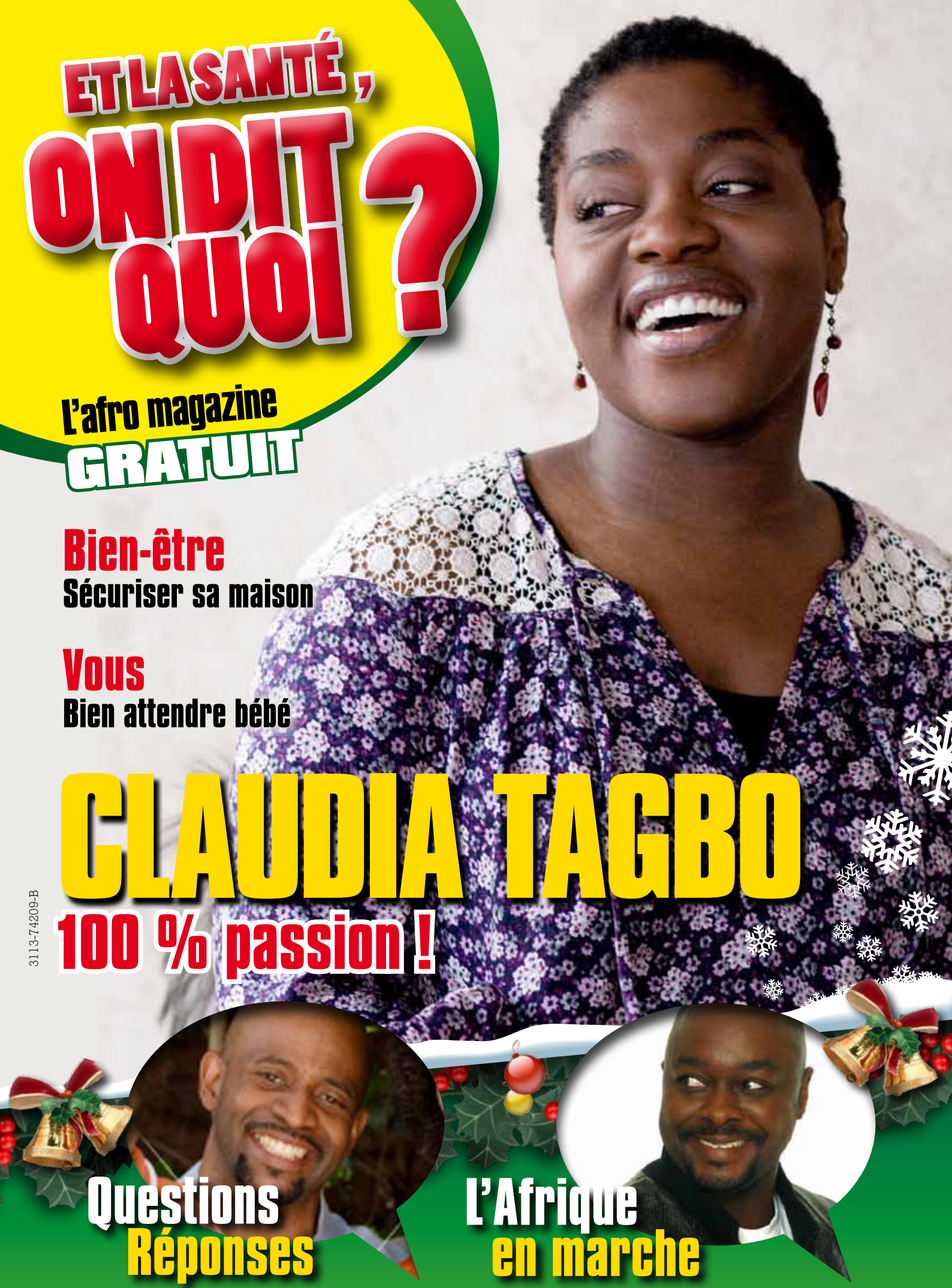
ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT



Bien-être
Sécuriser sa maison

Vous
Bien attendre bébé

CLAUDIA TAGBO
100 % passion !

Questions
Réponses

L'Afrique
en marche

N°5 - décembre 2009

3113-74209-B

Et si vous profitiez de votre grossesse pour arrêter la cigarette ?

Pour être soutenue et accompagnée,
faites appel à Tabac info service au 39 89*
ou parlez-en à votre médecin.

tabac-info-service.fr

39 89 *0.15€/min.
du lundi au samedi de 9h à 20h (depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur).

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SPORTS

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

ÉDITO

UNE BONNE SANTÉ !

La fin d'année approche et, comme toujours, la joie d'être ensemble se mêle au souvenir de nos proches qu'on n'a pas vus depuis trop longtemps.
Entre rires et larmes, la saison 2 de la série *Toi-même tu sais* arrive sur nos écrans avec de nouveaux personnages et toujours Patson, Maka Sidibé et Claudia Tagbo.

Très aimée du public, Claudia nous raconte avec spontanéité son parcours et ses attaches avec l'Afrique. Cette talentueuse comédienne est aussi une femme engagée auprès d'enfants atteints de leucodystrophies et n'hésite pas à prendre position sur des questions comme l'homophobie.

Nous évoquons également dans ce numéro la lutte contre la drépanocytose, avec des associations comme Drépavie et le CIDD, qui retracent avec nous leurs actions quotidiennes sur le terrain.

Futurs parents, retrouvez notre dossier spécial grossesse, pour préparer l'arrivée de bébé en toute tranquillité.

À découvrir aussi, nos conseils santé utiles sur le cancer du col de l'utérus, comment vivre en sécurité chez soi, les risques du tabac… sans oublier les news, les nouveaux portraits d'Africains qui bougent et votre roman-photo favori, Amour, Gloire et Santé.
Et bien entendu, période oblige, un vrai plat de fête mitonné par notre grande chef Rougui Dia.

Toute la rédaction profite de cette occasion pour vous souhaiter une bonne année, pour vous et votre famille… et plus que jamais, une bonne santé !

Une bonne année, pour vous et votre famille

La Rédaction

SOMMAIRE

p4 Vite dit… Bien dit…
p6 Jeux
p7 Prévention : cancer du col de l'utérus
Faites-vous dépister
p8 Claudia Tagbo 100% passion !
p10 Vous
Bien attendre bébé
p13 Questions/Réponses
p14 Bien-être
Sécuriser sa maison
p16 CIDD et Drépavie
Mieux vivre avec la drépanocytose
p17 L'Afrique en marche
p18 Recette de fête
p19 Roman-photo
p23 Adresses utiles

© DR

© Spook

OURS

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 : Lise Bouilly
Directeur artistique : Antoine Errasti
Ont collaboré à ce numéro : Alice Billouet, Cécile Mortreuil, Marie Raymond, Spook
Remerciements : Joseph Andjou, Angy Bolzli, Rougui Dia, Muriel Guillot, les Docteurs Corinne Liégeois et Assia Niakaté, Romain Mbiribindi, Seynabou Ndiaye et les Etablissements Haudecoeur
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

Avec la participation de l'association Afrique Avenir

Crédits photographiques Couverture : Raphaël Blasselle (Claudia Tagbo)/Lieu : Le Paname, Paris 11e/Maquillage : Anael Darmon. - Vallon (Phil Darwin) - istockphoto.com (Questions/Réponses)

... VITE DIT... BIEN DIT... VITE DIT... BIEN DI

© DR

Drogues

Guette l'info, traque l'intox!

Un jeu pour démêler le vrai du faux sur les drogues.

Accessible depuis *www.drogues.inpes.fr*, le jeu « Drogues : guette l'info, traque l'intox » permet aux jeunes de s'y retrouver parmi tous les discours et rumeurs qui circulent sur les drogues. En se baladant dans 4 univers différents (un square, un bureau, une soirée et un club), l'internaute peut ainsi écouter des jeunes parler du cannabis, de l'ecstasy, de la cocaïne..., et décider s'il s'agit d'une info ou d'une intox. Une bonne manière de tester son niveau de connaissance sur les drogues.
www.drogues.inpes.fr

Festival Yeleen au Burkina-Faso

La parole au conte et au récit !

Mettre à l'honneur et sauvegarder le patrimoine oral de l'Afrique : tel est l'objet du festival Yeleen. Sa 13ème édition se déroule du 19 décembre au 2 janvier 2010, au Burkina-Faso. Ouagadougou, Bobo Dioulasso, Nasso : de villes en villages, les habitants, petits et grands, peuvent assister à des veillées, des soirées ou des spectacles dédiés aux contes et au récit. Également au programme : des stages d'initiation à la pratique du conte mais aussi aux danses Mandé ou au Bogolan (technique de teinture traditionnelle). L'occasion de raviver de belles traditions avec les enfants ! Renseignements : *www.maisondelaparole.org*

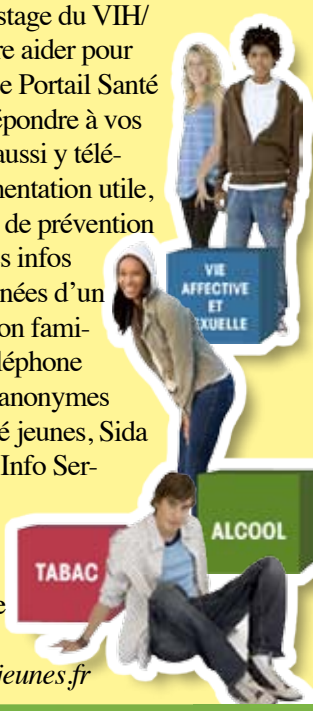
© La Maison de la Parole / DaFa production

Prévention

Nouveau pour les 16-25 ans !

le portail santé jeunes

Le Portail Santé Jeunes est en ligne ! Les 16-25 ans ont désormais un site web dédié à leur santé. Comment se procurer une contraception gratuitement ? Quels sont les risques liés à la consommation de cannabis ?
A qui parler de son mal-être ? Où faire un test de dépistage du VIH/sida ? Par qui se faire aider pour arrêter de fumer ? Le Portail Santé Jeunes est là pour répondre à vos questions. On peut aussi y télécharger de la documentation utile, voir des campagnes de prévention en vidéo, trouver des infos pratiques : coordonnées d'un centre de planification familiale, numéros de téléphone des lignes d'écoute anonymes et gratuites (Fil santé jeunes, Sida Info Service, Tabac Info Service…). La touche pratique ? Toutes ces infos sont aussi accessibles sur votre mobile.
www.portail-sante-jeunes.fr



Coupe du monde de football

Qui est le meilleur joueur africain ?

FIFA

Le coup d'envoi du Mondial 2010 approche… À partir du 11 juin, 32 équipes fouleront les stades de l'Afrique du Sud. Grande première ! Entre les Eléphants de Didier Drogba, les Black Stars de Michael Essien ou encore les Lions Indomptables de Samuel Eto'o, il y aura du show ! Mais d'ailleurs, qui est le meilleur joueur africain de l'histoire ? Sur le site web de la FIFA, les avis fusent ! Roger Milla, George Weah, ou Abedi Pelé : difficile de départager ces légendes du ballon rond, sans oublier la nouvelle génération... Donnez vous aussi votre opinion et participez au débat avec d'autres internautes passionnés.
Rendez-vous sur : *http://fr.fifa.com*, puis cliquez sur Club&Sélections => News => Donnez votre opinion !

T... VITE DIT... BIEN DIT... VITE DIT... BIEN DI

Salif Keïta
Double évènement !

© Richard Dumas

Réservez d'ores et déjà vos places ! Salif Keïta, « *la voix d'or* » du Mali qui mêle avec brio les styles musicaux (musique mandingue, sonorités occidentales), sera en concert exceptionnel le 1er avril prochain à Lyon… avec un invité surprise !
Il y interprétera des titres de son dernier album « *La différence* » (Universal Music), sorti en novembre dernier. Les recettes de cet opus sont destinées à la Fondation Salif Keïta (dont nous vous parlions dans le précédent numéro de *Et la santé, on dit quoi ?*) qui mène des actions pour soutenir les albinos africains et combattre les injustices dont ils sont souvent victimes. D'ailleurs, le titre « phare » de l'album, « *La différence* », leur est spécifiquement dédié.

Renseignements et réservation pour le concert : 04 78 95 95 95
www.auditoriumlyon.com
Tarifs : de 27 à 32,50 €.

Films, séries, musique…
Les divertissements à domicile !

© DR

Les longues soirées d'hiver sont arrivées ? Profitez-en pour organiser vos loisirs à la maison ! Pour commander les derniers dvd et cd (films, séries, musique) en provenance du continent, rendez-vous sur le site d'un distributeur de musique et de films africains ! Au programme : votre série préférée à regarder entre amis ou un concert de Youssou N'Dour à écouter… confortablement installé dans votre salon ! Sur *www.roxafrica.com*, par exemple, les fans des Gaous d'Abidjan peuvent commander en ligne leur dernière aventure, Coco Beach épisode 2*. Un espace « blog » permet aussi de découvrir les actualités « people » de Roxafrica, comme une conversation filmée entre le footballeur ivoirien Baky Koné et des acteurs des Gaous d'Abidjan ! Un site à glisser dans vos « favoris » : *www.roxafrica.com*

* Prix indicatif : 11€

© Sean Warren - istockphoto.com

Vaccination contre la grippe A
Questions/Réponses

Comment se déroule la campagne en centre de vaccination ?
Chaque personne reçoit, de la part de l'Assurance maladie, un courrier de la ministre de la santé, l'invitant à se faire vacciner.
Cette invitation précise les modalités pratiques de la vaccination et notamment le lieu où elle sera effectuée (en règle générale, en centre de vaccination dédié). Cette invitation comporte, au verso, un bon de vaccination à présenter le jour de la vaccination. Il faut attendre d'avoir reçu ce bon de vaccination pour se faire vacciner.
Les centres de vaccination sont ouverts depuis le 12 novembre.
Pour connaître les centres de vaccination de son département, rendez-vous sur *www.pandemie-grippale.gouv.fr*.

Que faire si je ne reçois pas mon bon de vaccination ?
Si une personne ne reçoit pas son bon de vaccination, elle peut se rendre à la caisse primaire d'Assurance maladie dont elle dépend et le document lui sera remis.
Elle doit se munir des renseignements qui doivent permettre l'émission du bon : nom, prénom, numéro de sécurité sociale, date de naissance et code postal de résidence.

VRAI-FAUX Tabac

1. ON PEUT FUMER PRÈS D'UN NON-FUMEUR SANS RISQUE POUR LUI

☐ VRAI ☐ FAUX

FAUX - La fumée de la cigarette est nocive pour l'entourage du fumeur (enfants, adultes, fumeurs ou non-fumeurs). Cela multiplie les risques de cancer.

2. ON GROSSIT OBLIGATOIREMENT SI ON ARRÊTE DE FUMER

☐ VRAI ☐ FAUX

FAUX - Il n'est pas rare de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer, mais ce n'est pas toujours le cas : un tiers des fumeurs ne prend pas de poids à l'arrêt du tabac. Chez les autres, la prise de poids est en moyenne de deux à quatre kilos.

3. LA CIGARETTE REND DÉPENDANT

☐ VRAI ☐ FAUX

VRAI - La cigarette peut provoquer une dépendance physique due à la nicotine présente dans le tabac (sensation de manque), une dépendance psychologique (plaisir, détente, effet coupe-faim), mais également une dépendance liée aux circonstances, personnes et lieux qui donnent envie de fumer.

4. MÊME LORSQU'ON EST TRÈS DÉPENDANT, ARRÊTER DE FUMER, C'EST POSSIBLE

☐ VRAI ☐ FAUX

VRAI - Arrêter de fumer est toujours possible. De nombreuses aides existent. Pour les connaître, appelez Tabac Info Service au 39 89 (0,15€/minute depuis un poste fixe) ou rendez-vous sur *www.tabac-info-service.fr*

© Virginie de Galzain

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Kenya :

« Celui qui se lève tard ne peut jamais voir la tortue se brosser les dents le matin »

(Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt)

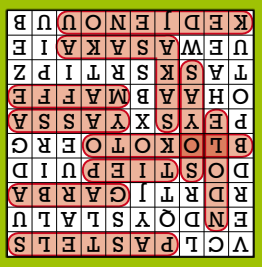
Extrait du livre *Sagesse africaine*, Éd. Michel Lafon

Mots Cachés

Des noms de plats africains sont cachés dans la grille, parfois sur 2 colonnes : ndolé, blokoto, maffé, kédjénou, garba, saka saka, yassa, tiep, pastels, soyas.
À vous de jouer !

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

Solution :

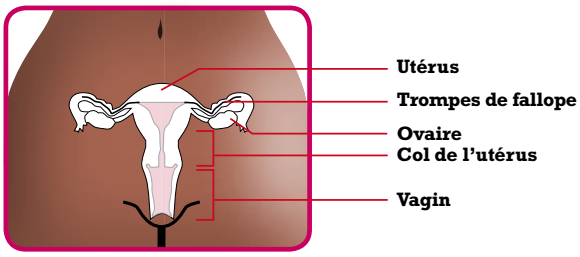


CANCER DU COL DE L'UTÉRUS
SE FAIRE DÉPISTER

Le cancer du col de l'utérus touche de nombreuses femmes, d'où la nécessité d'être informée. Vaccin, dépistage : des solutions existent pour le prévenir. Nos explications.

Le cancer du col de l'utérus, qu'est-ce que c'est ?

C'est un cancer féminin fréquent.
Il est causé par des virus très répandus appelés HPV (Papillomavirus Humains). La contamination se fait le plus souvent par contact sexuel. Les virus disparaissent souvent seuls mais sont parfois responsables d'anomalies qui peuvent se transformer en cancer.



Vaccination, dépistage : qui est concerné ?

Toutes les jeunes filles de 14 ans	Vaccination
Entre 15 et 23 ans	Vaccination de rattrapage
De 25 à 65 ans	Pas de vaccination Dépistage par frottis pour TOUTES les femmes, même vaccinées

À partir de 25 ans, vaccinée ou non, le dépistage du cancer du col de l'utérus, c'est tous les 3 trois ans.

Comment se faire dépister ?

L'examen de dépistage se nomme frottis. Le médecin prélève des cellules sur le col au fond du vagin à l'aide d'une petite brosse ou spatule. Ce geste est simple et sans douleur.
Ce prélèvement est analysé par un spécialiste.

Faut-il se faire dépister régulièrement ?

OUI. Les deux premiers frottis sont faits à un an d'intervalle. Puis, si aucun problème n'est détecté, un frottis doit être fait tous les 3 ans.
Même vaccinée, il est important de se faire dépister car le vaccin ne protège pas contre tous les virus qui provoquent des cancers.

Combien un dépistage coûte-t-il ?

Le coût peut varier en fonction du lieu où est réalisé le dépistage. Il sera pris en charge par l'Assurance maladie (ou la CMU ou l'AME) en fonction du lieu. Dans un centre d'examen de santé, il sera par exemple pris en charge à 100%.

Où se faire dépister ?

Le frottis peut être réalisé par certains médecins traitants, les gynécologues, et dans certaines structures de soin : centres d'examen de santé, centres de planification familiale, centres de Protection maternelle et infantile (PMI). Dans le cadre d'un suivi de grossesse, les sages femmes peuvent réaliser cet examen de dépistage.

© Photographies

CLAUDIA TAGBO

100 % PASSION !

À l'occasion de son spectacle au Théâtre du Temple, *« Claudia Comedy Gospel »* et de la 2e saison de la série *« Toi-même tu sais »*, *Et la santé, on dit quoi ?* a rencontré la pétillante Claudia Tagbo. La comédienne revient avec nous sur son parcours et son rapport à l'Afrique.

© Raphael Blasselle

CLAUDIA EN 5 DATES

- **1973 :** naissance en Côte d'Ivoire
- **1998 :** arrive à Paris pour faire des études de théâtre
- **2006 :** rejoint le *Jamel Comedy Club* - incarne le personnage de Martine Forest dans la série *RIS, police scientifique*, diffusée sur TF1
- **2008 :** joue le rôle d'Aminata dans la série *« Toi-même tu sais »*, saison 1
- **2009 :** one woman show *« Claudia Comedy Gospel »* au Théâtre du Temple et saison 2 de *« Toi-même tu sais »*

SON ACTU

« *Claudia Comedy Gospel* »
Jusqu'au 31 janvier 2010 (prolongations possibles, se renseigner). Tarif : 19 €.
Du mardi au samedi à 21h30.
Au théâtre du Temple :
18, rue du Fbg du Temple, 75011 Paris. Tél. : 01 43 38 45 83.
www.theatreletemple.com

Et pour suivre son actu :
www.crazyclaudia.com

***Et la santé, on dit quoi ? :* Tournée avec le *Jamel Comedy Club*, one woman show au Théâtre du Temple, 5e saison de *« RIS, police scientifique »*, 2e saison de *« Toi-même tu sais »*... Ça se passe bien pour toi ! Comment expliques-tu une telle réussite ?**

Claudia Tagbo : Je ne considère pas que j'ai réussi ! Et puis c'est quoi la réussite ? Je suis allée à Londres, j'ai vu des gens qui roulaient dans des Hummer et on m'a dit : *« C'est ça la réussite ! »* Autour de moi j'ai plein de copines avec qui j'étais à l'école et qui ne font pas ce qu'elles auraient voulu. Moi, j'ai toujours rêvé d'être comédienne... Il m'arrive encore de manger des pâtes avec du beurre, parfois même il n'y a pas de beurre, mais je fais le métier que j'ai toujours voulu faire.

Parler de sujets graves, avec le sourire, la lumière et le peps de l'Afrique

C'est une très grande chance. Je dois beaucoup à ma famille, dans laquelle on s'entraide beaucoup – même si comme dans toutes les familles africaines, on considère qu'être comédienne n'est pas sérieux – et aux rencontres que j'ai faites : Thomas Ngijol, Kader Aoun, Jamel, Fabrice Eboué...

Où puises-tu la motivation pour faire ce métier ? Y a-t-il des éléments décisifs dans le choix de tes projets, de tes rôles ?

Pour moi, c'est un pur cadeau d'être sur scène ! Mon plaisir c'est l'échange, le don de soi, la possibilité de transmettre... Pour que j'accepte un projet, il faut que ça me plaise, que ça me titille quelque part. Par exemple, j'ai tourné Omar, un court-métrage contre l'homophobie, dans lequel je joue une femme africaine qui apprend que son fils est homosexuel. Elle n'a pas envie de comprendre, elle est limite méchante. Quand on m'a proposé ce rôle, je me suis dit : *« Vas-y, c'est tellement le contraire de toi, et tu vas pouvoir en mettre plein la vue ! »*.

À l'inverse, dans *« RIS Police scientifique »*, je joue le rôle d'une femme lieutenant, homosexuelle qui vit en couple avec son amie. Ce sujet me touche, parce qu'il est vraiment tabou dans le milieu africain. Et on doit tous réfléchir. Ce n'est pas parce qu'on a une sexualité différente qu'on est différent. Pareil pour la série *« Toi-même, tu sais »*, qui permet de transmettre des messages.

Tu parles de messages, dans *« Toi-même tu sais »* notamment. En quoi sont-ils importants pour l'Afrique ?
J'ai vécu en Côte d'Ivoire jusqu'à 13 ans, avant d'arriver en France, à Alès. J'y retourne souvent, pour voir ma famille, en vacances... Pour moi l'Afrique, c'est ce qu'en dit mon paternel : *« Où que tu ailles, elle est en toi »*.

La situation en Afrique, on la connaît ; mais elle a une richesse et une vitalité formidables. Ce qui me plait dans la série *« Toi même tu sais »*, c'est la beauté de l'initiative humaine. Et cette possibilité de parler de sujets graves (le Sida, les accidents domestiques des enfants, la dépression, l'homophobie… NDLR) avec le sourire, la lumière et le peps de l'Afrique. Aminata et Blaise se chamaillent, se chambrent, mais quand il s'agit par exemple de repartir au pays, là elle ne blague plus, et elle lui dit de prendre son traitement contre le palu. C'est important de pouvoir tout aborder simplement.

Y a-t-il des projets qui te tiennent à cœur, que tu voudrais réaliser là bas ?
J'ai plusieurs idées en tête, notamment créer une association pour soutenir l'éducation des enfants en Afrique. Mais pour l'instant, je suis marraine de Ela (lutte contre les leucodystrophies) et vais voir les enfants hospitalisés. J'ai aussi envie d'aller jouer et tourner dans mon pays, et pourquoi pas découvrir des jeunes talents, donner des cours de théâtre, ... Mais il faut faire attention, et ne pas arriver en disant : *« Regarde, moi j'ai réussi ! »*

Quand on aide quelqu'un, il faut le faire le lundi, le mardi, mais aussi tous les autres jours de la semaine ! Il faut faire les choses de façon structurée, mais pas trop réfléchir non plus sinon on fait rien ! Notre métier c'est du plaisir, et si en plus on peut apporter quelque chose, il faut le faire !

© DR

© istockphoto.com

FUTURE MAMAN

VOTRE GROSSESSE PAS À PAS

Une grossesse sereine passe par un suivi médical rigoureux pendant les 9 mois. Des consultations prénatales aux séances de préparation à la naissance… : ce qu'il faut savoir pour attendre bébé en toute sécurité !

LA PREMIÈRE CONSULTATION DE SUIVI DE LA GROSSESSE… ET LES SUIVANTES !

C'est sûr, vous êtes enceinte ! Vous devez alors effectuer, avant la fin de votre 3ème mois de grossesse, votre première consultation de suivi*. Votre médecin vous examinera, fera le point avec vous sur votre hygiène de vie, votre passé médical... C'est aussi l'occasion de poser toutes vos questions de future maman ! Cette consultation sera renouvelée chaque mois du 4ème au 9ème mois de grossesse.

DÉCLARATION DE LA GROSSESSE

Suite à votre première consultation de suivi, on vous remet, pour déclarer votre grossesse, un document en trois parties, « Premier examen prénatal », à remplir et à adresser à votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) et à votre Caisse d'Allocations Familiales (CAF). Cette démarche est importante : vos examens obligatoires et tous vos frais médicaux, dès le 6ème mois, seront pris en charge à 100%.

LES EXAMENS DE LABORATOIRE

Lors de votre première consultation, le médecin vous prescrit des examens d'urine ainsi qu'une prise de sang. Celle-ci sert à déterminer votre groupe sanguin, à vérifier que vous êtes protégée contre la toxoplasmose et la rubéole, et que vous n'êtes pas porteuse de maladies comme la syphilis, l'hépatite B et le sida (tests réalisés avec votre accord). Si les tests se révèlent positifs, un traitement adapté permettra de réduire considérablement les risques de transmission au bébé.

4 CONSEILS POUR UNE GROSSESSE EN BONNE SANTÉ

LES ÉCHOGRAPHIES

Au cours de votre grossesse, trois échographies permettent de surveiller la santé du futur bébé : un moment privilégié aussi pour découvrir votre enfant à naître et entendre battre son cœur !

À savoir : les deux premières échographies, réalisées avant la fin du 3ème mois et au 5ème mois de grossesse, sont remboursées à 70%. La troisième, au cours du 8ème mois, est remboursée à 100%.

LES SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE

À partir de votre 7ème mois de grossesse, vous pouvez participer à sept séances de préparation à la naissance*, avec une sage-femme ou un médecin. C'est l'occasion, en compagnie d'autres futures mamans, d'exprimer toutes vos questions sur le déroulement de la grossesse et la naissance. Vous faites aussi des exercices de respiration, musculaires et de relaxation, pour faciliter votre quotidien… et l'accouchement !

* Prise(s) en charge à 100% dans la limite des tarifs de base de l'Assurance Maladie

ZÉRO ALCOOL !

Malformations, retard du développement physique et mental chez le nouveau-né, troubles du comportement : toute consommation d'alcool, même ponctuelle ou modérée, comporte des risques pour l'enfant à venir. Pour les éviter, renoncez complètement à l'alcool, pendant toute votre grossesse. Pour en savoir plus : parlez-en à votre médecin ou appelez Écoute Alcool au 0811 91 30 30 (14h-2h, prix d'un appel local).

LA « B9 » DANS VOTRE ASSIETTE !

Dès la conception de bébé, des apports suffisants en vitamine B9 (ou acide folique) réduisent les risques de retard de croissance ou de malformations. Pour en bénéficier, veillez à adopter une alimentation équilibrée (fruits et légumes, laitages, pâtes, riz, pain, œufs, viande, poisson…). Pour toutes ces questions, demandez conseil à votre pharmacien, à votre médecin traitant et n'hésitez pas à lui demander de la vitamine B9 à prendre en complément de votre alimentation quotidienne.

PAS DE FUMÉE POUR BÉBÉ !

Les risques de fausse couche, d'accouchement prématuré et de grossesse extra-utérine sont multipliés chez une femme enceinte fumeuse. Le tabagisme est aussi nocif au bon développement du foetus. Pour vous aider à arrêter de fumer, des solutions existent : suivi psychologique, médicaments. Pour en savoir plus : parlez-en à votre médecin ou appelez Tabac Info Service au 39 89 (0,15 €/mn depuis un poste fixe) ou *www.tabac-info-service.fr*

SIDA : « OUI » AU DÉPISTAGE

Un test de dépistage du sida est systématiquement proposé aux futures mamans au début de leur grossesse. Même s'il n'est pas obligatoire, il est important de le réaliser. En effet, il permet, en cas de séropositivité, de recevoir un traitement. Avec ce traitement, le risque de transmettre le virus à votre bébé devient inférieur ou égal à 2%. La grossesse est aussi une bonne occasion pour les futurs papas de se faire dépister.

MATY, 33 ANS

IL VAUT MIEUX LE SAVOIR…

« Quand je suis tombée enceinte, mon médecin m'a proposé de faire le test du dépistage du sida. J'ai refusé net ! En réalité, j'avais trop peur du résultat… Mais le médecin m'a expliqué que, même si le test était positif, il valait mieux le savoir pour recevoir au plus vite un traitement adapté, limitant considérablement les risques de transmission au futur bébé. J'ai donc fait ce test… qui s'est révélé négatif ! Par contre, j'ai une amie qui, à peu près au même moment, a découvert de cette façon qu'elle était séropositive. Quand elle l'a su, elle était effondrée. Elle parlait même d'avortement ! Très vite, elle a bénéficié d'un traitement et sa petite fille n'a pas été contaminée, elle est née en pleine santé ! Son médecin lui a ensuite conseillé de donner le biberon à son bébé plutôt que de l'allaiter, pour éviter de lui transmettre le virus par le lait maternel. Aujourd'hui, si mon amie se fait suivre par un médecin et réussit à bien vivre avec sa séropositivité, c'est grâce à ce test… »

Mon amie a bénéficié d'un traitement et sa petite fille n'a pas été contaminée

© gsele - istockphoto.com

ALLAITEMENT MATERNEL
CE QU'IL FAUT SAVOIR

Vous attendez un bébé et envisagez peut-être de lui donner le sein ? Voici quelques informations à connaître sur l'allaitement maternel.

UN LIEN PRIVILÉGIÉ

Lorsque vous allaitez, votre nouveau-né bénéficie d'un contact peau à peau qui lui permet d'explorer, par le toucher, le monde qui l'entoure. Ce corps à corps tendre vous permet de faire mutuellement connaissance, en construisant entre vous et votre enfant, un lien privilégié. Votre enfant s'habitue à votre odeur et à celle de votre lait. De votre côté, vous apprenez à écouter votre bébé et à répondre à ses besoins (en le nourrissant à sa demande), tout en ayant confiance en vous, en tant que maman.

UNE ALIMENTATION IDÉALE

Vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, sucres, graisses, protéines : le lait maternel, très facile à digérer, contient tout ce qui est nécessaire à la croissance de votre bébé. Sa composition varie au cours de la tétée, de la journée et au fil des semaines, pour s'adapter précisément aux besoins nutritionnels de votre petit. Par ailleurs, le lait maternel présente des avantages pratiques : c'est toujours prêt, à la bonne température et totalement gratuit !

UNE BONNE SANTÉ

Le lait maternel fournit au bébé des anticorps : son organisme peut ainsi mieux lutter contre les infections. Il préviendrait également les risques d'allergies et d'obésité chez l'enfant. L'allaitement est aussi bénéfique à votre propre santé : il diminue les risques de certains cancers et limiterait le risque d'ostéoporose, cette maladie des os qui touche surtout les femmes après 50 ans.

VOUS VOUS POSEZ ENCORE DES QUESTIONS ?

Pour lever vos interrogations sur le sujet, n'hésitez pas à interroger des femmes de votre entourage qui ont allaité, à rencontrer les associations de soutien à l'allaitement maternel et à en parler lors des séances de préparation à la naissance. Afin de vous faire votre propre avis, vous pouvez toujours donner une première tétée en salle de naissance, cela ne vous engage à rien pour la suite. Vous êtes seule à savoir ce qui est le plus adapté pour vous et votre enfant. Écoutez-vous et écoutez-le ! Le plus important est que vous soyez tous les deux épanouis.

Vous pouvez aussi consulter le guide de l'allaitement maternel sur *www.inpes.sante.fr* et *www.mangerbouger.fr*.

© istockphoto.com

LE DOCTEUR GOUDJO répond à vos questions

Amar, 32 ans

Le bébé de ma voisine a été hospitalisé pour une bronchiolite. C'est quoi, cette maladie ? J'ai moi aussi un tout-petit : est-ce qu'il pourrait l'attraper ?

Dr. Goudjo : Cher Amar, la bronchiolite est une maladie des petites bronches due à un virus très contagieux qui se transmet par les mains, la salive, les éternuements, la toux et le matériel contaminé par une personne enrhumée.

Le rhume de l'adulte peut entraîner une bronchiolite chez le nourrisson

Donc Amar, pour protéger votre bébé, lavez-vous toujours les mains à l'eau et au savon avant de vous en occuper, surtout si vous avez un rhume. Ne l'embrassez pas sur le visage, ni sur les mains, si vous avez un rhume ou des signes de grippe. Évitez aussi de l'exposer aux personnes enrhumées, notamment dans les lieux où il y a beaucoup de monde (métro, bus…), ou à des endroits enfumés. Enfin, n'échangez pas les biberons, sucettes ou couverts non nettoyés. Demandez également à votre entourage de respecter ces consignes.

En cas de signes de bronchiolite, prenez l'avis du médecin traitant avant de vous rendre à l'hôpital.

© istockphoto.com

Fatou, 27 ans

L'hiver est la période des « gastro » pour les enfants. Si mon bébé tombe malade et a la diarrhée, que dois-je faire ? Faut-il continuer à lui donner son lait ? Faut-il lui donner autre chose ?

Dr. Goudjo : Si votre bébé, Fatou, a la diarrhée (selles plus liquides et plus fréquentes que d'habitude), il faut d'abord lui faire boire une solution de réhydratation orale plusieurs fois par heure. Vous devez toujours en avoir à la maison : elle est disponible en pharmacie sans ordonnance et remboursée avec ordonnance.

Il faut toujours avoir une solution de réhydratation orale à la maison

Si vous l'allaitez, continuez à lui donner votre lait comme d'habitude, en proposant la solution de réhydratation orale entre les tétées. Par contre, si votre bébé prend du lait en poudre, faites-lui boire uniquement la solution de réhydratation orale pendant 12 heures, puis alternez avec les biberons de lait.

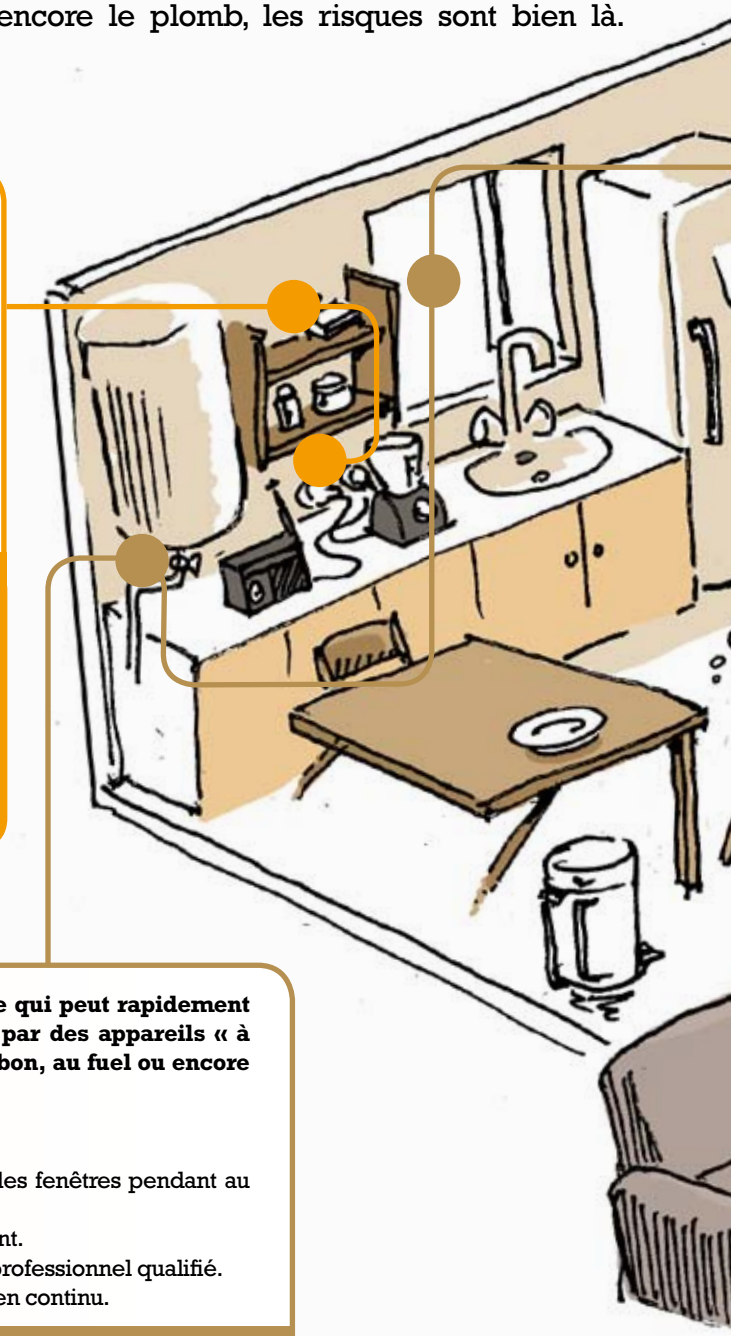
Enfin Fatou, en cas de diarrhée, appelez votre médecin traitant. Si elle survient la nuit et que vous n'avez pas de solution de réhydratation orale, appelez un médecin de garde ou les urgences : ils vous conseilleront.

© Galina Dreyzina - istockphoto.com

BIEN VIVRE CHEZ SOI

UNE MAISON SAINE ET SÛRE

S'il est un endroit où la famille doit être en sécurité, c'est bien la maison ! Or, entre les incendies, les intoxications au monoxyde de carbone ou encore le plomb, les risques sont bien là. Découvrez les bons gestes pour les éviter.



LES INCENDIES

En France, un incendie se déclare toutes les deux minutes. Les victimes sont le plus souvent intoxiquées par les fumées pendant leur sommeil car 70% des incendies mortels ont lieu la nuit.

Alors pour vous en protéger :
- Mettez hors de portée des enfants briquets et allumettes.
- Éteignez complètement vos appareils électriques après utilisation et branchez un seul appareil par prise.
- Faites régulièrement contrôler vos installations d'électricité et de chauffage par un professionnel qualifié : un incendie sur quatre est dû à une installation électrique en mauvais état.

Si l'incendie se déclare
- **Chez vous ou à un étage au-dessus, faites sortir tout le monde en fermant les portes derrière vous, puis appelez le 18.**
- **Sur votre palier ou à un étage en dessous, fermez les portes et placez des linges mouillés en bas. Allez à la fenêtre pour que les secours vous voient. En cas de fumée, baissez-vous vers le sol et couvrez-vous le nez et la bouche avec un linge humide.**

LES INTOXICATIONS AU MONOXYDE DE CARBONE

Le monoxyde de carbone est un gaz sans odeur et invisible qui peut rapidement provoquer des intoxications mortelles. Elles sont causées par des appareils « à combustion », c'est-à-dire qui fonctionnent au gaz, au charbon, au fuel ou encore à l'éthanol.

Comment éviter les intoxications ?
- Aérez au moins une fois par jour votre logement en ouvrant les fenêtres pendant au minimum 10 minutes.
- Ne bouchez jamais les entrées et sorties d'air de votre logement.
- Faites vérifier chaque année chaudière et chauffe-eau par un professionnel qualifié.
- Utilisez les chauffages d'appoint sur de courtes durées et non en continu.

Nausées, vomissements, maux de tête, fatigue, malaises peuvent être les signes d'une intoxication. En cas de doute, aérez puis quittez votre maison. Et appelez les secours : 112, 18 ou 15.

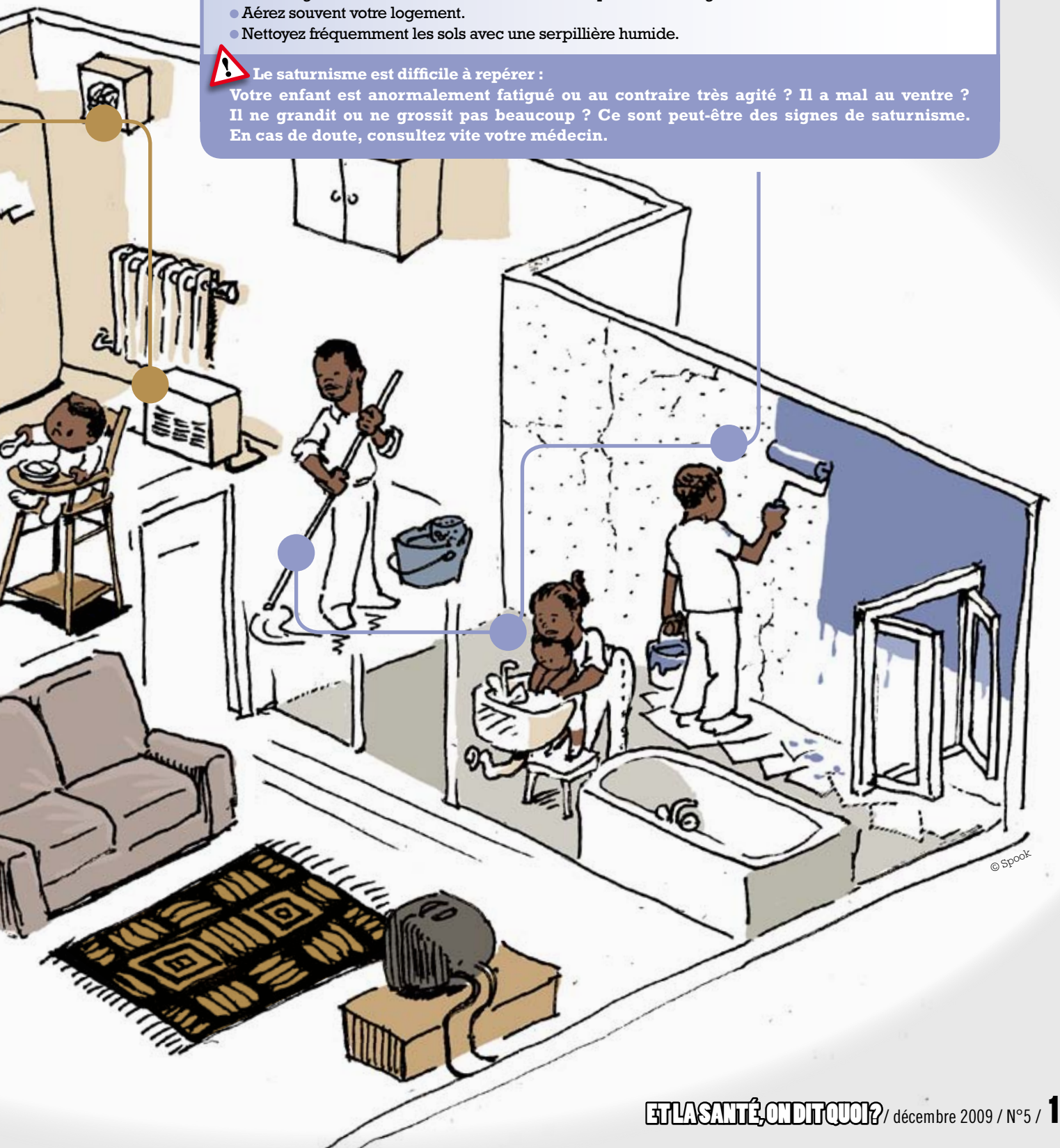
LE SATURNISME

Le saturnisme est une intoxication due au plomb qui peut être très grave, en particulier pour les enfants et les femmes enceintes. Le plomb est présent dans les peintures des logements anciens construits avant 1949. Si la peinture s'écaille, vos enfants risquent d'y être exposés. Dans ce cas, des travaux devront être réalisés.

En attendant, voici nos conseils :

- Recouvrez les peintures écaillées – en les grattant le moins possible - avec par exemple une couche de peinture ou du papier. Portez pour cela des gants et un masque et éloignez les enfants.
- Lavez régulièrement les mains des enfants et empêchez-les de gratter les murs.
- Aérez souvent votre logement.
- Nettoyez fréquemment les sols avec une serpillière humide.

Le saturnisme est difficile à repérer :
Votre enfant est anormalement fatigué ou au contraire très agité ? Il a mal au ventre ? Il ne grandit ou ne grossit pas beaucoup ? Ce sont peut-être des signes de saturnisme. En cas de doute, consultez vite votre médecin.



Dr Assia Niakaté

Un entretien à l'association Drépavie

Une prise de sang réalisée par une infirmière du CIDD

Photos © Virginie de Galzain

CIDD ET DRÉPAVIE
MIEUX VIVRE AVEC LA DRÉPANOCYTOSE

Soutenir, informer et dépister les personnes touchées par la drépanocytose : c'est ce que proposent le CIDD (Centre d'Information et de Dépistage de la Drépanocytose) et l'association Drépavie. *Et la santé, on dit quoi ?* est allé à leur rencontre.

LE CIDD
DÉPISTER ET INFORMER

« *Du lundi au vendredi, on peut venir ici sans rendez-vous faire un dépistage anonyme et gratuit de la drépanocytose* », informe le Dr Assia Niakaté, l'un des quatre médecins du CIDD (Centre d'Information et de Dépistage de la Drépanocytose). On vient par exemple se faire dépister quand on a entendu parler de la maladie dans la famille ou que l'on a eu un bébé porteur sain de la maladie. « *Or, si les deux parents le sont aussi, ils courent le risque d'avoir un enfant malade à chaque nouvelle naissance* », poursuit le médecin.

Inciter le plus grand nombre à se faire dépister

UNE SIMPLE PRISE DE SANG

Le dépistage consiste en une simple prise de sang réalisée par une infirmière, dont les résultats sont connus une semaine plus tard. « *Si la personne est porteuse d'un gène drépanocytaire, elle est reçue par un médecin du CIDD qui lui annonce les résultats et l'informe sur les risques de transmission de la maladie* », précise Assia Niakaté. Le CIDD oriente aussi les malades (des migrants nouvellement arrivés en France, par exemple) vers des centres de soins spécialisés. Une assistante sociale peut alors intervenir pour les démarches de prise en charge de la maladie ou la recherche d'un logement…

L'ASSOCIATION DRÉPAVIE
SOUTENIR LES MALADES ET LEUR FAMILLE

Informer et sortir de l'isolement les familles touchées par la drépanocytose : telle est la mission de l'association Drépavie dont l'antenne parisienne, située dans les locaux du CIDD, reçoit sans rendez-vous chaque jeudi après-midi.

« *La drépanocytose est encore mal connue*, déplore sa présidente Corinne Liégeois, docteur en neurologie. *On pense souvent que c'est une maladie contagieuse, des parents craignent d'avoir donné une mauvaise eau à boire à leur enfant… Notre rôle : lever les culpabilités.* » L'association incite aussi le plus grand nombre à se faire dépister.

PARLER DE SA MALADIE…

Deux fois par an, Drépavie organise des week-ends culturels pour les personnes malades (adultes, enfants seuls ou avec leurs parents), avec la participation d'un médecin ou d'un pédopsychiatre. L'objectif ? Rompre avec le quotidien et exprimer ses angoisses de façon informelle à une oreille professionnelle. « *Pour les enfants, c'est souvent la première fois que leurs parents les laissent partir seuls. Ils évoquent leurs peurs, leurs rêves… ce qui n'est pas forcément le cas à la maison où la maladie est souvent taboue* », conclut le médecin.

LA DRÉPANOCYTOSE EN QUELQUES MOTS

- **La drépanocytose** est la première maladie génétique en France due à une anomalie du sang. Elle touche particulièrement les personnes originaires d'Afrique subsaharienne, des Antilles, du bassin méditerranéen.
- **Elle se manifeste** par de violentes crises de douleurs, une plus grande sensibilité aux infections, des lésions organiques, de l'anémie, des déformations des articulations.
- **À savoir :** on peut être « porteur sain » de la drépanocytose - sans en développer les symptômes - mais transmettre la maladie à son enfant.

CONTACTS :

- **CIDD**
15-17, rue Charles Bertheau
75013 Paris - Tél. 01 45 82 50 00
(du lundi au vendredi, de 9h30 à 16h30)

- **Drépavie (antenne à Paris)**
Reçoit tous les jeudis de 14h à 17h au sein du CIDD (mêmes coordonnées).

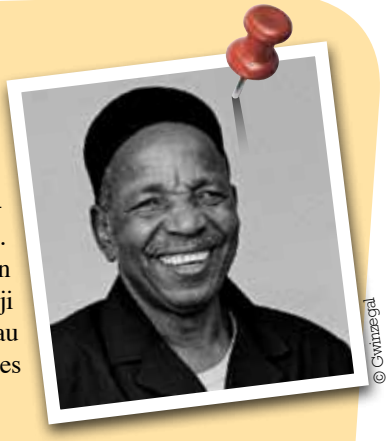
L'AFRIQUE EN MARCHE

MALICK SIDIBÉ, ROUGUI DIA ET PHIL DARWIN

Ses photos ont fait le tour de la planète, sa cuisine ouvre de nouveaux horizons à la haute gastronomie, son humour est fédérateur. Portraits de trois artistes africains tournés vers le monde.

MALICK SIDIBÉ

BAMAKO, LE BERCEAU DU SUCCÈS


© Gwinzegal

Né en 1935 à Soloba, au Mali, Malick Sidibé fait ses premiers clichés en 1955 à Bamako, en tant qu'assistant de photographe. Quelques années plus tard, il ouvre son propre studio dans le quartier de Bagadadji et photographie la jeunesse qui s'amuse au rythme du twist et du cha-cha-cha, dans les soirées populaires de la capitale.

Une reconnaissance internationale

Ses photos de danseurs, de « gens en mouvement » et ses portraits de jeunes Bamakois dans un Mali tout juste indépendant le font alors connaître : son studio devient le plus important de Bamako ! En 1994, son travail est remarqué lors des premières Rencontres de la photographie africaine de Bamako. Des œuvres qui font rapidement l'objet d'expositions internationales. Aujourd'hui, les photos de Malick Sidibé, qui a reçu de nombreux prix (Prix PhotoEspaña 2009, Prix international de la photographie, Lion d'Or à la Biennale de Venise…), sont exposées dans les galeries et musées les plus prestigieux du monde.

• À lire : *Bagadadji de Malick Sidibé*, éditions Gwinzegal.
En vente sur *: www.gwinzegal.com* (40 €, prix éditeur).

ROUGUI DIA

LE CHEF CUISINIER EST UNE FEMME

© Virginie de Galzain

C'est à l'âge de 14 ans que Rougui Dia, d'origine sénégalaise, s'intéresse à la cuisine. Le déclic ? Alors qu'elle prépare un plat, elle réalise que ce n'est pas une « corvée » ! Elle décide alors d'apprendre la pâtisserie et enchaîne CAP, BEP, Bac pro et centre de formation. Les échelons sont vite gravis. En 2001, elle intègre le prestigieux restaurant « Le 144 » de Petrossian à Paris, où elle sera nommée chef en 2005 : une belle récompense à l'âge de 29 ans !

Au cœur du métissage

Avec Rougui Dia, Armen Petrossian souhaite *« amener la maison vers de nouveaux horizons culinaires »*. Pari réussi. La jeune femme joue le mélange des saveurs et des continents pour préparer des plats raffinés. Son métier est pour elle un apprentissage, un échange et un enrichissement permanents. Elle espère que son parcours ouvrira des portes à d'autres femmes africaines et rêve d'ouvrir une école d'hôtellerie et de restauration au Sénégal.

• À lire : *Le chef est une femme*, éditions Jean-Claude Gawsewitch, 2006 (18,90 €, prix éditeur).

PHIL DARWIN

STAND UP

© Vallon

Né au Congo-Brazzaville, Phil Darwin, fils de diplomate, passe son enfance entre la France et l'Afrique. À l'école primaire, c'est le coup de foudre pour les cours de théâtre : Phil veut devenir l'« Eddy Murphy africain » ! Il étudie d'abord le management, « *pour la sécurité* » dit-il, puis commence le stand-up, ces « one-man-show » où l'humoriste, seul sur scène, s'adresse à son public.

Rire contre le racisme

À partir de 2007, Phil Darwin fait un carton dans les soirées « Rire contre le racisme » et devient une référence du stand up ! La même année, il monte son spectacle « Made in Africa » : *« J'essaie de faire passer par le rire un message d'union, dire qu'on est tous les mêmes avec nos différences. »* Comédien engagé, il joue aussi le rôle d'un mari qui trompe sa femme sans mettre de préservatif dans la saison 2 de la série *Toi-même tu sais* *, *« pour pousser les gens à se protéger, et donc essayer de sauver des vies… »*

• Toute l'actualité de Phil Darwin sur : *www.phildarwin.com*
*Série afro consacrée à la santé, *www.toi-memetusais.com*

© Petrossian

La recette de Rougui Dia
chef du restaurant Le 144, de Pétrossian
144, rue de l'Université. 75007 Paris. Tél. : 01 44 11 32 32

La « Coupe du Tsar » de saumon fumé au curcuma

Préparation & cuisson : 20 minutes pour les artichauts et 2 heures pour la pomme de terre fumée

Ingrédients

- *50 g d'oignons*
- *4 artichauts*
- *2 g de curcuma en poudre*
- *15 cl de jus de citron*
- *75 à 100 g de sucre*
- *350 g de tranches de saumon fumé*
- *1 grosse pomme de terre*
- *1 pincée de sel*
- *1 filet d'huile d'olive*
- *250 cl de crème liquide*
- *150 cl de lait*
- *1 noisette de beurre*

« Un plat festif qui mêle plaisir et découverte en associant des saveurs et des textures très différentes »

Rougui Dia

Préparation des artichauts

Blanchir les artichauts en les plongeant 15 minutes dans l'eau bouillante.
Récupérer les cœurs d'artichauts et les mettre de côté dans une assiette.

Émincer l'oignon, le faire revenir à feu doux dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.
Ajouter les cœurs d'artichauts préalablement coupés en quatre puis le sel, le sucre, le jus de citron, un peu d'eau et le curcuma.
Laisser confire le tout (jusqu'à disparition du liquide) à feu moyen une bonne dizaine de minutes.

L'astuce santé : beurre ou huile d'olive ?
Le beurre et l'huile sont des matières grasses qu'il faut consommer en quantités limitées pour rester en bonne santé. En revanche, l'huile de colza et l'huile d'olive ont des propriétés intéressantes pour la santé. Pour les sauces ou la cuisson, préférez plutôt l'huile d'olive et pour la friture, l'huile d'arachide. Et essayez d'éviter l'huile de palme, dont les qualités nutritionnelles sont très faibles.

Confection de la pomme de terre fumée

Plonger la pomme de terre dans une casserole d'eau froide salée et faire bouillir jusqu'à ce que la pomme de terre soit cuite au milieu (pour le vérifier, la piquer avec un couteau).

Dans une autre casserole, mettre un peu de sciure de bois. Y déposer la pomme de terre enveloppée dans du papier aluminium. Mettre un couvercle et laisser cuire 1h30 à 2 h à feu vif pour fumer la pomme de terre.
L'éplucher ensuite et la passer au moulin à légumes pour obtenir une purée.

Ajouter une pincée de sel, le lait, la crème liquide et mixer le tout. Egoutter à la passoire et fouetter longuement la purée jusqu'à ce qu'elle augmente de volume.

Réserver au froid.

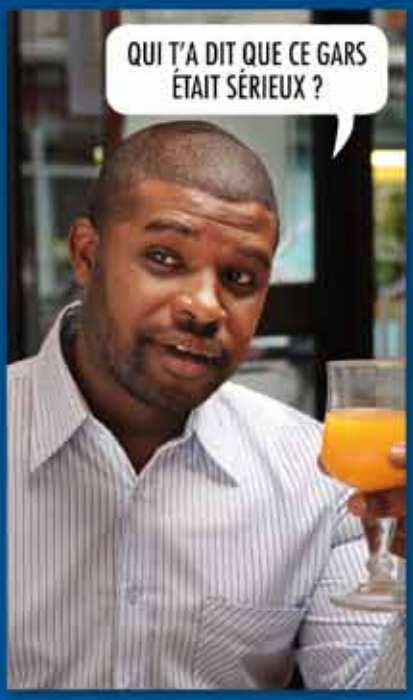
La pomme de terre : un féculent ou un légume ?
Pour les nutritionnistes, la pomme de terre fait partie de la catégorie des féculents, comme le riz, les pâtes, l'igname ou la patate douce. La consommation de féculents est importante pour la santé : ils permettent d'être bien calés et de tenir entre les repas sans avoir à grignoter. C'est pourquoi pour la santé, il est recommandé de consommer des féculents à chaque repas.

Enfin, disposer les tranches de saumon au milieu de l'assiette en laissant une place pour l'artichaut au centre, et ajouter la pomme de terre fouettée au-dessus.

© Petrossian

À table et Joyeuses fêtes !

C'EST LE WEEK-END… LES AMIS SE RETROUVENT AU RESTAURANT : JEAN, KODJO ET ANTOINE SONT INSÉPARABLES. ANTOINE A UNE RÉVÉLATION À FAIRE.



Décidément, l'amour est sur toutes les lèvres : au taxiphone, la même conversation réunit Chantal, la femme de Kodjo, leur redoutable voisine Awa et Aminata.

AU TAXIPHONE, AWA LAISSE PARLER SON CŒUR.
AH, MA CHÈRE ! JE SUIS TOUJOURS CÉLIBATAIRE… JE NE MANQUE PAS DE PROPOSITIONS, MAIS À QUI FAIRE CONFIANCE ? TU CONNAIS LES HOMMES… C'EST BARATIN ET COMPAGNIE : DEVANT TOI, ILS FILENT COMME DES AGNEAUX, MAIS QUAND TU TOURNES LE DOS…
…L'AGNEAU DEVIENT UN LOUP QUI CHASSE LA GAZELLE !

CHANTAL NE PARTAGE PAS CET AVIS.
PARDON, MAIS VOUS GÉNÉRALISEZ TROP. CHACUN CONNAÎT POUR LUI SEULEMENT : MOI MON HOMME EST SÉRIEUX.
HÉÉÉÉ ?

QUEL HÉÉ ? IL SUFFIT DE TENIR SON MARI, NON ?

MOI MÊME, JE FAIS EN SORTE QU'IL N'AIT AUCUNE RAISON D'ALLER VOIR AILLEURS.

Visiblement, Kodjo et Chantal sont sur la même longueur d'ondes : c'est beau l'amour, non ?

LES GARS, REGARDEZ, C'EST ELLE, LA PETITE QUE JE FRÉQUENTE. ÇA FAIT UN MOMENT DÉJA. DES JAMBES DE RÊVE ET UN SOURIRE D'ANGE… TOUTE LA DOUCEUR DU MONDE DANS SON DÉHANCHEMENT… C'EST UNE REINE !
C'EST POUR ÇA QUE TU NOUS AS ENTRAINÉ ICI ? POUR TE VANTER DE TES CONQUÊTES ?

J'ESPÈRE AU MOINS QUE TU PRENDS TES PRÉCAUTIONS. PARDON MAIS TU AS FAIT LE TEST DU SIDA ?
AVANT DE ME CASER AVEC NATHALIE, ON EST ALLÉ FAIRE LE TEST ENSEMBLE. TOUT VA BIEN.
OUI, MAIS AVEC TA MAÎTRESSE, TU AS PRIS TES PRÉCAUTIONS ?

PARLE PLUS BAS, S'IL TE PLAÎT…
ALORS VOUS AVEZ FAIT LE TEST ?

BEN, J'AVAIS PAS TROP ENVIE DE CASSER L'AMBIANCE. DÉJÀ QU'ELLE RÂLE PARCE QU'ON SE VOIT EN CACHETTE… ET PUIS DE TOUTES FAÇONS, ELLE EST SÉRIEUSE.
OUI, MAIS FAIRE LE TEST, C'EST IMPORTANT : LÀ, TU EXPOSES TOUT LE MONDE À DES PROBLÈMES. TOI, TA FEMME ET TA MAÎTRESSE.

IL Y A LE TEST DU SIDA, MAIS AUSSI POUR TOUTES LES AUTRES IST*, HÉPATITE B, CHLAMYDIAE, HERPES…
* Infections Sexuellement Transmissibles

Pour prévenir les risques d'infections sexuellement transmissibles lorsqu'on a plusieurs partenaires régulier(e)s, on utilise les mêmes précautions avec chaque partenaire : on fait le test, et après seulement on arrête le préservatif.

AU TAXIPHONE, LES LANGUES CONTINUENT À SE DÉLIER.

EN TOUT CAS, MOI JE SUIS SURE QUE MON MARI A UN DEUXIÈME BUREAU. ÇA FAIT LONGTEMPS DÉJÀ QUE J'AI REMARQUÉ SON PETIT MANÈGE.

ET TU ACCEPTES ÇA TRANQUILLEMENT ?

TU SAIS, TOUS LES HOMMES SONT PAREILS, NON ? LE PRINCE CHARMANT N'EXISTE PAS.

EN SORTANT DU RESTAURANT, LA CONVERSATION CONTINUE.

ÉCOUTE, ANTOINE, QUAND ON A DEUX BUREAUX, IL FAUT PROTÉGER LES DEUX. ON N'ENLÈVE LE PRÉSERVATIF QU'APRÈS AVOIR FAIT LE TEST.

DEUX BUREAUX ?

C'EST COMME ÇA QU'ON DIT CHEZ NOUS, POUR PARLER D'UNE MAÎTRESSE. TA FEMME, C'EST LE PREMIER BUREAU. TA MAÎTRESSE, C'EST LE DEUXIÈME BUREAU.

J'AI COMPRIS LE MESSAGE : PREMIER OU DEUXIÈME BUREAU, IL FAUT METTRE SES AFFAIRES EN ORDRE. ON REPART DE ZÉRO, QUOI…

EXACTEMENT. ET SI TU AS UNE AUTRE AVENTURE SANS UTILISER DE PRÉSERVATIF, ALORS ON RECOMMENCE TOUT : PRÉSERVATIF JUSQU'À CE QU'ON AIT FAIT LE TEST…

LA VIE EST UN ÉTERNEL RECOMMENCEMENT…

C'EST COMPLIQUÉ VOTRE HISTOIRE !

NON, C'EST TA VIE QUI EST COMPLIQUÉE. L'AMOUR SANS RISQUE, C'EST SIMPLE : ON SE PROTÈGE ET ON PROTÈGE LES AUTRES.

Les infections sexuellement transmissibles sont courantes. Utiliser un préservatif, c'est protéger votre santé et celle de vos partenaires. Arrêter le préservatif avant d'avoir fait les tests du sida et des IST ? N'y pensez même pas ! On n'oublie pas de se protéger, on ne badine pas avec la santé.

SEXUALITÉ, MAL-ÊTRE, ALCOOL, SIDA... : OÙ S'INFORMER, SE FAIRE CONSEILLER ?

Vous vous posez des questions sur la sexualité, le sida, les hépatites, les infections sexuellement transmissibles, le tabac, l'alcool, les drogues, le mal-être... ? Pour y répondre, vous pouvez contacter :

Fil Santé Jeunes

3224 de 8h à 24h, 7j/7
ou **01 44 93 30 74** (Appel gratuit depuis un poste fixe, coût d'une communication ordinaire depuis un portable)
www.filsantejeunes.com

Information, écoute et orientation sur la santé des jeunes

Ligne Azur

0810 20 30 40 de 8h à 23h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.ligneazur.org

Information pour les jeunes et leurs proches se posant des questions sur leur sexualité

Sida Info Service

0 800 840 800 24h/24, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sida-info-service.org

Information, soutien, orientation, prévention sur le VIH / sida et les infections sexuellement transmissibles

Hépatites Info Service

0 800 845 800 de 9h à 23h, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.hepatites-info-service.org

Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites

Sida Info Plus

0 800 840 800 ou **0 800 845 800**
Pour prise de rendez-vous
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sidainfoplus.fr

Accompagnement des personnes séropositives

Asthme et Allergie

0 800 19 20 21 Du lundi au vendredi de 9h à 17h
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.asthme-allergies.org

Information, orientation et soutien des personnes concernées par l'asthme et les allergies

Maladies Rares Info Service

0810 63 19 20 Du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.maladiesraresinfo.org

Écoute, information, orientation et mise en relation des personnes concernées par une maladie rare

Ces lignes téléphoniques et sites Internet sont soutenus par l'Inpes

Tabac Info Service

39 89 Du lundi au samedi de 9h à 20h
(0,15 € / min depuis un poste fixe)
www.tabac-info-service.fr

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac. Service de coaching personnalisé par Internet

Écoute Alcool

0 811 91 30 30 de 14h à 2h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant l'alcool

Drogues Info Service

0 800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
01 70 23 13 13 (depuis un portable)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant les drogues

Écoute Cannabis

0 811 91 20 20 de 8h à 20h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant le cannabis

Suicide Écoute

01 45 39 40 00 24h/24, 7j/7
(Coût d'un appel vers un poste fixe)
www.suicide-ecoute.fr

Écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Suicide Phénix

0 825 120 364 de 12h à 24h, 7j/7
(0,15 € / min depuis un poste fixe)
www.sos-suicide-phenix.org

Accueil et écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Amitié France

24h/24, 7j/7
50 postes d'écoute répartis sur tout le territoire.
Liste disponible sur
www.sos-amitie.org/liste-des-postes
www.sos-amitie.org

Écoute des personnes en situation de détresse

PHARE Enfants-Parents

0 810 810 987 Du lundi au vendredi, de 9h à 18h
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.phare.org

Accueil et écoute des parents confrontés au mal-être et au suicide des jeunes

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

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

Nom : _____ **Prénom :** _____

Adresse : _____ **Tél/port. :** _____

_____ **Email :** _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

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

GRIPPE A (H1N1)

pour moi,
pour mes proches,
pour les plus fragiles,
pour tous...

la meilleure protection, c'est la vaccination.

La grippe A (H1N1) n'est pas une maladie anodine. Elle peut avoir des conséquences graves. Nous pouvons tous faire quelque chose pour en limiter la propagation. Contre la grippe, la meilleure protection, c'est la vaccination. La campagne de vaccination se déroulera progressivement. Vous pourrez vous faire vacciner dès que vous aurez reçu, par courrier, un bon de vaccination.

POUR TOUTE INFORMATION

www.pandemie-grippale.gouv.fr

Les gestes de chacun font la santé de tous

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

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

STOP aux virus de la grippe