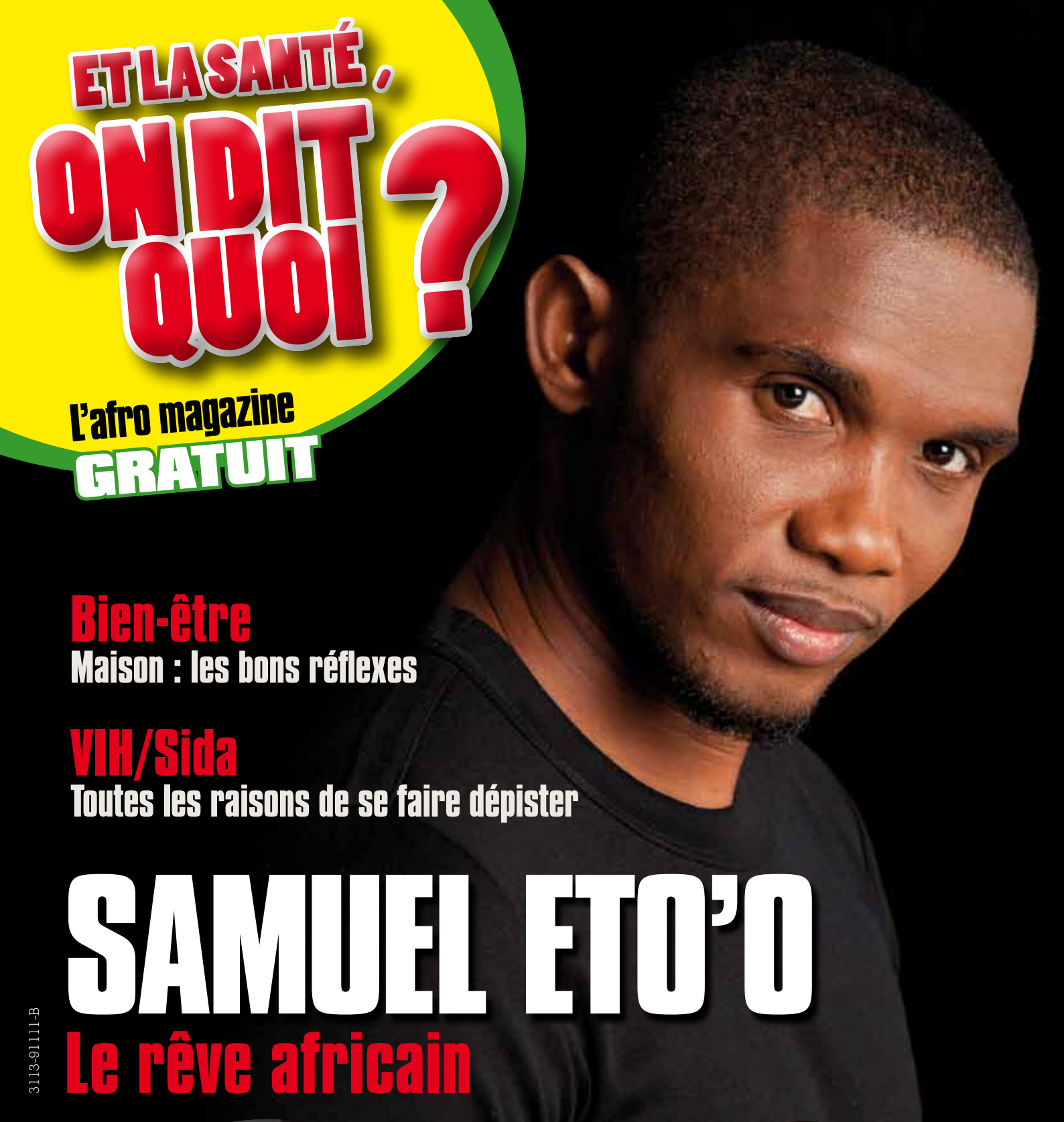
ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT



Bien-être
Maison : les bons réflexes

VIH/Sida
Toutes les raisons de se faire dépister

SAMUEL ETO'O
Le rêve africain

Questions
Réponses

L'Afrique
en marche

N°7 - décembre 2011

3113-91111-B

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

Entrelaçez 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

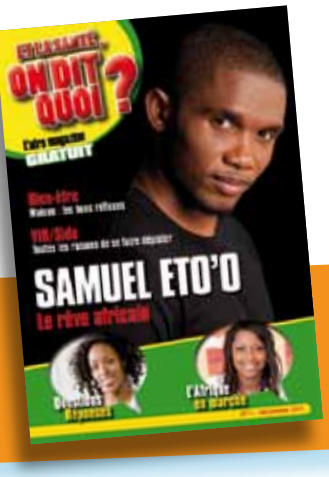
Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère chargé de la Santé

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

STOP aux virus de la grippe

État des connaissances : Juillet 2009.

IBWA\COKP\OKAIE - © Illustrations : Erick/Agence Christophe - Réf. 313-09706-A



ÉDITO

SOMMAIRE

p4 Vite dit... Bien dit...
p6 Jeux
p7 Prévention
Rougeole : faites-vous vacciner !
p8 Samuel Eto'o
Vivre ses rêves

p10 Vous
VIH-Sida : les bonnes raisons de se faire dépister
p13 Questions/Réponses
p14 Bien-être
Pollution de l'air intérieur

p16 Médecins du Monde
L'accès aux soins pour le plus grand nombre
p17 L'Afrique en marche
p18 Recette
p19 Roman-photo
p23 Adresses utiles

RÊVE ET SANTÉ !

Bonne nouvelle : *Et la santé, on dit quoi ?*, votre magazine afro dédié à la santé fait son grand retour ! Une rentrée sous le signe des retrouvailles mais aussi du partage, du rêve africain et toujours de la santé.

Riche en événements, l'année 2012 commencera en beauté avec la CAN, accueillie par le Gabon et la Guinée Équatoriale dès le 21 janvier. Pour l'occasion, Samuel Eto'o, grand footballeur et meilleur buteur de la Coupe à plusieurs reprises, revient spécialement pour vous sur son parcours. Il rappelle aussi ses nombreux engagements, notamment en faveur de l'éducation des plus jeunes et dans la lutte contre le VIH-Sida. Un combat pour la vie.

Une rentrée sous le signe du partage, du rêve africain et de la santé

Parce que nous n'en parlerons jamais assez, retrouvez aussi dans ce numéro notre dossier sur le VIH-Sida. Il rappelle pourquoi il est important de se faire dépister régulièrement, avec toutes les informations pratiques nécessaires pour vous aider.

Au fil des pages, vous saurez aussi pourquoi vous faire vacciner contre la rougeole, comment éviter la pollution à la maison, quels sont les risques liés à la consommation de cannabis… et découvrirez les coulisses des centres de soins de Médecins du Monde, dédiés à ceux qui n'ont pas de couverture santé.

Sans oublier les talents à suivre de la diaspora ainsi que deux desserts de fête concoctés sur mesure par la grande chef Rougui Dia. Et bien sûr, votre roman-photo préféré : Amour, Gloire et Santé. Vos héros reviennent sur les risques liés aux produits éclaircissants : car rien ne vaut une belle peau noire au naturel.

Bonne année et bonne santé à tous !

La Rédaction

Avec la participation de l'association Afrique Avenir

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 : Elsa Stoll, chargée de communication
Chargé d'édition : Vincent Fournier
Coordination et conseil éditorial : TBWA/ CORPORATE, NOUVELLE COUR
Roman photo : Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Gasparini (réalisateur), Blaise Arnold (photographe)

Production et réalisation : TOC MÉDIAS
Responsable agence : Arnauld Champremier-Trigano
Rédactrice en chef : Virginie de Galzain
Directeur artistique : Antoine Errasti
Rédaction : Valentine de Grassi, Marie Raymond, Maya Vanard.
Illustrations : Simon-Pierre Mbumbo
Remerciements : Emmanuelle Corp, Christian Kamgna, Docteur Jean Nau, Petrossian, Julien Rengou et Bouquet Africa TV.
Contact annonceur : 01 49 33 22 22 (tél) – 01 49 33 33 90(fax)
ISSN n° (en cours), dépôt légal à parution
Fabrication : POSTERSCOPE FRANCE-92400 Courbevoie
Impression : Edicolor Print-35515 Cesson-Sévigné Cedex
Tirage : 240 000 exemplaires

Crédits photographiques couverture : © DM-CTP-TRG (Samuel Eto'o) - CANAL+ / Xavier Lahache (Élé Asu) - © AVAVA / Fotolia.com (Questions Réponses)
Sommaire : © DM-CTP-TRG (Samuel Eto'o) - Simon-Pierre Mbumbo (Bien-être)

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

© Sebastien Rieussec

Musique

Africolor continue

Festival incontournable de la musique africaine, Africolor est depuis 23 éditions un événement très attendu. Pendant 5 semaines, il présente les voix d'or et les jeunes talents, avec un programme riche et varié. À découvrir cette année, Le Surnatural Orchestra, Outhouse Ruhabi, ou Théo Girard qui monteront sur scène sous l'œil des grands : Femi Kuti, Neba Solo, Mah Damba, Zao et Boubacar Traoré. Jusqu'au 17 décembre, 25 concerts se dérouleront en Île-de-France. Au programme également : des projections de films africains, suivis de rencontres avec les réalisateurs. Sans oublier le bal de l'Afrique enchantée en final !

Toutes les informations sur *www.africolor.com*

People

Miss Univers 2011 : une dame de cœur

En septembre dernier, Leïla Lopes ou Miss Angola, a été élue Miss Univers. Une première pour le pays ! Âgée de 25 ans, cette étudiante en école de commerce a séduit le jury par sa beauté et son esprit. Des talents qu'elle souhaite mettre au profit d'actions pour l'amélioration des conditions de vie en Afrique. La jeune Angolaise souhaite en effet profiter de sa nouvelle notoriété pour agir aux côtés d'associations de lutte contre le Sida, « *son principal projet pour l'Angola* », a-t-elle annoncé le soir de sa victoire.

Prévention

Une campagne pour la Journée mondiale de lutte contre le Sida

Inciter la population à aller faire un test, c'est l'objectif de la campagne de communication lancée le 1er décembre par le ministère de la Santé et l'Inpes, à l'occasion de la Journée mondiale de lutte contre le Sida. Si l'on est séropositif, c'est-à-dire porteur du virus du Sida, cela ne se voit pas. Seul le test permet de savoir. Aujourd'hui, il existe des traitements gratuits et accessibles à tous. Plus le virus est détecté tôt, plus les traitements sont efficaces. La campagne (TV, cinéma, affiches, presse) présente les progrès qui ont été faits en matière de traitements et de prise en charge médicale depuis le début de l'épidémie.

Pour en savoir plus : Sida Info Service 0800 840 800. Appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe 7j/7 et 24h/24.

Beauté

Salon : la beauté afro à l'honneur

Du 14 au 19 décembre se tiendra Beauty Color, LE nouveau salon dédié à la beauté afro ! Plusieurs stands seront tenus par des professionnels de la beauté du visage, du corps et des cheveux : idéal pour obtenir des conseils personnalisés, connaître les nouvelles tendances et participer à des ateliers. Les cheveux crépus seront à l'honneur, avec toutes les réponses adaptées pour les soins et les coiffures. Sans oublier des animations, des démonstrations et bien sûr des défilés. La lumineuse Sonia Rolland sera la marraine de cette 1ère édition. Un rendez-vous à ne pas manquer !

© DR

Halle Freyssinet, 55, boulevard Vincent Auriol Paris 13e (M° Chevaleret, Quai de la Gare). Tarif : 12 €. Gratuit pour les -7 ans. Plus d'infos sur *www.beautycolor.fr*

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

Football : à suivre !

CAN 2012

Pour sa 28e édition, ce grand rendez-vous se déroulera dans les stades du Gabon et de la Guinée Équatoriale. La cérémonie et le match d'ouverture auront lieu le 21 janvier à Bata, et la finale à Libreville, le 12 février. Pendant trois semaines, 16 équipes s'affronteront. Lors des qualifications, de juillet à octobre 2011, les grands favoris ont pour la plupart confirmé leur talent, dont la Côte d'Ivoire et le Ghana, qui avaient fait partie de la Coupe du monde 2010. Quant aux Lions sénégalais, ils ont montré leur force de frappe en prenant la tête de leur poule et en devenant le meilleur espoir de cette CAN 2012.

Addiction aux jeux

Nouveaux services !

Jeux d'argent, jeux de hasard… La pratique excessive du jeu peut rendre dépendant et avoir des conséquences graves : isolement, endettement, problèmes juridiques. Si vous souhaitez vous faire aider ou obtenir des informations, ADALIS (Addictions Drogues Alcool Info Service) vous propose deux services :

• auprès de la ligne Joueurs Écoute Info Service (09 74 75 13 13), vous trouverez écoute, conseils personnalisés et orientation vers des structures adaptées ;

• parallèlement, la page Internet *www.joueurs-info-service.fr* vous permet d'être rappelé gratuitement au numéro de votre choix et propose un service de questions/réponses, des adresses utiles et des forums de discussion.

Joueurs Écoute Info Service : 09 74 75 13 13. 7 j/7, de 8h à 2h. Prix appel local, anonyme, confidentiel. *www.joueurs-info-service.fr*

Contraception

Chacun la sienne !

Préservatifs masculins et féminins, pilule, implants... En France, il existe un grand choix de contraceptifs. Pourtant les grossesses non désirées demeurent très nombreuses, notamment chez les 20-30 ans. Si certaines femmes pensent à leur pilule tous les jours, d'autres ont tendance à oublier. Si c'est votre cas, il existe d'autres contraceptifs plus adaptés. Que vous soyez un homme, une femme ou en couple, le site *www.choisirsa-contraception.fr* vous aide à choisir la méthode qui vous convient : il répond à toutes vos questions, y compris en cas d'urgence, et permet de comparer les différentes méthodes et de tester vos connaissances… En complément, la brochure *Choisir sa contraception*, nouvelle formule, recense toutes les infos pratiques nécessaires (utilisation, lieux pour l'obtenir, coût).

Pour commander la brochure : *www.inpes.sante.fr*, rubrique contact.

Internet

Le boom des blogueuses africaines

Tandis qu'Internet et les réseaux sociaux sont en plein essor en Afrique (près de 35 millions d'utilisateurs sur Facebook !), les Africaines surfent sur la vague en animant leur propre blog. Des références sur la toile internationale. Celui d'Agathe est sur la « culture noire » où elle recense de nombreux événements touchant à la culture africaine et antillaise (*http://blacknote.fr*). Massita tient le blog Blackbyble *http://blackbyble.blogspot.com*. Une « bible » de la beauté noire sur laquelle trouver des conseils et des castings destinés aux beautés afros. Très suivi également, le blog de la Camerounaise Chantal Épée : *http://dipitadidia.unblog.fr*, qui offre un nouveau regard sur son pays. À quand le vôtre ?

© Blend Images - Fotolia.com

VRAI-FAUX Cannabis

Le cannabis : on en parle, mais on ne sait pas vraiment ce que c'est. Ni quels sont ses effets. Le point avec *Et la santé, on dit quoi ?*.

1. LE CANNABIS, C'EST MOINS DANGEREUX QUE LA CIGARETTE

☐ VRAI ☐ FAUX

Faux. Contrairement aux idées reçues, le cannabis est aussi toxique que le tabac. Il peut entraîner des difficultés respiratoires et même favoriser un cancer du poumon ou de la gorge.

2. LE CANNABIS, C'EST MAUVAIS POUR LA MÉMOIRE

☐ VRAI ☐ FAUX

Vrai. Une consommation régulière de cannabis peut avoir des effets sur la mémoire et le fonctionnement du cerveau. Ce qui peut poser des problèmes dans vos études, comme dans votre travail !

3. LE CANNABIS REND DÉPENDANT

☐ VRAI ☐ FAUX

Vrai. Fumer régulièrement du cannabis peut rendre dépendant. Mais tout le monde n'est pas égal face à ce produit : le degré de dépendance varie en fonction de la vie et de l'environnement de chacun, de la régularité des prises.

4. MIEUX VAUT ÉVITER DE CONDUIRE APRÈS AVOIR FUMÉ DU CANNABIS

☐ VRAI ☐ FAUX

Vrai. Le cannabis diminue les réflexes et la concentration. Le risque d'avoir un accident est donc plus important. Attention : sachez que le mélange cannabis et alcool aggrave encore les effets. Surtout, ne prenez pas le volant.

5. FUMER DU CANNABIS, ÇA AIDE À S'INTÉGRER

☐ VRAI ☐ FAUX

Faux. Sur le moment, le cannabis donne l'impression de se détendre, d'être plus « cool ». Mais souvent, c'est l'inverse qui se produit. On peut devenir paranoïaque et avoir l'impression que tout le monde nous en veut ! Et on finit par se couper des autres.

6. ARRÊTER DE FUMER DU CANNABIS, C'EST FACILE

☐ VRAI ☐ FAUX

Vrai et Faux. Cela dépend des personnes. Mais souvent, à cause du manque, c'est difficile d'arrêter... Si vous avez des questions ou besoin de vous faire aider, appelez Écoute cannabis au 0811 91 20 20 (prix d'un appel local depuis un poste fixe. De 8h à 20h).

En France, le cannabis est un stupéfiant. En acheter, en consommer, en détenir, en donner, en revendre, en cultiver, en transporter ou conduire après en avoir consommé sont des infractions passibles de sanctions devant les tribunaux, quelle que soit la quantité incriminée.

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Cameroun :

L'œil ne cueille pas l'avocat

(Ce n'est pas en regardant avec envie et insistance une femme que vous la ferez tomber amoureuse de vous.)

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

Mots Cachés

Les noms des joueurs de foot suivants sont cachés dans la grille : Samuel Eto'o, Didier Drogba, Garra Dembélé, Souleymane Coulibaly, Gervinho, Papiss Cissé, Asamoah Gyan. À vous de jouer !

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

Solution :

ROUGEOLE

FAITES-VOUS VACCINER !

La rougeole, ça ne concerne pas que les enfants ! C'est une maladie qui peut toucher tout le monde et qui peut, dans certains cas, être très sévère. Depuis 2008, l'épidémie de rougeole revient en France. *Et la santé, on dit quoi ?* vous dit tout ce qu'il faut savoir et comment s'en protéger.

COMMENT SE TRANSMET LA ROUGEOLE ?

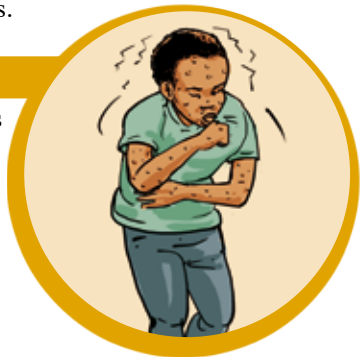
La rougeole est la plus contagieuse des maladies infectieuses. Elle se transmet très facilement d'une personne à l'autre par :

- les postillons de la toux et des éternuements ;
- les mains ou les objets contaminés par des sécrétions du nez ou de la gorge (jouets, mouchoirs, etc.).

Une personne infectée peut contaminer 15 à 20 personnes, avant même de se sentir malade.

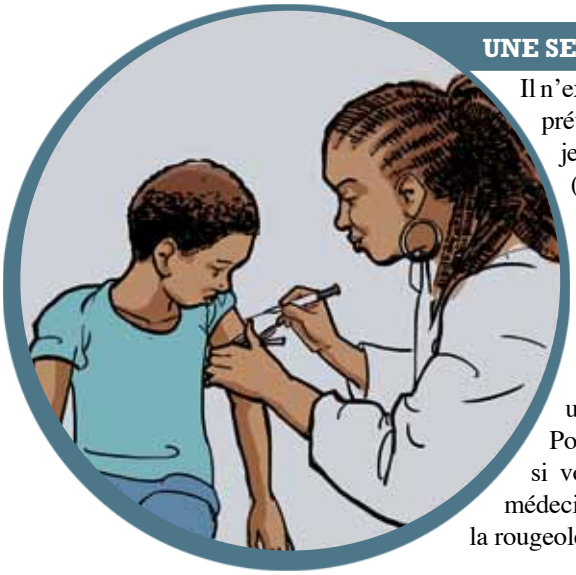
QUELS SONT LES SIGNES ?

Les premiers signes de la rougeole apparaissent environ 14 jours après la contamination : forte fièvre, sensation de malaise, nez qui coule, toux, gonflement des paupières, yeux rouges... Puis des petites taches et plaques rouges apparaissent : d'abord sur le front et derrière les oreilles ; puis sur le visage, et l'ensemble du corps. La maladie dure une dizaine de jours et provoque une grande fatigue qui peut se prolonger pendant plusieurs semaines.



LA ROUGEOLE, UNE MALADIE GRAVE ?

La rougeole concerne tout le monde, petits et grands. Et ses complications peuvent être très sévères sur le système nerveux ou les poumons, et entraînent parfois le décès. Chez les 15-30 ans, la rougeole conduit à l'hôpital dans un cas sur trois. C'est une maladie qu'il faut donc prendre très au sérieux !



UNE SEULE SOLUTION : LA VACCINATION !

Il n'existe pas de traitement contre ce virus. La seule prévention efficace, c'est la vaccination. Deux injections du vaccin Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR) sont nécessaires pour être protégé à vie. Par ailleurs, ce vaccin protège également contre deux autres maladies : les oreillons et la rubéole. Si vous avez de jeunes enfants, vous pouvez prévoir le premier vaccin à partir de 12 mois, (9 mois s'il va à la crèche ou à la garderie). Le second vaccin doit avoir lieu un mois après le premier vaccin.

Pour tous vos enfants, et pour vous-même si vous êtes né après 1980, vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien que les vaccins contre la rougeole sont à jour.

Pour vous protéger, ainsi que votre famille, prenez rendez-vous dès maintenant avec votre médecin, pédiatre, centre de Protection maternelle et infantile (PMI) ou centre de vaccination.

BON À SAVOIR

- **Information :** rendez-vous sur le site *www.info-rougeole.fr*
- **Remboursement :** l'Assurance maladie prend totalement en charge le vaccin ROR pour les enfants jusqu'à 17 ans inclus. À partir de 18 ans, le vaccin est remboursé à 65%. Le reste est pris en charge par votre mutuelle si vous en avez une.
- **Trouver le médecin ou le professionnel de santé le plus proche de chez vous :** *www.ameli.fr*

Iconographie © Simon-Pierre Mbumbo

> « Mon seul souhait est de permettre à des enfants de réaliser leur rêve, comme j'ai réalisé le mien »

ETO'O EN 5 DATES

1981 : naissance à Nkon, Cameroun

1996 : signature avec le Real Madrid

2003, 2004, 2005 et 2010 : Ballon d'or africain

2010 : vainqueur de la Super Coupe d'Italie, champion d'Italie, vainqueur de la Coupe d'Italie (Inter Milan)

2011 : Eto'o rejoint le club russe d'Anzhi Makhatchkal

SAMUEL ETO'O

VIVRE SES RÊVES

Véritable légende vivante, considéré comme l'un des plus grands footballeurs africains de sa génération, Samuel Eto'o ne vit pas seulement ses rêves, il aide aussi les autres à les réaliser. Entretien avec un homme de partage.

Quel est votre parcours ? Quels sont vos secrets pour être en bonne condition physique et morale ?

Samuel Eto'o : Mon secret de forme est avant tout lié à ce rêve, qui est devenu réalité ! En grandissant, j'ai joué comme tous les jeunes Africains dans les rues. Puis j'ai eu la chance d'intégrer un centre de formation. Mais comme la plupart des jeunes Africains, j'ai voulu tenter trop vite le « rêve européen ». Et ça ne m'a pas souri. Je suis revenu en Afrique pour mieux repartir en Europe. J'ai joué à Leganes puis au Real Madrid et au Real Majorque ; c'est là que tout a vraiment pris forme. De Majorque je suis passé au FC Barcelone, puis à l'Inter de Milan pour arriver aujourd'hui à l'Anzhi Makhatchkala.

Vous avez été élu meilleur buteur des CAN 2006 et 2008. Quels sont vos pronostics pour la prochaine édition ?

J'ai tellement d'amis que je ne me permettrai pas de donner un nom unique. Il y aura Didier, qui sera là-bas si les blessures l'épargnent. Dans l'équipe de Côte d'Ivoire, j'ai pas mal d'amis bien sûr. Il y aura par ailleurs l'équipe togolaise et mon jeune frère Adebayor. L'équipe ghanéenne, avec le jeune Ayew. Il y a beaucoup de très bons joueurs et de nouveaux talents : je leur souhaite une belle compétition. Et que le meilleur gagne !

Vous avez aussi participé à plusieurs manifestations de sensibilisation au VIH-Sida, dont le festival mondial de foot « Sida Foot ». Pouvez-vous nous en dire davantage sur cet engagement ?

C'est important pour moi de me servir de ma notoriété pour sensibiliser, pour soutenir des organismes qui agissent. En ce qui concerne la lutte contre le VIH, en Afrique, beaucoup ne se rendent pas compte que pour quelques minutes de plaisir, on peut risquer d'être touché par la maladie. La seule chose que j'ai envie de dire à mes jeunes frères est de faire attention et de se protéger pour vivre car c'est ce qui compte le plus. Un préservatif sauve une vie.

La dépigmentation, qui peut avoir des conséquences graves sur la santé, reste tendance auprès des femmes africaines. On perçoit aussi un mouvement en faveur d'une peau naturelle. Qu'en pensez-vous ?

L'Afrique a les plus belles femmes du monde ! Je trouve dommage de vouloir prendre une autre couleur de peau, pour, peut-être, se trouver plus jolie ou plus séduisante. Nos femmes doivent savoir qu'elles n'ont pas de complexes ou de doutes à avoir car elles sont déjà belles au naturel.

Le partage, l'avenir des enfants sont ancrés dans votre philosophie de vie. Vous avez créé votre fondation en 2006, au Cameroun. Quels en sont les objectifs ?

Mon seul souhait est de permettre à des enfants de réaliser leur rêve, comme j'ai réalisé le mien. C'est la raison pour laquelle j'ai créé ma fondation, pour redonner le sourire aux plus jeunes. Nous avons déjà créé des écoles au Cameroun. Y compris pour des enfants qui étaient en prison, qui ont eu des diplômes, retrouvé leur liberté et obtenu un travail. Nous organisons des galas pour récolter des fonds, construire des hôpitaux. Et nous accompagnons quelques jeunes au sein de centres de formation sportifs en Europe, en plus de leur scolarité. C'est le résultat qui compte plus encore que les actions.

De nombreux joueurs africains brillent dans les championnats européens. À côté, des jeunes voient leur destin se briser avec des agents qui leur font miroiter des contrats. Que pensez-vous de ce phénomène ?

Cela existe, c'est dommage. C'est pourquoi il est important de bien informer les jeunes. Il faut qu'ils aient les moyens de rêver, mais aussi ici en Afrique. Le bonheur n'est pas forcément en Europe : il peut aussi être chez soi. Mais quand on n'a pas d'espoir, on peut être amené à prendre de mauvaises décisions, et ce sont ceux qui ont peu de scrupules qui en profitent. Pourquoi aller faire du foot en Europe sans papiers, ni famille d'accueil et risquer de dormir sous les ponts ? Les parents doivent aider leurs enfants à savoir ce qu'ils veulent faire et pourquoi. C'est cela qui compte, mais aussi le respect, de soi et des autres. C'est une valeur du foot, c'est une valeur humaine.

À SUIVRE

- Le site de Samuel Eto'o *www.samueletoo-officiel.com*
- Le site de la Fondation Eto'o *www.fundacionsamueletoo.org/fr*
- Le livre : *Samuel Eto'o : une légende au présent*, éditions L'Harmattan

Photographie © DM-CTP-TRG

DÉPISTAGE DU VIH-SIDA

LES RAISONS DE FAIRE LE TEST

Le dépistage du VIH-Sida, c'est essentiel pour préserver sa santé et aussi celle des autres. C'est le seul moyen de savoir si l'on est porteur du virus, car on peut très bien être séropositif sans le savoir et en se sentant en bonne santé ; et ce, pendant des années. Pourquoi et quand se faire dépister ? Où faire un test ? Réponses.

POURQUOI FAIRE LE TEST ?

• Le test permet de détecter la présence du virus du Sida (VIH). Et donc de bénéficier immédiatement d'un traitement médical si c'est nécessaire. Plus ce traitement est mis en place au bon moment, plus il est efficace.

• Il est important de faire un test une fois arrivé en France, en complément d'un bilan de santé. En effet, le VIH-Sida reste très présent dans le monde, et tout particulièrement en Afrique.

• Tout le monde peut prendre un risque, parfois sans le savoir : faire un test, c'est le seul moyen de savoir, et donc de pouvoir être pris en charge si nécessaire et de protéger sa santé et celle de son partenaire.

QUAND FAIRE LE TEST ?

Le test du dépistage du VIH-Sida fait partie des gestes importants pour faire le point sur sa santé. Si vous avez plusieurs partenaires sexuel(le)s, il est vivement recommandé de le faire au minimum une fois par an.

Voici les autres situations où il est nécessaire de faire un test :

• **si vous avez pris un risque**

Faites systématiquement un dépistage du VIH-Sida et des IST (Infections sexuellement transmissibles), si vous vous trouvez dans l'une des situations suivantes :

• vous avez eu un rapport sexuel sans préservatif avec une personne dont vous ne savez pas si elle est séronégative,

• votre préservatif a glissé ou s'est déchiré lors d'un rapport sexuel,

• vous avez eu un rapport sexuel sans préservatif avec une autre personne que votre partenaire habituel,

• vous avez eu des relations sexuelles sans préservatif avec un(e) partenaire qui avait lui-même d'autres partenaires sexuel(le)s,

• vous avez reçu des soins avec du matériel non stérile ;

• **si vous souhaitez arrêter le préservatif**

• Vous vivez une relation stable et ne souhaitez plus utiliser le préservatif dans votre couple : les deux partenaires doivent alors faire le test.

• Vous envisagez d'avoir un enfant : les futurs parents doivent tous les deux faire le test.

Si la prise de risque date de moins de 48 heures, rendez-vous immédiatement aux urgences de l'hôpital le plus proche. On vous fera faire un test de dépistage.

Et si le médecin estime cela nécessaire, il pourra vous prescrire un traitement appelé TPE (traitement post-exposition) pour limiter les risques de contamination (plus d'info sur Sida Info Service).

LE DEPISTAGE, C'EST FACILE !

Où faire un test ?

• Dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG).
• Dans certains centres de planification et d'éducation familiale (CPEF).
• Dans un centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST).
• Dans un laboratoire d'analyses médicales : le test est remboursé à 100 % par la Sécurité sociale, sur ordonnance du médecin.
• Pour savoir où se trouvent les centres de dépistage de votre région, appelez Sida Info Service au 0800 840 800 : appel anonyme et confidentiel, 24 heures/24 et 7 jours/7, communication gratuite si effectuée à partir d'un poste fixe en France. Depuis un pays étranger, on peut joindre Sida Info Service en composant le 00 33 1 55 25 13 53 (coût d'une communication normale pour la France).

Le dépistage, c'est quoi ?

C'est une prise de sang que vous pouvez faire dans l'un des lieux indiqués ci-dessus. Vous aurez les résultats au bout de quelques jours. Ce n'est que 6 semaines après une prise de risque que le test de dépistage du VIH permet de savoir de manière sûre si on est contaminé ou non.
Attention, avoir un test de dépistage négatif ne signifie pas que son (ou sa) partenaire est aussi négatif(ve). Dans un couple, les deux doivent se faire dépister. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à appeler Sida info Service.

Dans les CDAG, le test est anonyme et gratuit

Dans tous les CDAG, le test est gratuit. Lorsque vous faites un dépistage, on ne vous demande pas votre nom. On vous remet un numéro qui vous permet ensuite de retirer vous-même les résultats. Ainsi, vous serez le seul à les connaître.

Le test ne protège pas contre le VIH-Sida. Tant que vous ne savez pas si vous ou votre partenaire avez le VIH, et si vous continuez à avoir des partenaires différents, le préservatif reste le seul moyen de vous protéger et de protéger les autres.

Et si le test est positif ?

Si le test est positif, il est important d'être suivi car il existe des traitements efficaces, gratuits et accessibles à tous, à prendre très régulièrement. Ils permettent de vivre normalement et plus longtemps avec le virus, mais ne guérissent pas du VIH-Sida. Ils sont d'autant plus efficaces que la maladie est détectée tôt, même si on ne guérit pas du VIH-Sida. Les traitements sont compatibles avec la vie de tous les jours et sont pris en charge par la Sécurité sociale.

Puis-je avoir un enfant en bonne santé ?

Oui, car les traitements et la qualité du suivi médical actuels en France permettent à une femme et/ou un homme séropositif d'avoir un enfant non contaminé dans 99 % des cas. Il est indispensable de bien suivre les recommandations de votre médecin et de la maternité, et notamment, comme pour beaucoup d'autres problèmes de santé, il est déconseillé d'allaiter le bébé.

Comment me faire aider ?

Il existe des structures pour vous aider dans vos démarches, répondre à vos questions ou même échanger sur vos vécus.

CONTACTS

• **Sida Info Service :** 0 800 840 800, le service d'informations et d'écoute pour tous, anonyme et gratuit (*www.sida-info-service.org*) et d'annuaires d'associations.
• **Santé info Droits** (droits de personnes malades, usagers du système de santé, etc.) 0810 004 333.
• **AIDES :** 0 805 160 011, service d'écoute pour les patients, anonyme et gratuit depuis un téléphone fixe. *www.aides.org*

WILLY, 33 ANS, MARIÉ

"J'AI EU UNE AVENTURE AVEC UNE AUTRE FEMME"

J'habite en France depuis presque 10 ans, avec ma femme. Il y a un an, j'ai rencontré Carole : elle m'a fait tourner la tête ! Avec ma femme, on fait l'amour sans préservatif. Et avec Carole, j'ai fait la même chose, car elle avait l'air d'une femme sérieuse ! Deux semaines plus tard, j'en ai parlé avec Makha, mon meilleur ami. Il m'a dit que j'avais pris un risque sans le savoir. J'étais mal ! Je suis allé dans un centre de dépistage anonyme et gratuit pour le test, mais on m'a dit que je devais attendre 6 semaines avant de le faire pour que ce soit fiable ! Pendant ce temps-là, j'ai trouvé des prétextes avec ma femme, le boulot, des maux d'estomac… Quand enfin j'ai eu mes résultats, j'ai su que tout allait bien. J'ai parlé à Carole pour qu'elle fasse aussi un test.

© Cliff Parnell - istockphoto.com

LE VIH-SIDA CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le VIH-Sida : c'est quoi ? Quels sont les risques ? Et comment se protéger ? Parce qu'être bien informé, c'est avoir les clés pour préserver sa santé : suivez le guide, avec *Et la santé, on dit quoi ?*.

LE VIH-SIDA, QU'EST CE QUE C'EST ?

• Le VIH-Sida est un virus. Il désorganise et détruit progressivement les défenses de l'organisme. Il peut évoluer dans l'organisme sans aucun signe visible pendant plusieurs années. Le seul moyen de savoir si on est contaminé est de faire un test de dépistage. Si le test révèle la présence du virus, la personne est séropositive. À l'inverse, la personne est dite séronégative.

• Quand on est séropositif au VIH-Sida, on est porteur du virus, mais on peut se sentir en bonne santé et ne pas être malade pendant des années.

• On commence à parler de SIDA (ou Syndrome d'immuno déficience acquise), quand le système de défense de l'organisme est trop dégradé pour continuer à se défendre : c'est la phase la plus avancée de l'infection par le VIH, elle peut entraîner des maladies graves et, en l'absence de traitements efficaces, peut entraîner la mort.

COMMENT SE TRANSMET-IL ?

On peut être contaminé par le virus du VIH-Sida :

• lors d'un rapport sexuel non protégé avec une personne séropositive : pénétration vaginale ou anale sans préservatif, rapport bouche-sexe ;

• par le sang : en utilisant du matériel d'injection de drogue déjà utilisé ou si on reçoit des soins avec du matériel non stérilisé (dans certaines régions du monde seulement) ;

• de la mère à l'enfant : pendant la grossesse, l'accouchement ou en allaitant.

Attention aux fausses croyances

Le VIH-Sida ne se transmet pas par piqûre de moustique, ni par la salive, les toilettes sales, le partage des repas et des couverts.

COMMENT SE PROTÉGER ?

Il existe un moyen de se protéger contre le virus pendant les rapports sexuels : utiliser un préservatif à chaque rapport. Il existe aussi un préservatif féminin, vendu en pharmacie.

ET N'OUBLIEZ PAS

Une fois par an, et chaque fois que vous en avez besoin : le seul moyen de savoir, c'est le dépistage. Un test régulier et le préservatif sont les seules solutions pour éviter tout risque de contamination par le virus et rester en bonne santé.

• **Séronégatif (ve) au VIH :** non contaminé(e) par le virus du Sida

• **Séropositif(ve) au VIH :** contaminé(e) par le virus du Sida

© Virginie de Galzain

LE DOCTEUR GOUDJO répond à vos questions

Aïssatou, 28 ans

Ma fille de six mois est à la crèche et il y a beaucoup de gastros cet hiver. On m'a dit que la diarrhée pourrait être dangereuse pour les enfants. Que dois-je faire si ma fille en a une ?

Dr. Goudjo : Chère Aïssatou, oui, la diarrhée peut-être dangereuse car les selles sont plus liquides et plus fréquentes. Le corps de votre enfant peut manquer d'eau : c'est la déshydratation. Première chose à faire si votre bébé a la diarrhée, lui faire boire une solution de réhydratation orale (SRO) plusieurs fois par heure. Cela n'arrête pas la diarrhée, mais évite la déshydratation : pensez toujours à en avoir chez vous ! Vous la trouverez facilement sans ordonnance en pharmacie, et vous pourrez vous faire rembourser si vous avez une ordonnance.

Première chose à faire si votre bébé a une diarrhée, lui faire boire une solution de réhydratation orale (SRO)

Si votre fille vomit, faites-lui boire de la SRO toutes les 5 à 10 minutes par petites gorgées. Proposez-lui de manger ce qu'elle aime. Et surveillez bien son état jusqu'à la fin de la diarrhée.

Enfin, Aïssatou si votre enfant est très fatigué, qu'il a les yeux cernés, creusés, s'il n'est pas comme d'habitude ou si la diarrhée persiste, appelez rapidement votre médecin. Si cela arrive pendant la nuit, appelez le médecin de garde ou les urgences (15) pour vous faire aider.

© AVAVA - Fotolia.com

Hugues, 25 ans

Ma mère vient d'apprendre qu'elle avait l'hépatite B. Il paraît que le virus se transmet de la mère à l'enfant pendant la grossesse et que je l'ai peut-être. Comment le savoir ?

Dr. Goudjo : Cher Hugues, pour savoir si vous avez une hépatite B, faites un test de dépistage. Il suffit de faire une prise de sang dans un laboratoire d'analyses sur prescription d'un médecin, ou dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG). Beaucoup d'hépatites B guérissent toutes seules et si vous avez le virus, sachez qu'avec les traitements actuels, vous pouvez éviter les complications graves, comme un cancer du foie.

L'hépatite B n'a pas de signes visibles la plupart du temps

Le virus de l'hépatite B est très contagieux : il peut être transmis par la maman à l'enfant pendant la grossesse. Mais si vous avez eu un rapport sexuel sans préservatif, si vous avez utilisé une brosse à dents ou un rasoir contaminé, ou si vous avez vécu en Afrique, vous pouvez aussi être contaminé sans le savoir. En effet, cette maladie n'a pas de signes visibles la plupart du temps.

Pour connaître le centre le plus près de chez vous, appelez Hépatites Info Service au 0 800 845 800 (appel confidentiel, anonyme et gratuit à partir d'un poste fixe).

© rgbspace - Fotolia.com

POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR

LES BONS GESTES POUR LA CHASSER

On parle beaucoup de la pollution de l'air extérieur. Mais la pollution existe aussi à l'intérieur de nos habitations, où nous passons en moyenne 14 heures par jour. L'air que nous y respirons n'est pas toujours de bonne qualité : tabac, matériaux de construction, meubles, acariens, produits d'entretien, peintures... sont autant de sources de pollution de l'air intérieur. Petit guide pratique pour limiter facilement les risques.

Le monoxyde de carbone
Le monoxyde de carbone est un gaz difficile à détecter car il est sans odeur et invisible. Il peut vite provoquer des intoxications mortelles.

Suis-je concerné(e) ?
Si vous avez chez vous des appareils qui fonctionnent au gaz, au charbon, au fuel, à l'éthanol : cuisinière, chauffe-eau, chaudière, appareils de chauffage à combustion, barbecues, cheminées… vous êtes concerné(e).

Comment agir ?
- Aérez au moins une fois par jour, même en hiver, en ouvrant les fenêtres pendant 10 minutes minimum. 1
- Ne bouchez jamais les entrées et sorties d'air. 2
- Faites vérifier chaque année chaudière et chauffe-eau par un professionnel qualifié.
- Vous pouvez utiliser les chauffages d'appoint, mais seulement quelques heures par jour, et pas en continu pour remplacer le chauffage principal.
- N'utilisez pas pour vous chauffer les appareils qui ne sont pas prévus pour ça : réchaud de camping, mini four, four porte ouverte. 3

Les signes qui doivent vous alerter
Si vous ressentez l'un des signes suivants : nausées, vomissements, maux de tête, fatigue, malaises : aérez puis quittez votre maison et appelez les secours : 112, 18 ou 15.

Les produits de la maison

Tous les jours, nous utilisons des produits pour nettoyer ou parfumer la maison. Certains ont des composants qui peuvent être dangereux pour la santé.

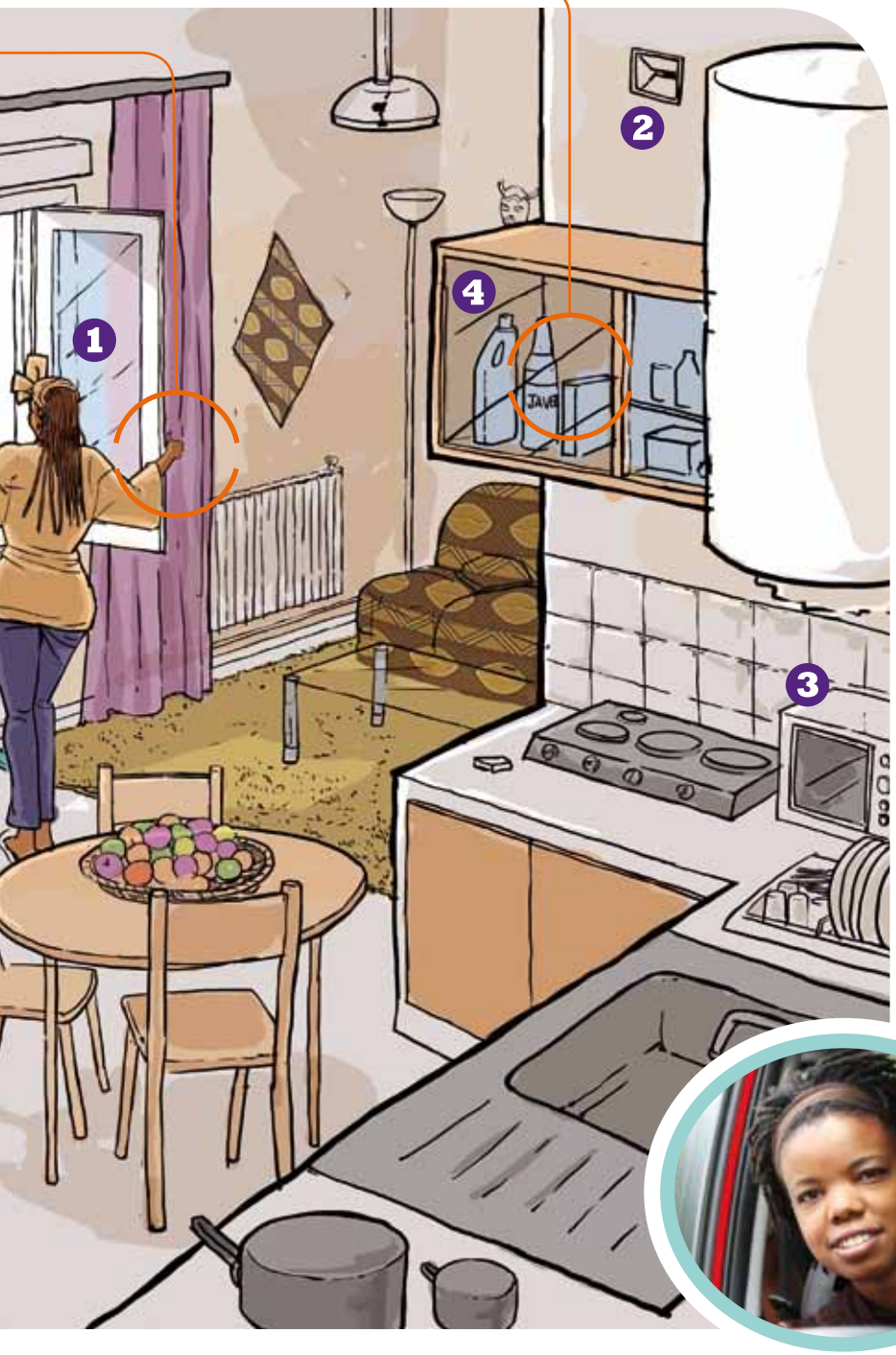
Suis-je concerné(e) ?

Oui, si vous utilisez
- des produits ménagers
- des bougies parfumées, de l'encens
- des produits de beauté et d'hygiène
- des produits d'entretien pour plantes d'intérieur.

Comment agir ?
- N'achetez que les produits indispensables et diminuez les quantités utilisées.
- Aérez largement quand vous faites le ménage.
- Évitez les bougies parfumées, les encens et les parfums d'ambiance qui contiennent des produits nocifs.
- Traitez vos plantes à l'extérieur dès que c'est possible.
- Rangez les produits toxiques hors de portée des enfants. 4

Les signes qui doivent vous alerter

Nausées, vomissements, brûlures, allergies, problèmes respiratoires sont des signes à prendre très au sérieux. Appelez les secours : 112, 18 ou 15.



CONTACTS UTILES

- ADEME Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie *www.ademe.fr*
- ANAH Agence nationale pour l'habitat *www.anah.fr*
- Asthme & allergies *http://asthme-allergies.org*
- OQAI Observatoire de la qualité de l'air intérieur *www.oqai.fr*

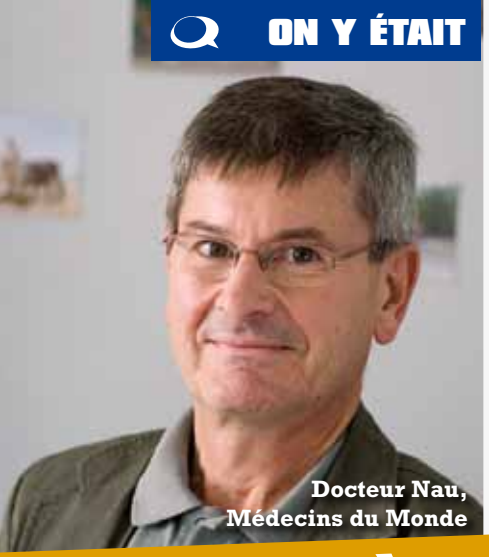
JOSÉPHINE, MAMAN, 26 ANS

Mon fils a trois ans. Et depuis toujours, je fais attention à tout dans la maison. Tout est bien rangé, nettoyé… et j'empêche mes amis fumeurs de fumer chez moi. Mais l'hiver dernier, il faisait très froid, et pour être sûre que mon petit ait bien chaud à la maison, j'ai allumé en continu un chauffage d'appoint que j'utilise normalement pour la salle de bains.

Au bout d'un moment, mon enfant a commencé à avoir envie de vomir et même moi, j'avais très mal à la tête. Au début, j'ai cru qu'on avait attrapé froid dans la journée. Mais même avec un médicament, ça ne passait pas. J'ai fini par appeler le médecin qui nous a dit d'arrêter le chauffage d'appoint, d'aérer immédiatement la maison et de sortir tout de suite, sous peine d'être gravement intoxiqué au monoxyde de carbone. Je n'en avais jamais entendu parler avant.

Depuis, j'ai fait vérifier toutes mes installations ; je n'utilise plus le chauffage d'appoint et j'aère plusieurs fois par jour pour que tout le monde respire bien à la maison !

Dessin © Simon-Pierre Mbumbo - Photographie © Agnieszka Kirinicjanow - istockphoto.com



Docteur Nau, Médecins du Monde

Photographies © Virginie de Galzain

ACCÈS AUX SOINS

MÉDECINS DU MONDE

Soigner gratuitement les personnes qui n'ont pas de protection maladie : telle est la mission des centres médicaux de Médecins du Monde. *Et la santé, on dit quoi ?* est allé à la rencontre de l'équipe du centre médical de Paris.

Des soins gratuits

Vous avez besoin de vous faire soigner mais vous n'avez pas de couverture santé ? Il existe des centres médicaux gratuits mis en place par Médecins du Monde, une association humanitaire internationale qui agit aussi en France. Dans ces centres, vous pouvez être soigné gratuitement même si vous ne bénéficiez pas de l'Aide médicale État (AME). « *C'est un centre de soins gratuits, pour toutes les personnes en situation précaire, en attendant qu'elles aient l'AME ou une autre couverture santé* », confirme le Docteur Nau, responsable de mission du centre de soins de Paris.

Carte de soins personnelle Médecins du Monde

Une aide globale

Dans ce centre médical, vous serez accueilli par des infirmières bénévoles qui vous orienteront selon vos besoins vers un médecin ou une assistante sociale. Vous pourrez ainsi consulter un médecin généraliste, qui ensuite, pourra vous conseiller d'autres professionnels de santé au sein du centre : gynéco, ophtalmo, dermato... Vous pourrez aussi obtenir toutes les informations sur les maladies sexuellement transmissibles comme le VIH-Sida et des maladies comme l'hépatite B et C ; et si vous le souhaitez, faire des tests de dépistage gratuits sur place.

Vous pouvez être soigné gratuitement même si vous n'avez pas l'AME

Si vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives, pour remplir une demande d'AME, une assistante sociale est présente trois jours par semaine. Et si vous êtes demandeur d'asile ou en situation irrégulière, des juristes bénévoles assurent une permanence pour vous orienter dans vos démarches.

Un relais santé

« Le but du centre médical de Médecins du Monde n'est pas de fournir des soins réguliers, mais d'orienter les personnes vers des structures hospitalières qui pourront les accueillir, précise le Docteur Nau. *Le centre est un relais de santé »*. Grâce à des partenariats avec deux laboratoires, un centre de vaccination et un centre d'examen biologique de la ville de Paris, le centre peut apporter une réponse rapide à un grand nombre de demandes urgentes chaque jour.

L'accueil en semaine

Le centre fonctionne sans rendez-vous. Il est ouvert au public par demi-journées, sauf les mardis et jeudis après-midi. Si vous voulez consulter un médecin ou voir une assistante sociale, présentez-vous au moins une heure avant l'ouverture du centre et n'oubliez pas de prendre votre ticket. Accueil, orientation, soins, ici tout est mis en œuvre pour soutenir ceux qui en ont le plus besoin.

CONTACTS

Centre médical Médecins du Monde

• Les adresses des centres : *www.medecinsdumonde.org/En-France*, rubrique Programmes en France

• 62 bis, avenue Parmentier. 75011 Paris. Tél.: 01 43 14 81 99. Ouvert du lundi au vendredi, sauf mardi et jeudi après-midi : le matin dès 9h, l'après-midi dès 14h. Arriver une heure avant.

L'AFRIQUE EN MARCHE

ÉLÉ ASU, SYLVÈRE-HENRY CISSÉ ET ROKHAYA DIALLO

Sport pour l'un, diversité(s) pour l'autre et actus pour la troisième. La télévision en point commun. Ce sont… trois passionnés, trois symboles de réussite et de détermination.

SYLVÈRE-HENRY CISSÉ

MONSIEUR SPORT

Sylvère-Henry Cissé est né en 1961 à Dakar. Puis son père, militaire de carrière, décide de s'installer en France juste après l'indépendance du pays. Sylvère-Henry va à l'université, mais abandonne très tôt ses études le jour où il passe pour la première fois à la radio. Une vraie passion qui le mènera de Radio Temps Libre, à Fun Radio et à Radio France. En 1996, il met un pied à la télévision, lors de la création de Disney Channel France, à laquelle il participe.

100% passion

Football, rugby, judo, athlétisme, « *le sport est dans ma vie depuis toujours et fait partie de mon expertise*, précise Sylvère-Henry. *Quand Canal + m'a proposé de présenter Jour de Sport en 2006, c'était comme une évidence* ». Aujourd'hui, le Monsieur Sport de la Matinale continue aussi à faire de la radio, sa première passion. L'Afrique reste dans son cœur : son prochain voyage s'y fera avec son fils, quand celui-ci lui demandera de découvrir le continent.

• **À suivre :** La Matinale, du lundi au vendredi dès 6h57, en clair et en direct sur CANAL+. *www.canalplus.fr* • Cissé Sport sur le Mouv', vendredi de 18h à 19h30 *www.lemouv.com*

Photographies © CANAL+ / Xavier Lahache

ÉLÉ ASU

LA PASSION FAITE MÉDIAS

Née en 1977 au Nigéria, Élé Asu quitte le pays à 7 ans, et suit sa famille à l'étranger avant de venir vivre en France dans les années 1990. Elle commence sa carrière au ministère de la Culture avant d'intégrer la chaîne Direct 8 pour monter des programmes pour enfants. Elle rejoint ensuite la Rédaction de l'émission « Direct Matin ».

Le talent au service de l'info

Remarquée par Canal +, Élé Asu est embauchée en 2007 pour présenter le journal de La Matinale. Dès la première année, elle reçoit le prix Jeune talent de la meilleure journaliste : « *C'était d'autant plus important pour moi que ce sont les téléspectateurs qui votaient* » confie-t-elle. En 2012, elle sera très mobilisée par les élections présidentielles. Elle aimerait par la suite se rapprocher de la presse et de la radio.

Très heureuse chez Canal +, elle imagine parfois une ligne éditoriale de la Matinale un peu plus tournée vers le continent africain. « *Nous sommes plus concentrés sur l'info de proximité. Mais je ne désespère pas de parler plus de l'Afrique !* » avoue-t-elle en riant.

• **À suivre :** La Matinale, du lundi au vendredi dès 6h57, en clair et en direct sur CANAL+. *www.canalplus.fr*

ROKHAYA DIALLO

LIBERTÉ, DIVERSITÉ, SOLIDARITÉ !

Rokhaya Diallo est née à Paris en 1978 de parents sénégalais. Ses études l'ont d'abord menée vers la production de dessins animés, mais elle s'investit surtout pour le respect des droits et de l'Autre. C'est en 2009 qu'elle devient chroniqueuse pour la matinale de Canal + et pour la radio.

Un engagement concret

Rokhaya est avant tout une fervente militante anti-raciste et féministe. Elle s'est engagée auprès de Mix-cité pour les droits des femmes, et a dirigé le Conseil local de la Courneuve où elle a vécu.

En 2007, elle fonde Les Indivisibles, « *par ras-le-bol d'entendre des propos racistes à la télévision sans qu'il n'y ait de réaction* ». Écoutée et respectée, Rokhaya Diallo est régulièrement sollicitée en France et dans le monde : c'est l'une des signataires de l'appel pour une République multiculturelle et postraciale. En septembre 2011, elle participait à la réunion du Caucus noir*, dont Barack Obama a été membre : « *Cela donne à réfléchir quand on observe qu'en France il n'y a qu'une seule personne non-blanche élue, George Pau-Langevin* ».

* association des élus noirs au Congrès

• **À suivre :** La Matinale, du lundi au vendredi dès 6h57, en clair et en direct sur CANAL+. *www.canalplus.fr* • Fresh Culture sur Le Mouv' le samedi de 11h à 12h. *http://rokhaya.blog.canalplus.fr* • Les Indivisibles : *www.lesindivisibles.com* • **À lire :** *Racisme : Mode d'emploi*, éditions Larousse.

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

KYSCIELLI AUX MÛRES ET FRUIT ROUGE

(pour 2 personnes)

Ingrédients :
500 g de mûres et fruits rouges
10 cl d'eau
60 g de sucre (si les fruits sont sucrés)

Gelée :
4 feuilles de gélatine
25 cl d'eau
75 g de sucre
3 cuil à soupe d'amande amère

Préparation de la gelée
- Tremper la gélatine puis l'égoutter.
- Faire bouillir le sucre avec l'eau ; ajouter la gélatine puis l'amande amère.
- Passer au chinois et réserver au frais 30mn à 1h.

Préparation des fruits
- Mélanger et écraser les mûres et les fruits rouges (framboises, fraises, groseilles… au choix), l'eau et le sucre de façon à obtenir une marmelade.
- Mettre la marmelade dans le fond d'un récipient. Recouvrir de la gelée.
- Servir froid dans un verre ou sur une assiette creuse.

Astuce gourmande :
Servir avec une boule de glace à la vanille.

GRAIN DE FOLIE

(pour 2 personnes)

Ingrédients :
4 demi-sphères de coque en chocolat
20 g de crème liquide
1 blanc d'œuf
1 grosse mangue
1 poire pelée
2 sablés bretons ronds

Sirop :
50 cl d'eau
150 g de sucre
½ citron

Accompagnement :
1 sorbet à la poire ou à l'ananas

- Garnir les demi-sphères avec l'émulsion de mangue. Celle-ci est composée de la crème montée dans laquelle on incorpore une purée de mangue (mangue mixée) ainsi que le blanc d'œuf monté en neige.
- Dans une casserole, à feu doux, mélanger l'eau, le sucre et le jus d'un demi-citron. Faire pocher la poire dans ce sirop. Piquer pour voir si c'est cuit. Puis laisser refroidir.
- Couper en morceaux et ajouter dans les sphères. Refermer les coques de chocolat garnies.
- Disposer sur une assiette et ajouter les sablés et une boule de sorbet.

À table !

LES FRUITS, C'EST BON POUR LA SANTÉ

Pour la santé il est recommandé de consommer au moins 5 fruits et légumes par jour. Ce qu'on appelle un fruit correspond à une portion de consommation de 80 grammes environ, soit l'équivalent de ce qui peut tenir dans le creux de la main : une banane, une demi-mangue, une poire... Sachez que vous pouvez aussi les consommer surgelés ou en conserve.

C'EST LE WEEK-END : AMY EST PASSÉE VOIR SA TANTE ET SON ONCLE POUR LEUR DEMANDER QUELQUE CHOSE.

Et alors ? Moi personnellement, les femmes éclaircies, je trouve ça vilain : leur peau est moins belle, la couleur de leur visage n'est pas partout la même. Rien ne vaut une beauté noire naturelle !
Tout le monde ne pense pas comme toi tonton...

Il ne faut pas mettre n'importe quoi sur sa peau. Dans les produits éclaircissants, il y a plein de choses nocives. Si tu mets ça tu vas abîmer ta peau. Tu en as parlé à ta mère ?
Non. De toutes façons, elle n'est jamais d'accord avec moi...

Et bien moi, là, je ne suis pas d'accord avec toi non plus. Si tu mets ça, tu peux faire une allergie. Tu sais ma chérie, ces produits-là, c'est très dangereux !

Dangereux ? Pourtant il y a des amies de maman qui se sont fait éclaircir la peau.
Elles vont le regretter tôt ou tard. D'abord, une fois que tu commences, c'est un piège, tu es obligée de continuer parce que ça te donne des taches. Donc tu dépenses ton argent seulement. En fait tu payes cher pour tomber malade : c'est la mort en tube.

Amy tombe des nues : trop de femmes ou d'hommes se font blanchir la peau parce que les gens ne connaissent pas les dangers pour leur santé. En plus, une fois qu'on a commencé, la peau est «droguée», il est difficile d'arrêter. Il faut la laisser respirer. Heureusement Chantal veille...

Les produits éclaircissants, ça augmente les risques de faire du diabète, de l'hypertension, ta peau perd sa souplesse et ça te donne des vergetures. Franchement, ça ne vaut pas le coup de prendre de tels risques.

AMY N'EN PENSE PAS MOINS : ELLE EST DÉCIDÉE À AVOIR SA PEAU DE BEYONCÉ.

EN SORTANT DE CHEZ SA TANTE, AMY CROISE LA VOISINE DE SON ONCLE ET SA TANTE, LA BELLE ETIENNETTE.

Ils ne vont pas dire « achetez mon produit, il va vous rendre malade ». Pourtant, c'est souvent de la cochonnerie ces éclaircissants !
Mais y'a des produits qui marchent non ? J'ai une amie qui avait des taches : c'est parti grâce à ces produits éclaircissants.

Quand on a des taches, il ne faut pas régler ça tout seul, il faut aller voir le dermatologue. Lui c'est son métier, donc il va te donner les bons conseils. Je vais te donner le contact du mien.

Mais pour l'instant, attends moi. Onglerie, coiffeur, shopping : je vais faire de toi une reine de beauté noire.
Génial ! Et merci pour le dermato.

CETTE FOIS AMY EST DÉFINITIVEMENT CONVAINCUE.
Allo tonton. J'ai compris pour les éclaircissants. Mais bon pour les sous, vous pouvez me les donner quand même ? Je vais m'acheter un jean taille basse à la place.

GRÂCE À ÉTIENNETTE, AMY S'EST FAIT UN LOOK D'ENFER.
Merci pour tes conseils. Maintenant je sais que je n'ai pas besoin de m'eclaircir pour être belle.

Les produits éclaircissants sont dangereux pour votre santé : d'ailleurs, plus ils éclaircissent et plus ils sont nocifs. N'achetez pas sur internet ni à des revendeurs à la sauvette. Si vous avez des problèmes de peau, ou pour arrêter les éclaircissants, consultez le dermatologue et suivez ses conseils. De toute façon, soyez fiers de votre beauté noire. Et n'oubliez pas, on ne badine pas avec la santé.

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

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

PARIS Ier

DISPENSAIRE ANTIVÉNÉRIEN DE LA CROIX ROUGE – CDAG

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

PARIS IVe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

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

PARIS VIe

PAVILLON TARNIER

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

PARIS Xe

HÔPITAL FERNAND WIDAL - CIDAG

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

HÔPITAL SAINT-LOUIS

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

PARIS XIIe

HÔPITAL SAINT-ANTOINE

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

PARIS XIIIe

HÔPITAL PITIÉ-SALPÉTRIÈRE

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

PARIS XIVe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

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

INSTITUT ALFRED-FOURNIER - CDAG

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

PARIS XVIIIe

HÔPITAL BICHAT-CLAUDE BERNARD

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

PÔLE SANTÉ GOUTTE D'OR

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

PARIS XXe

CENTRE MÉDICO-SOCIAL

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

À NOTER

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

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

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

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

Nom : ..... **Prénom :** .....

Adresse : ..... **Tél/port. :** .....

..... **Email :** .....

Code postal : ..... **Ville :** .....

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

EN FRANCE,
50 000
PERSONNES VIVENT AVEC LE VIRUS DU SIDA SANS LE SAVOIR

Faites-vous dépister.

Aujourd'hui, grâce aux traitements,
on peut stopper la progression du virus.

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

1er décembre, Journée mondiale de lutte contre le sida

Pour en savoir plus, www.sida-info-service.org ou par téléphone au 0800 840 800
(24h/24, appel confidentiel, anonyme et gratuit depuis un poste fixe)