ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine GRATUIT

DÉPISTAGE
Pourquoi faire le test ?

FROID ET SANTÉ
Des astuces pour rester en forme

AÏSSA MAÏGA
Une actrice de cœur

L'AFRIQUE EN MARCHE

C'EST MON HISTOIRE

313-95712-B

n°10 - Décembre 2012

La mienne est dans mon bras

La mienne est au cuivre

La mienne est en latex

La mienne est sans ordonnance

La mienne dure 3 ans

La mienne n'est pas contraignante

La mienne est remboursée

La mienne est en comprimés

La mienne est définitive

La mienne est discrète

La mienne est sur ma peau

La mienne est pratique

→ À CHACUN SA CONTRACEPTION

Votre contraception doit s'adapter à votre vie. Découvrez ici, avec l'aide d'un professionnel de santé, celle qui vous convient le mieux.

www.choisirsacontraception.fr

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

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

3113-00111-A

ÉDITO

BONNE ANNÉE, BONNE SANTÉ !

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle formule de votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?*. Avec plus de pages, plus de témoignages et plus d'infos pratiques pour s'informer et prendre soin de sa santé.

Pour inaugurer ce numéro en beauté, Aïssa Maïga revient sur ses choix de vie, ses engagements et la sortie du film *Aya de Yopougon*, adapté de la célèbre BD.

Découvrez aussi des parcours de femmes d'exception avec Coura, arrivée en France il y a 14 ans et Aïssata, victime de violences conjugales soutenue par un Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF).

Parce que la prévention est le meilleur moyen de rester en bonne santé, nous vous donnons toutes les raisons de faire le test du VIH-Sida dans le Dossier spécial et dans votre roman photo préféré avec « Yes, we test ! ».

Et pour vous aider à passer un hiver en pleine forme, lisez vite nos conseils pour vous protéger des virus qui aiment le froid. Et faites-vous plaisir en testant la recette raffinée de Jean-Jacques, cuisinier au Palanka.

Rendez-vous en 2013 !

LA RÉDACTION

Avec la participation de l'association Afrique Avenir

Et la santé, On dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex) et le ministère des Affaires sociales et de la Santé.
Directrice de la publication : Thanh Le Luong, directrice générale de l'INPES • **Responsable INPES :** Elsa Stoll, chargée de communication • **Chargé d'édition :** Vincent Fournier • **Coordination et conseil éditorial :** TBWA / CORPORATE, NOUVELLE COUR • **Roman photo:** Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Gasparini (réalisateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation :** TOC MÉDIAS **Responsable agence :** Arnauld Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef :** Virginie de Galzain • **Directeur artistique :** Antoine Errasti • **Ont participé à ce numéro :** Clémence Damerval, Juliette Eskenazi, Marie Raymond, Nolwenn Roussier, Valentine de Grassi • **Illustrations :** Simon-Pierre Mbumbo • **Remerciements :** Viviana Andriani, Franck Bénéï, Armelle Descamps, Fatoumata Juwara • **Contact annonceur :** 01 49 33 22 22 (tél) 01 49 33 33 90 (fax) • **ISSN n°** (en cours), dépôt légal à parution • **Fabrication :** POSTERSCOPE FRANCE-92400 Courbevoie • **Impression :** Edicolor Print-35515 Cesson-Sévigné Cedex • **Tirage :** 300 000 exemplaires

Crédits photographiques couverture : © Arno LAM (Aïssa Maïga) - www.amphonesinh.com (Malamine Koné) - Virginie de Galzain (C'est mon histoire)
Sommaire : © Simon-Pierre Mbumbo (Prévention) - mocker_bot/istockphotos.com (Vous) - www.amphonesinh.com (Malamine Koné) - Blaise Arnold (Roman Photo)

SOMMAIRE

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

P.6
Jeux/Quizz

p.6
Prévention
Halte aux intoxications

P.8
Aïssa Maïga
Une actrice de cœur

P.10
Vous : VIH-Sida
Les raisons de se faire dépister

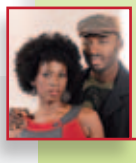
P.13
Questions/Réponses

P.14
Bien-être
Un hiver en pleine forme

p.16
L'Afrique en marche

P.18
Stoppons les violences conjugales

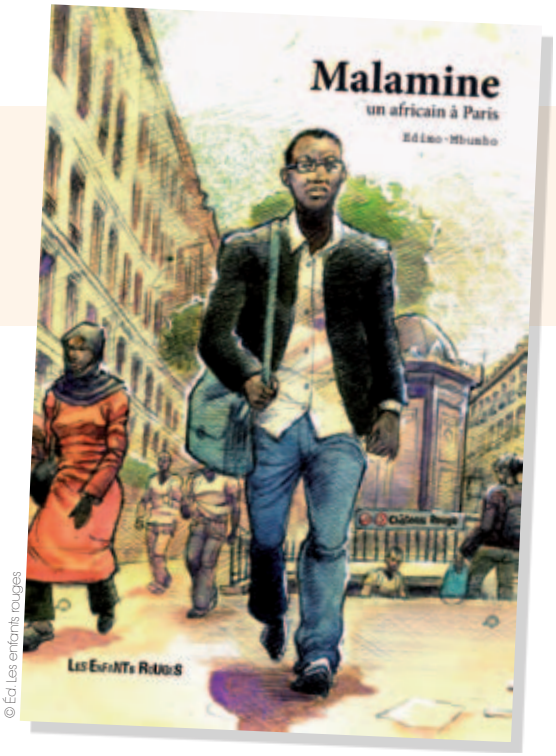
P.22 : Recette



P.23
Roman-photo
Yes we test !

P.27
Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



© Éd. Les enfants rouges

BD : réussite 100 % africaine
Malamine, un Africain à Paris

À lire absolument : *Malamine, un Africain à Paris*, une BD à succès réalisée par un dessinateur africain de talent et éditée en France. L'histoire : de retour au pays avec son doctorat en poche, Malamine ne trouve pas l'accueil espéré. Il revient à Paris où il doit « réussir » : réussir à travailler, à s'intégrer, à trouver sa place et à faire honneur aux siens.
De Edimo et Simon-Pierre Mbumbo. Éditions Les enfants rouges. 15,20 €.

© Valentine de Grissi

VIH-Sida
Zéro décès lié au Sida !

Le 1er décembre est la journée mondiale contre le Sida. L'occasion de rappeler les risques de transmission liés au virus et de soutenir les personnes séropositives. Le fil rouge de cette année sera « Zéro décès lié au Sida ». Parce que l'accès aux soins est un droit pour tous, les traitements contre le VIH-Sida doivent être accessibles à tous ceux qui en ont besoin pour leur permettre de vivre dans les meilleures conditions possibles.
www.sida-info-service.org

Onsexprime.fr 2.0
Sexualité des jeunes

Onsexprime.fr, « LE » portail dédié à la sexualité des jeunes, revient enrichi et relooké. Pour l'occasion, une nouvelle websérie voit le jour autour de la 1ère fois. Destinée aux ados, elle sera diffusée sur le site ainsi que sur Facebook et Youtube. Et toujours sur le site, retrouvez tous les sujets sans tabou : protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST), contraception, plaisir… À consulter sans modération.
www.onsexprime.fr

Mode : Bazara'Pagne
La nouvelle tendance éthique

Elle s'appelle Lodia K. À 24 ans, cette jeune Togolaise a suivi les traces de sa grand-mère puis de son père en se lançant elle aussi dans la mode. Avec Bazara'Pagne, elle joue à fond l'économie de son pays avec du «made in Togo» pour ses collections en wax. Chemises, noeuds papillon et chaussures pour les hommes, mais aussi blouses, sacs et sacoches pour les femmes. Sans oublier les fameux snoods, des écharpes tubes mixtes, le must annoncé de l'hiver.
www.bazarapagne.com

© Mickael Fidji

Syra Kouyaté / © Camara

© Marilyn Nieves / istockphotos.com

Sport : foot toujours !

La CAN 2013

Pour sa 29e édition, la Coupe d'Afrique des Nations de foot se déroulera en Afrique du Sud du 19 janvier au 10 février 2013. Une vingtaine de matchs se dérouleront dans cinq villes. Comme pour la dernière édition, on peut s'attendre à des surprises. Rappelez-vous la victoire au tir au but de la Zambie contre la Côte d'Ivoire ! Tous les matchs seront retransmis sur D8, une chaîne de la TNT.

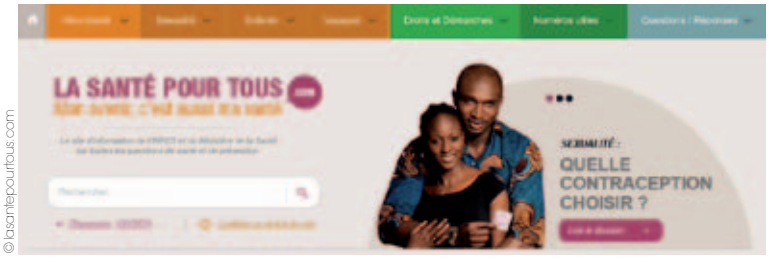
http://fr.cafonline.com

Musique : festival

Africolor fête le Mali

Le festival Africolor met plus que jamais la musique africaine à la fête, avec cette année, le Mali à l'honneur. Parmi les nombreux concerts proposés en Île-de-France : Ballaké Sissoko, Koudédé, Sidikiba Coulibaly Trio, mais aussi Baloji (voir *Et la santé, on dit quoi ?* 8). À ne pas manquer en clôture : le bal mandingue, avec le maître des percus Boubacar Dembélé, le chanteur Amkoullel et l'étoile montante de la musique malienne : Syra Kouyaté, la fille de Mamaye Kouyaté et Mah Damba !

Jusqu'au 24 décembre www.africolor.com



© lasantepourtous.com

À découvrir

Le site Lasantepourtous.com

Lancé le 1er décembre, le site Lasantepourtous.com apporte des réponses simples et concrètes à toutes vos questions Santé. À qui m'adresser ? Qu'est-ce que la Couverture maladie universelle ? Comment se protéger contre le palu ? Grâce aux rubriques « Je m'informe sur ma santé » et « J'agis pour ma santé », retrouvez en textes et en images toutes les infos pour prendre soin de votre santé et vous aider dans vos démarches. Nouveau : votre site s'est enrichi d'un espace questions/réponses, de quizz, jeux et vidéos, pour prendre soin de soi de façon pratique et ludique.

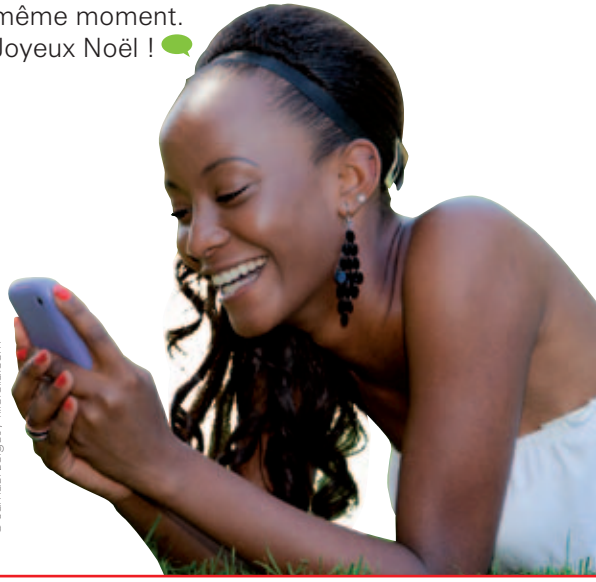
www.lasantepourtous.com

Internet

Téléphonez gratuitement !

Vous aimeriez appeler plus souvent vos proches au pays ? C'est possible, gratuit et illimité grâce à Internet ! Il vous suffit d'un ordinateur, équipé d'un microphone et d'une sortie audio, ou d'un Smartphone. Avec l'outil Talk de la messagerie Gmail (www.google.com/talk), vous pouvez à la fois écrire et parler. Même principe avec Yahoo Messenger (http://cf.messenger.yahoo.com) ou encore avec Skype (www.skype.com). Une seule condition : que vous soyez tous connectés au même moment.

Joyeux Noël !



© Samuel Borges / fr.fotolia.com

VRAI-FAUX

LA CONTRACEPTION

Avoir une contraception adaptée à son mode de vie est essentiel pour vivre une sexualité heureuse et choisir le moment pour avoir son enfant. Pour savoir si vous êtes au point, faites le test !

1- LE SEUL MOMENT POUR TOMBER ENCEINTE, C'EST LE 14e JOUR DU CYCLE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. La durée du cycle peut varier avec la fatigue, le stress, la maladie… L'ovulation peut donc avoir lieu avant ou après le 14e jour. Un rapport non protégé présente un risque quel que soit le jour du cycle, y compris le premier !

2- LE STÉRILET REND STÉRILE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Pour supprimer toute fausse croyance, le stérilet s'appelle aujourd'hui Dispositif intra-utérin (DIU). Non, il ne rend pas stérile, et d'ailleurs, il peut tout à fait convenir à des femmes n'ayant pas encore eu d'enfants. Il suffira de le retirer quand elles souhaiteront avoir un bébé.

3- JE PEUX CHANGER DE CONTRACEPTION SI JE LE SOUHAITE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Pilule, préservatif, implant… C'est vous qui choisissez en fonction de votre vie (célibataire, en couple, avec enfant). Le tout est de bien suivre le mode d'emploi de la contraception choisie.

4- LA CONTRACEPTION, C'EST D'ABORD UNE AFFAIRE DE FEMME. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. La contraception est surtout une histoire de couple. En parler avec son partenaire est important, il doit se sentir concerné par ces questions. Choisir d'avoir ou non un enfant, se protéger, cela se fait à deux.

5- PENDANT L'ALLAITEMENT, JE NE PEUX PAS TOMBER ENCEINTE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Même en allaitant, vous pouvez tomber enceinte. Utilisez un préservatif pendant l'allaitement. Puis prenez rendez-vous avec votre médecin ou la sage-femme pour choisir la contraception la plus adaptée.

6- LE PRÉSERVATIF FÉMININ PROTÈGE AUSSI DU VIH-SIDA. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Le préservatif féminin (et masculin) est le seul contraceptif qui protège du VIH-Sida et des infections sexuellement transmissibles (IST). Pratique, il s'achète en pharmacie et peut être placé quelques heures avant un rapport sexuel.

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Le lézard fait des pompes sans penser à avoir des biceps.

Lorsque l'on fait du bien aux autres, on n'attend pas forcément quelque chose en retour.

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

Iconographie © hibrida13 / Fotolia.com - Photographie © Virginie de Galzain

Mots Cachés SPÉCIAL FOOT

Les noms des joueurs de foot suivants sont cachés dans la grille : André Ayu, Didier Drogba, Papiss Cissé, Gervinho, Christopher Katongo, Alain Traoré, Didier Zokora. À vous de jouer !

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

Solution :

MONOXYDE DE CARBONE

PRÉVENIR LES INTOXICATIONS

Connaissez-vous le monoxyde de carbone ? C'est un gaz difficile à détecter car il est sans odeur et invisible. Il peut donc vite provoquer des intoxications mortelles. En France, c'est la première cause de décès par intoxication accidentelle. Pour vous protéger, adoptez les bons réflexes !

QU'EST-CE QUE C'EST ?

• Si vous avez chez vous une chaudière, une cuisinière, un chauffe-eau, un radiateur, un poêle ou tout autre appareil à combustion, sachez que du monoxyde de carbone peut s'en échapper.
Cela peut se produire si votre appareil ne fonctionne pas correctement, en cas de fuite ou de mauvaise combustion.
Ce gaz est d'autant plus dangereux que vous ne pouvez ni le sentir ni le voir.

• Respiré en trop grande quantité, ce gaz toxique peut provoquer des nausées, des vomissements, des maux de tête ou des malaises.
Il peut être mortel en moins d'une heure : il est donc très important de faire attention, surtout en hiver où l'on utilise beaucoup ces appareils.

Iconographies © Simon-Pierre Mbumbo

COMMENT SE PROTÉGER ?

Trois réflexes essentiels : aérez, modérez la température de votre logement et entretenez vos appareils !

• Renouvelez l'air de votre logement en aérant au moins 10 minutes par jour, même s'il fait froid.
• Faites installer vos appareils par un professionnel (plombier, chauffagiste) et faites-les vérifier chaque année.
• Quand il fait très froid, vous pouvez utiliser les chauffages d'appoint, mais seulement quelques heures par jour, et pas en continu.
• Pour vous chauffer, n'utilisez pas d'appareils qui ne sont pas prévus pour cela : réchaud de camping, mini four, four porte ouverte.

QUE FAIRE EN CAS D'INTOXICATION ?

Si vous avez des maux de tête, nausées, malaises ou vomissements…, vous avez peut-être respiré trop de monoxyde de carbone.

Ne prenez aucun risque : aérez vite l'endroit où vous vous trouvez en ouvrant les fenêtres et les portes. Arrêtez si possible le chauffage, le chauffe-eau et la chaudière et sortez. Appelez ensuite les secours. Ne retournez pas sur les lieux avant qu'un professionnel ne vous ait confirmé que vous ne risquez rien.

QUI APPELER EN CAS D'URGENCE ?

• Le SAMU : le **15**.
• Les pompiers : le **18**.
• Le numéro d'urgence : le **112**.

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

AÏSSA MAÏGA

UNE ACTRICE DE CŒUR

Belle, talentueuse, déterminée… La comédienne Aïssa Maïga incarne une réussite discrète et généreuse. En 2013, elle sera la voix de l'adaptation attendue de *Aya de Yopongou*. Pour *Et la santé, on dit quoi ?*, elle revient sur son parcours et ses engagements.

Comment avez-vous débuté votre carrière ?
J'ai commencé la comédie au collège : une de mes profs de français devenue metteur en scène m'a donné l'occasion de jouer dans un conte de fée musical. Cela a été une révélation : des émotions, le plaisir du travail collectif, jouer dans des conditions professionnelles. J'ai pris conscience que c'était un métier, et un métier fait pour moi.

Vous êtes une actrice reconnue en France. Comment en êtes-vous arrivée là ?
Rien n'a été naturel. Je ne viens pas d'une famille de comédiens et ce n'est jamais simple de débuter à 20 ans. La question pour moi n'est pas l'origine sociale ni la couleur de peau. La difficulté est d'arriver à entrer dans ce métier. La formation est fondamentale. Il ne faut pas arriver en se disant qu'on sera célèbre :

© Arno LAM

La question n'est pas l'origine sociale ni la couleur de peau. La formation est fondamentale

AÏSSA MAÏGA EN 5 DATES

1975
Naissance au Sénégal d'un père malien et d'une mère sénégalaise

1980
Arrivée à Paris

2006
Nommée César du meilleur espoir féminin pour *Bamako* (Abderrahmane Sissako)

Juin 2012
Tournage de *L'écume des jours* (Michel Gondry)

Printemps 2013
Sortie du film *Aya de Yopougon*

il faut beaucoup travailler. J'ai eu la chance de jouer rapidement dans des films très différents : grand public, engagés... Cela va des *Poupées russes* au *Marsupilami* en passant par *Bamako* et *Toussaint Louverture*.

Vous serez bientôt à la Une du film *Aya de Yopougon*, tiré de la BD du même nom. Quel est votre rapport à l'Afrique ?
Je suis fan de *Aya de Yopougon* depuis le premier tome ! J'ai la sensation d'être à Yopougon et je suis très attachée aux personnages. Je suis toujours impatiente de lire la suite. Quand Marguerite Abouet m'a appelée pour me proposer de faire la voix de Aya, j'ai dit oui tout de suite. Je ne connais qu'une partie de l'Afrique, celle de l'Ouest. J'ai de la famille là-bas. Cela a forgé mon identité, mais en même temps je suis très parisienne. Dans mon travail, c'est une grande richesse car cela a élargi mes possibilités de jeu voire de témoignage : comme dans le film *Bamako*, où je joue une villageoise africaine qui doit subvenir aux besoins de sa famille.

Vous n'hésitez pas à vous engager. Vous avez notamment participé à la campagne « 15 femmes contre le Sida ».
Cette opération était destinée aux femmes migrantes originaires d'Afrique de l'Ouest. Elles sont souvent très vulnérables et dépendantes d'un point de vue financier notamment. Quand elles sont touchées par la maladie, l'accès aux soins demeure compliqué. Les femmes séropositives sont souvent rejetées par leur famille au pays et arrivent alors complètement seules ici. Le regard posé sur elles est très lourd. Elles ne peuvent pas parler de cette maladie car elles risquent d'être exclues et stigmatisées. Concernant la prévention, notamment l'utilisation du préservatif féminin, je n'ai pas le sentiment qu'on en parle assez pour le banaliser alors que c'est important.

On vous a aussi vue aux côtés de l'UNESCO en faveur de l'alphabétisation des filles au Sénégal. Qu'en retenez-vous ?
J'ai le sentiment qu'un travail important reste à faire pour une réelle égalité hommes/femmes. Au cours de mes voyages là-bas, j'ai constaté la différence d'opportunités données aux femmes qui sont allées ou non à l'école. Au CP, il y a plus de petites filles que de petits garçons mais cela s'inverse à partir de la 6ème car l'école coûte cher. Les garçons sont privilégiés tandis que les filles participent aux tâches domestiques. Les petites et jeunes filles ont une conscience très forte de l'impact de la maîtrise de la lecture et de l'écriture sur leur vie présente et future.

Quels sont vos secrets pour rester en forme ?
Je ne suis pas un modèle (rires). J'ai longtemps mangé n'importe comment, mais maintenant je suis convaincue que la santé commence par l'alimentation. Je m'efforce de manger équilibré, avec des fruits et des légumes cuisinés de façon variée. J'essaie aussi de dormir régulièrement, indispensable quand on a une vie de famille et un métier prenant. Quand j'en ai le temps, je fais du roller, de la danse ou du yoga.

Que souhaitez-vous dire à ceux qui vous lisent sur l'importance de prendre soin de soi ?
C'est important de prendre soin de soi. Et surtout, si quelque chose arrive, il faut vite aller voir un médecin pour rester en bonne santé !

À VOIR/À LIRE

- En salles : *Aya de Yopougon*, Printemps 2013
- *Bamako* : DVD 14,95 €
- *Les poupées russes* : DVD 7,90 €
- *Toussaint Louverture* : DVD 18 €

- *Aya de Yopougon*, la BD du film (à paraître), de Marguerite Abouet et Clément Oubrerie. Éd. Gallimard. 25 € (prix indicatifs)

TOUTES LES RAISONS DE FAIRE LE TEST

DÉPISTAGE DU VIH-SIDA

Le dépistage est un geste simple qui permet de protéger sa santé et celle des autres. C'est le seul moyen de savoir si l'on est porteur du virus, car on peut très bien être séropositif sans le savoir et en se sentant en bonne santé ; ce, pendant des années. Pourquoi et quand se faire dépister ? Où faire un test ? *Et la santé on dit quoi* ? vous explique tout.

DÉPISTAGE : LE GESTE SANTÉ

Faire le test de dépistage du VIH-Sida, c'est prendre en main sa santé et être digne de confiance pour son/sa partenaire.

Etre responsable de sa santé

Le test du dépistage du VIH-Sida fait partie des gestes importants pour faire le point sur sa santé. Tout le monde peut prendre un risque, parfois sans le savoir. Faire un test, c'est le seul moyen de savoir, et donc de pouvoir être pris en charge si nécessaire. C'est aussi une façon de préserver son avenir, de pouvoir réaliser ses projets, d'être là pour sa famille.

Prendre soin de la santé de l'autre

Faire un dépistage, c'est montrer que l'on ne veut pas prendre de risque pour soi et pour son partenaire. C'est le signe que l'on est une personne de confiance, qui prend ses responsabilités pour deux. Si vous vivez en couple, faites le test à deux ! Et si vous avez plusieurs partenaires sexuels, il est vivement recommandé de faire le test au moins une fois par an.

Savoir si on est bonne santé et le rester !

On a tous une bonne raison de faire le test du VIH-Sida :

- à l'occasion d'un bilan de santé lorsque vous revenez du pays
- si vous et votre partenaire souhaitez arrêter de mettre un préservatif
- si vous désirez avoir un enfant
- si vous êtes enceinte
- ou tout simplement, vous assurer de votre bon état de santé.

N'OUBLIEZ PAS

Plus le dépistage est fait rapidement, plus vite vous serez pris en charge si nécessaire et mieux vous combattrez la maladie. Toutefois, c'est seulement 6 semaines après une prise de risque que le test indique de manière sûre s'il y a eu contamination par le VIH-Sida.

VOUS AVEZ PRIS UN RISQUE ?

Le dépistage est indispensable si vous avez pris un risque pouvant vous exposer au VIH-Sida. Faites le test sans attendre si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous avez eu un rapport sexuel non protégé et vous ne savez pas si la personne est séropositive ou non
- le préservatif a glissé ou s'est déchiré pendant un rapport sexuel
- vous avez eu une relation extra conjugale
- vous avez utilisé du matériel de soin ou d'injection non stérilisé.

Si la prise de risque date de moins de 48 heures, rendez-vous immédiatement aux urgences.

Le traitement donné immédiatement peut vous éviter d'être contaminé par le VIH-Sida.

DÉPISTAGE : MODE D'EMPLOI

En quoi cela consiste ?

Le dépistage du VIH-Sida est une simple prise de sang, anonyme et gratuite. Sachez qu'il faut attendre au moins 6 semaines à partir d'une prise de risque avant de faire cet examen pour savoir de façon fiable si vous êtes contaminé ou non. Ensuite, les résultats sont connus au bout de quelques jours.

Il existe également des tests rapides d'orientation diagnostique (TROD) dont le résultat vous est rendu en quelques minutes. Ils se font en prélevant une goutte de sang au bout du doigt. Pour ces tests, il faut attendre au moins 3 mois à partir d'une prise de risque avant de faire cet examen pour savoir de façon fiable si vous êtes contaminé ou non. En attendant, continuez de mettre un préservatif.

Où le faire ?

Le dépistage peut être fait :

- dans un Centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG)
- dans un centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST)
- dans certains centres de planification et d'éducation familiale (CPEF)
- dans un laboratoire d'analyses : le test est remboursé à 100 % par la Sécurité sociale s'il est prescrit par un médecin.

Certaines associations proposent des dépistages par TROD.

Et si c'est positif ?

Si le test est positif, cela signifie que vous êtes porteur du VIH. On pourra vous proposer un traitement qui sera d'autant plus efficace que vous le prendrez vite et très régulièrement. Pris en charge par la Sécurité sociale, il est accessible à tous. Et si vous avez un rapport sexuel, mettez systématiquement un préservatif.

TRAITEMENTS, OÙ EN EST-ON ?

Aujourd'hui, les traitements sont mieux tolérés et compatibles avec la vie de tous les jours. Mais pour être efficaces, il est indispensable de les prendre très régulièrement et de respecter la date des examens prescrits.

Grâce aux médicaments, l'évolution de la maladie est bloquée ; et même si le Sida ne se guérit pas, il est possible de vivre normalement avec cette maladie.

Iconographies © Simon-Pierre Mbumbo

FATOU, 27 ANS, MARIÉE

Je suis séropositive et j'ai eu un enfant

J'ai appris que j'étais séropositive à l'âge de 20 ans. À 23 ans, j'ai fait la connaissance de mon mari.

Il a accepté ma maladie, nous nous sommes mariés et nous avons vite souhaité avoir un bébé. Nous en avons parlé au médecin qui s'occupe de moi pour la séropositivité afin de ne prendre aucun risque.

J'ai été suivie très sérieusement tout au long de ma grossesse. Et grâce aux traitements, nous avons eu un enfant en pleine santé !

VIH-SIDA

COMMENT ON L'ATTRAPE

Le VIH est un virus qui détruit progressivement les défenses de l'organisme. Le Sida est la forme la plus avancée de l'infection. Pour bien vous protéger, *Et la santé, on dit quoi ?* revient sur les modes de transmission et de protection.

LE VIH-SIDA : COMMENT CELA SE TRANSMET ?

Le virus se transmet uniquement d'une personne à une autre, de 3 façons, par contact direct.

• **Lors de rapports sexuels non protégés** avec une personne séropositive : lors de la pénétration vaginale, de la pénétration anale, d'un rapport oral (bouche/sexe).

• **De la mère à l'enfant :** pendant la grossesse, lors de l'accouchement et en allaitant le bébé.

• **Par le sang :** en utilisant du matériel d'injection de drogue usagé. En recevant des soins avec du matériel non stérile (dans certaines parties du monde seulement).

Photographies © mocker_bot/istockphoto.com - MurielleB/fr.fotolia.com - ericsphotography/istockphoto.com

PRÉSERVATIF : LA SEULE PROTECTION

Masculin ou féminin, le préservatif est le seul moyen de se protéger contre le VIH-Sida lors d'un rapport sexuel.

À usage unique, le préservatif masculin doit être mis juste avant chaque rapport.

Quant au préservatif féminin, moins connu que le préservatif masculin, il se met dans le vagin jusqu'à plusieurs heures avant le rapport sexuel. Si votre homme n'a pas son préservatif ou refuse d'en mettre un, vous pourrez vous protéger efficacement !

Préservatifs masculins : à partir de 56 cts dans les pharmacies (8 € la boîte de 12). Vendus en pharmacie, supermarché, dans les distributeurs, dans les centres de planning familial.*

Préservatifs féminins : 8,70 € la boîte de 3 en pharmacie, mais gratuits dans les centres de planning familial, les CDAG et certaines associations.*

*(*Prix indicatifs).*

CONTACTS UTILES

• **Sida Info Service :**
0 800 840 800, service d'écoute et d'information 7j/7 et 24h/24, appel anonyme et gratuit depuis un téléphone fixe.
Depuis un pays étranger : composer le 00 33 1 55 25 13 53 (coût d'un appel pour la France).
www.sida-info-service.org, rubrique Dépistage.

• **AIDES :**
0805 160 011, appel anonyme et gratuit depuis un téléphone fixe.
www.aides.org

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

LE DR. GOUDJO

répond à vos questions

On m'a dit qu'à mon âge, je devais me faire dépister pour le cancer du sein. Je ne ressens aucune douleur : est-ce vraiment utile ? Cela coûte cher ?

Sandrine, 53 ans

Dr. Goudjo : Chère Sandrine, on a raison de vous parler du dépistage du cancer du sein. Dès l'âge de 50 ans, et même avant en cas d'antécédents familiaux, il est important de se faire dépister tous les deux ans. La prévention est indispensable car près d'une femme sur huit a un cancer du sein au cours de sa vie. Or, plus ce dernier est détecté tôt, mieux il se soigne. Le seul moyen de dépister un cancer du sein est la mammographie.

Dès l'âge de 50 ans, il est important de se faire dépister tous les 2 ans

Tous les deux ans, les femmes de 50 ans et plus reçoivent un courrier pour passer une mammographie, avec une liste des centres où se rendre. Si vous n'avez rien reçu, parlez-en à votre médecin. L'Assurance maladie couvre à 100 % cet examen sur présentation du bon de prise en charge : vous n'aurez donc rien à payer.

Renseignez-vous sur www.cancerdusein.org et Cancer Info Services 0 810 810 821

Mes fils de 3 et 8 ans sont souvent agités au moment de se coucher et ont du mal à se lever le matin. Avez-vous des conseils pour m'aider ?

Victor, 32 ans

Dr. Goudjo : Cher Victor, le sommeil est essentiel pour la santé des enfants, c'est le moment où ils vont reprendre les forces nécessaires à leur croissance. Surtout après de longues journées à l'école ou à la crèche ! Vos fils doivent donc se lever et se coucher à heures fixes pour avoir un bon cycle de sommeil.

Pour faire du coucher un moment agréable, n'hésitez pas à mettre en place un petit rituel : lire une histoire, écouter une musique apaisante ou faire un câlin. Ils iront au lit plus facilement et cela les rassurera.

S'ils ont peur du noir, branchez une veilleuse dans leur chambre. Ils feront vite des nuits calmes et se lèveront plus facilement. Et si votre petit de 3 ans montre des signes de fatigue, proposez-lui une petite sieste au plus tard après le déjeuner pour qu'il soit en forme le reste de la journée.

Vos fils doivent se lever et se coucher à heures fixes

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

Photographies © bst2012 / fr.fotolia.com

FROID ET SANTÉ

UN HIVER EN PLEINE FORME

L'hiver est arrivé et avec lui les préparatifs de Noël et les bons repas au chaud. Mais aussi les virus ! L'hiver est un moment difficile pour le corps qui est agressé par le froid. *Et la santé on dit quoi ?* vous donne les astuces pour bien vous protéger et passer l'hiver en toute sérénité.

1 POUR SORTIR : COUVREZ-VOUS BIEN !

Règle n°1 : portez des vêtements chauds et n'hésitez pas à mettre plusieurs couches pour pouvoir en retirer une fois à l'intérieur. La tête, le cou, les mains et les pieds se refroidissent vite : couvrez-vous avec bonnet, écharpe, gants et bonnes chaussures.
Faites très attention aux enfants et aux personnes âgées qui ne disent pas forcément quand ils ont froid mais qui y sont encore plus sensibles.

2 BOUGEZ EN DOUCEUR

En hiver, le corps fait plus d'efforts pour se réchauffer, donc toute activité physique lui demandera plus d'énergie. Marchez tranquillement, faites du sport en intérieur. Et si vous courez dehors, couvrez-vous la bouche et le nez pour respirer un air moins froid.

3 ADOPTEZ LE RÉGIME D'HIVER !

Démarrez la journée avec un petit déjeuner équilibré : du pain ou des céréales pour l'énergie, un laitage (yaourt, fromage, lait) pour le calcium et un jus de fruits pour la forme.
Profitez des fruits et légumes de saison : oranges, kiwis, brocolis mais aussi soupes maison : des alliés pleins de vitamines !

4 AÉREZ LA MAISON

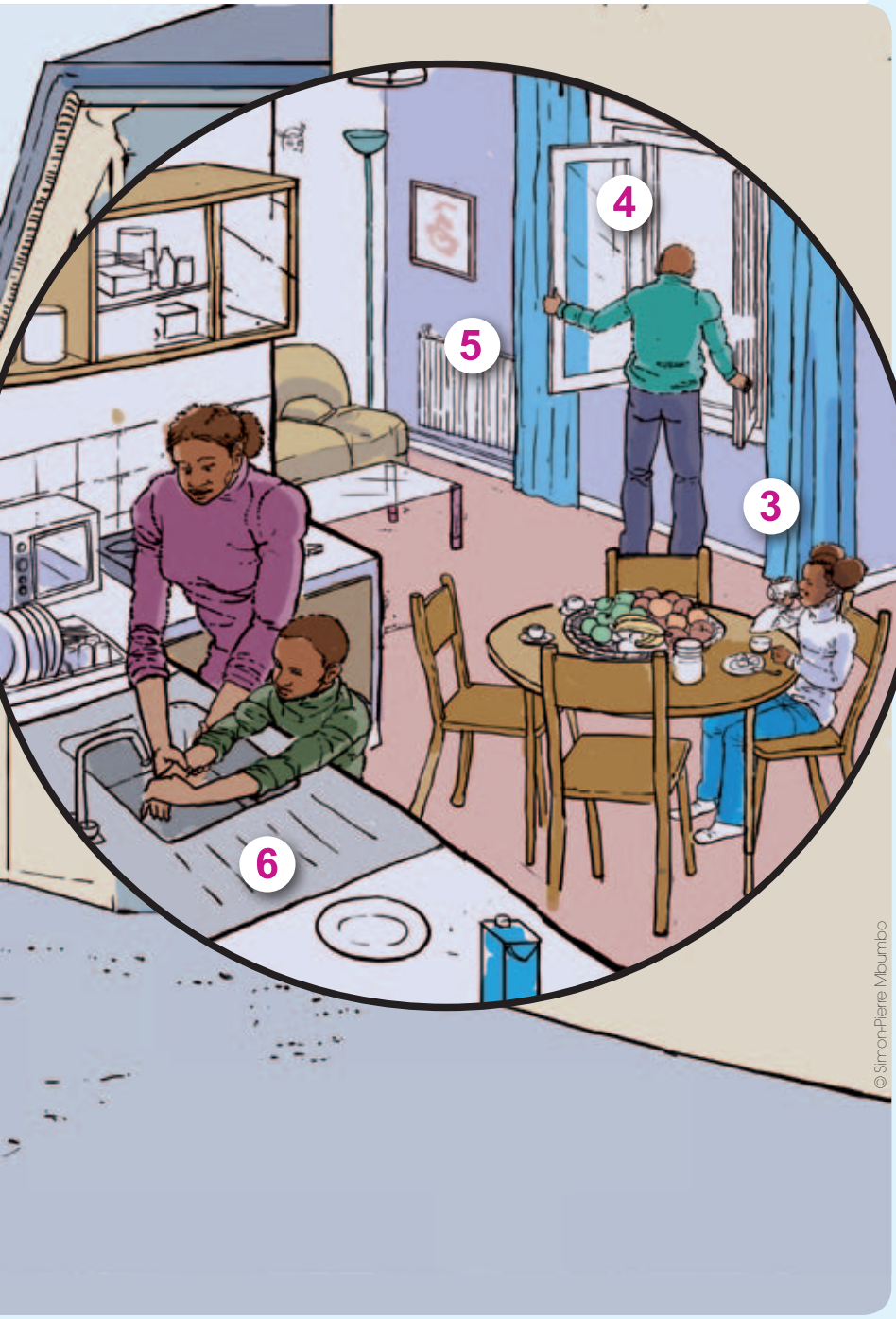
Pensez à aérer au moins 10 minutes par jour. Cela renouvelle l'air et chasse les virus. C'est aussi essentiel pour éviter les intoxications au monoxyde de carbone (voir Prévention p.7).

5 CHAUFFEZ AVEC MODÉRATION !

Les écarts de température sont mauvais pour la santé. Ne dépassez pas les 19/20°C à l'intérieur de votre logement pour éviter un chaud-froid brutal. Et si vous avez froid, mettez un pull plutôt que d'augmenter le chauffage. C'est meilleur pour la santé et plus économique !

6 PRENEZ DE BONNES HABITUDES

Pour éviter d'être contaminé, lavez-vous régulièrement les mains et nettoyez les poignées de portes, les téléphones, les jouets des enfants. Quand vous toussez, pensez à toujours vous couvrir la bouche puis à vous laver les mains. N'embrassez pas les gens malades, jetez tout de suite vos mouchoirs utilisés et évitez les lieux très fréquentés.



© Simon-Pierre Mbumbo

7 TENEZ À DISTANCE LES VIRUS DE L'HIVER

Les bronchites, grippes, rhumes… et la gastro ! sont fréquents en hiver et peuvent être dangereux pour les enfants et les personnes âgées. Ces virus s'attrapent par l'air ou les mains, via les postillons de la toux et des éternuements, et en touchant des objets (jouet, téléphone, poignée de porte…) touchés par une personne contaminée.

ROKHAYA, 35 ANS, MÈRE DE 3 ENFANTS

© Daniel Lafar/ stockphotos.fr

L'hiver dernier mes trois enfants ont tous été malades les uns après les autres. D'abord, la gastro, puis la grippe et du coup mon mari et moi aussi. J'ai demandé conseil au médecin qui m'a dit de nettoyer souvent leurs jouets, de faire le ménage régulièrement, de bien aérer tous les jours et de changer tous les draps et serviettes dès la fin de la maladie.

Tout le monde se lave les mains plusieurs fois par jour et surtout avant chaque repas. Du coup, nous sommes tous en pleine forme cette année !

> *Tout le monde se lave les mains plusieurs fois par jour*

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

VIOLENCES CONJUGALES

LES CIDFF VOUS SOUTIENNENT

Créé il y a 40 ans, le Centre national d'information sur les droits des femmes et des familles (CNIDFF) et ses 114 centres (CIDFF) permettent aux femmes de connaître leurs droits et d'y avoir accès. Annie Guilberteau, directrice générale du CNIDFF, et Kristel Martel, directrice du CIDFF de la Seine-Saint-Denis, reviennent sur les aides proposées aux femmes victimes de violences conjugales.

Quelle est la mission des CIDFF ?
Annie Guilberteau : Les CIDFF informent les femmes sur leurs droits et les accompagnent dans plusieurs domaines : lutte contre les violences, vie familiale, emploi, éducation, santé… Notre mission est mise en œuvre par des professionnels, de façon anonyme et gratuite auprès de toutes les femmes, quelle que soit leur origine.

Kristel Martel
directrice du CIDFF
de la Seine-Saint-Denis

Comment les femmes viennent-elles à vous ?
Elles peuvent être orientées par nos partenaires (associations, mairies, services sociaux…), par les services de police auprès desquels elles ont déposé plainte ; ou nous connaître par la presse, Internet ou le bouche-à-oreille.

Quels sont les services que vous proposez aux femmes victimes de violences conjugales ?
Kristel Martel : Nous proposons des soutiens psychologique et juridique, ainsi qu'un accompagnement vers l'emploi et le logement. Nous sommes à leurs côtés pour leur expliquer les démarches qu'elles peuvent faire (dépôt de plainte, audience au tribunal…), les soutenir et les accompagner à chaque étape. Nous les orientons vers nos partenaires pour les besoins spécifiques comme la santé, l'emploi, les aides financières.

Quelles sont les formes de violences auxquelles sont confrontées les femmes qui viennent vous voir ?
K.M : Les violences peuvent être physiques : coups, blessures, violences sexuelles. Économiques : le mari ne contribue plus aux charges, ne permet pas à son épouse de dépenser l'argent du ménage, ou détourne les allocations familiales. Nous recevons également des femmes victimes de mariage forcé, de mutilations sexuelles.

Que souhaitez-vous dire aux femmes concernées pour les inciter à se faire aider ?
A.G : La violence est interdite quelle que soit sa forme. La loi est la même pour tous, elle est là pour protéger toutes les femmes françaises et d'origine étrangère, y compris les femmes sans papiers. Ces femmes doivent savoir qu'elles ne sont pas seules, que nous leur tendons la main pour les aider à s'en sortir.

Annie Guilberteau
directrice générale du CNIDFF

Photographies © Virginie de Galbain

CONTACTS

- **CIDFF de Seine-Saint-Denis :**
1 rue Pierre Curie, La Courneuve.
01 48 36 99 02 et cidf93@wanadoo.fr
www.infofemmes.com

- **Violences conjugales info :**
39 19 Lun-sam : 8h-22h.
Fériés : 10h-20h (sauf les 1er janvier, 1er mai et 25 décembre).
Anonyme et gratuit.
N'apparaît pas sur les factures.

TÉMOIGNAGE

AÏSSATA, 32 ANS

Il faut dire « stop » dès les premières violences, ne pas attendre que le pire arrive. *Il n'est jamais trop tard pour changer les choses.*

Je suis mariée depuis près de 10 ans.
J'ai 4 enfants, dont 3 scolarisés. Une semaine après notre mariage, les violences ont commencé et n'ont cessé de s'aggraver.

Au début, c'était des colères noires, mon mari cassait tout ce qu'il pouvait, lançait ce qu'il avait sous la main, hurlait contre moi. Je pensais que cela passerait mais cela a continué. Je n'osais pas en parler, et quand je le faisais, on me culpabilisait.

Avec le temps, les violences physiques ont commencé. Je recevais des coups sur le visage, je ne pouvais pas sortir. Mon mari, lui, offrait une apparence calme à l'extérieur et on ne me croyait pas. Quand je parlais de le quitter, il répondait que je dépendais trop de lui et me battait. L'argent que nous avions passait dans ses achats à lui. Il s'est aussi mis à boire. Il s'en prenait aussi aux enfants ! Un jour, à la suite d'une violente dispute, j'ai appelé au secours mais personne n'est venu. J'ai commencé à avoir peur.
Un soir, j'ai été rouée de coups. Mon mari a voulu casser mon téléphone pour que je n'appelle pas la police. J'ai pu envoyer un texto à ma famille qui est venue me chercher. J'ai déposé plainte au commissariat : j'avais enfin le courage de le faire. Le gardien de la paix m'a encouragée à aller plus loin. La Mairie m'a orientée vers une personne qui s'occupe des violences faites aux femmes. Elle m'a soutenue, j'ai rencontré une assistante sociale et connu une juriste du CIDFF-93. Elle m'accompagne dans mes démarches pour avoir une aide juridictionnelle, une ordonnance de protection (en cours), obtenir la séparation et m'en sortir. Les enfants et moi sommes aidés par une psychologue pour « évacuer », parler.

Nous vivons à l'hôtel. Je me démène pour avoir un toit stable. C'est dur, mais je veux tourner la page.

Il faut dire « stop » dès les premières violences, ne pas attendre que le pire arrive. Il n'est jamais trop tard pour changer les choses, pour soi et pour ses enfants. On est réduit à rien. On n'a plus confiance en soi. On est comme un oiseau en cage. Aujourd'hui, je sais que je peux réussir à vivre sans « lui ». Je veux juste me poser, que mes enfants soient en sécurité, qu'ils étudient dans de bonnes conditions. Je voudrais reconstruire mon avenir professionnel. Être libre.

Aïssata, 32 ans, est soutenue par le CIDFF-93. Elle nous confie son histoire.

CHRONIQUE D'UNE ARRIVÉE EN FRANCE

UNE FEMME D'EXCEPTION

Coura F. est mariée et mère de 4 enfants. À 41 ans, la jeune femme d'origine sénégalaise vit en France depuis plus de 14 ans. Elle raconte les difficultés et les réussites de son parcours d'intégration.

Je suis arrivée en 1996 pour rejoindre mon mari qui était en France depuis plusieurs années. Il avait fait des démarches pour que je puisse le retrouver et obtenir des papiers, mais cela n'avait pas marché. Je suis donc venue avec un visa de tourisme d'un mois. Et puis, je suis tombée enceinte rapidement. J'ai décidé de rester malgré ma situation irrégulière.

Mes 9 mois de grossesse ont été très difficiles. D'abord, il y a eu le choc de me retrouver à Paris, dans un petit appartement avec les toilettes sur le palier. Et comme je n'avais pas de papiers en règle, tout le parcours a été compliqué. Je suis allée voir une assistante sociale, mais elle n'a pas pu m'obtenir d'aide. Aucun hôpital n'a voulu m'accepter pour l'accouchement. J'ai du payer plein pot pour les soins, les échographies, l'accouchement et les 2 jours de clinique. Aucun frais ne m'a été remboursé.

Après l'accouchement, j'ai fait une demande de papiers. J'ai eu beaucoup de chance car à cette époque, les femmes qui avaient un mari qui travaillait, et un enfant, obtenaient assez facilement leur titre de séjour.

Dès que j'ai eu le mien, toutes mes démarches ont été simplifiées, tant sur le plan de la santé, que du logement, de l'emploi et de l'éducation des enfants. La famille s'est agrandie et a bénéficié de la Sécurité sociale de mon mari. Nous pouvions enfin nous faire soigner sans avoir à débourser des sommes folles !

© Virginie de Galzain

Les 4 premières années, je n'ai pas travaillé car je ne connaissais personne pour garder les enfants. Puis j'ai rencontré une assistante sociale. Grâce à elle, j'ai envoyé mes enfants à la halte-garderie et pris du temps pour chercher un travail. Je rêvais depuis longtemps d'être aide-soignante. Je me suis donc rendue à l'ANPE qui m'a guidée dans les démarches à suivre. J'ai obtenu le concours d'une école et j'ai trouvé un travail avant même la fin de mes études : aujourd'hui, je suis aide-soignante.

Dès que j'ai eu mon titre de séjour, toutes les démarches ont été simplifiées

Coura

J. ARMEL, M. DICKO ET M. KONÉ

TENDANCE MODE

Ils sont originaires d'Afrique et ils ont créé leur propre marque. Sape, couture ou sport, tous incarnent la réussite et l'amour pour leur pays. Zoom sur Jocelyn Armel, Mariette Dicko et Malamine Koné.

© www.cmphonesinh.com

Malamine Koné
YES WE CAN !

Entrepreneur français d'origine malienne, Malamine Koné arrive en France à l'âge de 10 ans. Un grave accident de voiture mettra fin à sa carrière de boxeur. En 1999, il révolutionne le monde du sport en créant sa marque : AIRNESS. Aujourd'hui première marque française de sport, elle sera fournisseur officiel de l'équipe nationale du Mali pour la CAN 2013.

La réussite en partage

Discret et généreux, il pense d'abord aux siens restés au pays : " *Nous qui sommes à l'extérieur, nous avons le devoir d'aider ceux qui sont sur place et qui veulent faire bouger les choses* ". Depuis toujours très investi dans la lutte contre le Sida, le paludisme, l'accès à l'éducation et la santé pour tous, il est un exemple de réussite au service d'un engagement humanitaire considérable « *pour redonner confiance à ceux qui ont perdu espoir* ».

www.airness.fr

Jocelyn Armel
LE ROI DE LA SAPE

Né au Congo Brazzaville, Jocelyn Armel, cinquante ans, est le roi de la sape. Il arrive en France à 16 ans où il fait ses études. D'abord vendeur pour une marque de costumes, il trouve qu'ils manquent de couleur et décide de créer Connivences. Dans ses deux boutiques, on trouve des costumes aux couleurs éclatantes pour « *redonner de la gaieté dans la tête des gens* ».

© Simone Perolari / Luzphoto

Valoriser la mode africaine

Aujourd'hui, il rêve de fabriquer ses créations en Afrique : « *Il y a les tailleurs et les matières, mais pas les usines* ». Il cherche des investisseurs pour faire des franchises à bas prix et permettre aux jeunes de monter leur boutique. Avec les bénéfices, il souhaite installer une usine au Congo. Il projette aussi de créer un site de créateurs africains pour les faire connaître.

Boutiques : 12 rue de Panama et 22 rue Caulaincourt, 75018 Paris
www.connivencesparis.com

Mariette Dicko
STYLISTE DE CŒUR

Originaire de Kayes, Mariette Dicko a grandi dans l'univers de la création grâce à sa mère, couturière. Longtemps engagée en faveur des droits des enfants avec l'Unicef, cette styliste sensible se consacre aussi à Tradition et mode Africaine : une boutique à Bamako, un show-room à Évry, où elle vit, et des défilés. Ses créations : un style moderne avec des étoffes traditionnelles.

© Droits réservés/Mariette Dicko

Défendre l'artisanat malien

Partout, elle fait la promotion des tissus africains : « *Je défends le textile, l'artisanat, les valeurs de mon pays, le Mali, à travers les vêtements que je crée* ».
Un pays qui possède des talents et produit du coton : elle se bat pour le faire savoir. Sa prochaine étape : le Miami African Fashion Show aux USA, en mars 2013.

Pour voir ses créations :
Chez Mama Africa, 48 avenue Jean-Jaurès, 75019 Paris
www.facebook.com/marietou.dicko?fref=ts

ACCÈS AUX SOINS

L'AIDE MÉDICALE D'ÉTAT

L'Aide médicale d'État (AME) permet aux personnes sans papiers et démunies financièrement d'avoir accès aux soins gratuitement. *Et la santé, on dit quoi ?* vous explique comment en bénéficier.

A QUI EST DESTINÉE L'AME ?

L'Aide médicale d'État est une aide gratuite attribuée sous condition de ressources aux personnes qui vivent en France sans titre de séjour ou qui ne bénéficient pas de l'Assurance maladie.
Elle est aussi attribuée sans condition pour :
- les enfants dont les parents sont en situation irrégulière
- les personnes à la charge du demandeur (époux, enfants de moins de 20 ans s'ils font des études…).

EN QUOI CELA CONSISTE ?

L'AME fonctionne comme un « 100 % Sécurité sociale ». Le bénéficiaire qui consulte un professionnel de santé de secteur I (tarif sans dépassement d'honoraire) n'aura rien à payer et les soins médicaux et hospitaliers, médicaments, contraception, analyses seront pris en charge. Sachez que tous les professionnels de santé doivent accueillir les bénéficiaires de l'AME.

QUELLES SONT LES CONDITIONS POUR AVOIR L'AME ?

Pour bénéficier de l'AME, vous devez :
- avoir des ressources qui ne dépassent pas un certain montant (plafond variable en fonction de la taille du foyer)
- présenter au moins un justicatif d'identité pour le demandeur et pour chaque personne à charge
- résider en France de façon stable depuis plus de 3 mois
- être en situation irrégulière (pas de papiers de séjour en règle).

COMMENT FAIRE UNE DEMANDE ? COMMENT SE FAIRE AIDER ?

Pour faire une demande d'AME, il faut remplir le formulaire « Aide médicale de l'État - demande d'admission », disponible sur www.ameli.fr, ou dans votre caisse d'Assurance maladie (CAM). Déposez ce formulaire auprès de votre CAM, accompagné de tous les justificatifs demandés (identité, résidence, ressources, photos…).
Pour vous faire aider, adressez-vous au centre communal d'action sociale (CCAS) de votre ville, aux services sanitaires et sociaux ou à un établissement de santé.

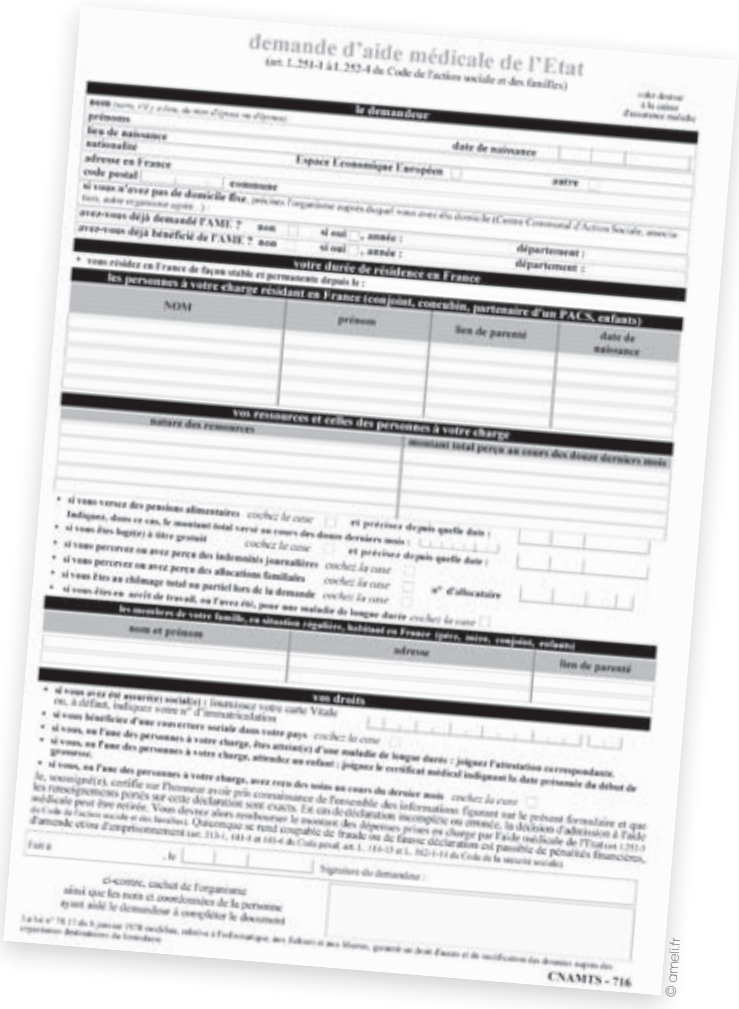
UNE FOIS QUE VOUS AVEZ L'AME

Le centre de Sécurité sociale vous remet en main propre une attestation que vous devrez présenter à chaque consultation. Attention : l'AME est valable un an. Vous devez demander son renouvellement deux mois avant sa date d'échéance.

VOTRE SITUATION ÉVOLUE ?

Si votre situation se régularise, vous pourrez bénéficier de la Couverture maladie universelle (CMU) de base : soit parce que vous travaillez, soit en faisant la demande auprès de votre Assurance maladie. Vous pourrez aussi bénéficier, sous condition de ressources, de la CMU complémentaire.

Plus d'informations sur :
www.ameli.fr, rubrique Droits et démarches
et le Comede www.comede.org, rubrique Services


demande d'aide médicale de l'Etat

CNAMTS - 716

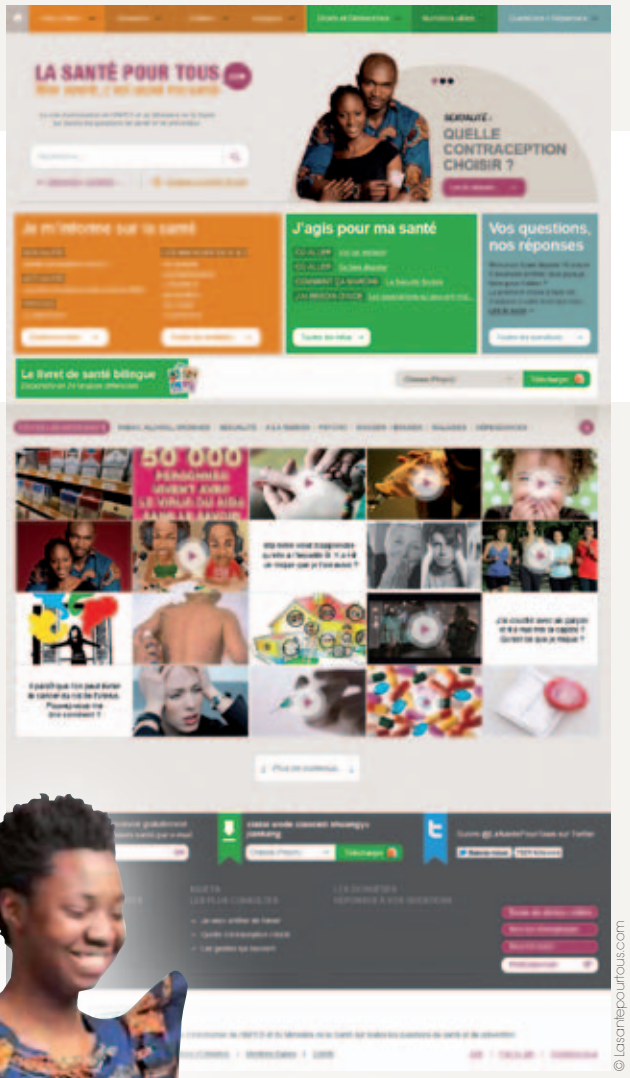
© ameli.fr

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

LE NOUVEAU SITE DE PRÉVENTION SANTÉ

LASANTEPOURTOUS.COM

Une nouvelle présentation, des contenus enrichis, un rubricage simplifié. Depuis le 1er décembre, Lasantepourtous.com est de retour pour vous apporter encore plus d'infos pour prendre soin de sa santé. Suivez le guide !



© Lasantepourtous.com

UN SITE PRATIQUE À CONSULTER

Vous recherchez une information sur la santé en général (ou sur des maladies) ou sur la façon dont le système de soin français fonctionne ? Lasantepourtous.com y répond de façon claire et variée. Dès la page d'accueil, les rubriques qui vous intéressent sont accessibles directement sous forme de textes, photos, vidéos… au choix !

UN SITE COMPLET POUR S'INFORMER

Régulièrement enrichi de nouveaux contenus, Lasantepourtous.com aborde tous les sujets pour être en bonne santé et le rester ! Accès aux soins, Prévention au quotidien, Infos santé mais aussi Bien-être, Enfants, Droits et démarches, font partie des thèmes sur lesquels vous trouverez chaque mois plus d'informations.

Vous l'avez compris, Lasantepourtous.com est le site qu'il vous faut pour prendre soin de votre santé et de celle de vos proches. Comment ça marche ?

UN SITE POUR AGIR SUR SA SANTÉ

- **Avec JE M'INFORME SUR MA SANTÉ,** retrouvez les infos Santé, Sexualité, Voyages mais aussi des contenus simples et accessibles et des fiches « maladies de A à Z ».

- **Avec J'AGIS POUR MA SANTÉ,** vous saurez tout ce qu'il faut faire pour passer à l'action en fonction de votre situation et de celle de vos proches : où vous faire soigner ; quelles démarches accomplir ; qui contacter en cas de besoin et d'urgence.

UN SITE QUI RÉPOND À VOS ATTENTES

Parce que ce site est avant tout le vôtre, Lasantepourtous.com a créé des espaces personnalisés : Questions/Réponses, Quizz, Le saviez-vous ?

À LIRE EN LIGNE

- Sexualité, Contraception, Alimentation, Activités physiques, Sommeil, Vaccinations… retrouvez les infos qui vous concernent pour bien passer l'hiver et prendre soin de vous toute l'année.

Et en décembre, découvrez notre dossier spécial sur le VIH-Sida.

La recette de Jean-Jacques,
cuisinier au restaurant Le Palanka
15 rue des Lombards. 75004 Paris. Tél.: 01 42 77 29 26
www.lepalanka.com

GAMBAS AU GINGEMBRE

(pour 2 personnes)

INGRÉDIENTS

- 6 grosses gambas
- fumet de poisson : 0,5 cl
- vin blanc : 0,5 cl
- gingembre : 3 gousses ou liquide
- crème liquide légère : 0,5 cl
- citronnelle : 1 botte

ASTUCE

Bons pour la santé, le poisson et les fruits de mer sont riches en omega 3 et agissent sur le bon fonctionnement du cœur et de la mémoire.

PRÉPARATION (15 MN)

• Décortiquer les gambas en laissant la tête et la queue.

• Dans une poêle, faite cuire les gambas 5 à 7 mn à feux doux. Les tourner de temps en temps.

• Ajouter le vin blanc (déglacer), puis les gousses de gingembre ou le jus de gingembre.

• Remuer délicatement en surveillant pour éviter que la sauce ne tourne et laisser réduire à feux doux. Ajouter la crème liquide à 0% de matière grasse en continuant à mélanger.

• Cisailler la citronnelle et ajouter à la préparation.

• Laisser mijoter jusqu'à avoir une sauce onctueuse et lisse. Dresser les gambas en rosace et disposer la préparation dans chaque assiette.

• Utiliser la citronnelle en décoration.

Accompagnement : riz blanc

SUGGESTION DESSERT

Salade de fruits exotiques du pays ou sorbet citron vert.

Bonnes fêtes de fin d'année ! Sénégalaisement vôtre.

Photographies © Virginie de Galzain

Amour Gloire & Santé
YES WE TEST !
Chers téléspectateurs, chères téléspectatrices, merci d'être présents ce soir encore pour suivre un nouvel épisode du feuilleton qui vous passionne, AMOUR GLOIRE ET SANTÉ.

C'EST LE WEEK-END : KODJO ET SON COLLÈGUE JEAN SONT ALLÉS FAIRE LEUR JOGGING.
Tu passes à la maison après ? Chantal a préparé un succulent poulet braisé .
Après l'effort, le réconfort hein ? Ça aurait été avec plaisir mais je suis pris !

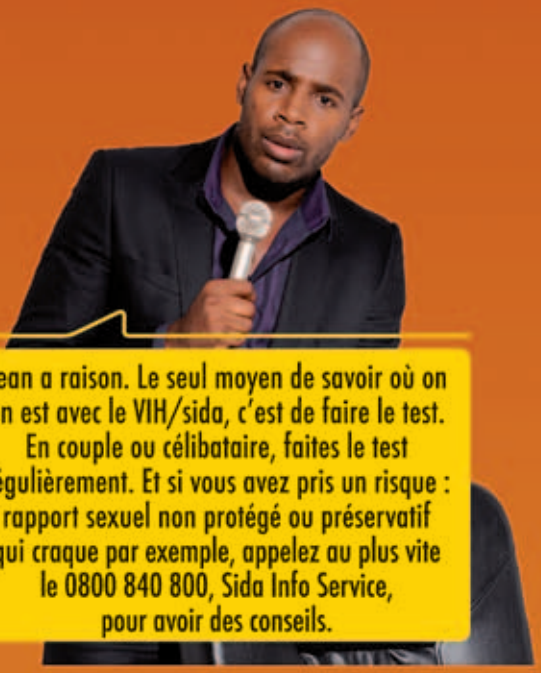
C'est bien la première fois que tu refuses un bon repas. Qu'est ce que tu as de si important à faire ?
Je dois passer à mon association : on organise une réunion de bénévoles pour lancer la campagne « YES WE TEST. »

« YES WE TEST » ?!
Oui. « YES WE TEST ». C'est pour expliquer à nos frères et sœurs, que pour lutter contre le sida, tout le monde doit faire le test régulièrement.

Tu es devenu très sérieux, dis donc. Tu es sûr ?
Oui. C'est indispensable ! Se faire dépister régulièrement permet de savoir exactement où on en est avec le sida et les IST (Infections Sexuellement Transmissibles). En plus, il y a des traitements qui empêchent la maladie d'avancer. Donc plus tôt on se fait dépister, plus tôt on peut prendre un traitement, si jamais c'était nécessaire.

Ça fait des années que je n'ai pas fait le test. Mais moi, je suis avec Chantal depuis longtemps, c'est pas pareil.

Le sida peut concerner tout le monde, et beaucoup de gens ont pu prendre un risque au moins une fois dans leur vie même si c'était il y a très longtemps. Faire le test, c'est un moyen pour vous de faire le point.



Jean a raison. Le seul moyen de savoir où on en est avec le VIH/sida, c'est de faire le test. En couple ou célibataire, faites le test régulièrement. Et si vous avez pris un risque : rapport sexuel non protégé ou préservatif qui craque par exemple, appelez au plus vite le 0800 840 800, Sida Info Service, pour avoir des conseils.

Cet après midi, passe à l'association, on fait un petit clip sur les raisons d'aller faire le test. DJ Claudio sera là. C'est le parrain de la campagne.

DJ Claudio, le gars qui fait tube sur tube ? Je savais pas qu'il s'occupait du sida. C'est bien que nos stars se bougent !

QUELQUES MINUTES PLUS TARD, KODJO EST RENTRÉ CHEZ LUI, IMPRESSIONNÉ PAR LA DÉTERMINATION DE SON AMI.

Jean m'étonnera toujours ! Le gars est devenu un vrai militant de la cause anti sida ! Il fait une campagne de prévention pour dire aux Africains d'aller faire le test une fois par an.

Ah bon ? À quoi ça sert ? Les gens savent ce qu'ils ont à faire non ?

Non justement. On ne fait pas assez le test alors que le sida est toujours là... C'est pour ça que c'est important de se mobiliser. Jean a même contacté DJ Claudio. Il sera cet après-midi à leur local.

DJ Claudio participe ? ... Je viens, moi aussi je veux me mobiliser contre le sida !

C'est quoi ? Tout à coup, tu glousses comme une poule qui a perdu son grain. Le sida tu t'en fiches mais DJ Claudio te donne la sueur ! C'est ça non ?

Pas du tout. Ne fais pas ton jaloux. J'ai toujours été une militante quand il s'agit d'une bonne cause ! En plus mon chéri, tes arguments sont tellement convaincants...

On dirait bien que Chantal vient de se découvrir une nouvelle vocation. Voyons comment son mari va réagir à son soi-disant enthousiasme militant.

Chantal dépêche toi un peu. Ça fait une heure que tu es dans la salle de bain !

CHANTAL ARRIVE ENFIN DANS LE SALON... HABILLÉE COMME UNE STAR HOLLYWOODIENNE.
Ce n'est pas parce qu'on est militante qu'on ne doit pas être séduisante ! Convaincante rime avec élégante...

KODJO EST ESTOMAQUÉ...
Tu veux convaincre qui habillée comme ça ? Tu argumentes avec ton décolleté ? Tout ça pour un DJ qui gâche la musique des gens. Va te changer !
On n'a pas le temps, toi-même tu as dit qu'on était en retard non ? Le devoir n'attend pas.

KODJO A FINI PAR SE CALMER.
C'est vrai que c'est bien qu'une star africaine comme DJ Claudio se mobilise pour la communauté. L'année dernière, Didier Drogba aussi avait fait une campagne contre le sida.
Comme ça les gens auront moins peur de faire le test à cause des rumeurs : ils ne sont pas toujours au courant que cela reste confidentiel. Pourtant, si tu fais le test, personne d'autre que toi et le médecin ne va savoir les résultats.

KODJO ET CHANTAL SONT ARRIVÉS AU STUDIO OÙ S'ENREGISTRE LA CAMPAGNE « YES WE TEST ».
Merci d'être venus. Ça nous soutient. On veut vraiment que le message passe : faire le test régulièrement, c'est facile et c'est utile.
De rien mon frère. C'est la première fois que j'assiste au tournage d'une publicité. Et puis de toute façon, quand j'ai dit à Chantal que DJ Claudio serait là, elle m'aurait tué si on n'était pas venu.
Tu exagères. Je ne t'aurais pas tué : j'aurais juste fait de ta vie un enfer !

PRISE APRÈS PRISE, LES PARTICIPANTS DE LA CAMPAGNE EXPOSENT LEURS ARGUMENTS PERSONNELS EN FAVEUR DU TEST. CHACUN A SA PROPRE MOTIVATION.

DJ CLAUDIO CONCLUT LE SPOT.

UNE FOIS LE TOURNAGE ACHEVÉ, JEAN PRÉSENTE SES AMIS À DJ CLAUDIO. CHANTAL EST AUX ANGES.

Le test de dépistage du VIH/sida et d'autres IST est facile à faire, et gratuit. Dans certains centres de dépistage, on vous donne un numéro quand vous faites votre prise de sang, et vous revenez chercher vos résultats avec ce même numéro. Donc, vous ne donnez même pas votre nom : c'est anonyme. Au 0800 840 800, on peut vous donner l'adresse du centre de dépistage dans la ville ou le quartier que vous voulez. Régulièrement, faites le test. Et n'oubliez pas, on ne badine pas avec la santé !

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

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

PARIS Ier

DISPENSAIRE ANTIVÉNÉRIEN DE LA CROIX ROUGE – CDAG

43 rue de Valois. M° Palais Royal (ligne 1) - Bourse (ligne 3). Entrée : porte vitrée à côté de la porte de l'immeuble.
Tel. : 01.42.97.48.29. Site : *www.croix-rouge.fr*
Dépistage UNIQUEMENT sur RDV. Matin : lun de 10h à 13h15, mar et mer de 10h30 à 13h15, jeu de 11h à 14h15, ven de 10h30 à 14h15.
Après-midi : lun, mar et jeu de 16h à 18h45, mer de 15h à 18h45.

PARIS IVe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

2 rue du Figuier. M° St Paul (ligne 1), Pont Marie (ligne 7). Bus 67, 69, 74, 96. Entrée : rez-de-chaussée.
Tel. : 01.49.96.62.70. Site : *www.paris.fr*
CDAG (VIH, hépatites B et C, syphilis) sans RDV : lun, mar, mer et ven de 13h30 à 18h15, jeu de 9h à 18h15, sam de 9h30 à 11h30. NB : Les consultations peuvent être arrêtées plus tôt en cas d'affluence. Il est vivement conseillé d'appeler systématiquement avant de se déplacer, afin de vérifier les horaires.
CIDDIST (IST) sans RDV : jeu de 9h30 à 11h30. Se présenter tôt, si possible à partir de 9h15.

PARIS VIe

PAVILLON TARNIER

Consultation MST - CDAG. 89 rue d'Assas. RER B Port Royal. Entrée : 1er étage. Tel. : 01.58.41.18.17.
Site : *www.aphp.fr*
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 8h45 à 11h et de 13h à 15h.
• AES : du lun au ven de 8h45 à 11h et de 13h à 15h.

PARIS Xe

HÔPITAL FERNAND WIDAL - CIDAG

200 rue du Faubourg Saint-Denis. M° Gare du Nord (lignes 4, 5 ; RER B et D) - La Chapelle (ligne 2).
Entrée : Secteur Bleu, Galerie de gauche, Porte 3.
Tel. : 01.40.05.41.87. Site : *www.aphp.fr*
• Dépistage sans RDV : lun de 13h à 17h30, mar de 13h à 16h, mer de 10h à 16h, jeu de 12h30 à 17h, ven de 13h30 à 16h. Se présenter au plus tard 30 mn avant la fermeture.
• AES : lun de 13h à 17h30, mar de 13h à 16h, mer de 10h à 16h, jeu de 12h30 à 17h, ven de 13h30 à 16h. Se présenter en début de tranche horaire. Sinon, se rendre aux Urgences de l'Hôpital Lariboisière.

HÔPITAL SAINT-LOUIS

Centre clinique et biologique des MST. 42 rue Bichat.
M° Colonel Fabien (ligne 2) - République (lignes 3, 8, 9) - Jacques Bonsergent (ligne 5) Goncourt (ligne 11). Entrée : Pavillon Lailler, accessible par la rue sans entrer dans l'hôpital.
Tel. : 01.42.49.99.24. Site : *www.aphp.fr*
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 8h à 12h, sam de 8h30 à 11h30. Au vu de l'affluence, se présenter AU PLUS TARD 1h30 avant la fermeture.

PARIS XIIe

HÔPITAL SAINT-ANTOINE

Policlinique de Médecine. 184 rue du Faubourg Saint-Antoine. M° Reuilly-Diderot (ligne 1) - Faidherbe-Chaligny (lignes 1, 8).
Entrée : Secteur Jaune, Bâtiment de l'Horloge, Porte 19. Tel. : 01.49.28.21.53. Site : *www.aphp.fr*
• Dépistage sans RDV : lun, mer et ven de 18h à 19h30 (il est préférable de se présenter dès l'ouverture).
• AES : en journée. Sinon, se rendre au service des Urgences.

PARIS XIIIe

HÔPITAL PITIÉ-SALPÉTRIÈRE

Médecine interne 1. 47-83 boulevard de l'Hôpital.
M° St Marcel (ligne 5) - Gare d'Austerlitz (ligne 10 et RER C).
Entrée : Bâtiment de Médecine. Autre entrée : 52 boulevard Vincent Auriol (M° Chevaleret, ligne 6).
Tel. : 01.42.16.10.53. Site : *www.aphp.fr*
• Dépistage sans RDV : lun, mer, jeu et ven de 9h à 15h45, mar de 14h à 20h.
• AES : de 9h à 17h, une semaine sur deux (en alternance avec Maladies Infectieuses et Tropicales). Sinon, se rendre au service des Urgences.
• Consultation VIH sur RDV.

PARIS XIVe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

3 rue de Ridder. M° Plaisance (ligne 13) - Bus 62.
Entrée : 1er étage. Tel. : 01.58.14.30.30.
Site : *www.paris.fr*
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 12h à 18h30, sam de 9h30 à 12h.
• Consultation écoute et soutien pour les personnes venant d'apprendre leur séropositivité : lun après-midi sur RDV.
• Planification : lun de 13h à 15h30.
• Consultations de médecine sur RDV.

INSTITUT ALFRED-FOURNIER - CDAG

25 boulevard Saint Jacques. M° St Jacques, Glacière (ligne 6) - Denfert-Rochereau (RER B).
Entrée : CDAG : Niveau -1.
Consultations IST : Niveau 0.
Tel. : 01.40.78.26.00 Site : *www.institutfournier.org*
• CDAG sans RDV : lun, mar, jeu et ven de 9h à 18h, mer de 9h à 19h30, sam de 8h30 à 12h. Les résultats sont remis sur RDV, si possible, par le même médecin.
• Dépistage IST (autres que VIH et hépatites) :
- personnes sans couverture sociale (dans le cadre du dispensaire, gratuit) : sans RDV du lun au ven de 9h à 16h.
- personnes avec couverture sociale (dans le cadre des consultations de médecine, tiers payant) : sur RDV du lun au ven de 8h30 à 18h, sam de 8h à 12h30.

PARIS XVIIIe

HÔPITAL BICHAT-CLAUDE BERNARD

CDIP des MST, Sida, hépatite C.
46 rue Henri Huchard. M° Porte de St-Ouen (ligne 13) - Bus 81.
Entrée : ancien Bâtiment Long Séjour, longer la passerelle Maternité.
Tel. : 01.40.25.84.34 - Site : *www.aphp.fr*
• CDAG (VIH et hépatites) sans RDV : lun de 10h30 à 19h, mar de 10h30 à 13h30 et de 14h à 19h, mer de 16h30 à 19h, jeu de 14h à 19h, ven de 10h à 13h30.
• Consultation IST sans RDV : lun de 16h30 à 18h30 (Hommes), jeu de 10h30 à 13h30 (Hommes et Femmes) et de 16h30 à 18h30 (Hommes), ven de 10h à 13h (Hommes).
• AES : horaires du CDAG. Sinon, se rendre au service des Urgences.
• Consultations de suivi hépatites B et C sur RDV le mar après-midi.

PÔLE SANTÉ GOUTTE D'OR

16-18 rue du Cavé. M° La Chapelle (ligne 2) Château Rouge (ligne 4).
Tel: 01.53.09.94.10
Sans RDV : mar et jeu de 13h à 16h30.

PARIS XXe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

218 rue de Belleville. M° Télégraphe, Place des Fêtes (ligne 11). Entrée : rez-de-chaussée.
Tel. : 01.40.33.52.00 - Site : *www.paris.fr*
• Dépistage sans RDV : du lun au ven de 13h. à 18h30, sam de 9h30 à 12h.
• Consultation de médecine sur RDV : lun après-midi, mar et jeu matin.

À NOTER

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

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

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

Il vous suffit de remplir ce coupon d'abonnement et de l'envoyer à :
INPES, Service diffusion, abonnement *ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?*, 42 boulevard de la Libération, 93203 Saint-Denis cedex, ou par fax au 01 49 33 23 91.

Nom : ..... **Prénom :** .....
Adresse : ..... **Tél/port. :** .....
..... **Email :** .....
Code postal : ..... **Ville :** .....

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

JE SUIS DIGNE
DE CONFIANCE, JE FAIS LE TEST
Infections Sexuellement Transmissibles et VIH : faites vous dépister.
Sida Info Service 0800 840 800*
*24 h/24, confidentiel, anonyme et gratuit depuis un poste fixe
Mon avenir, c'est aussi ma santé.
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ
www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
TBWA\CORPORATE – \NOUVELLE COUR - © Arno Lam