

# ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine

**GRATUIT**



## MIRIAM MAKEBA

Un an déjà...

**Bien-être**

Protéger ses enfants

**Sexualité**

IST : ce qu'il faut savoir

3113-09692-B

**Questions**  
**Réponses**

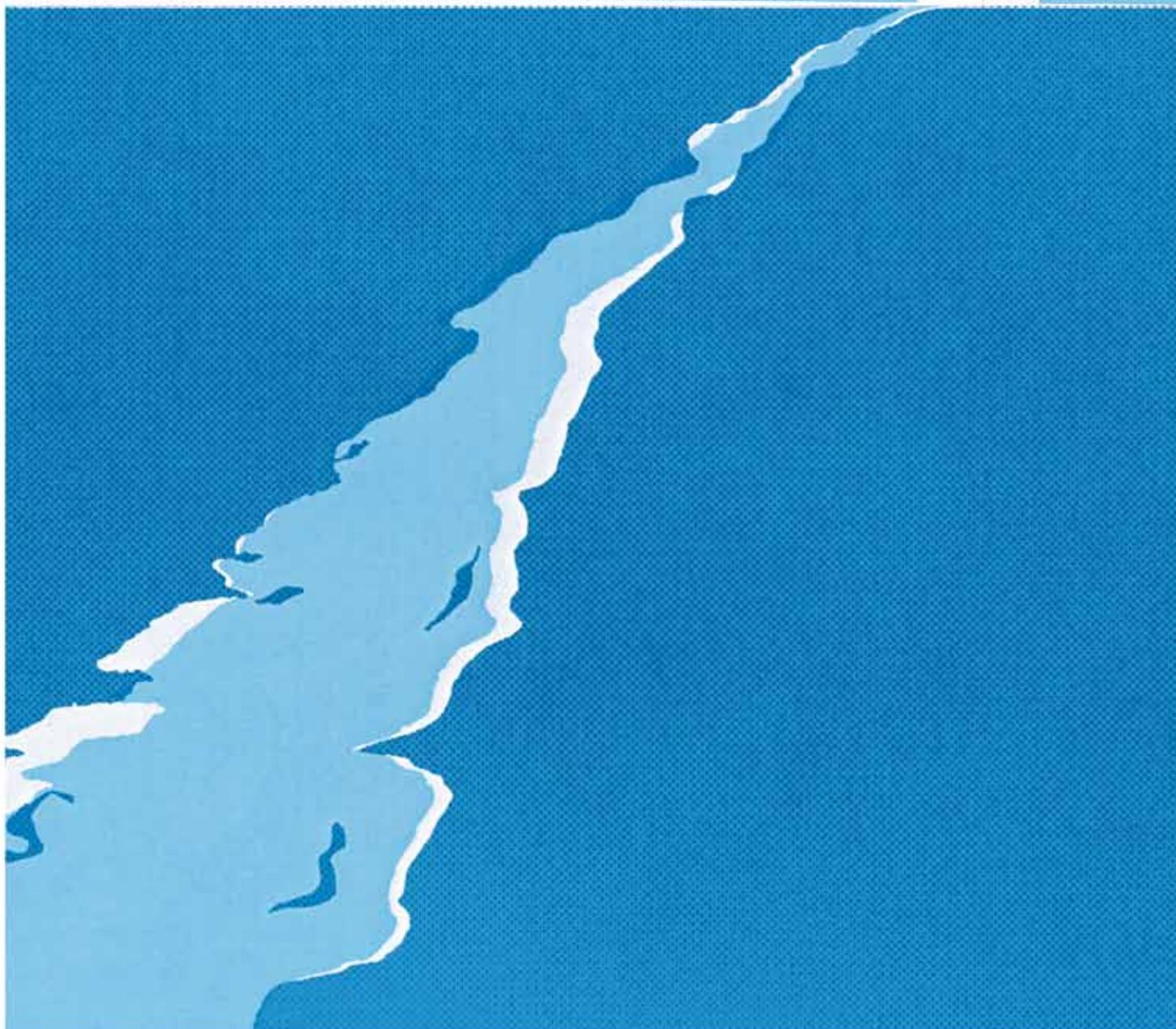


**L'Afrique**  
**en marche**



N°4 - Octobre 2009

APRÈS L'ARRÊT  
DE LA CIGARETTE,  
L'ENVIE DE REPRENDRE  
S'ÉLOIGNE  
DE JOUR EN JOUR.  
**ÇA VAUT LE COUP  
D'ESSAYER.**



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



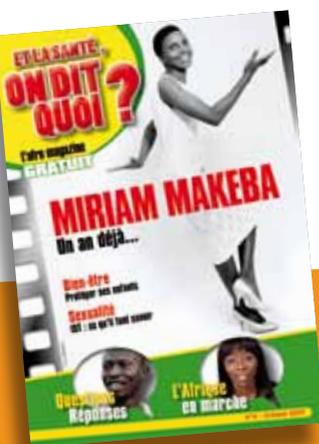
**tabac-info-service.fr**

**39 89 0.15€/min.**

depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel  
de l'opérateur

**Tabac. Quand on sait, c'est plus facile d'arrêter.**

# SOMMAIRE



## ÉDITO

### UNE RENTRÉE OPTIMISTE

L'été touche à sa fin et c'est avec une pointe de nostalgie que l'on retrouve le chemin du travail. Pour se mettre un peu de baume au cœur, votre série afro santé, « *Toi-même tu sais* », revient sur vos écrans et sur Internet ([www.toi-memetusais.com](http://www.toi-memetusais.com)) !

Bientôt un an, en novembre prochain, que Miriam Makeba nous aura quittés. Dans ce numéro, nous marquons ce premier anniversaire en compagnie de la talentueuse Angélique Kidjo. Entourée d'autres grandes voix africaines, la chanteuse béninoise donne à Paris trois concerts en hommage à la légendaire « *Mama Africa* ». Révérence à l'une des figures emblématiques de l'Afrique et recueil de sentiments.

Parce que le corps de la femme doit être respecté et protégé, nous avons rencontré le Groupe des femmes pour l'abolition des mutilations sexuelles (G.A.M.S), une association qui agit pour aider celles qui en ont besoin.

Vous trouverez également des conseils pour bien vous protéger des infections sexuellement transmissibles, une rubrique consacrée à la sécurité de vos enfants à la maison, les portraits d'une Afrique en marche....

Et spécialement pour vous, Rougui Dia, la célèbre chef cuisinière du luxueux restaurant « *144, de Petrossian* » partage une recette inédite et équilibrée.

Avec ce numéro, nous plaçons la rentrée sous le signe de l'espoir et de l'optimisme !

La Rédaction



Avec la participation de l'association Afrique Avenir

p4 Vite dit... Bien dit...

p6 Jeux

p7 Prévention  
Homophobie



p8 Miriam Makeba  
Un an déjà

p10 Sexualité

Les infections sexuellement transmissibles

p13 Questions/Réponses

p14 Bien-être  
Protéger ses enfants à la maison



p16 On y était : le G.A.M.S  
contre les mutilations sexuelles

p17 L'Afrique en marche

p18 Recette

p19 Roman-photo

p23 Adresses utiles

## COURS

**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 de la Santé et des Sports.

**Directrice de la publication** : Thanh Le Luong, directrice générale de l'INPES  
**Responsable Inpes** : Elodie Aïna, chargée de communication  
**Chargé d'édition** : Vincent Fournier

**Conception** : SOPI COMMUNICATION (SARL au capital de 7 500 euros)

**Directrice éditoriale** : Lyvia Pame

**Conseillers de la rédaction** : Jean-Christophe Despres et Stéphane Pocrain

**Réalisation** : TOC MÉDIAS

(SARL au capital de 20 000 euros)

**Responsable agence** : Arnauld Champremier-Trigano

**Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain

**Directeur artistique** : Antoine Errasti

**Ont collaboré à ce numéro** : Alice Billouet, Juliette Eskenazi, Bruno Gasparini, Marie Raymond, Spook

**Remerciements** : Joseph Andjou, Rougui Dia, Khadi Diallo et Justine Rochurieux, Romain Mbiribindi, Seynabou Ndiaye

**Contact annonceur** : 01 49 33 22 22 (tél.) - 01 49 33 33 90 (fax)

Commission paritaire (en cours)

ISSN n° (en cours), dépôt légal à parution

Imprimerie Mordacq, 62921 Aire-sur-la-Lys Cedex

Reproduction interdite sans autorisation.

**Tirage** : 230 000 exemplaires

# ... VITE DIT... BIEN DIT... VITE DIT... BIEN DIT...

## Vente d'alcool et de tabac Tous les mineurs concernés

La loi sur le tabac et l'alcool évolue. Prochainement, la vente de ces produits sera interdite aux moins de 18 ans. L'interdiction s'appliquera donc à tous les mineurs !

Les open-bars (offre gratuite d'alcool à volonté) seront aussi interdits ; le but est de lutter contre la mode du « binge drinking », une pratique pour se saouler très vite. Une loi plus dure pour protéger les mineurs des risques que l'alcool entraîne pour leur santé notamment, à court terme (coma, conduite en état d'ivresse, violence...) ou à long terme (cancers, maladies cardio-vasculaires, cirrhose).



## Les « Taxi Sisters » Ça roule !

Peut-être avez-vous déjà circulé avec une « Taxi Sister » ? Une de celles qui sillonnent les rues dakaroises au volant de leur taxi jaune. Dix de ces jeunes femmes – 2 000 prévues au total – ont reçu un prêt du Fonds national pour l'entrepreneuriat féminin, pour l'achat de leur véhicule.

Les « Taxi Sisters » ont été formées à la conduite, au marketing et... au self-défense ; car leur sécurité est primordiale dans un métier jusque-là réservé aux hommes. D'ailleurs, leurs confrères masculins ont encore un peu de mal à s'y faire. À suivre...

## Audition

## Protéger ses oreilles, c'est facile

Les oreilles sont fragiles, et peuvent s'abîmer pour toujours si on écoute trop fort, trop longtemps et trop souvent de la musique. Quelques conseils si vous allez en concert et en discothèque :

- ne restez pas près des enceintes.
- allez dans un endroit calme, soit pendant 10 min toutes les 45 min, soit 30 min toutes les 2h.
- si vous avez mal aux oreilles ou que vous êtes gênés pour entendre, portez des bouchons d'oreilles (pensez à les enlever dans un endroit calme).



## Magic System

## Goudé et Lina se disent oui !

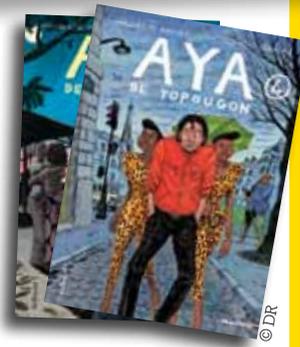
C'est officiel, il l'a dit ! Goudé des Magic System a annoncé son union avec mademoiselle Lina Serhan : ils se marieront le 16 octobre prochain ! La cérémonie se tiendra au Plateau, au District d'Abidjan. Outre les officiels, l'événement accueillera une flopée de *people* ivoiriens... que du beau monde ! Ne soyez pas trop déçues mesdames, même si Goudé est à ce jour le dernier célibataire des Gaou, sa chère promise partage sa vie depuis déjà 6 ans. Et l'heureux futur époux est un homme comblé. « *Ma femme, c'est Dieu qui me l'a donnée. Elle a changé ma vie* ». Longue vie à eux !



## Aya de Yopougon Le Tome 5 arrive !

Et un de plus, un ! Le tome 5 de la bande-dessinée « Aya de Yopougon » sera disponible le 9 novembre prochain, alors qu'on se le dise ! La saga continue pour une BD couronnée de succès. Les quatre premiers tomes, traduits en dix langues, se sont écoulés à pas moins de 250 000 exemplaires ! Pour ceux qui découvrent la série, Marguerite Aboutet (l'auteure) et Clément Oubrierie (le dessinateur) nous transportent en 1978 à Yopougon – ou « Yop City » – un quartier chaud d'Abidjan, pour suivre l'histoire d'une jeune fille de 19 ans, Aya. Un univers typique du pays, entre nouchi et maquis, animé par des personnages aux couleurs bien locales.

• Aya de Yopougon, tomes 1, 2, 3 et 4, éd. Gallimard. Prix indicatif par tome : 15 €



## Cancer du sein Octobre Rose, c'est quoi ?



C'est un mois de mobilisation pour inciter les femmes de plus de 50 ans à participer au dépistage organisé du cancer du sein.

### • Le dépistage organisé, pourquoi ?

Après 50 ans, les femmes ont plus de risques d'être atteintes par un cancer du sein. Or, plus on détecte tôt un cancer du sein, plus il est facile de le soigner. C'est pourquoi il est conseillé à toutes les femmes de plus de 50 ans de se faire dépister régulièrement, tous les deux ans.

### • Le dépistage organisé, c'est quoi ?

C'est la possibilité pour toutes les femmes entre 50 et 74 ans d'avoir un dépistage de qualité pris en charge à 100 %.

Toutes les femmes affiliées à la Sécurité sociale reçoivent une lettre à leur domicile avec un bon gratuit pour une mammographie (radio des seins). Avec cette lettre est envoyée une liste de radiologues agréés. Il suffit de prendre rendez-vous avec l'un d'eux.

### • À quoi bon si l'on n'a pas de symptômes ?

Lorsque les premiers symptômes apparaissent, c'est que le cancer est à un stade plus ou moins avancé. Il sera alors plus difficile à soigner. Se faire dépister, c'est être rassurée si le dépistage est négatif ; et s'il est positif, c'est pouvoir traiter la maladie plus rapidement et efficacement.

• Pour toute information, téléphonez à Cancer Info Service au 0810 810 821 (prix d'un appel local)



## Fondation Salif Keita

### Son combat pour les albinos

Mobilisation ! Depuis 2006, la Fondation Salif Keita, fondée par le célèbre musicien malien, lutte contre les violences commises contre les albinos africains pour changer la donne. Entre exclusion sociale, sacrifices humains, problèmes de santé dus à l'albinisme, leur quotidien est souvent dramatique.

Les actions de la Fondation se succèdent depuis trois ans dans le pays : distribution de crèmes écran solaire, premier téléthon pour subvenir aux besoins des albinos, aide à la scolarisation... Enfin, Salif Keita prévoit d'offrir un concert par an pour collecter des fonds. Le combat continue !

• Pour plus d'infos et apporter son soutien à la Fondation : [www.salifkeita.org](http://www.salifkeita.org)

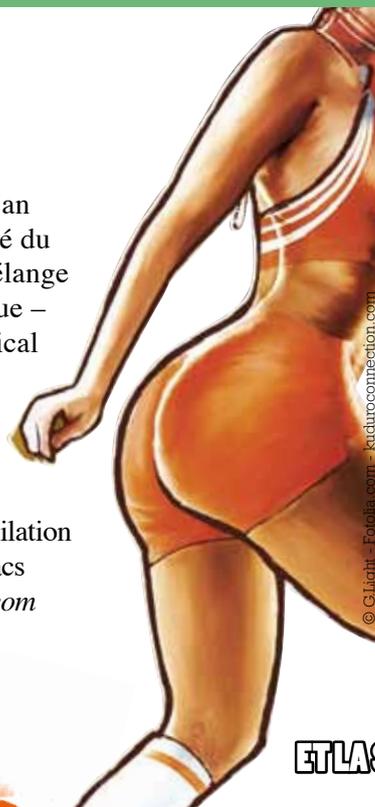
## Le Kuduro

### Le son qui met le feu

De Luanda à Lisbonne, en passant par Abidjan et Londres, le Kuduro embrase la place. Né du producteur angolais Tony Amado – qui mélange musiques traditionnelle africaine et électronique – le mouvement devient vite le phénomène musical dont raffole la jeunesse angolaise.

Un succès sans limite !

Le Kuduro, qui mêle musique entraînante et danse désarticulée, est aujourd'hui LA tendance musicale. Pour les retardataires : la dernière compilation *Kuduro sound system* (EMI music) est dans les bacs et le jeu est en ligne sur [www.kuduroconnection.com](http://www.kuduroconnection.com)



# VRAI-FAUX

## Alcool

### 1. L'ALCOOL AUGMENTE LE DÉSIR ET LE PLAISIR

VRAI  FAUX

**FAUX** - L'alcool entraîne des problèmes d'érection chez l'homme et réduit le plaisir chez la femme.

### 2. L'ALCOOL CALME LA SOIF

VRAI  FAUX

**FAUX** - Au contraire, car l'alcool fait uriner davantage. Conséquence : votre corps manque d'eau et vous avez encore plus soif.

### 3. L'ALCOOL FAIT GROSSIR

VRAI  FAUX

**VRAI** - L'alcool est très calorifique et fait grossir. Ex : 1 verre de vodka-orange ou de whisky-coca = 100 kcal = 5 morceaux de sucre.

### 4. LE CAFÉ OU LA DOUCHE DESSAOULENT

VRAI  FAUX

**FAUX** - Ces trucs vous donnent l'impression d'être réveillés mais ne changent rien à la quantité d'alcool qui passe dans le sang. Il faut attendre 1h30 après le dernier verre pour que la quantité d'alcool dans le sang commence à baisser !

### 5. L'ALCOOL RÉCHAUFFE

VRAI  FAUX

**FAUX** - L'alcool vous donne l'impression d'avoir chaud, mais cette chaleur s'échappe ensuite par la peau. Conclusion : la température de votre corps baisse.

### 6. BOIRE DE L'ALCOOL, C'EST BON POUR LA SANTÉ

VRAI  FAUX

**FAUX** - L'alcool est mauvais pour la santé, dès un verre par jour. Plus on boit, et plus on boit souvent, plus on risque d'avoir des maladies graves. Pour limiter les risques, ne buvez pas plus de 2 verres par jour pour une femme et 3 verres pour un homme.



## LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Mali :  
**Seul le crapaud peut dire si le crocodile a mal aux yeux**  
 ( il faut vivre dans le proche entourage d'une personne pour bien la connaître )

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

© Virginie de Calzain

# Mots Cachés

Les noms de stars africaines de la chanson sont cachés dans la grille, parfois sur 2 colonnes : Salif Keita, Oumou Sangaré, Papa Wemba, Amadou (et) Mariam, Afia Mala, Mory Kante, Koffi Olomidé. À vous de jouer !

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

**Solution :**

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

© Photographies : Magali Bragard



Dans *Omar*, Arthur (en haut à droite) et Omar (à gauche) s'aiment. Mais leur homosexualité dérange leurs proches, qui les rejettent.

# HOMOSEXUALITÉ

## LE DROIT À LA DIFFÉRENCE

Se découvrir homosexuel, c'est devoir accepter et assumer une sexualité différente. Choisir d'en parler peut se révéler difficile face au risque de rejet, aux conséquences parfois graves. Pour informer et prévenir des risques liés à l'homophobie, l'INPES réalise 5 courts métrages.

L'homophobie ? En quelques mots, c'est toute attitude de discrimination, toute manifestation d'exclusion, tout acte de violence ou de haine contre les personnes homosexuelles, hommes et femmes. Au quotidien, elle peut se manifester au travail, à l'école, dans le voisinage... et plus grave, dans sa propre famille ou parmi ses amis.

Isolée, fragilisée psychologiquement, une personne victime d'homophobie peut souffrir d'un manque d'estime de soi, de mal-être qui la conduit à prendre des risques, pour sa santé notamment.

Ainsi, pour lutter contre l'homophobie, le ministère chargé de la Santé et l'INPES, associés au groupe Canal Plus, ont lancé le concours de scénarios *Jeune et homo sous le regard des autres*. Cinq scénarios ont été retenus, dont *Omar*.

### ACCEPTER LES AUTRES

L'auteur de *Omar*, Axel Djossou, est un étudiant d'origine bénino-ivoirienne. Il a participé au concours après avoir vu un reportage sur l'exclusion des homosexuels : « *Je ne savais pas que l'homophobie pouvait entraîner le suicide chez les jeunes homosexuels. Je pense qu'on devrait tous s'accepter tel qu'on est* ». C'est donc volontairement qu'il a choisi pour le rôle un jeune homosexuel

*L'homophobie peut avoir des conséquences irréparables, dont le suicide*

d'origine africaine vivant en banlieue, car c'est là, selon lui, que « *c'est le plus difficile d'assumer son homosexualité* ».

L'incompréhension, la peur, le jugement sont des réactions très fréquentes face à l'homosexualité. Non seulement l'homophobie peut provoquer des souffrances et un repli sur soi, mais elle peut aussi avoir des conséquences irréparables. Dialogue et compréhension sont donc un pas vers la tolérance, l'acceptation de chacun, quelle que soit son orientation sexuelle.

### OMAR, HOMOSEXUEL ET REJETÉ

Omar est un jeune garçon d'origine africaine, qui habite dans une cité. Un chef de bande que tout le monde considère comme un dur, mais qui écrit des slams en cachette et aime Arthur en secret. Surpris en train d'embrasser Arthur, Omar se fait rejeter par ses proches.

**À NOTER**

- Pour voir le court métrage *Omar* [www.leregarddesautres.fr](http://www.leregarddesautres.fr)
- Pour se faire aider ou parler à quelqu'un quand on s'interroge sur son orientation sexuelle

Association SOS Homophobie : 63 rue Beaubourg 75003 Paris  
 Ligne Azur : 0810 20 30 40 (anonyme et confidentiel, prix d'un appel local depuis un poste fixe).  
 La Ligne Azur est une ligne d'écoute téléphonique pour les personnes qui se posent des questions sur leur orientation et/ou leur identité sexuelle.

# MIRIAM MAKEBA

## UN AN DÉJÀ...

Il y a presque un an (9 novembre 2008), Miriam Makeba nous quittait brusquement.

Retour sur une vie de légende, celle d'une femme née sous l'apartheid, qui voulait rassembler et unir par la musique.



© Mansfield S/CAMERAPRESS/GAMMA

### MIRIAM MAKEBA EN 5 DATES

- **4 mars 1932** : naissance à Johannesburg (Afrique du Sud)
- **1966** : reçoit un Grammy Award pour *An evening with Belafonte / Makeba*
- **1985** : décorée Chevalier des arts et des lettres par la France
- **1990** : après 31 ans d'exil, retourne en Afrique du Sud
- **9 novembre 2008** : meurt d'une crise cardiaque à Naples (Italie)

### SES ALBUMS PHARES

*Pata Pata* (1998) : 7 €

*The definitive collection* (ULM, 2005) : 14 €

*Reflections* (Melodie, 2004) : 13 €

*Africa* (Sony, 2008) : 8,50 €

Les prix sont donnés à titre indicatif.

**N**ée à Johannesburg en 1932, Miriam Makeba vit une enfance et une jeunesse difficiles, avec peu de ressources, dans un pays secoué par le racisme et la violence. Elle commence sa carrière de chanteuse avec les Manhattan Brothers, groupe très en vogue à l'époque. Mais c'est surtout le succès phénoménal de *Pata Pata*, en 1956, qui fait sa renommée à l'échelle mondiale.

#### Un exil de 31 ans

En 1959, elle accepte de jouer son propre rôle dans un documentaire de l'Américain Lionel Rogosin, *Come back to Africa*, qui dénonce l'apartheid. Cela lui vaudra d'être déchue de sa citoyenneté sud-africaine et de passer 31 années loin de chez elle, avant que Nelson Mandela ne la persuade de revenir, en 1990. Celle qu'on a surnommé « Mama Africa » devient alors le symbole de la lutte contre l'apartheid.

#### La musique du cœur

Profitant de son succès pour s'engager avec force contre la ségrégation raciale

qui fait rage dans son pays, elle n'hésite pas à s'exprimer devant l'ONU (1963) pour inviter les Nations Unies à « *user de leur influence pour ouvrir les portes des prisons et des camps de concentration d'Afrique du Sud où des milliers de Noirs sont prisonniers* ».

*Durant son exil, elle a continué à chanter la tolérance et la paix*

Miriam Makeba sera, quelques années plus tard, la première femme noire à recevoir un Grammy Award, pour un album racontant la souffrance des Noirs en Afrique du Sud. Durant tout son exil, entre les États-Unis, la Guinée et la France, elle a continué à chanter la tolérance et la paix.

« *Je chante la vérité, disait-elle. Et quand je dis que mon peuple souffre, cela n'a rien de politique.* » Elle est partie juste après un concert de soutien à l'auteur de *Gomorra*, Robert Saviano, menacé de mort par la mafia napolitaine. Une diva profondément aimante, engagée jusqu'à la dernière minute et aujourd'hui légende incontestée de la chanson africaine.

# ANGÉLIQUE KIDJO

## HOMMAGE À « MAMA AFRICA »

Les 25, 26 et 27 septembre prochains, Angélique Kidjo et quelques-unes des plus belles voix du continent africain rendront hommage à « Mama Africa » au cours de trois concerts inédits au festival d'Ile-de-France. Rencontre exclusive avant le show, pour *Et la santé, on dit quoi ?*.

### **Et la santé, on dit quoi ? : Que représente Miriam Makeba pour vous ?**

**Angélique Kidjo :** Miriam est un modèle pour moi. Petite, j'ai commencé à m'identifier à elle parce qu'elle était une femme africaine, qui avait une carrière et qui était maman. J'ai ensuite découvert sa lutte contre l'apartheid, et j'ai compris le rôle qu'un artiste peut jouer pour rassembler les gens. J'ai décidé de prêter ma voix à sa lutte, de m'attacher à être la voix des droits de l'homme et de la justice, grâce à ma musique...

### **Vous étiez très proches...**

On s'est rencontrées lors d'un festival en Suisse, en 2001. On a passé la moitié de la nuit à parler de musique, du racisme, de la jeunesse sud-africaine... On se voyait souvent, on se téléphonait aussi. Un jour, elle m'a dit : « *Si je meurs aujourd'hui, je suis contente parce que je sais qu'avec toi la relève est assurée.* »

Je lui ai répondu que sans elle, je me sentirais orpheline... Deux ans avant sa mort, elle m'a proposé de faire un album de berceuses du monde, dédié aux mères, aux pères, à la tolérance, car, disait-elle, « *quand un enfant naît, il n'a pas de couleur* ». On n'a pas eu le temps de concrétiser cette idée, mais j'y réfléchis aujourd'hui sérieusement...

### **Vous vous engagez souvent à l'occasion de concerts...**

J'ai chanté récemment pour les 91 ans de Nelson Mandela, dont le concert

visait aussi à récolter des fonds pour la lutte contre le Sida... À la mort de Miriam, je n'ai pas pu participer à tous les événements organisés en son honneur, ça m'a rendue très malheureuse.

Alors quand le festival d'Ile-de-France m'a proposé d'organiser un concert pour elle, j'ai sauté sur l'occasion ! J'ai fait appel à des artistes africaines de la jeune génération (Ayo, Asa...), qui ont une réelle intégrité et beaucoup de talent, pour rendre à Miriam un hommage digne de ce nom, dans cette ville qu'elle aimait et qui l'a accueillie pendant son exil...

### INFOS PRATIQUES

• Festival d'Ile-de-France (du 4 septembre au 11 octobre 2009).

• *Hommage à Miriam Makeba* les 25, 26 et 27 septembre à 20h30, au Cirque d'hiver (Paris 11<sup>e</sup>).

Places de 13 à 26 €.

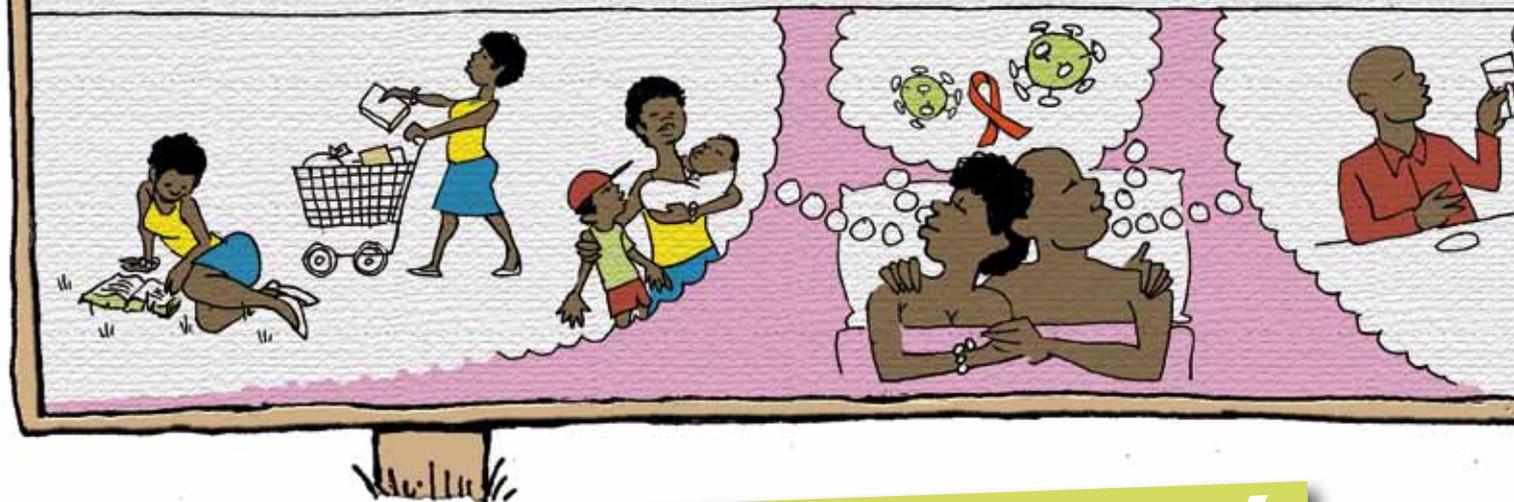
Réservation : 01 58 71 01 01

[www.festival-idf.fr](http://www.festival-idf.fr)



© Jeremy Cowart

# AVOIR DES PROJETS ET PRENDRE DU BON TEMPS N'EMPÊCHE



## SEXUALITÉ

### LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Pour que sexualité rime toujours avec plaisir et sécurité, *Et la santé, on dit quoi ?* vous rappelle les risques de contamination et les moyens de se protéger des Infections sexuellement transmissibles (IST).

#### UNE IST, QU'EST-CE QUE C'EST ?

IST signifie « Infections sexuellement transmissibles ». Ce sont des infections provoquées par des bactéries, des virus ou des parasites.

Parmi les IST les plus connues, on trouve les condylomes (ou « crêtes de coq »), la gonorrhée (ou « chaude pisse »), le VIH/Sida, mais aussi la chlamydia et l'herpès génital. L'hépatite B est également une IST.

#### MST OU IST ?

Aujourd'hui, on parle davantage d'IST que de MST car certaines d'entre elles n'ont pas de symptômes visibles (c'est-à-dire qu'aucun signe extérieur ne montre la présence de l'infection). On peut donc être infecté par une IST sans le savoir ni se sentir malade.

#### ET PLUS PRÉCISÉMENT ?

Les IST sont des maladies qui se transmettent lors de relations sexuelles sans préservatif. Mais certaines IST (comme l'herpès ou la chlamydia) peuvent aussi se transmettre par les rapports bouche-sexe (fellation, cunnilingus) ou par simple contact lors des baisers ou des caresses.

#### COMMENT S'EN PROTÉGER ?

• Mettre un préservatif : le préservatif reste le meilleur moyen de protection même si, comme on l'a vu, certaines IST exigent une plus grande protection.

• Se faire vacciner :

- contre l'hépatite B,

- contre les infections à papillomavirus pour les jeunes filles, avant le premier rapport sexuel.

• Chez les femmes, éviter les toilettes intimes trop fréquentes (voir p.12) et l'assèchement vaginal.

#### UNE IST PEUT-ELLE ÊTRE GRAVE ?

La plupart des IST, mis à part le VIH/Sida, peuvent être traitées et guéries sans laisser de séquelles. Mais il ne faut pas laisser ces infections sans traitement. Une IST non traitée peut-être une porte d'entrée pour le VIH ou une autre IST ; les condylomes peuvent être responsables de cancers ; la chlamydia peut entraîner des complications pour tomber enceinte, voire un risque de stérilité.

#### LES SYMPTÔMES QUI DOIVENT ALERTE ET AMENER À CONSULTER :

• Un écoulement anormal par le vagin, le pénis ou l'anus, parfois douloureux (avec une sensation de brûlure).

• Des sensations de brûlure (notamment en urinant), démangeaisons, boutons ou verrues au niveau des organes sexuels ou de l'anus.

• Une petite plaie indolore sur la peau ou sur les muqueuses (vagin, pénis, testicules, anus, bouche), des rougeurs.

• Des douleurs pendant ou après les rapports sexuels.

• Des douleurs au vagin ou au bas ventre, des ganglions gonflés, de la fièvre.

# PAS DE SE PROTÉGER DES IST



© TOCMédias

Un seul de ces symptômes doit amener à consulter un médecin car plus tôt les IST sont dépistées, mieux elles se soignent. Il existe des centres où le dépistage est gratuit (voir p. 23 la liste des centres de dépistage en IDF). Rappelez-vous : certaines IST ne provoquent pas de symptômes ; elles peuvent donc passer inaperçues. Il ne faut donc pas hésiter à aller se faire dépister régulièrement.

Enfin, si vous avez contracté une IST, il est important d'en informer votre ou vos partenaire(s), pour leur permettre de se faire traiter également !

## POUR S'INFORMER ET CONNAÎTRE LE CENTRE DE DÉPISTAGE DES IST LE PLUS PROCHE

- Sida Info Service : 0 800 840 800 (appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe 7j/7, 24h/24). [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)
- Hépatites Info Service : 0 800 845 800 (appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe de 9h à 23h). [www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)



Il existe des préservatifs masculins et féminins.

\* Attention à ne pas les utiliser en même temps.

## PAUL, 33 ANS

### HEUREUSEMENT QUE JE ME SUIS FAIT DÉPISTER !

**ff** Je suis originaire de Côte d'Ivoire, et vis en France depuis un an. On m'a souvent dit que les gens qui ont vécu en Afrique ont de grands risques d'avoir l'hépatite B. Mais comme je ne savais pas trop ce que c'était, ni comment ça s'attrapait, je ne m'en suis pas soucié... Et puis, je suis un vaillant, moi ! Jusqu'au moment où j'ai commencé à fréquenter Clara. Une femme de caractère qui sait vraiment ce qu'elle veut, à point, comme je les aime !

*Aujourd'hui,  
grâce au  
dépistage,  
je peux me  
soigner*

Mais la mission fut rude, pas moyen d'attraper la belle sans préservatif, même quand elle a vu que je n'avais aucun deuxième bureau ! Elle m'a incité à faire des tests de dépistage, pour le Sida, mais aussi pour la syphilis et l'hépatite B... et sans ça, je n'aurais jamais su que j'avais l'hépatite B. En plus, j'aurais pu lui transmettre la maladie... Aujourd'hui, grâce au dépistage, je sais que j'ai l'hépatite B et je peux me soigner pour éviter d'avoir trop de complications, et surtout pour éviter de contaminer ma Clara. ”





# LA TOILETTE INTIME

## À PRATIQUER AVEC MODÉRATION !

À trop vouloir en faire, on finit par abîmer son corps. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, il ne faut pas abuser de la toilette des parties intimes. Nos conseils.

### LES « FAUX-BONS-GESTES » À ÉVITER !

Quand on prend sa douche, on se lave les parties intimes extérieures, rien de plus normal. Mais l'intérieur du vagin, les muqueuses vaginales, sont une zone fragile, qu'il faut protéger ! La nature est bien faite : l'intérieur du vagin se renouvelle sans cesse et est ainsi toujours propre.

Pour ne pas perturber cet équilibre naturel, il faut donc éviter à tout prix de laver l'intérieur du vagin, même avec de l'eau, de l'essuyer avec une serviette ou d'y placer des pierres d'alun ou autre... Il faut donc abandonner toute douche vaginale, malgré la sensation de propreté que cela peut apporter.

### LES « VRAIS-BONS-GESTES » À ADOPTER !

Le mieux c'est de laver uniquement l'extérieur du vagin. Un produit doux destiné à l'hygiène intime conviendra très bien. Par contre, évitez les produits à base de savon et de parfum, ils sont trop agressifs pour une zone si sensible.

Vous trouverez facilement ces produits en grande surface ou en pharmacie.

### N'OUBLIEZ PAS LES RISQUES

Il ne faut pas confondre hygiène et excès de propreté ! Car à force de laver et relaver les parties intimes, on finit par provoquer un déséquilibre. Et c'est là que les problèmes de santé peuvent arriver, comme l'apparition de démangeaisons, brûlures, rougeurs, infections, etc.

En effet, des toilettes répétées peuvent entraîner un dessèchement de la paroi vaginale. Des petites plaies ou coupures peuvent alors apparaître lors des rapports sexuels et devenir des portes d'entrée aux virus et notamment au virus du Sida.





# LE DOCTEUR GOUDJO

répond à vos questions



## Malik, 30 ans

**T**ous les jours, mon enfant mange des chips en rentrant de l'école. Est-ce que c'est grave ?

**Dr. Goudjo :** Cher Malik, le problème, ce n'est pas de manger des chips, mais de le faire tous les jours. Des chips de temps en temps, d'accord, mais ça ne doit pas être systématique parce qu'elles sont très grasses et très salées.

*Manger des chips ne doit pas être systématique parce qu'elles sont très grasses et très salées*

Pour que le goûter soit aussi un moment de détente, essayez de vous installer avec votre enfant à table.

Cela évitera aussi qu'il se mette tout de suite devant la télé. Vous pourrez lui proposer de choisir 1 ou 2 aliments dans la liste suivante : fruits, lait et produits laitiers (yaourt, fromage, fromage blanc, lait...), un aliment contenant des céréales, comme du pain, avec du chocolat ou de la confiture par exemple.

© Ralfo Vajjamaa - istockphoto.com

## Olga, 47 ans

**M**on mari vient d'avoir 50 ans, il fume beaucoup et depuis longtemps. Il a déjà essayé plusieurs fois d'arrêter mais sans succès, il est trop dépendant. J'aimerais qu'il réussisse mais comment l'aider ?



**Dr. Goudjo :** Olga, lorsque l'on est très dépendant au tabac, il peut être difficile de se défaire de la cigarette. Mais même si l'on rechute, il ne faut jamais baisser les bras.

**Mon conseil :** Encouragez votre mari, remotivez-le, en lui expliquant que chaque tentative est un pas de plus vers l'arrêt définitif du tabac.

Il ne doit pas considérer ses précédentes tentatives comme des échecs mais comme des expériences qui lui permettront de mieux gérer son arrêt. Il peut ainsi comprendre pourquoi il a rechuté et trouver les solutions et les aides qui lui conviennent le mieux.

*Chaque tentative est un pas de plus vers l'arrêt définitif du tabac*

Pour plus de conseils, votre mari peut également appeler Tabac info service au 39 89 (0,15 euro/min depuis un poste fixe) ou s'inscrire pour recevoir gratuitement des emails de soutien avec des conseils personnalisés sur le site [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr).

© istockphoto.com

# ACCIDENTS À LA MAISON

## BIEN PROTÉGER SES ENFANTS

Une seule seconde d'inattention et c'est le drame ! En France, les accidents à la maison sont la première cause de décès chez les enfants. Pourtant 80 % d'entre eux pourraient être évités. Chute, étouffement, noyade..., voici tout ce qu'il faut savoir pour ne pas en arriver là.

### PAROLE DE MAMAN

MIRIAM, 26 ANS, 1 ENFANT



**U**n jour, j'ai eu la peur de ma vie quand j'ai vu mon enfant la tête sous l'eau. Je m'étais juste

retournée pour prendre le shampoing qu'il avait déjà glissé dans la baignoire ! J'ai pu réagir à temps, mais c'était moins une : il avait bu la tasse et s'étouffait déjà.

Depuis ça, avant de donner un bain à ma fille, je prépare tout à l'avance pour tout avoir à portée de la main et ne plus avoir à bouger. Si j'ai oublié quelque chose, je la prends toujours dans mes bras pour aller le chercher.

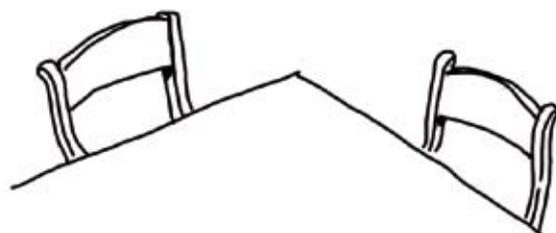
Et si le téléphone sonne, et bien, il sonne dans le vide tant que je n'ai pas fini le bain avec ma petite puce.



### NOYADE DANS LE BAIN

**Un enfant peut se noyer en quelques secondes dans son bain, même dans une petite baignoire.**

- Ne laissez jamais votre enfant seul dans son bain !
- Placez près de vous tout ce qui peut vous être utile : savon, shampoing, gant et serviette de toilette.



## CHUTE DE LA TABLE À LANGER

La chute est l'accident qui arrive le plus souvent aux très jeunes enfants. Ses conséquences peuvent être très graves.

- Quand vous changez votre enfant sur la table à langer, pensez, comme pour le bain, à mettre près de vous tout ce dont vous pouvez avoir besoin : lingettes, couches, crème, vêtements...
- Si vous devez vous éloigner de la table à langer, prenez systématiquement votre enfant dans vos bras. Ne le laissez jamais sans surveillance, même un très court instant.

## PAROLE DE MAMAN

FATOUMATA, 32 ANS, 3 ENFANTS



Quand on est maman, on doit faire attention à tout ! Surtout avec trois !

Depuis que j'ai eu le premier, j'essaie de ne plus rien laisser traîner, ni par terre, ni à hauteur de leurs mains. Un jour, j'avais laissé des cacahuètes sur la table basse, devant la télé. Je suis sortie deux minutes de la pièce, et quand je suis revenue, mon fils de 16 mois venait d'avaler tout rond une cacahuète ! Il était tout rouge et ne pouvait pas respirer ! Heureusement, j'ai eu le réflexe de lui taper dans le dos et par chance, il a recraché la cacahuète. Mon petit était paniqué, et moi aussi. J'ai vraiment eu très peur qu'il s'étouffe !

Depuis, je range tous les petits aliments en hauteur, ou dans des placards qui ferment bien.

© Illustration : Spook - Photographies : Darren Baker - istockphoto.com

## ÉTOUFFEMENT AVEC DES PETITS ALIMENTS

Les enfants de moins de 6 ans ont l'habitude de mettre dans la bouche tout ce qui leur tombe sous la main.

Pour éviter les accidents :

- Rangez ou mettez hors de portée des enfants les petits aliments (olives, bonbons, cacahuètes...) quand vous recevez des amis par exemple, ainsi que les petits objets (barrettes, piles, monnaie, allumettes...).
- Gardez toujours un œil sur votre enfant quand il mange ou quand il joue.





En France, l'excision est interdite. Khadi Diallo agit au G.A.M.S depuis plus de 25 ans.



Justine Rochurieux reçoit, informe et aide au quotidien les femmes excisées, ou mariées de force.

© Virginie de Galzain

# ASSOCIATION G.A.M.S

## NON AUX MUTILATIONS SEXUELLES !

Créé en 1982, le G.A.M.S est une association qui lutte contre les pratiques qui mettent en danger la santé des femmes et des enfants. *Et la santé, on dit quoi ?* est allé la rencontrer.

Chaque jour, Justine Rochurieux, salariée du G.A.M.S depuis 4 ans, reçoit dans son bureau toutes celles qui ont besoin d'être écoutées et conseillées. « *Les jeunes filles qui viennent de découvrir qu'elles ont été excisées ont besoin de parler, explique-t-elle. Je les oriente vers des structures médicales pour faire un bilan gynécologique. Je leur propose aussi un accompagnement psychologique, souvent nécessaire après ce traumatisme.* »

### Écoute et respect

Le G.A.M.S reçoit aussi beaucoup de femmes sur le point d'être mariées de force, et conscientes de ce qui peut leur arriver (viols, grossesses non désirées...). Il les aide à trouver un soutien financier et un logement, et réfléchit aussi avec elles sur la coupure familiale, qui est souvent le seul moyen d'échapper au mariage. Il les accompagne dans leur souhait de s'en sortir.

### Information et prévention

En France, l'excision est interdite, et sévèrement punie par la loi. Pour prévenir et informer sur cette pratique et le mariage forcé, le G.A.M.S fait des formations auprès des professionnels de santé, élèves infirmières, assistantes sociales, et dans des écoles. Il organise aussi des journées de réflexion avec les femmes qui le souhaitent ; notamment avec les mères de famille excisées qui peuvent encore protéger leurs filles de cet acte grave pour leur santé.

*Le G.A.M.S reçoit beaucoup de femmes sur le point d'être mariées de force*

Khadi Diallo, qui travaille à l'association depuis sa création, précise : « *Nous expliquons en quoi consiste l'excision, pourquoi elle est dangereuse pour la santé (infections, difficultés urinaires, problèmes liés à l'accouchement...), pourquoi elle existe et comment parler à une femme qui est concernée.* » Sénégalaise, elle a appris très tôt les conséquences de ces actes sur la vie d'une femme grâce à sa maman, sage-femme.

Femmes, jeunes filles : il existe des opérations (remboursées par la Sécurité sociale) qui permettent de reconstituer le clitoris. Il ne s'agit pas d'une opération anodine. Il est donc important de se faire accompagner et d'en parler avec des personnes compétentes avant de prendre sa décision.

N'hésitez pas à vous faire aider par des associations comme le G.A.M.S ou encore Gynécologie sans Frontières, qui poursuivent jour après jour leurs actions de prévention et soutiennent celles qui en ont le plus besoin.

### ADRESSES UTILES

#### Le G.A.M.S

67, rue des Maraîchers. 75020 Paris  
Tél.: 01 43 48 10 87  
Accueil tous les jours sur rendez-vous.

#### Gynécologie sans Frontières

Faculté de Médecine de Nantes  
1, rue Gaston Veil 44035 Nantes  
Tél./Fax : 02 40 41 29 92  
[www.gynsf.org](http://www.gynsf.org)

# L'AFRIQUE EN MARCHÉ

## SADIO BEE, MARIE-JOSEPH AHISSATA ET VIVIANE KITÉTÉ

L'Afrique bouge ! La preuve avec Sadio Bee, Marie-Joseph Ahissata et Viviane Kitété. Trois symboles d'un continent de cœur, créatif, dynamique et humain. Portraits.

### SADIO BEE

#### LA MODE SANS FRONTIÈRES

**N**é en 1972, de père sénégalais et de mère guinéenne, Sadio Bee est un va-leur sûr de la mode contemporaine. Après une enfance passée à Dakar – où il apprend la couture auprès de son père – il rejoint ses parents en France à 18 ans. L'année 2002 marque un tournant décisif avec l'ouverture de son propre atelier-boutique.



© DR

#### Une collection 100% métissage

Lignes colorées, brassage culturel... Sadio Bee revendique haut et fort ses origines avec un style bien à lui, mêlant coupes occidentales et tissus africains (dont l'indigo guinéen, à base de basin teint).

Ses clients ? Des hommes et des femmes qui tiennent à porter fièrement les couleurs du pays. Au Sénégal, son dernier défilé a remporté un franc succès, couronné par les médias. En France, ses créations sont à la fête, de l'élection de Miss Guinée (Paris) à la Nuit des divas en hommage à Myriam Makeba (Zénith, Paris). Homme de cœur, Sadio Bee est aussi engagé au Sénégal dans une association en faveur de l'éducation des enfants.

- Infos sur [www.sadio-bee.com](http://www.sadio-bee.com)

### MARIE-JOSEPH AHISSATA

#### LA BEAUTÉ À DOMICILE

**D'**origine ivoirienne, en France depuis son plus jeune âge, Marie-Joseph Ahissata est une femme entreprenante et dynamique. En 2008, elle décide de lancer Nywellé.



© Nywellé

#### Un projet innovant

L'idée : proposer des mèches indiennes 100% naturelles, et réutilisables. Le principe : alors que la plupart des produits sont distribués en magasin, Marie-Joseph commercialise les siens par l'intermédiaire de vendeuses à domicile indépendantes. Une façon conviviale de permettre à ses ambassadrices de travailler à leur rythme, avec une rémunération à la commission, dans le respect des principes de bonne conduite de la vente directe.

La marque Nywellé traverse déjà les frontières : également distribuée en Martinique, elle devrait bientôt arriver en Guadeloupe, en Suède et en Angleterre. Les projets ? Marie-Joseph en a beaucoup, comme ouvrir des boutiques en Côte d'Ivoire et faire émerger les compétences en aidant des Ivoiriens à créer leur propre entreprise.

- Infos sur [www.nywelle.fr](http://www.nywelle.fr)



© Christian Courrèges/Amnesty International

### VIVIANE KITÉTÉ

#### LA VOIX DES OPPRIMÉES

**J**uriste de formation, Viviane Kitété vit actuellement en RDC. Son quotidien ? Un combat acharné pour soutenir les femmes victimes de violences sexuelles (près de 40 viols par jour, selon les estimations des associations). En 2001, elle crée le Centre de rééducation pour l'enfance délinquante et défavorisée, et coordonne également la Commission de lutte contre les violences faites aux femmes en RDC pour faire entendre leurs voix.

#### Une lutte pour le droit des femmes

Viviane Kitété est un relais essentiel pour des femmes violées, qui ne peuvent plus se marier et sont souvent contaminées par le virus du Sida ; tandis que leurs enfants nés des viols sont rejetés.

Conflits, impunité... elle subit régulièrement des pressions. Elle est soutenue depuis des années par Amnesty International. Venue plaider la cause des victimes de RDC en France, elle veut rompre le silence et recueillir des soutiens pour le respect des droits humains.

- Pour en savoir plus sur l'association : [www.creddrdc.fluo.net](http://www.creddrdc.fluo.net)

À lire : *Défenseurs des droits humains*, Amnesty International. Éd. Autrement. 20 €



© Petrossian

## La recette de Rougui Dia

chef du restaurant Le 144, de Pétroussian

144, rue de l'Université, 75007 Paris. Tel : 01 44 11 32 32

# Filets de dorade de printemps

## Préparation & cuisson : 40 min

### Ingrédients

- 1 dorade (600/800 g) ou filet
- 100 g de mini poireaux
- 100 g de carottes fane
- 100 g de crevettes
- 100 g de pois gourmands
- 100 g de palourdes
- 20 cl de vin blanc
- 10 cuillerées de fromage blanc 0%

- Saler et poivrer les filets de dorade, les disposer à plat côté peau, puis cuire à 110° C au four, 15 à 20 min.

*La consommation de poissons, notamment de poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardine...) est très intéressante pour la santé : le poisson contient en effet de « bonnes graisses » qui protègent des maladies du cœur.*

- Bien laver les légumes (poireaux, carottes fane non épluchées) et les féculents (pois gourmands).

*Deux légumes, c'est déjà une bonne base pour consommer les 5 fruits et légumes recommandés par jour ! Frais, surgelés ou en conserve, ils sont moins chers et sont nos principaux alliés au quotidien pour protéger notre santé.*

- Les plonger dans une eau bouillante salée 10 min environ (pour des légumes croquants), et refroidir dans de l'eau glacée.

*Notre corps a besoin d'iode. Dès que vous le pouvez, préférez le sel iodé : il relève aussi bien le plat et vous en trouverez facilement dans votre commerce habituel.*

- Frotter les carottes dans l'eau à la main pour retirer la peau, et faire sauter rapidement les crevettes à la poêle très chaude (2 min). Ouvrir les palourdes avec le vin blanc et laisser réduire le jus de palourdes. Le filtrer à l'aide d'une passoire, puis ajouter le fromage blanc 0 %.

*Les produits allégés comme le fromage blanc à 0 % sont intéressants pour limiter la consommation de matières grasses, tout en gardant le plaisir du goût.*

“ La cuisine est un voyage qui permet de découvrir d'autres continents ”

Rougui Dia





Bonsoir, chers téléspectateurs, chères téléspectatrices, ce soir encore, un épisode de votre série préférée



AMBIANCE DE FÊTE DANS LE SALON DE KODJO ET CHANTAL, OU JEAN ET AWA ONT TROUVÉ PLACE POUR SUIVRE UNE DEMI-FINALE DE LA CAN.



MAIS À QUELLE HEURE PAUL ET SA FEMME ARRIVENT ?

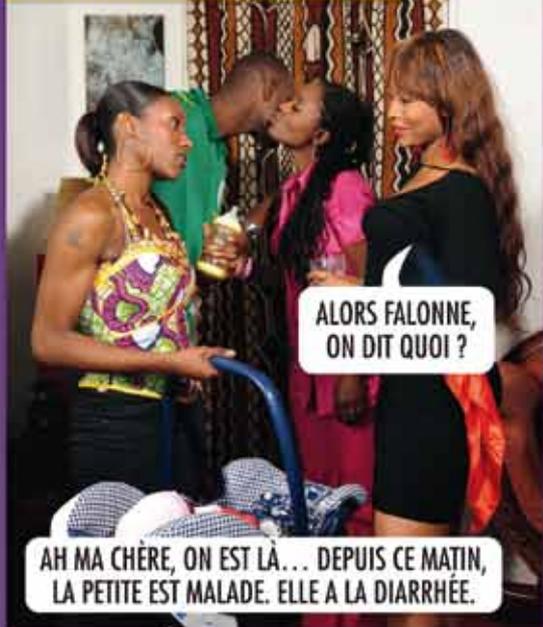
À MON AVIS, IL N'EST PAS PRESSÉ DE VOIR SON ÉQUIPE PERDRE...



DRRING !! DRRING !!

TU VOIS COMME TA LANGUE EST MAUVAISE ? C'EST SÛREMENT EUX.

LES NOUVEAUX ARRIVANTS S'INSTALLENT



ALORS FALONNE, ON DIT QUOI ?

AH MA CHÈRE, ON EST LÀ... DEPUIS CE MATIN, LA PETITE EST MALADE. ELLE A LA DIARRHÉE.

KODJO TAQUINE PAUL



AH ! LES ENFANTS... LA PETITE EST FRAGILE COMME SON PÈRE ?

MOI JE SUIS FRAGILE ? NE COMMENCE PAS HEIN... AU LIEU DE MÉDIRE, OFFRE MOI PLUTÔT QUELQUE CHOSE À BOIRE...



La diarrhée, c'est quand les selles de l'enfant sont plus fréquentes et plus liquides que d'habitude.

ENTRE KODJO ET PAUL, DANS LA CUISINE, C'EST COMME CHIEN ET CHAT : QUERELLE APRÈS QUERELLE. CHACUN DÉFEND L'HONNEUR DE SON ÉQUIPE.



TU NE VOIS PAS QU'IL Y AVAIT HORS-JEU ?

HORS-JEU ? MAIS QUEL HORS-JEU ? TOI TU VAS M'ENSEIGNER LE FOOTBALL ?

TU AS RAISON KODJO, LE HORS-JEU ÉTAIT ÉVIDENT !



DEPUIS QUAND LE SPORT T'INTÉRESSE ?

AUCUNE ACTIVITÉ PHYSIQUE NE ME LAISSE FROIDE...



ELLE N'A PAS FROID AUX YEUX, HEIN ?

SI ELLE CONTINUE, SES YEUX VONT VERSER DES LARMES...



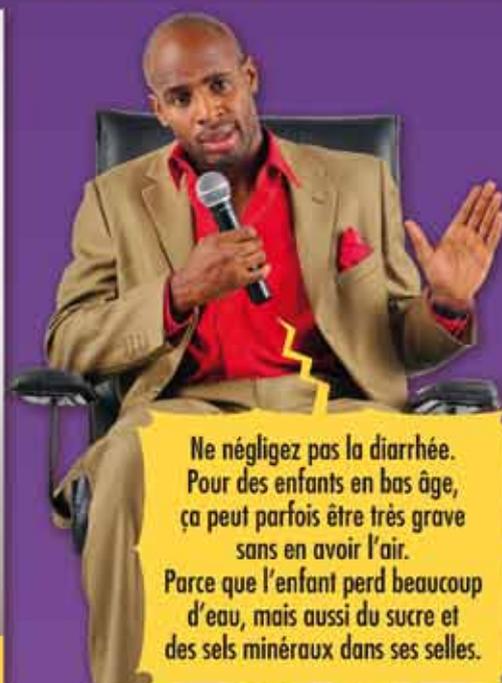
EN TOUT CAS, JE CROIS QUE TU FRÔLES LE CARTON ROUGE, KODJO...

AVANT DE SURVEILLER LES AFFAIRES DES AUTRES, OCCUPE-TOI PLUTÔT DE TA FILLE : LA PETITE EST MALADE ET TOI TU PARLES EN PAGAILLE SEULEMENT.



CE N'EST QU'UNE DIARRHÉE, NE SOIS PAS SI INQUIÈTE. TU CONNAIS UN ENFANT QUI NE FAIT PAS CACA ?

RIRES DE L'ASSISTANCE



Ne négligez pas la diarrhée. Pour des enfants en bas âge, ça peut parfois être très grave sans en avoir l'air. Parce que l'enfant perd beaucoup d'eau, mais aussi du sucre et des sels minéraux dans ses selles.

L'APRÈS-MIDI CONTINUE AU SALON.



ET LE BOULOT, ÇA FONCTIONNE ?

PLUS OU MOINS. LE SALON FONCTIONNE PAS MAL MAIS JE FINIS TARD. C'EST FATIGANT.

JE PASSERAI FAIRE MES ONGLES CHEZ TOI.

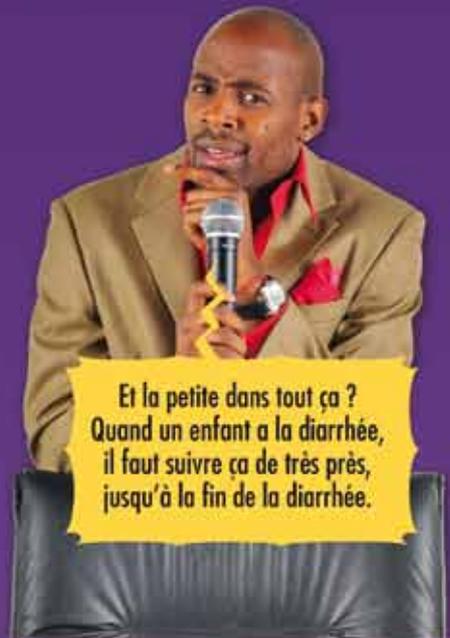


C'EST ÇA, OCCUPE-TOI DE TES GRIFFES : PENDANT CE TEMPS-LÀ, AU MOINS, TU NE RÔDERAS PAS AUTOUR DE MON HOMME !



DE TOUTES FAÇONS, CHÉRIE, JE NE SUIS PAS UNE PROIE FACILE !

T'AS QU'À NE PAS ÊTRE UNE PROIE DU TOUT.



Et la petite dans tout ça ? Quand un enfant a la diarrhée, il faut suivre ça de très près, jusqu'à la fin de la diarrhée.



CHÉRIE, LA DIARRHÉE NE PASSE PAS... L'ENFANT EST FAIBLE.

ESSAYEZ DE LUI FAIRE MANGER QUELQUE CHOSE QU'ELLE AIME BIEN.



C'EST L'HEURE DE SON BIBERON, NON ?

ON NE DONNE PAS DE LAIT À UN ENFANT QUI A UNE DIARRHÉE.\*

OUI MAIS IL FAUT LUI DONNER À BOIRE SOUVENT... L'ENFANT SE VIDE DE SON EAU, DONC IL FAUT L'AIDER À SE RÉHYDRATER EN LUI DONNANT UNE SOLUTION DE RÉHYDRATATION ORALE.

\*sauf en cas d'allaitement



UNE SOLUTION DE RÉHYDRATATION ORALE, SRO. C'EST UNE POUDRE QU'ON MET AVEC DE L'EAU DANS LE BIBERON.

UNE QUOI ?

LORSQUE L'ENFANT A LA DIARRHÉE, IL PERD DE L'EAU, MAIS AUSSI DU SUCRE ET DES SELS MINÉRAUX. C'EST POUR ÇA QUE QUAND LA DIARRHÉE DURE, L'EAU SEULE NE SUFFIT PAS. LA SRO EST INDISPENSABLE.



ET TU EN AS CHEZ TOI DE LA SRO ?

NON, MAIS VOUS QUI AVEZ UN ENFANT PETIT, VOUS DEVRIEZ TOUJOURS EN AVOIR À LA MAISON. ÇA NE COÛTE VRAIMENT PAS CHER.

IL Y A UNE PHARMACIE AU COIN DE LA RUE. DÉPÊCHEZ VOUS D'Y ALLER AVANT QUE ÇA FERME. JE VOUS ACCOMPAGNE ?



ET PUIS, ON VA APPELER LE MÉDECIN POUR SAVOIR CE QU'IL EN PENSE.



QUELQUES MINUTES PLUS TARD, AU SORTIR DE LA PHARMACIE

AVEC LES ENFANTS, ON N'A JAMAIS FINI DE SE FAIRE DU MAUVAIS SANG.

BON, MAINTENANT VOUS ÊTES ÉQUIPÉS... LA PETITE VA PRENDRE CE QU'IL FAUT, MAIS IL FAUDRA CONTINUER À LA SURVEILLER.



200ml

1

2

3

PRÉPARER UNE SOLUTION DE RÉHYDRATATION ORALE EST TRÈS FACILE.



On résume.

En cas de diarrhée (à partir de 3 selles liquides), votre enfant manque d'eau, de sucre et de sels minéraux.

- 1) Donnez lui une SRO (solution de réhydratation orale), plusieurs fois par heure au début de la diarrhée, puis à volonté jusqu'à la fin de la diarrhée.
- 2) Proposez lui des aliments qu'il aime.
- 3) Surveillez bien l'enfant et demandez l'avis de votre médecin.

Et souvenez-vous, on ne badine pas avec la santé !

# MST, IST\* : OÙ SE FAIRE DÉPISTER EN ÎLE-DE-FRANCE ?

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé, vous pouvez aller vous faire dépister gratuitement dans un Centre de dépistage.

## PARIS – 75

### • CENTRE MÉDICO-SOCIAL

2 rue du Figuier - 75004 PARIS. M° Saint-Paul (ligne 1) - Pont-Marie (ligne 7) - Bus 67, 69, 74, 96. Entrée : Rez-de-chaussée. Tél. : 01 49 96 62 70.

Site Internet : [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

CIDDIST<sup>1</sup> (IST) sans RDV : jeudi de 9h30 à 11h30.

Se présenter tôt, si possible à partir de 9h15.

### • INSTITUT ALFRED FOURNIER

CDAG<sup>2</sup>. 25 boulevard Saint-Jacques - 75014 PARIS. M° Saint-Jacques, Glacière (ligne 6) - Denfert-Rochereau (ligne 6 et RER B). Entrée CDAG : Ni veau -1. Consultations IST : Niveau 0. Tél. : 01 40 78 26 00.

Site Internet : [www.institutfournier.org](http://www.institutfournier.org) Dépistage IST

- personnes sans couverture sociale (dans le cadre du dispensaire, gratuit) : sans RDV du lundi au vendredi de 9h à 16h.

- personnes avec couverture sociale (dans le cadre des consultations de médecine, tiers payant) : sur RDV du lundi au vendredi de 8h30 à 18h, samedi de 8h à 12h30.

### • HÔPITAL BICHAT CLAUDE BERNARD

CDIP des MST-IST, VIH-Sida, Hépatite C. 46 rue Henri Huchard - 75018 PARIS. M° Porte de Saint-Ouen (ligne 13) - Bus 81.

Entrée : ancien Bâtiment Long Séjour, longer la passerelle Maternité.

Tél. : 01 40 25 84 34.

Site Internet : [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)

Consultation IST sans RDV : lundi de 16h30 à 18h30 (hommes), jeudi de 10h30 à 13h30 (hommes et femmes) et de 16h30 à 18h30 (hommes), vendredi de 10h à 13h (hommes).

## Seine-et-Marne – 77

### • CENTRE HOSPITALIER

CIDDIST. 6 rue Saint-Fiacre - 77100 MEAUX.

Gare de Meaux (SNCF)

Entrée : Bloc Médical, Sous-sol

Tél. : 01 64 35 38 89

Site Internet : [www.ch-meaux.fr](http://www.ch-meaux.fr)

Dépistage IST sur RDV (syphilis sans RDV) :

lundi et vendredi de 13h à 17h, mercredi de 10h à 18h.

## Hauts-de-Seine – 92

### • HÔPITAL LOUIS MOURIER

Médecine Interne 5. 178 rue des Renouillers - 92700 COLOMBES. Nanterre-Université (RER A) - Bus 304 ou 235.

Entrée CDAG : Consultations de médecine, rez-de-chaussée, accès n° 4.

Tél. : 01 47 60 63 63.

Site Internet : [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)

Dépistage IST sans RDV : mardi de 14h à 16h45.

### • CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS HOSPITALIERS

Policlinique. 403 avenue de la République - 92000 NANTERRE. Nanterre Université (RER A) - Bus 304 (Hôpital)

Entrée : rez de-chaussée, Porte 5.

Tél. : 01 47 69 68 89.

Site Internet : <http://chnanterre.forsup.net>

Dépistage IST : lundi de 16h à 18h.

## Seine-Saint-Denis – 93

### • HÔPITAL AVICENNE

Consultations MST-IST – CIDAG. 125 rue de Stalingrad 93000 BOBIGNY. M° Bobigny-Pablo Picasso (ligne 5) Tramway : Avicenne. Entrée : Bâtiment Charcot, Porte 12.

Tél. : 01 48 30 20 44.

Sur RDV : lundi de 15h à 19h, mardi de 11h à 13h, mercredi de 13h à 17h, jeudi de 8h30 à 10h30, vendredi de 10h à 12h.

Secrétariat : du lundi au vendredi de 8h à 17h.

Source : Sida Info Service.

## À NOTER

### Vous n'habitez pas en Île-de-France ?

Pour savoir où se trouve le centre de dépistage des IST le plus proche de chez vous, et connaître les adresses des centres de dépistage du VIH-Sida et des hépatites partout en France, appelez Sida Info-service au **0 800 840 800** \* ou consultez [www.sida-info-service.org](http://www.sida-info-service.org)

\* appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe

\* MST, IST : Maladies sexuellement transmissibles (MST) appelées désormais Infections sexuellement transmissibles (IST). <sup>1</sup> CIDDIST : Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles. <sup>2</sup> CDAG : Consultation de dépistage anonyme et gratuit.

## 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 : \_\_\_\_\_

# HYGIÈNE DES MAINS SIMPLE ET EFFICACE



**Mouillez**-vous les mains avec de l'eau



**Versez** du **savon** dans le creux de votre main



**Frottez**-vous les mains de 15 à 20 secondes : les **doigts**, les **paumes**, le **dessus des mains** et les **poignets**



**Entrelacez** vos mains pour nettoyer la zone **entre les doigts**



**Nettoyez** également les **ongles**



**Rincez**-vous les mains **sous l'eau**



**Séchez**-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



**Fermez** le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle

*Si vous n'avez pas d'eau ni de savon, utilisez une solution hydroalcoolique pour adopter les mêmes gestes (étapes 2, 3, 4 et 5). Veillez à vous frotter les mains jusqu'à ce qu'elles soient bien sèches.*

**Les gestes de chacun font la santé de tous**