche de 10 minutes minimum
- c Bouger 1 minute par-ci par-là chaque jour

**8** La majeure partie du sel que nous consommons vient :

- a Des aliments et plats tout préparés que nous consommons.
- b Du sel que nous ajoutons.

Réponses du Quiz : a : 8 - b : 7 - c : 6 - d : 5 - e : 4 - f : 3 - g : 2 - h : 1

## Quelques conseils pour être en bonne santé



### Fruits et légumes

#### Au moins 5 par jour

À chaque repas et en cas de petits creux. Crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.



### Produits sucrés

#### Limiter la consommation

Attention aux boissons sucrées. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...).



### Sel

#### Limiter la consommation

Préférer le sel iodé. Ne pas resaler avant de goûter. Réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson. Limiter les fromages et les charcuteries les plus salés ainsi que les produits apéritifs salés.

Des conseils et astuces simples et pratiques pour avoir une alimentation saine et diversifiée. Et pour garder une bonne santé !



### Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)

#### 3 par jour

Privilégier la variété. Privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés.



### Boissons

#### De l'eau à volonté

Au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons allégées). BOISSONS ALCOOLISÉES : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes\* et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 demis de bière ou 6 cl d'alcool fort.



### Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs

#### 1 à 2 fois par jour,

en quantité inférieure à celle de l'accompagnement. VIANDES : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. POISSON : au moins 2 fois par semaine.



### Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs

#### À chaque repas et selon l'appétit

Favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis. Privilégier la variété.



### Matières grasses ajoutées

#### Limiter la consommation

Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...). Favoriser la variété. Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...).

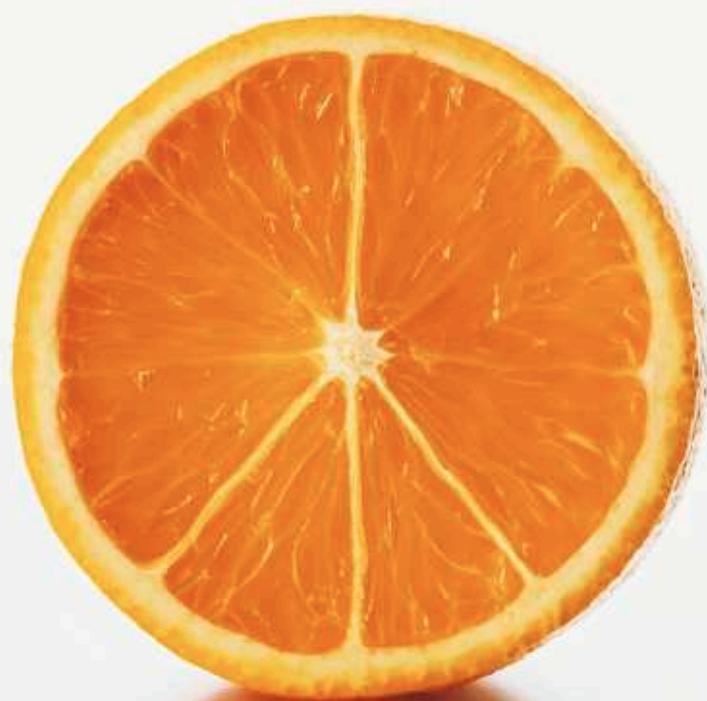


### Activité physique

#### Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour

À intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...)

Pour plus d'informations consultez le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



FRAIS, EN CONSERVE OU SURGELÉS,  
LES FRUITS ET LÉGUMES  
PROTÈGENT VOTRE SANTÉ.