

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

VIVE LE PRÉSERVATIF !

Un 2 en 1 simple et efficace

FÊTES DE NOËL

Une maison sans danger
pour les enfants

Manu Dibango

JOYEUX ANNIVERSAIRE !

PORTRAITS

C'EST MON HISTOIRE



n°13 - Décembre 2013



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

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

ÉDITO

Bonne année, bonne santé !

Enfin les fêtes ! Un temps de joie et de partage en famille à savourer sans modération. *Et la santé, on dit quoi ?* vous donne tous les bons conseils pour que la fête soit réussie du début à la fin. C'est tout l'objet de notre dossier spécial consacré à la maison : vous y trouverez de nombreux conseils pour décorer votre salon et préparer vos réveillons en toute sécurité.

Décembre commence aussi par la Journée mondiale de lutte contre le Sida : une occasion de rappeler l'importance de la prévention, du dépistage et à quel point il est simple de se protéger avec le préservatif ! Efficace et accessible à tous, il protège du VIH, des IST (infections sexuellement transmissibles) et c'est également un moyen de contraception.

Enfin, nous vous proposons à nouveau de belles rencontres pour terminer l'année, avec des personnes célèbres comme Manu Dibango qui porte haut les couleurs de l'Afrique, mais aussi des personnages moins connus dont il faut saluer le courage. Qu'il s'agisse des militants de La Main Fine, une association qui vient en aide aux femmes originaires d'Afrique subsaharienne en situation de grande précarité ou de Thomas qui nous raconte la difficulté d'être bisexuel au quotidien. Autant d'invitations à la tolérance, qui sonnent comme de jolis vœux à formuler pour 2014.

Bonnes fêtes à tous,

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** : Élodie Aina, chargée de communication • **Chargé d'édition** : Vincent Fournier • **Coordination et conseil éditorial** : TBWA / CORPORATE, NOUVELLE COUR • **Roman photo** : 8^{ème} FACE - Alexandre Boutros (production exécutive) Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (réalisateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : TOC MÉDIAS • **Responsable agence** : Arnaud Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain • **Directeur artistique** : Antoine Errasti • **Ont participé à ce numéro** : Clémence Damerval, Marie Raymond, Valentine de Grassi. • **Illustrations** : Simon-Pierre Mbumbo • **Contact annonceur** : 01 49 33 22 22 (tél) 01 49 33 33 90 (fax) • **ISSN** n°2268-4956, dépôt légal à parution • **Fabrication** : POSTERSCOPE FRANCE-92400 Courbevoie • **Impression** : Edicolor Print-35515 Cesson-Sévigné Cedex
Tirage : 300 000 exemplaires

SOMMAIRE

P.4

Vite dit... Bien dit...

P.6

Jeux/Quizz

p.7

Prévention

**Halte aux virus :
se laver les mains !**



P.8

Manu Dibango

Joyeux anniversaire !



P.10

**Vous : vive le préservatif !
IST et contraception**

P.13

Questions/Réponses

P.14

Bien-être

Un Noël sans danger

p.17

L'Afrique en marche



P.18

Insertion professionnelle : La Main Fine

P.22 : Recette



P.23

**Roman-photo
Accepter les différences**

P.27

Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



Cinéma

Mandela : le film !

À ne surtout pas manquer ! C'est le 18 décembre 2013 que sort le film *Mandela, un long chemin vers la liberté*, avec Idris Elba (qui a notamment joué le rôle de Luther dans la série du même nom diffusée en 2012 sur Canal+). Ce film raconte la vie de Nelson Mandela, depuis son enfance à son emprisonnement, puis l'accès à la présidence en 1994. Il retrace le destin de cet homme qui a consacré sa vie au respect des droits de son peuple, à la liberté et à l'égalité, tout en combattant la ségrégation, la discrimination, le Sida et la pauvreté. Il est symbole de résistance, de tolérance et d'espoir pour tous. 🗨️

En salles le 18 décembre :
Mandela, un long chemin vers la liberté

Médias et Internet

VoxAfrica et AminaTV

Les médias africains se portent bien ! Généraliste, VoxAfrica propose entre autres news, sport, culture, dossiers... Un regard africain sur l'actu du monde diffusé sur le continent et aussi accessible sur Internet !



Petite nouvelle, AMINA TV se positionne comme « la » chaîne de toutes les femmes. Mode, people, société, musique, télé réalité... vous saurez tout sur les dernières tendances, avec des animatrices de choc ! 🗨️

www.voxafrica.com et www.aminatv.com

Tabac : libre-ou-pas.fr

Une expérience en ligne inédite

Parmi les 15-19 ans, près de 24 % sont des fumeurs réguliers. © Inpes

Pour sensibiliser les jeunes aux risques liés à la consommation régulière de tabac, l'Inpes leur propose une expérience inédite.

Avec le site Libre-ou-pas.fr, ils vont pouvoir tester leur rapport à la cigarette et savoir s'ils sont dépendants du tabac ou non. Sans oublier une boîte perso pour suivre son évolution sur l'année. Peut-être est-on moins libre qu'on ne le croit ! 🗨️

www.libre-ou-pas.fr





© Nouvelle cour - TBWA CORPORATE - A. Mahaut

Offert avec le mag ! Votre DVD Toi-même tu sais

Vous ne rêvez pas ! En cadeau dans ce numéro, votre DVD de la nouvelle série *Toi-même tu sais*. Retrouvez les irrésistibles Claudia Tagbo, Patson, Phil Darwin et bien d'autres dans six épisodes inédits. Nutrition, addiction au jeu, blanchiment de la peau... Sur fond d'amour, d'amitié, de suspense et d'humour, ils abordent toutes ces questions de santé qui nous concernent. N'oubliez pas, même à l'approche de Noël, on ne badine pas avec la santé !

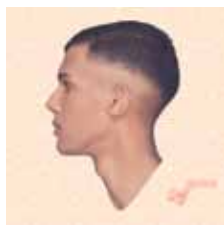
Pour revoir tous les épisodes
lasantepourtous.com !

Musique

Stromae : une star est née !

Tout le monde se l'arrache, il fait la Une partout depuis la rentrée. Et il est en tournée jusqu'en avril 2014 au moins ! Stromae, le chanteur belgo-rwandais touche juste avec ses accords mêlant musique africaine, cubaine, électro hip-hop et chanson française. Avec son album *Racine carrée*, et les titres *Formidable* ou *Papaoutai*, il a déjà réuni toutes les générations.

• En concert : notamment les 9 décembre (Trianon, Paris), 17 décembre (Aéronef, Lille), 8 au 10 avril 2014 (Zénith, Paris). Album *Racine carrée* : à partir de 9,99 € (iTunes) et www.stromae.net



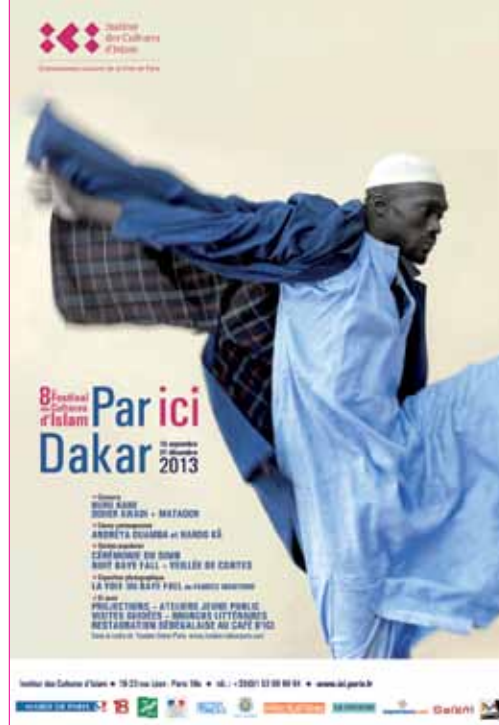
© Universal Music / Island France



Santé, forme Tous sur facebook !

Le coin des mangeurs-bougeurs sur Facebook, c'est le plein d'astuces pour bien manger et rester en forme toute l'année ! Découvrez les fruits et légumes de saison, faites le plein de bonnes idées pour pratiquer une activité physique sans y penser. Et pour donner une couleur afro au coin des mangeurs-bougeurs, partagez dès maintenant vos recettes préférées ou vos bonnes adresses pour danser le kuduro ce week-end !

www.facebook.com/mangerbouger



© Elise Fitt / Institut des cultures d'Islam

Événement

Tandem Paris-Dakar

Pour sa 3^e édition, l'événement culturel « le Tandem » met Dakar à l'honneur. À suivre en décembre : le festival Par ici Dakar. Concerts, projections, lectures de contes, gastronomie... vous attendent dans le 18^e arrondissement de Paris avec, notamment, Nuru Kane. Autre temps fort : le Dakar Dance, au Théâtre de la ville et au 104. Une occasion de danser avec Ismaël Lo et Ablaye Cissoko, mais aussi Pape Fall, célèbre représentant engagé de la salsa africaine, la Daara J Family qui électrise le public aux sons funk, rap, soul... Le bal pop' spécial Sénégal du 8 décembre sera animé par Andréya Ouamba !

Infos : *Par ici Dakar*, jusqu'au 21 décembre : www.institut-cultures-islam.org/ici/agenda.html
After Dakar dance, du 7 au 14 décembre : www.104.fr > programmation > concerts
et www.theatredelaville-paris.com

Docu sport

Dans les coulisses du foot !

Découvrez *Eldoragoal Drogba*, un documentaire gratuit signé Nicolas Franchomme sur Internet. Une plongée dans les coulisses du foot, entre les rêves de nombreux jeunes joueurs africains et les réalités du recrutement des clubs européens en Afrique, via de nombreuses interviews (entraîneurs, recruteurs, joueurs). Info et intox ? Carrière à succès assurée ou rêve brisé ? Ce qu'il faut savoir.

<http://vimeo.com/71425889>

VRAI-FAUX

TUBERCULOSE

La tuberculose est une maladie contagieuse qui, sans traitement, peut être mortelle. Elle touche le plus souvent le poumon. Faites le point sur ce que vous savez de cette maladie !

1- ON PEUT ATTRAPER LA TUBERCULOSE EN SERRANT LA MAIN DE QUELQU'UN DE MALADE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux ! La tuberculose ne se transmet pas non plus en partageant les vêtements ou le linge de toilette d'une personne malade.

2- ON PEUT ÊTRE CONTAMINÉ PAR QUELQU'UN QUI TOUSSE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. La tuberculose se transmet par l'air. On peut être contaminé en étant en contact rapproché et prolongé avec une personne malade par sa toux, ses éternuements, ses postillons, etc.

3- LA TOUX EST LE SIGNE LE PLUS FRÉQUENT DE LA TUBERCULOSE DU POUMON. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Et en plus de la toux, la tuberculose peut aussi provoquer de la fièvre, une grande fatigue, une perte de poids, des sueurs la nuit, des douleurs dans la poitrine ou des crachats teintés de sang. Si vous avez l'un de ces signes, consultez un médecin sans attendre.

4- LA TUBERCULOSE PEUT ÊTRE GUÉRIE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. La tuberculose peut être soignée et guérie complètement. Le médecin prescrit un traitement à base d'antibiotiques d'une durée de 6 mois au minimum. Il doit être pris tous les jours et jusqu'au bout pour être efficace et éviter une rechute.

5- SI J'AI ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE, JE PEUX ATTENDRE AVANT DE CONSULTER. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Si vous avez été en contact avec une personne malade ou si vous avez un doute, consultez rapidement un médecin. Il vous fera faire les examens nécessaires (radio des poumons, etc) pour savoir si vous avez été contaminé. Si c'est le cas, vous pourrez être soigné et aussi éviter de transmettre la maladie à d'autres personnes.

6- IL EXISTE UN VACCIN CONTRE LA TUBERCULOSE. ☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Le BCG (Bacille de Calmette et Guérin) est le vaccin qui protège contre la tuberculose, notamment contre la forme grave de tuberculose de l'enfant. Vous pouvez faire vacciner vos petits dès la naissance et jusqu'à 15 ans. Il est recommandé dans des familles nées ou voyageant souvent en Afrique, qui est une zone où la maladie est fréquente. Le vaccin est remboursé par la Sécurité sociale sur ordonnance.

www.vaccination-idf.fr et www.splf.org > annuaire > Liste des centres de lutte antituberculeuse (CLAT)

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit au Congo :

On ne change pas le destin d'un cochon.

Chassez le naturel, il revient au galop.

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

Mots cachés

La justice, le respect des différences ont guidé leur vie. Leurs noms sont cachés dans la grille : Angela Davis, Martin Luther King, Myriam Makeba, Nelson Mandela, Rosa Parks, Léopold Sedar Senghor. À vous de jouer !

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

Solution :

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

FACE AUX VIRUS ? SE LAVER LES MAINS !

UN HIVER EN PLEINE FORME

Rhume, grippe, gastro... Avec l'hiver, ils sont de retour. Pour diminuer le risque d'être malade, il existe un geste simple, efficace et économique : se laver les mains avec du savon. Pourquoi, quand et comment ? Suivez le guide !

LES MAINS : DES NIDS À MICROBES

Vous ne le savez peut-être pas, mais de nombreux microbes se transmettent par les mains. Éternuer ou tousser dans ses mains, toucher un objet contaminé (barre dans le bus ou le métro, poignées de porte, doudous, jouets, crayons...), serrer la main d'une personne malade : tous ces gestes peuvent transmettre les virus de l'hiver (rhume, gastro, grippe, bronchiolite...). Pour réduire les risques de maladie, il existe un réflexe très simple : se laver les mains avec de l'eau et du savon.

LAVAGE DES MAINS : PLUSIEURS FOIS PAR JOUR !

Pour passer l'hiver en pleine forme, pensez à vous laver les mains régulièrement : avant de manger, après avoir été aux toilettes, en rentrant chez vous, après avoir pris les transports en commun (métro, bus, train...) ou être allé dans des lieux très fréquentés. Lavez-vous aussi les mains si vous avez été en contact avec une personne malade.

Pour les enfants, même chose ! Lavez régulièrement les mains des petits. Et habituez les plus grands à le faire en même temps que vous, mais aussi à l'école, au centre de loisirs, chez leurs copains, après avoir joué dehors et en rentrant à la maison.

UN GESTE SIMPLE : 30 SECONDES SUFFISENT !

Se laver les mains, c'est simple mais pas n'importe comment ! (voir dessins)

- Mouillez bien vos mains avec de l'eau et mettez du savon (de préférence liquide) au creux des paumes.
- Frottez-vous les mains entre 15 et 20 secondes en veillant à bien nettoyer les doigts, les paumes, les poignets et le dessus des mains. N'oubliez pas le dessous des ongles.
- Rincez vos mains soigneusement sous l'eau.
- Essuyez-les, de préférence avec un essuie-main à usage unique ou une serviette propre.
- Fermez le robinet avec cet essuie-main, que vous jetterez ensuite à la poubelle.

Et n'oubliez pas : quand vous toussiez ou éternuez, mettez plutôt votre avant-bras que votre main devant la bouche et le nez. Et si vous êtes malade, évitez de serrer la main des personnes que vous rencontrez.



Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com



MANU DIBANGO

JOYEUX ANNIVERSAIRE !

Manu Dibango : c'est un musicien de génie, une musique enthousiasmante qui nous envahit et résonne comme un trait d'union entre les continents. À la veille de ses 80 ans, rencontre avec un homme à la générosité discrète et à la joie communicative.

Quels souvenirs gardez-vous de votre arrivée en France ? De vos débuts dans la musique ?

Je suis arrivé en France en 1949. J'avais 15 ans. Mon pays était encore sous colonisation française et britannique. J'ai toujours baigné dans la musique, dans ces sons qui provoquent des émotions fortes, car ma mère dirigeait une chorale au temple. J'ai commencé à toucher à de nombreux instruments ici, à apprendre le piano, puis le saxo qui s'est imposé. Ce sont les circonstances qui m'ont amené à la musique, même si je suis convaincu que l'on naît musicien.

Je suis arrivé dans le Paris des jours heureux, à l'ère des boîtes et des caves du quartier Saint-Germain. Peu à peu je suis devenu professionnel, notamment durant mon séjour en Belgique, où je me suis marié aussi. Les gens ont commencé à voir « le petit point noir » au sein des musiciens. Puis il y a eu *Soul Makossa* qui est devenu un tube planétaire. Depuis je me balade partout dans le monde.

Vous vous engagez depuis toujours pour différentes causes. La musique en est-elle un des moyens d'expression, selon vous ?

On peut s'engager de plusieurs façons, en étant investi dans de nombreux univers comme la musique, le sport, l'art... Mais en ce qui me concerne, la musique reste à sa place, l'engagement à une autre ! Je ne mélange pas les deux ! Je ne veux pas faire de politique ce n'est pas mon job. En revanche, prendre position quand on est connu peut, à un moment donné, porter davantage que la parole d'un élu. Il faut avant tout avoir le besoin et l'envie de le faire.

Tam tam pour l'Éthiopie, concert pour Haïti, Africa 2015 sont des initiatives fortes pour le développement de l'Afrique et en réaction contre la faim, la pauvreté, la maladie. Quels sont les enjeux pour vous ?

Pour moi, tous les sujets sont bons pour mettre l'accent sur une Afrique qui vit et une Afrique qui gagne ! La santé est le moteur de toute nation. Tout comme l'éducation. En 1985, Tam Tam pour l'Éthiopie a réuni des dizaines de musiciens en réaction à la famine qui sévissait là-bas pour récolter des fonds. C'était extrêmement fort.

Concernant le Sida, nous avons été parmi les premiers avec le Professeur Montagnier (*un des scientifiques qui a découvert le virus du VIH responsable du sida en 1983, NDLR*) à sensibiliser les gens hors de nos frontières bien avant que d'autres ne le fassent. Mais il n'y a pas que le VIH en Afrique ! Le paludisme, la tuberculose continuent de faire des millions de morts, avec des enfants qui meurent avant d'avoir atteint l'âge de 5 ou 10 ans. J'ai parfois le sentiment qu'on l'oublie !

On a le sentiment que la diaspora africaine a un dynamisme et une façon particulière de se projeter vers l'avenir. Quel est votre sentiment ?

Nous avons des ressources, des intelligences : il faut les utiliser, les encourager. La jeunesse africaine en est très consciente et l'Europe devient, non plus un but, mais un passage. C'est très intéressant car cela signifie un développement dans

À ÉCOUTER, À SUIVRE

Concerts 2014 (sélection)

le 30 janvier à Vierzon ;
le 4 mars à Paris, Manu Dibango fête ses 80 ans à l'Olympia ; le 24 mai aux Pavillons-sous-Bois (93).
Résa www.fnac.com

Vient de sortir !

- L'album : *Balades en saxo*. 15 €.
- Le livre : *Balades en saxo dans les coulisses de ma vie*. Éd. L'Archipel. 19 €.

Discographie (extraits)

- *Past, present, future*.
- *Africadéclat : The very best of Manu Dibango*. Mercury/universal
- *Negropolitaines*, Soul Paris records.
- *African soul*. Mercury/Polygram.
- *Wakafrika*. Arcade music/Wagram à partir de 8,99 €.

À suivre

- Radio Africa n°1, dimanche 10h-12h. La mémoire de musique africaine www.africa1.com
- Le site www.manudibango.net

et pour son pays d'origine. Mais cela concerne toutes les diasporas à mon sens. Il faut être vigilant sur toute forme de communautarisme, même si cela peut aussi relier les hommes où qu'ils soient dans le monde : il suffit de voir les effets du bouquet africain de chaînes de TV que l'on peut regarder ici sans risques d'attraper le palu ! (rires). Plus sérieusement, il faut lutter pour que les choses s'améliorent, que tout aille plus vite. Nous avons deux autres ennemis de taille : les armes et la drogue.

Vous allez avoir 80 ans. Votre nouvel album et un livre viennent de paraître, vous enchaînez les concerts, l'émission sur Africa n°1... Le temps ne semble pas avoir de prise sur vous : comment faites-vous ?

Je ne fais rien de particulier ! Même si je peux vous dire que je bois modérément et que j'ai réussi à arrêter de fumer ; c'est vrai que je me sens mieux. J'essaie de vivre bien. J'aime la vie, ma famille, ce que je fais : c'est tout cela qui me tient ! Avec passion, sans recherche d'intérêt. Les concerts ne commencent pas à la sortie d'un album, c'est toute l'année.

Quant au livre, c'est un témoignage : 80 ans ce n'est pas rien. J'ai notamment connu les tickets de rationnement pour manger, avant ce qu'on appelle les « 30 glorieuses ». Que dire de la société d'aujourd'hui, qui semble en perte de repères, se pose des questions ? Tandis que pendant ce temps, l'Afrique se construit !

© BENAÏCH / SIPA



Il faut lutter pour que les choses s'améliorent, et que tout aille plus vite. Nous avons deux ennemis de taille : les armes et la drogue

IST ET CONTRACEPTION

VIVE LE PRÉSERVATIF !

Pratique, facile à avoir sur soi, le préservatif est un allié de choc face aux infections sexuelles et une contraception efficace ! *Et la santé, on dit quoi ?* vous dit tout, sans tabou, sur le préservatif masculin et féminin.

LE LATEX, c'est super sexe !

- Le préservatif protège du VIH-Sida, des IST et d'une grossesse non prévue.
- C'est une preuve que l'on respecte sa santé et celle de l'autre : un vrai gage de confiance.
- Il permet de prendre du plaisir avec son partenaire en toute sécurité.
- Quand votre partenaire en met un, continuez à vous occuper de lui, cela le détendra.
- Il s'adapte à tous les goûts : couleurs, parfums, textures et même tailles.

LE PRÉSERVATIF, IL PROTÈGE PLUTÔT 2 FOIS QU'1 !

La seule protection face aux infections sexuelles

Le préservatif est le SEUL moyen de se protéger du VIH-Sida et des autres infections sexuellement transmissibles (hépatites B et C, chlamydia...) ! N'oubliez pas : ces infections ne se voient pas toujours. On peut être contaminé – et contaminer les autres – sans le savoir. La seule façon de se protéger, c'est le préservatif.

À savoir : une IST non soignée peut entraîner des complications parfois très graves (infections, stérilité, problèmes lors de la grossesse, cancer...).

Une contraception simple et efficace

Avec le préservatif, simplicité rime avec efficacité. Sans prescription, simple à utiliser, prêt à l'emploi, facile à avoir sur soi, vous n'êtes jamais pris au dépourvu !

En plus des IST, le préservatif protège aussi d'une grossesse non prévue. Mais attention, pour être efficace, il doit être utilisé pour tous les rapports sexuels.

Pour qui, pourquoi ?

Si votre relation en est à ses débuts, le préservatif vous laisse le temps de choisir un contraceptif plus durable tout en vous protégeant des IST.

C'est aussi une bonne solution pour les couples stables, qui ne veulent ou ne peuvent pas utiliser une autre contraception (pilule, stérilet...).

Enfin, si vous avez plusieurs partenaires, pas d'impasse sur le préservatif !

Le préservatif, ça ne se refuse pas !

Avec tous les avantages qu'il apporte, il n'y a pas de bonne raison de dire non au préservatif. Si votre partenaire est totalement d'accord avec ça et se protège, c'est signe de responsabilité et c'est rassurant.

Mais si, au contraire, le sujet est tabou ou que vous devez négocier une protection à chaque rapport, c'est mal parti ! Parler du préservatif vous permet ainsi de savoir assez vite à qui vous avez affaire !

Mesdames, si votre homme n'a pas de préservatif avec lui, pensez au préservatif féminin ! Son plus ? Vous pouvez le mettre plusieurs heures avant le rapport. Il permet de régler les problèmes d'allergie au latex que connaissent certaines personnes. 🗨️



HENRI, 28 ANS

Je vis avec Awa depuis 1 an. Quand je l'ai rencontrée, j'étais en pleine séparation. Ça a été le coup de foudre ! Mais comme cela faisait longtemps que je ne mettais plus de préservatif avec ma femme, je n'avais plus envie d'en mettre et au début j'ai essayé de faire sans. Awa me repoussait sans oser me dire qu'il fallait que je mette une capote et je ne comprenais pas !

Un soir, elle en a mis sur la commode près du lit et j'ai réalisé que je n'avais pas pris mes responsabilités, je me suis excusé. Depuis ce jour, c'est moi qui gère et j'en suis fier ! 🗨️

LES IDÉES REÇUES : AU PLACARD !

« Elle va penser que j'ai un deuxième bureau ! »

Non ! Mettre un préservatif, c'est être responsable, respectueux de votre santé et de celle de l'autre. Alors soyez gentleman en prenant les devants : mettez-le sans qu'on vous le demande.

« Il va croire que je couche avec le premier venu. »

Encore non ! Cela prouve d'abord que vous êtes informée et prenez soin de votre santé et de la sienne. Et dites-lui que vous pourrez arrêter le préservatif dès que vous aurez fait le test de dépistage ensemble.

« Ce n'est pas viril ! »,

« Ça diminue le plaisir ! »

Quoi de plus viril qu'un homme qui fait attention à la santé de sa compagne. En plus, on peut éprouver autant de sensations avec un préservatif. Le plaisir est plus dans sa tête qu'au niveau de son sexe. Ayez confiance en vous !

« Pourquoi se protéger ? C'est une femme/un homme bien : ça se voit ! »

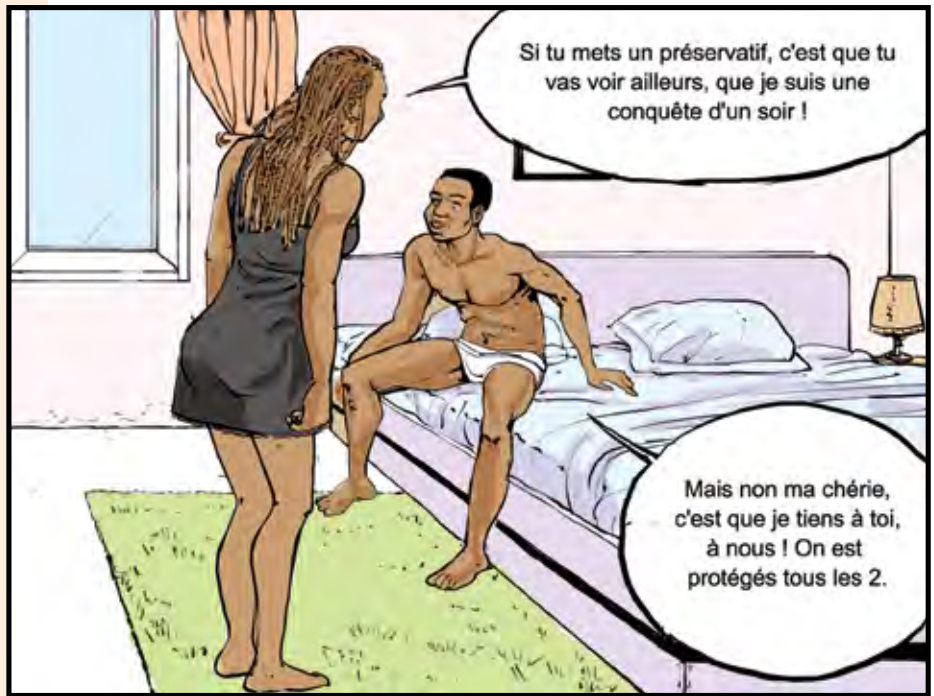
Tout faux ! Tout le monde peut prendre un risque, parfois sans le savoir. N'oubliez pas que les IST n'ont souvent pas de symptômes visibles.

« Je suis protégé(e) par Dieu. »

La religion ne vous sera d'aucun secours contre l'infection ! Le préservatif est et reste la seule protection face aux IST. Il est indispensable d'en mettre tant que vous ne connaissez pas l'état de santé de votre partenaire.

« Ca ne sert à rien la première fois. »

Si ! Le préservatif est utile dès la première fois. Il suffit d'une fois pour être contaminé. Et une seule fois suffit aussi pour être enceinte. Donc : on en met un à chaque rapport.



Illustrations © Simon-Pierre Ntumbo



À faire

Mettre 1 préservatif et un seul à chaque rapport sexuel. Soit masculin, soit féminin.

À ne pas faire

Mettre 2 préservatifs en même temps : surtout pas ! C'est inutile ; cela peut même les déchirer et ne plus vous protéger du tout.

LE PRÉSERVATIF MODE D'EMPLOI

COMMENT CHOISIR ?

- Assurez-vous de la mention NF ou CE (normes françaises ou européennes), voire de la matière (prenez ceux en polyuréthane si vous êtes allergique au latex).
- Pensez aussi à la taille : trop grand, le préservatif peut glisser pendant le rapport ; trop petit, il peut craquer...
- Conservez-les ensuite dans un endroit frais et sec et utilisez-les avant la date limite d'utilisation (indiquée sur l'emballage).
- Les préservatifs masculins s'achètent en pharmacie, grandes surfaces et distributeurs. Privilégiez les boîtes de 12 (environ 9 € la boîte), moins chères qu'à l'unité.
- Les féminins se trouvent le plus souvent en pharmacie et sont plus chers que les masculins (9 € la boîte de 3 environ).
- Tous les préservatifs sont gratuits dans les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) et certaines associations.



© Africo Studio - fotolia.com

COMMENT LES METTRE ?

- Pour le préservatif masculin, la partie à dérouler se trouve à l'extérieur ! Pincez l'extrémité, puis placez le préservatif au bout du sexe en érection et déroulez-le jusqu'à la base, tout en maintenant l'extrémité. Enlevez-le avant la fin de l'érection en maintenant le réservoir.
- Quant au préservatif féminin, il se place dans le vagin jusqu'à plusieurs heures avant le rapport sexuel. Comme pour le préservatif masculin, on en met un à chaque rapport.

À SAVOIR

Pour faciliter la pénétration et éviter que la capote ne se déchire, utilisez un gel lubrifiant à base d'eau, non gras.

VOUS VOULEZ ARRÊTER LE PRÉSERVATIF ?

Vous souhaitez arrêter de mettre un préservatif avec votre partenaire ? C'est possible, quand vous le voulez, mais à une seule condition : faites d'abord tous les deux un test de dépistage du VIH-Sida et des IST (infections sexuellement transmissibles) !

COMMENT ET QUAND ?

Plusieurs de ces dépistages (VIH-Sida, hépatites B et C, syphilis notamment) se font par prise de sang. Vous pouvez les faire de façon anonyme et gratuite dans les CDAG ou les CIDDIST. D'autres, comme le dépistage des infections à gonocoque ou à chlamydia, nécessitent un prélèvement. Ils ne sont pas faits automatiquement lors d'un frottis sauf si vous le demandez clairement. Les résultats sont connus au bout de quelques jours. Mais attention, concernant le VIH-Sida, si vous avez été dans une situation à risque, il faut attendre 6 semaines avant de faire la prise de sang pour avoir une réponse sûre. En attendant les résultats, continuez à utiliser un préservatif.

OÙ FAIRE UN TEST ?

- Dans une consultation de dépistage anonyme et gratuit (CDAG).
- Dans certains centres de planification et d'éducation familiale (CPEF).
- Dans un centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST).
- Votre médecin peut vous prescrire un test que vous ferez dans un laboratoire d'analyses : il sera dans ce cas remboursé à 100 %.


Dr. Goudjo

RÉPOND À VOS QUESTIONS

DIABÈTE & ALCOOL

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : le diabète et l'alcool.

M a mère est diabétique. Est-il possible que je le sois aussi sans le savoir ?



Fatou, 19 ans

Dr Goudjo : Chère Fatou, le diabète peut en effet être « familial » (génétique). On parle alors de diabète de type 1. Il se déclare le plus souvent entre l'enfance et le début de l'âge adulte. Il entraîne notamment une importante perte de poids et une grande fatigue. La personne diabétique a aussi tout le temps soif et boit beaucoup. Ce diabète nécessite un traitement d'insuline à vie, qu'il est important de suivre très régulièrement.

Vous pouvez faire un dépistage dès maintenant : il s'agit d'une simple prise de sang qui permet de contrôler le taux de sucre dans le sang. Être dépisté le plus tôt possible permet d'être vite pris en charge. Vous éviterez ainsi les complications graves du diabète quand il n'est pas bien traité : maladies du cœur et des reins voire des yeux, accidents vasculaires cérébraux/AVC...

Il existe un autre diabète, appelé de type 2, qui apparaît plus tard à l'âge adulte. Il est le plus souvent lié au mode de vie : alimentation trop riche en graisses, faible activité physique et kilos en trop, ou obésité. C'est aussi le plus fréquent (85 % des diabétiques). Dans ce cas, un régime, une activité physique ou sportive et des médicaments peuvent être prescrits. Fort heureusement, même si on ne guérit pas du diabète, les progrès de la médecine et un bon suivi médical permettent aujourd'hui de vivre avec dans les meilleures conditions.

J e prends un verre d'alcool chaque soir en rentrant du travail pour me détendre. Parfois plus. Est-ce dangereux pour ma santé ?



Amar, 29 ans

Dr Goudjo : Cher Amar, vous avez raison de poser la question car

boire de l'alcool tous les jours, ne pas pouvoir s'en passer, montre déjà une certaine dépendance.

Une consommation systématique comporte des risques pour votre santé physique (hypertension, AVC, cancers, cirrhose) mais aussi mentale (troubles du comportement, dépression...). Pour un homme, il ne faut pas dépasser 3 verres par jour (2 pour une femme) et passer au moins une journée par semaine sans boire d'alcool. Le mieux étant bien sûr d'en consommer le moins possible.

En rentrant chez vous, préférez un grand verre d'eau ou un jus de fruits frais, au calme dans votre canapé et détendez-vous. Lors d'un dîner entre amis, choisissez entre prendre de l'alcool à l'apéritif ou pour accompagner un bon plat par exemple ; buvez aussi une boisson sans alcool au cours du repas.

Pour plus d'informations et/ou d'aide, Amar, n'hésitez pas à contacter un conseiller d'Alcool Info Service

(0980 980 930, appel non surtaxé) ou rendez-vous sur le nouveau site Internet Alcoolinfoservice (www.alcoolinfoservice.fr). Vous pourrez évaluer votre consommation, bénéficier de conseils et vous faire aider si nécessaire.

UNE MAISON SANS DANGER

SPÉCIAL NOËL

Avec les préparatifs de Noël et du nouvel an, c'est souvent l'excitation dans la maison ! Que de tentations pour les petits, qui sauront profiter d'un manque d'attention des adultes. Quelques conseils pour bien passer les fêtes, sachant que la surveillance reste la règle n°1 !

1 DÉCO DE NOËL : SOYEZ VIGILANT.

Petites boules scintillantes, mini décors dans le sapin, sucreries... Vos petits auront forcément envie d'y goûter !

Placez hors de portée ce que les enfants peuvent mettre dans la bouche, en particulier les petits objets : baies de houx, petits jouets... Enlevez bien les aiguilles de sapin tombées au sol. Et ne laissez pas traîner les belles ficelles et autres guirlandes qui peuvent être mises autour du cou, ni les sacs en plastique qui pourraient finir sur les têtes.



**MYRIAM,
35 ANS, MÈRE
DE 3 ENFANTS.**

C'était peu avant Noël. Mon fils aîné venait d'avoir 5 ans. Il a pris une petite bougie restée par mégarde sur la

table, et il l'a mise sur le sapin. J'étais dans la cuisine et j'ai senti une odeur de brûlé : le sapin avait commencé à prendre feu ! J'ai pu l'éteindre moi-même et il y a eu plus de peur que de mal.

Depuis, je fais attention à tout : je place en hauteur tout ce qui peut être dangereux comme les bougies et les briquets...

Photographie © bsr2012 - fabella.fr



2 ATTENTION ! C'EST L'HEURE DE L'APÉRO...

C'est un moment bien agréable, mais les délices de l'apéro peuvent être dangereux pour les petits. Faites très attention aux petits aliments (bonbons, olives, raisins secs...), avec lesquels les enfants de moins de 6 ans peuvent s'étouffer. Et pendant que les grands discutent, ils n'hésiteront pas à se servir sans demander !

3 OH LES BELLES GUIRLANDES !

Ça clignote de partout, sur les balcons, dans la maison, et les petits adorent ça ! Si vous mettez des guirlandes lumineuses sur le sapin, choisissez-les aux normes françaises ou européennes (NF ou NE) et n'en mettez pas dans la chambre des enfants. Vous évitez les risques d'électrocution et de courts-circuits. Veillez aussi à installer des prises sécurisées, afin que les enfants ne mettent pas les doigts dedans.

Expliquez à vos enfants qu'on ne joue pas avec les guirlandes, les lampes ou avec les prises.

Enfin, éteignez toutes les lumières et les guirlandes lumineuses avant de sortir et la nuit, pour éviter les risques d'incendie. Si vous avez une cheminée, éteignez bien les dernières braises.

4 LA MAGIE DES BOUGIES

Les bougies et le feu fascinent les enfants ! Attention, car ils peuvent se brûler en les touchant ou en les déplaçant dès que vous aurez le dos tourné. Placez-les toujours hors de portée et surtout : pas de bougies dans le sapin ni sur des meubles en bois ou fermés. Il suffit de quelques secondes pour qu'un feu devienne impossible à maîtriser.

5 ÇA CHAUFFE À LA CUISINE...

En plein préparatif, on peut vite se laisser déborder et être moins vigilant. Quand vous faites la cuisine, attention aux manches de casserole qui pourraient dépasser – très tentant à attraper ! Expliquez à votre enfant qu'il peut se brûler avec un plat chaud ou la porte du four où cuit votre dîner de réveillon ! Il est préférable qu'il reste au salon sous la surveillance de quelqu'un d'autre.

6 ESCALADE : DES TENTATIONS EN PLUS...

Meubles poussés dans un coin, chaises en plus, sans parler du sapin à escalader : la chute est l'un des accidents les plus fréquents entre 0 et 6 ans. Surveillez toujours vos enfants afin qu'ils ne montent pas sur les chaises et les tables pour attraper des décorations dans le sapin, chercher les cadeaux dans un placard, voire se pencher par la fenêtre pour voir si les cousins arrivent. Expliquez-leur les dangers de la grimpe ! Stabilisez le sapin avec un pied adapté à sa taille. Et interdisez à vos enfants de jouer avec les guirlandes : en tirant dessus, ils peuvent provoquer la chute du sapin et se faire très mal.

ATTENTION AU MONOXYDE DE CARBONE.

Invisible, ce gaz peut provoquer de graves intoxications. Faites vérifier vos installations (chauffage, chaudière, cheminée...) à l'approche de l'hiver et faites toujours installer et entretenir vos appareils par un professionnel. Ne vous chauffez pas à l'aide de chauffages d'appoint (réchaud de camping, porte de four ouverte...) et ne cuisinez jamais à l'intérieur sur un barbecue ou un brasero. Enfin, aérez votre maison au moins 10 minutes chaque jour.

À appeler en cas d'urgence

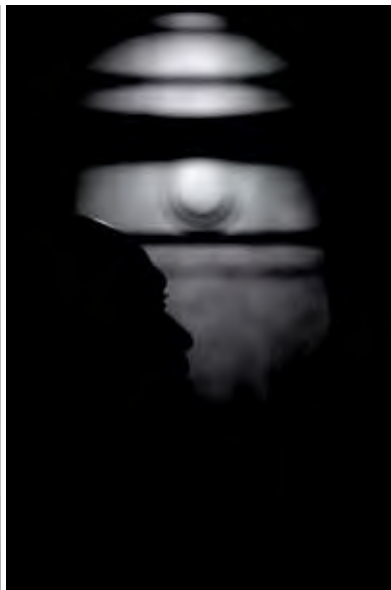
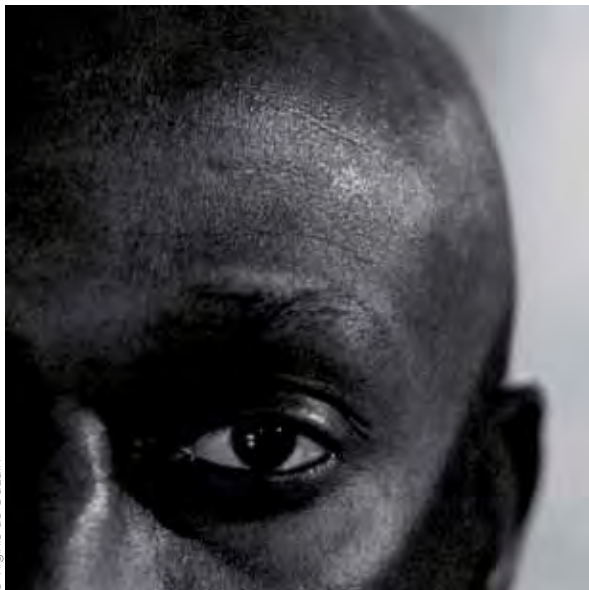
Samu : **15**
Pompiers : **18**
Urgences générales : **112**

Pour en savoir plus :
www.lasantepourtous.com

CHRONIQUE D'UNE DIFFÉRENCE

UNE VIE AUX DEUX VISAGES

Thomas a 32 ans. Il vit en Île-de-France où il exerce un métier « qu'il adore » selon ses mots. Oui mais voilà : Thomas est tiraillé entre deux vies. Voici son histoire.



Je suis pris entre deux vies. J'ai des désirs que je ne peux renier mais je souhaite aussi fonder une famille

Je suis originaire du Cameroun où j'ai grandi et étudié. J'ai commencé à éprouver de l'attirance pour les garçons à l'adolescence : je sentais que c'était au fond de moi mais je ne franchissais pas encore le pas.

Ma première expérience a eu lieu il y a une dizaine d'années. J'avais un ami qui vivait près de chez moi. Un jour, on s'est retrouvés seuls chez lui. Il avait lui aussi une attirance pour moi et c'est lui qui a franchi le premier pas. Du coup, je me suis senti plus à l'aise et je me suis laissé aller à mon tour. Ça a commencé ainsi. Par la suite, j'ai rencontré d'autres hommes, par Internet, et dans des endroits prévus pour.

Je ne savais pas grand chose des relations homosexuelles... Les premières étaient insouciantes. Mais une fois passée la découverte, j'ai

commencé à culpabiliser, à me demander si c'était « bien » ou non. Les tentations étaient là, mais pas les sentiments. Du coup, je me demandais comment avoir un avenir avec un homme. Tout me semblait compliqué : avoir une vie privée, fonder une famille, vivre cela au grand jour...

Ensuite, j'ai rencontré une femme.

Je suis partie vivre plusieurs années avec elle en province. Physiquement, c'était plutôt bien. Mais le désir des hommes était plus fort que moi et dès que je le pouvais, je passais la nuit avec un ami. Je n'ai jamais trompé ma compagne avec des femmes, toujours avec des hommes. Puis, j'ai trouvé du travail en région parisienne, et nous nous sommes séparés.

La famille est très importante pour moi, et avoir un enfant a toujours fait partie de mes projets de vie. Être père est aussi une façon de consolider une relation amoureuse,

de la prolonger. Mais malgré cela, je ne peux pas m'empêcher d'avoir d'autres envies.

J'ai pris contact avec une associa-

tion de soutien aux personnes homosexuelles sur les conseils d'un ami. On peut y parler sans honte, partager nos histoires. J'ai pris conscience que je n'étais pas seul, que d'autres personnes étaient dans la même situation que moi. Mais beaucoup de jeunes sont désarmés face à cela, sont parfois malheureux et prennent beaucoup de risques en n'utilisant pas de préservatif. L'association a un rôle fondamental pour se sentir mieux dans sa tête et prendre soin de sa santé sur tous les plans.

Je suis très lucide, conscient que je suis pris entre deux vies. J'ai des désirs forts que je ne peux renier. Je souhaite aussi avoir ma famille, des enfants que je verrai grandir. Mais comment faire un choix ?

FABRICE ÉBOUÉ, TATIANA ROJO, CLAUDIA TAGBO

HUMOUR ET TALENT EN PARTAGE

Tous sont à l'affiche du prochain film de Fabrice Éboué : *Le crocodile du Botswana*. Tous sont des touche-à-tout de génie aux actualités brûlantes. Zoom sur 3 artistes qui nous font tourner la tête.

Fabrice Éboué

PARTAGER ET TRANSMETTRE

Acteur, humoriste, réalisateur, auteur... Né en 1977 à Maisons-Alfort, le Franco-camerounais s'est d'abord essayé à la musique avant de s'orienter vers la scène et l'écriture. De scènes ouvertes en festivals, il joue aussi pendant deux ans au théâtre des Blancs Man-teaux. 2005 marque un tournant avec « *Barres de rire* », composante du Jamel comedy club, puis la radio, des séries et surtout son film *Case départ*, en 2011.



©John Wozxx

S'engager, c'est oser

« Pour moi, la question n'est pas tant l'engagement que de donner du fond à ce que l'on fait. Mon spectacle a une forme « coup de poing » : identités, femmes, mariage pour tous, environnement, religion... y sont abordés. » En attendant son prochain film, *Le crocodile du Botswana*, il est à l'affiche avec son nouveau spectacle *Fabrice Éboué, levez-vous !*

ACTUS : Tournée *Fabrice Éboué : Levez-vous*, notamment : Comédie Caumartin jusqu'au 5 janvier, Casino de Paris (27-28 février et 1er mars). www.facebook.com/Fabrice.Eboue

Claudia Tagbo

100 % PASSION

Née en Côte d'Ivoire, Claudia Tagbo arrive à Paris en 1998 où elle fait des études d'arts du spectacle et de théâtre. En 2006, elle rejoint le Jamel comedy club. Elle incarne aussi Martine Forest dans la série *RIS, police scientifique*, joue pour la télévision, le cinéma (derniers films en date *Le crocodile du Botswana* et *Supercondriaque*), et multiplie ses spectacles phares : *Claudia Comedy Gospel* puis *Crazy*, dont la tournée bat son plein.



©John Wozxx

L'important, c'est d'agir !

« Si on me sollicite, j'y vais. Mais il faut considérer tous ceux qui agissent au quotidien ! ». Dans ses rôles, elle porte parfois des messages, comme dans la série *Toi-même tu sais* : « C'est important car cela sensibilise sur des questions du quotidien : la lutte contre les discriminations, la transmission du VIH, l'hépatite B... ». Elle est aussi la marraine de l'association Ela, qui lutte contre les leucodystrophies.

ACTUS : Tournée *Crazy*, notamment : Olympia (Paris) du 18 au 21 janvier 2014, Bordeaux (4 mars), Lyon (8 avril). DVD : *Crazy Claudia* (début 2014).

Association Ela : <http://ela-asso.com>

Le crocodile du Botswana : en salles le 12 février 2014 !

Tatiana Rojo

RIRE, RÉVER, AGIR !

Née au Havre, Tatiana Rojo grandit en Côte d'Ivoire. Elle y reçoit son premier prix d'interprétation et apprend théâtre, danse, chant... Dès 2002, elle enchaîne les tournages et interprète le rôle principal de *La rivale* : un carton ! C'est en 2009 qu'elle décide de créer son spectacle, *Amou Tati à l'état brut* : « Je me suis nourrie de mon retour en France, de mes mésaventures à Paris. » Le succès est immédiat, et festivals, films, prix se succèdent. Une seconde version d'*Amou Tati* voit le jour, « un hommage à ma mère, aux femmes africaines ».

Les femmes et les enfants d'abord

Pour Tatiana Rojo, maman de 2 enfants, l'éducation et la santé sont des priorités : elle s'engage dès qu'elle le peut, auprès de

Caritas en Côte d'Ivoire ou de MSF (Médecins sans Frontières), pour aider les femmes en Afrique à nourrir et à envoyer leurs enfants à l'école. Elle donne sans compter des spectacles bénévoles en France.

ACTUS : *Les rayures du zèbre* avec Benoît Poelvoorde (26 février 2014). *Qu'est-ce qu'on a fait au Bon Dieu ?* (avril 2014).



©Sylvain Mieshard/www.dadadaf.com



FORMATION, INSERTION, EMPLOI !

ASSOCIATION LA MAIN FINE

Depuis plus de 10 ans, l'association La Main Fine agit pour l'égalité et l'insertion sociale et professionnelle des femmes. Rencontre avec Nadine Jonglez de Ligne, directrice de l'association depuis 2009.

Quelle est la vocation de La Main Fine et à qui l'association s'adresse-t-elle ?

L'association a été créée en 2002 et reconvenue atelier et chantier d'insertion en 2003. Elle est composée de deux personnes encadrantes, une conseillère à l'insertion professionnelle et moi-même. La vocation de notre association est d'aider à la réinsertion professionnelle des femmes.

Pour cela, nous disposons d'un cadre de travail idéal pour les former : un atelier de couture, une boutique pour la vente des vêtements et un salon de coiffure, créé plus récemment.

La majorité des femmes que nous aidons est originaire d'Afrique subsaharienne. Sans emploi ou sans revenus, certaines arrivent aussi parfois sans savoir lire ni écrire. Notre mission est alors de leur permettre de bénéficier d'une remise à niveau linguistique, avant de commencer

une formation qualifiante ou un emploi. Aujourd'hui, l'association accompagne 16 femmes en contrats aidés.

Comment aidez-vous les femmes qui viennent vous voir ?

Nous leur faisons signer un contrat d'insertion de 12 mois renouvelables pour mener à bien leur projet professionnel. Nous les accompagnons pour qu'elles acquièrent des compétences qui leur serviront dans tout métier : effectuer les tâches avec précision, être à l'écoute d'un client, exprimer clairement ce que l'on peut offrir pour répondre à ses besoins et faire son travail de façon professionnelle et accueillante. Elles apprennent aussi un savoir-faire : soit la couture, en prêt-à-porter et sur mesure, complété d'une formation à l'accueil et à la vente au sein de notre boutique ; soit la coiffure et le soin du cheveu au sein du salon, pour coiffer nos clientes.



Nadine Jonglez de Ligne
directrice de l'association
La Main Fine



C'est bientôt Noël. Peut-on venir faire ses achats de Noël chez vous ?

Bien sûr. Vous pouvez même faire d'une pierre deux coups pour les fêtes : venir vous faire coiffer, et faire vos cadeaux pour vos proches. Nous souhaitons offrir ce qu'il y a de mieux ! Les vêtements et les accessoires vendus à la boutique sont réalisés par nos salariés en insertion avec de très belles matières. Tout est fait avec passion, à des prix très accessibles. Quant au salon de coiffure, nous réservons à chacun un vrai moment de bien-être.

POUR VOS ACHATS DE NOËL PENSEZ À LA MAIN FINE !

Au mois de décembre, La Main Fine organise sa braderie annuelle. Remises exceptionnelles sur les vêtements et les accessoires, réductions au salon de coiffure. L'occasion rêvée pour faire de beaux cadeaux et avoir une coiffure de fête tout en aidant l'association à poursuivre ses activités !

CONTACTS

- **La Main fine** : 22 rue Jean-Jaurès, Saint-Denis (93). Tél. : 01 48 20 81 46.
- **Atelier de couture et boutique** : du lundi au samedi de 9h30 à 18h. Tarifs indicatifs : 20 € (tunique), 40 € (robe, pantalon) ; retouches à partir de 8 €.
- **Salon de coiffure** : 30 rue de Strasbourg, Saint-Denis : du lundi au samedi 10h-19h. À partir de 30 € (tissages, chignon), 40 € (tresses, coiffure de soirée)...

Photographies © Virginie de Gatzain

TÉMOIGNAGES : en direct de La Main Fine

Félie

Quand je suis arrivée en France, je me suis inscrite à Pôle emploi. Le conseiller m'a donné plusieurs adresses dont La Main Fine. J'ai eu de la chance car tout est allé assez vite, et l'association cherchait des stylistes modélistes, ce qui correspondait parfaitement à ma formation et à mon projet professionnel. J'ai signé un contrat de plusieurs mois renouvelable.



Grâce à cela, j'ai ma première expérience professionnelle dans la couture en France, je me perfectionne ! J'ai bien sûr un salaire, et la Sécurité sociale pour la prise en charge des soins médicaux.

Diane



Après ma séparation, j'avais besoin de soutien et de m'orienter vers un métier qui me plaisait vraiment. La Main Fine m'a proposé un contrat d'insertion et une formation pour me permettre de devenir coiffeuse. J'ai appris à me connaître, à travailler dans une équipe unie, à écouter une cliente pour la rendre belle et la voir partir avec le sourire ! Je viens d'avoir une très bonne nouvelle : l'association accepte de me financer une formation d'un an à l'Union régionale de la coiffure pour passer mon brevet professionnel.

Je conseille aux femmes de se faire aider, même si elles n'ont pas travaillé depuis longtemps, même si elles ne sont pas allées à l'école. La Main Fine accueille toutes les femmes, on s'y sent bien et on ressort avec une vraie chance pour l'avenir.

LANGUE ÉTRANGÈRE ET ACCÈS AUX SOINS

AVOIR UN INTERPRÈTE

Pour être bien soigné, il faut d'abord bien se faire comprendre. Si vous avez dans votre entourage des personnes récemment arrivées en France et qui ne maîtrisent pas le français, conseillez-leur de faire appel à un interprète. Voici ce qu'il faut savoir.

QU'EST-CE QU'UN INTERPRÈTE PROFESSIONNEL ?

Un interprète professionnel est une personne qui parle deux langues et dont le métier consiste à traduire des propos d'une langue à une autre. Il connaît aussi le vocabulaire médical, ce qui est important pour que le médecin et son patient se comprennent bien.

S'il n'y a pas d'interprète là où vous vous faites soigner, ayez toujours le téléphone d'un proche en qui vous avez toute confiance et qui parle les deux langues. Mieux, demandez-lui de vous accompagner si possible. Dans tous les cas, n'hésitez pas à répéter/faire répéter, de façon à faciliter la compréhension.



Demandez l'aide d'un interprète professionnel pour bien vous faire comprendre.

POURQUOI AVOIR UN INTERPRÈTE ?

Grâce à l'interprète, vous pouvez expliquer clairement les raisons pour lesquelles vous venez consulter. C'est une condition essentielle pour être bien pris en charge et bien soigné.

De son côté, le médecin pourra vous expliquer comment faire pour bien vous soigner : le traitement à suivre, les examens à effectuer mais aussi des conseils pour prendre soin de votre santé chaque jour. Il pourra aussi vous expliquer comment on attrape certaines maladies, et comment vous en protéger.

LIEN DE CONFIANCE ET SECRET MÉDICAL

Comme le médecin, l'interprète professionnel est tenu au secret médical : cela veut dire que ce que vous lui dites n'est répété à personne, quel que soit le sujet.

C'est très important, surtout pour les maladies dites « invisibles » : hépatites, VIH-sida mais aussi tuberculose... N'hésitez pas à faire appel à une personne qui n'est pas de votre famille ou qui n'est pas trop proche de vous pour la traduction pendant une consultation, si vous ne souhaitez pas parler devant un proche.

OÙ TROUVER UN INTERPRÈTE ?

En France, il existe plusieurs endroits où vous pourrez être aidé gratuitement par un interprète, soit en direct, soit par téléphone :

- les hôpitaux publics ;
- les associations comme le Comede, la Croix rouge, Médecins du Monde, Médecins sans Frontières... ;
- les centres de soins et organismes spécialisés dans la prévention et la prise en charge de certaines maladies (tuberculose, infections sexuellement transmissibles...), les centres de dépistage anonyme et gratuits (CDAG), les centres de lutte antituberculeuse (CLAT) notamment.

Le livret de santé bilingue de l'INPES (français/langue étrangère) est disponible en 23 langues. Il est diffusé gratuitement dans les centres communaux d'action sociale (CCAS), centres de protection maternelle et infantile (PMI), urgences médicales, services sociaux des hôpitaux, maternités, centres de dépistage...

Il est téléchargeable sur le site www.inpes.sante.fr et sur www.lasantepourtous.com



CONTACTS UTILES

- Le Comede : Hôpital de Bicêtre, le Kremlin-Bicêtre (94) ; 01 45 21 38 40 et www.comede.org
 - Médecins du Monde : CASO 62 bis avenue Parmentier, Paris 11 ; 01 43 14 81 81 et www.medecinsdumonde.org
 - La Croix rouge : www.croix-rouge.fr > rubrique Nos actions > Santé
- D'autres contacts existent, pour les démarches administratives.

NOUVEAU : LE KIOSQUE SANTÉ EN LIGNE

LASANTEPOURTOUS.COM

Le site lasantepourtous.com s'enrichit d'une nouvelle rubrique : le kiosque santé afro. Un espace créé spécialement pour vous, pour vous permettre d'accéder dès la page d'accueil à votre magazine, au roman photo et à votre série préférée.

L'espace *Toi-même tu sais*

C'est l'espace dédié à la série *Toi-même tu sais*, « la » série Santé dédiée aux Africains vivant en France. Aux 10 épisodes des saisons 1 et 2, s'ajoutent 6 nouveaux épisodes à découvrir dès maintenant, ensemble ou séparément ! Retrouvez l'équipe de choc - Claudia Tagbo, Patson, Phil Darwin et bien d'autres encore - au sein de nouvelles intrigues policières, d'histoires d'amour et d'amitié comme vous les aimez... Et quelle que soit la situation, l'humour de vos personnages préférés est toujours au rendez-vous ! Dans tous ces moments de vie que vous partagerez avec les « gens de Belleville », le rire, le suspense et la tendresse sont garantis.

- www.lasantepourtous.com/TOI-MEME-TU-SAIS



L'espace Magazines

Grâce à cet espace, retrouvez tous les numéros de votre afro magazine santé préféré : *Et la santé, on dit quoi ?* et des romans photo *Amour, gloire et santé* ! Créé en juin 2008, *Et la santé, on dit quoi ?* vous propose chaque trimestre de nombreuses informations santé, des conseils utiles et des rencontres avec des personnalités engagées. À consommer sans modération, tous les épisodes réunis d'*Amour Gloire et Santé*, des histoires de la vie quotidienne qui ne manquent pas de piment ! Vous pouvez consulter chaque numéro en cliquant directement sur la couverture de votre choix, ou encore le télécharger pour le lire hors connexion.

- www.lasantepourtous.com/magazines



Les recettes de Déguène Fall
Chef au restaurant Le Porokhane
 3, rue Moret. 75011 Paris. Tél. : 01 40 21 86 74
 Ouvert tous les soirs de 19h à minuit
restaurantporokhane@gmail.com

POULET FARCI À LA DAKAROISE

(Plat de fête pour 4 personnes)

INGRÉDIENTS

- Un gros poulet fermier
- 300 g haricots verts
- 2 carottes
- 4 tomates
- 1 boîte de maïs
- 3 oignons, 2 échalottes (sauce)
- Sel, poivre, huile, vinaigre

Pour la farce

- 1/4 botte de persil frisé
- 1/4 botte de persil plat
- 1 gousse d'ail
- 250 g de viande de bœuf hachée
- 2 cubes or (maggi)

PRÉPARATION (1H20)

Préparation de la farce

- Laver le persil, le hacher très finement et écraser l'ail. Dans un saladier, mélanger la viande hachée, le persil, les 3 quarts de l'ail écrasé ; ajouter un cube or, du sel et du poivre.

Préparation du poulet

- Laver et égoutter le poulet entier.
- Assaisonner le poulet à l'intérieur et à l'extérieur.
- Introduire la farce à l'intérieur du poulet par le dessous puis bien fer-

mer avec une ficelle pour cuisson. Laisser reposer quelques minutes.

- Mettre un fond d'huile dans une marmite, ajouter le poulet farci, mettre un couvercle et laisser mijoter à feu doux en remuant de temps en temps pendant 30 mn.

- Retirer le poulet en laissant un fond de jus de cuisson pour préparer la sauce.

- Pour la sauce : faire revenir dans la marmite les oignons et les échalottes préalablement coupés en dés et assaisonner avec un peu de vinaigre.

- Laisser cuire environ 10 mn à feu doux en remuant régulièrement.

- Mélanger le reste de l'ail avec un cube or, du sel et du poivre puis l'ajouter à la sauce. Mélanger et réserver dans un bol.

- Préchauffer le four à 200° : disposer le poulet dans un plat adapté beurré avec du beurre allégé. Faire dorer le poulet pendant 25 mn à 180°.

Préparation des légumes

- Laver les légumes à l'eau claire et les couper en dés. Faire cuire les haricots verts et les carottes à l'autocuiseur pendant 10 mn.



- Faire fondre une noix de beurre dans une poêle chaude et y faire revenir les légumes cuits environ 5 mn à feu moyen. Enlever du feu : ajouter les tomates et le maïs et mélanger.

- Disposer le poulet dans un plat avec la sauce oignons/échalotes, ajouter les légumes et servir.

ASTUCE SANTÉ

Pour la cuisson de vos aliments, privilégiez les huiles végétales (arachide, colza). Elles résistent mieux à la chaleur et sont meilleures pour la santé.

SALADE DE FRUITS AU JUS DE BISSAP

(Dessert pour 4 personnes)



INGRÉDIENTS

- 2 mangues
- 1 ananas
- 150 g de bissap rouge séché

- Laver, peler, découper les fruits en dés, puis les placer dans un saladier. Laisser au frais.

- Faire chauffer de l'eau. Laver le bissap

à grande eau et le laisser infuser pendant au moins une demi-heure. Égoutter pour récupérer le jus concentré qui sera ensuite dilué avec de l'eau.

- Sucre à votre goût et laisser refroidir puis garder au réfrigérateur au moins 1 heure.

- Au moment de servir, mettre les fruits dans des coupelles à dessert et ajouter le jus de bissap bien frais.



Bonsoir je suis heureux et fier de vous retrouver chaque soir plus nombreux pour votre série favorite, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».

Amour & Gloire & Santé

SUIS-JE LE GARDIEN DE MON FRÈRE ?

KODJO ET SES AMIS SE RETROUVENT COMME TOUS LES SAMEDIS POUR ALLER S'ENTRAÎNER. ET COMME D'HABITUDE, LA DISCUSSION EST VIVE LORSQU'ON PARLE DE FOOTBALL.

Je vous dis que le meilleur, c'est Jules Bocandé. C'est dommage qu'il n'ait pas joué dans un grand club... Mais avec Kurbos, c'était un duo magique.



Ses statistiques ne sont pas si bonnes que ça...

Quelles statistiques ! De toutes façons, vous ne connaissez rien au foot. Vous parlez bla bla bla seulement.



Je savais que tu allais finir par dire ça. Tous les samedis c'est pareil : tu donnes tes leçons à tort et à travers !

UN MOMENT PLUS TARD...

À propos d'ancien joueur, vous avez vu que Lucien Wilson est séropositif ?



Ah bon ? Et comment tu sais ça ?

En tout cas, c'est bien que des gens comme lui parlent de leur séropositivité, ça fait tomber les tabous.



Oui. J'ai entendu ça à la télévision. Et il disait que heureusement, il prenait des médicaments... Grâce à ça, la vie continue. Il a même eu un bébé !



LA DISCUSSION TOURNE MAL.



Mais si tu rejettes quelqu'un pour la couleur de sa peau ou parce qu'il est séropositif, c'est la même chose, c'est de la discrimination !

Si je ne sais pas qu'il est séropositif, je ne le repousserai pas. Il n'a qu'à ne rien dire.

Tu te rends compte de ce que tu dis ?

Oui parfaitement. On est là pour jouer au foot ou pour que vous me fassiez la morale avec vos grands discours ? Ils l'ont bien cherché...



William se trompe lourdement : personne n'a cherché à être séropositif. Le virus du sida se transmet par le sexe, par le sang, ou de la mère à l'enfant pendant l'accouchement ou l'allaitement. Dans tous les cas, on n'a aucune raison de rejeter une personne séropositive.

SOUDAIN, ANTOINE CRAQUE... ET LÂCHE UN SECRET QUI LUI PESAIT DEPUIS LONGTEMPS.



Je n'ai rien cherché du tout... La maladie ne prévient pas. J'ai été imprudent et maintenant, je suis séropositif... William, est-ce que tu vas me rejeter maintenant ?

LA RÉVÉLATION SOUDAIN FAIT L'EFFET D'UNE BOMBE. CHACUN GARDE LE SILENCE.

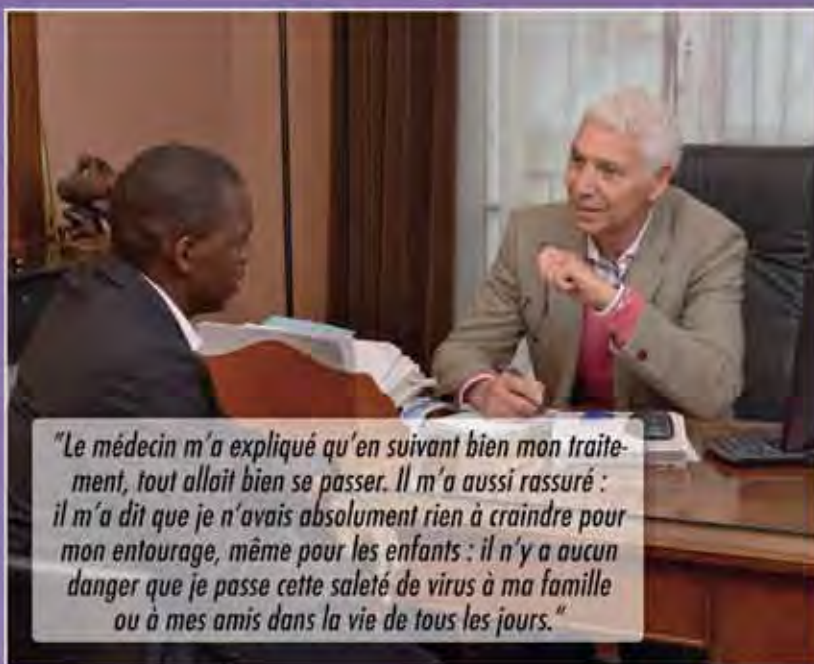


Mais pourquoi tu ne nous as rien dit ?

Parce que ce n'est pas facile à dire ces choses là. J'ai appris ça l'année dernière. Au début, j'étais démoralisé. J'ai cru que c'était la fin.



"Je passais des heures tout seul."



"Le médecin m'a expliqué qu'en suivant bien mon traitement, tout allait bien se passer. Il m'a aussi rassuré : il m'a dit que je n'avais absolument rien à craindre pour mon entourage, même pour les enfants : il n'y a aucun danger que je passe cette saleté de virus à ma famille ou à mes amis dans la vie de tous les jours."



Mais j'avais pas le moral. Franchement j'ai failli laisser tomber. Heureusement, ma famille m'a soutenu. C'est grâce à ma sœur que j'ai tenu le coup ; elle ne m'a jamais jugé, et elle a toujours été là... C'est grâce à elle si je suis en vie...



En tout cas, tu peux compter sur moi Antoine. Tu es mon ami, tu restes mon ami. Séropositif ou pas, ça va changer quoi ? Il faut rester solidaire comme on le ferait avec n'importe quelle autre maladie.

Moi aussi je suis avec toi. On est ensemble.

QUE VA FAIRE WILLIAM ?



J'ai parlé comme un imbécile... J'ai parlé comme un sans cœur. Je regrette mes paroles... Accepte mes excuses. On se connaît depuis des années. Au pays, nos parents se fréquentaient déjà. Séropositif ou pas, je n'aurai jamais peur de toi. Tu es comme mon frère. Et moi, je suis le gardien de mon frère.



William est revenu à la raison, Dieu merci. Le seul risque de contamination quand on vit avec une personne séropositive, c'est d'avoir des relations sexuelles sans préservatif. Tout le reste est sans risque : on peut vivre sous le même toit, partager verres et repas, utiliser les mêmes toilettes... N'oubliez pas : contre le sida, on est là, on se bat ensemble.

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 I^{er} DISPENSARE 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 IV^e 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 consul-
tations 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 VI^e 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 X^e 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 XII^e HÔPITAL SAINT-ANTOINE

Policlinique de Médecine. 184 rue du
Faubourg Saint-Antoine. M° Reuilly-
Diderot (ligne 1) - Faiderbe-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 XIII^e HÔPITAL PITIÉ-SALPÊTRIÈRE

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 XIV^e 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 XVIII^e 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 XX^e 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. : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Email : _____

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

PARCE QUE LA VIE N'A PAS DE PRIX



NOUVELLE SAISON - TITRAUX/COMPTON - BARBON - A. MENAÏ



Claudia TAGBO - PATSON
Djedje APALI - Phil DARWIN - FÉFÉ - Denis MARÉCHAL

TOI-MÊME TU SAIS

3

Une série de J.G BIGGS et Stéphane POCRAIN



NOUVELLE SAISON À DÉCOUVRIR SUR LASANTEPOURTOUS.COM

