

ET LA SANTÉ,
**ON DIT
QUOI ?**

L'afro magazine
GRATUIT

Bien-être

Bien manger, bien bouger

Vie intime

Choisir sa contraception

TIKEN JAH FAKOLY

L'éducation pour tous

3113-91612-B



Questions
Réponses



L'Afrique
en marche

La mienne est dans mon bras



La mienne est au cuivre



La mienne est en latex



La mienne est sans ordonnance



La mienne dure 3 ans



La mienne n'est pas contraignante



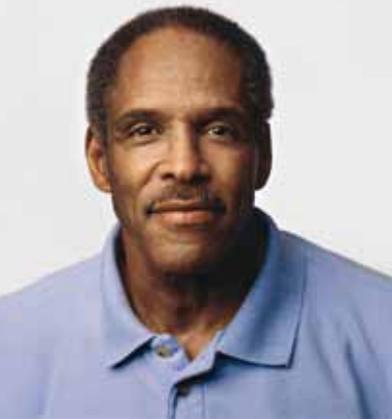
La mienne est remboursée



La mienne est en comprimés



La mienne est définitive



La mienne est discrète



La mienne est sur ma peau



La mienne est pratique



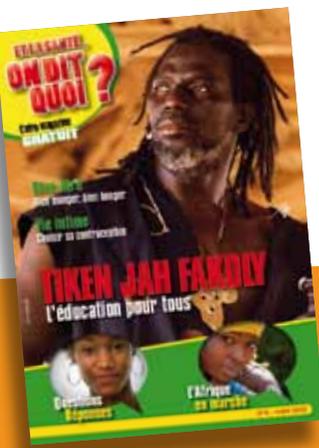
→ À CHACUN SA CONTRACEPTION

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



www.choisirsacontraception.fr





ÉDITO

FEMMES, ÉDUCATION ET SANTÉ !

Pour ce nouveau numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* vous a préparé des interviews de choix et toujours plus d'infos santé.

Pour vous, le grand chanteur ivoirien Tiken Jah Fakoly parle de ses combats et de ses engagements. Plus que jamais, il insiste sur l'importance de l'éducation pour être libre ; de prendre son destin en main pour une Afrique forte et autonome !

En écho à la journée de la Femme, portrait de trois artistes d'exception : Fatoumata Diawara, Dobet Gnahoré et Mamani Keita, qui militent en musique depuis des années pour le respect des droits des femmes.

Ce mois-ci, le dossier Santé vous aide à bien choisir votre contraception : quelles sont les méthodes, comment ça marche et combien cela coûte ? Retrouvez aussi votre roman-photo *Amour, Gloire et Santé*. Dans ce nouvel épisode, *Protéger l'amour*, vos héros préférés vous disent tout sur le préservatif masculin. Le porter, c'est le seul moyen de se protéger et de protéger l'autre du VIH-Sida et de la plupart des infections sexuellement transmissibles (IST). Votre histoire d'amour n'en sera que plus forte !

Enfin, avec l'arrivée des beaux jours, c'est le moment de reprendre les bons réflexes. *Et la santé, on dit quoi ?* vous dit tout pour bien manger et bien bouger ! Pour l'occasion, la cuisinière Néné Diop vous propose une recette à savourer sans attendre.

Un printemps sous le signe de l'action et de la forme !

La Rédaction

SOMMAIRE

p4 Vite dit... Bien dit...

p6 Jeux

p7 Prévention
Jeux d'argent et de hasard

p8 **Tiken Jah Fakoly**
Éducation, action, révolution 

p10 Vous
Vie intime : la contraception et vous

p13 Questions/Réponses

p14 **Bien-être**
Bien manger, bien bouger 

p16 **Afrique Arc-en-ciel**
Homosexualité : agir contre les discriminations

p17 **L'Afrique en marche**

p18 Recette

p19 Roman-photo

p23 Adresses utiles

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 chargé 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 : Arnaud Champremier-Trigano
Rédactrice en chef : Virginie de Galzain
Directeur artistique : Antoine Errasti

Ont participé à ce numéro : Raphaël Blasselle, Valentine de Grassi, Marie Raymond, Maya Vanard.
Illustrations : Simon-Pierre Mbumbo

Remerciements : Sophie Gros, Penda Traoré, 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 : 300 000 exemplaires

Crédits photographiques couverture : © Philippe Bordas (Tiken Jah Fakoly) - Nicolas Baret (Dobet Gnahoré) - drimages/istockphotos.com (questions/réponses) Sommaire : © Philippe Bordas (Tiken Jah Fakoly) - Elleen Hart / istockphoto.fr (Bien-être)



Avec la participation de l'association **Afrique Avenir**

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



© Nicolas Karakatsaris

Musique

Baloji : retour aux sources

Kinshasa Succursale est le deuxième album de Baloji, une rencontre entre tradition et modernité.

Avec ce disque enregistré à Kinshasa, le chanteur nous invite au cœur de la République démocratique du Congo, son pays d'origine. Entre rythmes inédits et instruments traditionnels, il chante son passé, les valeurs de la famille, le contexte politique et l'avenir

du pays en swahili et en lingala. Parmi les titres phares : *Le jour d'après*, une reprise de la célèbre *Indépendance cha cha* sur fond de rap qui est presque devenue l'hymne national du pays ! L'album est en vente depuis novembre dernier et une tournée est prévue en France et en Europe en 2012.

CD *Kinshasa succursale* (Crammed discs) : 14 € (prix indicatif). Infos sur www.baloji.com

Événement

Lutte contre le racisme

Du 19 mars au 30 avril, se tiendront les semaines d'éducation contre le racisme. L'objectif ? Faire réfléchir, susciter le dialogue, faire découvrir la richesse et la diversité des cultures. Et rappeler que la discrimination et les violences raciales sont punies par la loi ; que les victimes peuvent faire valoir leurs droits. Partout en France, des actions d'information auront lieu dans les écoles, et des projections, débats, expositions seront organisées. Pour les plus jeunes : lectures de contes, spectacles, mini concerts, ateliers sont au programme.

Pour en savoir plus : <http://semaines.cidem.org> et auprès des mairies les plus proches.

Droit des femmes

Un combat toute l'année

Comme chaque année, le 8 mars, journée internationale de la Femme, a rappelé que le combat pour le respect des droits des femmes devait se poursuivre. L'occasion pour de nombreuses associations de mieux faire connaître leurs actions et leur engagement. Parmi elles, le G.A.M.S (*Groupe pour l'abolition des mutilations sexuelles, des mariages forcés et des pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants*) multiplie les actions d'information et de prévention.

L'association reçoit et soutient toutes celles qui sont victimes de ces pratiques abusives et organise régulièrement des projections débats sur ces sujets.

Pour plus d'informations :
01 43 48 10 87
www.federationgams.org
67 rue des Maraîchers, 75020 Paris



© dtrbimages / istockphoto.com

Prévention

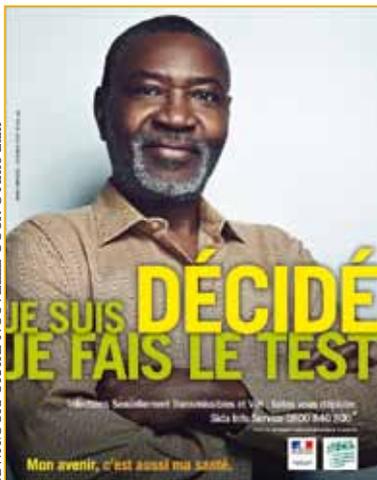
Mon avenir c'est aussi ma santé

Parce que Je suis « Décidé », « Digne de confiance » ou « Indépendante », je fais le test.

Avec cette campagne, le ministère de la Santé et l'Inpes expliquent que nous avons tous une bonne raison de faire le test du dépistage du VIH-Sida et des IST. La campagne présente une galerie de personnes qui décident de faire le test à un moment

de leur vie, parce qu'elles savent qu'il est important de prendre soin de sa santé, pour elles, pour leur avenir, et aussi pour les autres. Diffusée à la télévision à l'occasion de la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) 2012, la campagne a été également affichée dans la rue et publiée dans la presse.

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



TEWACORPORATE-NOUVELLE COUR © Anno Lam

Mode

Éthique et chic !

Les 15, 16 et 17 juin prochains, Montreuil accueillera la sixième édition du Salon éthique des nouveaux créateurs de mode.

Son but : rassembler des talents de tous les continents et soutenir les créateurs et l'artisanat local via le commerce équitable. Une opportunité pour la création africaine ! Déjà à l'honneur des précédentes éditions : la styliste sénégalaise Eva Gabarra et la Camerounaise

Charlotte Mbatsogo entre autres. Une nouveauté cette année : l'espace Beauté Bien-être pour découvrir les dernières tendances ! Espace d'animation des Blancs-Manteaux : 48, rue Vieille-du-Temple, 75004 Paris. Entrée libre. Plus d'infos sur : www.laboethnik.com



Le portail 100% sexualité pour les jeunes

Le site Internet www.onsexprime.fr répond à toutes les questions que l'on peut se poser sur la sexualité. Sans détour et sans tabou, tous les sujets sont abordés : plaisir, contraception, corps, homosexualité mais aussi VIH-Sida, protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Des forums, des chats et des témoignages vous permettent de discuter ou de vous renseigner sur ces thèmes. Le site propose aussi des sondages, des quizz et des jeux pour tester ses connaissances, plus une web TV avec des vidéos. Une façon pratique et ludique de comprendre et de s'informer sur la sexualité.



Risques auditifs

Pour que la musique reste un plaisir

Baladeurs MP3, concerts, boîtes de nuit : on écoute beaucoup de musique, et souvent trop fort.

Résultat : environ 10% des jeunes de moins de 25 ans souffrent de problèmes d'audition. Les risques pour les oreilles sont réels si l'on ne baisse pas le son : surdité totale ou partielle, acouphènes (bourdonnement ou sifflement en continu dans l'oreille) ou encore hyperacousie (intolérance au moindre bruit).

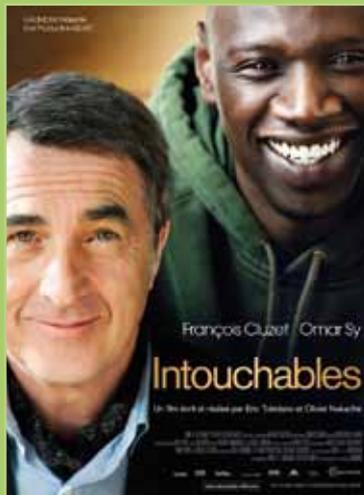
Pour que la musique reste un plaisir, et pour protéger ses oreilles, ayez les bons réflexes. Pour écouter vos MP3, réglez le volume à la moitié, utilisez le casque fourni avec l'appareil et limitez la durée d'écoute. En concert ou en boîtes, essayez de vous éloigner des enceintes et de faire des pauses au calme (de 30 minutes toutes les 2 heures ; de 10 minutes toutes les 45 minutes).

Plus d'infos sur : www.ecoute-ton-oreille.com

Cinéma : Césars 2012

Omar Sy au sommet

Remarqué sur Canal+ dans le "S.A.V d'Omar & Fred", le Franco-Sénégalais Omar Sy a triomphé à la cérémonie des Césars. Après plusieurs prix en 2011 pour son rôle dans le film *Intouchables*, il a remporté le César du meilleur acteur 2012, devenant aussi le premier acteur noir à obtenir ce trophée !



Dans ce film drôle et émouvant, il interprète un jeune de banlieue engagé comme auxiliaire de vie par un homme riche et paralysé. Une performance déjà saluée par plus de 19 millions de spectateurs ! Si vous avez manqué ce film en salles, la

sortie en DVD est prévue fin mars 2012. Et en septembre, Omar Sy sera de nouveau à l'affiche dans *Les Seigneurs*, une comédie d'Olivier Dahan.

DVD *Les intouchables* : 15 € (prix indicatif).

VRAI-FAUX

Modes de transmission du VIH-Sida

Si le VIH-Sida a été découvert il y a 30 ans, beaucoup d'idées reçues persistent encore sur la façon dont il se transmet. Pour bien vous protéger, faites le point avec *Et la Santé, on dit quoi ?*.

1. LE VIH-SIDA EST UNE MALADIE SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLE.

VRAI FAUX

Vrai. On peut être contaminé lors d'un rapport sexuel sans préservatif avec une personne porteuse du virus : par pénétration vaginale ou anale, et par rapport bouche-sexe.

2. LE VIH-SIDA PEUT SE TRANSMETTRE DE LA MÈRE À L'ENFANT.

VRAI FAUX

Vrai. Le VIH-Sida peut se transmettre de la mère à l'enfant pendant la grossesse, pendant l'accouchement ou en allaitant. Mais il existe des traitements qui permettent aujourd'hui à une femme et/ou un homme séropositif d'avoir un enfant non contaminé dans 99 % des cas.

3. JE PEUX ÊTRE CONTAMINÉ EN EMBRASSANT QUELQU'UN.

VRAI FAUX

Faux. C'est une fausse croyance ! Le virus ne s'attrape pas par la salive. Embrasser quelqu'un qui a le VIH-Sida, partager ses couverts ou manger dans la même assiette est sans risque. De même, les postillons de la toux et les éternuements sont inoffensifs.

4. ON PEUT AVOIR LE VIH-SIDA EN ÉTANT PIQUÉ PAR UN MOUSTIQUE.

VRAI FAUX

Faux. Le risque de contamination par le sang n'existe que si on se sert d'une seringue usagée ou de matériel non stérilisé. C'est pourquoi il est important d'utiliser uniquement du matériel stérilisé.

5. ON PEUT ATTRAPER LE VIH-SIDA DANS LES TOILETTES PUBLIQUES.

VRAI FAUX

Faux. On ne peut pas attraper le VIH-Sida en utilisant les mêmes toilettes, les mêmes douches, la même salle de bains qu'une personne contaminée.

6. LE PRÉSERVATIF PROTÈGE CONTRE LA CONTAMINATION DU VIH-SIDA.

VRAI FAUX

Vrai. Et mettre un préservatif à chaque rapport sexuel est la seule façon de se protéger si vous ne savez pas si vous ou votre partenaire avez le virus ou non.

* Le virus peut être présent dans l'organisme pendant plusieurs années sans aucun signe visible : le seul moyen de savoir si vous êtes contaminé est le dépistage.



LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit en Côte d'Ivoire :
« Ce n'est pas parce que le coq chante tous les matins qu'on dira qu'il prépare un concours de chant. »

(Il ne faut pas se fier à tout ce que l'on entend.)

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

Mots Cachés

Les noms des chanteurs/chanteuses suivants sont cachés dans la grille : Oumou Sangaré, Césaria Évora, Salif Keita, Tiken Jah Fakoly, Chérif Mbaw, Angélique Kidjo. À vous de jouer !

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

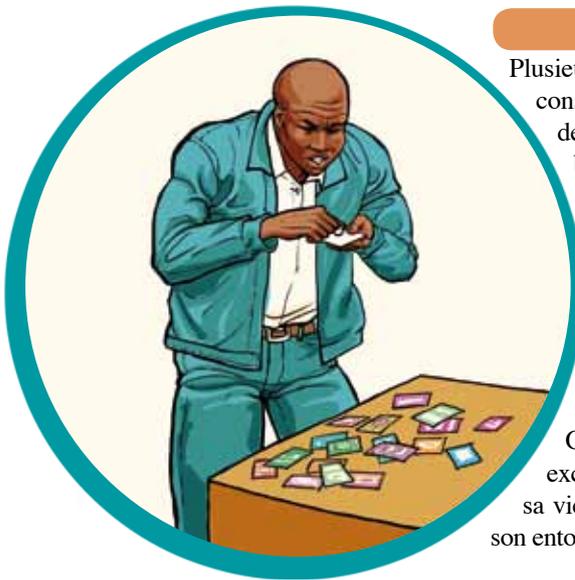
Solution :

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

JEUX D'ARGENT ET DE HASARD

ATTENTION À NE PAS DEVENIR ACCRO

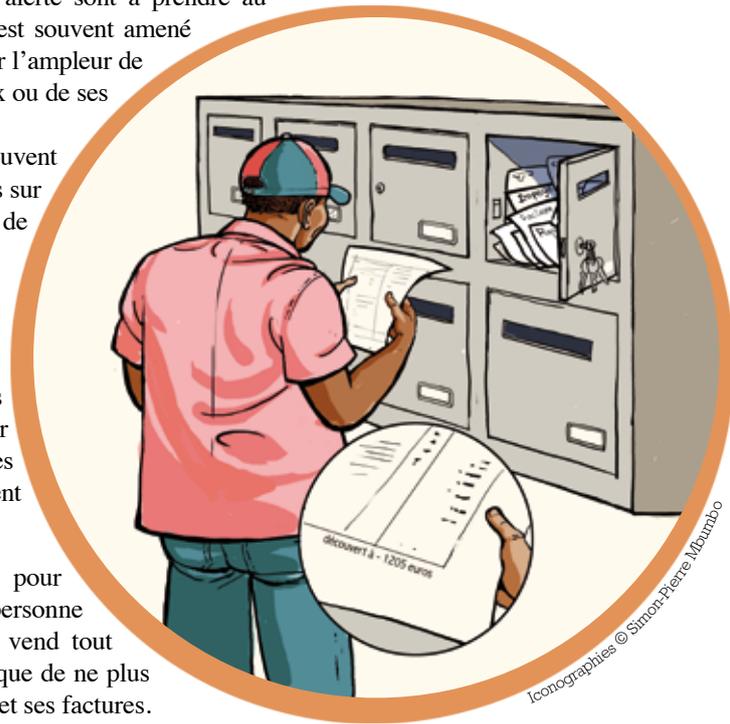
Grattage, tirage, PMU, paris, jeux en ligne... On peut jouer pour le plaisir ! Mais certains se laissent prendre au piège du jeu et ne peuvent plus s'en passer. Les conséquences sur la vie quotidienne, sur la santé, sont parfois très graves. *Et la Santé, On dit quoi ?* vous indique comment reconnaître les signes de cette dépendance et comment s'en sortir.



LE JEU EXCESSIF : QUELS EN SONT LES SIGNES ?

Plusieurs indices permettent de repérer une personne qui a un problème de jeu : constamment préoccupée par ses expériences, passées ou futures, elle devient irritable dès qu'elle tente d'arrêter le jeu ou de le réduire. Elle a besoin de jouer de plus en plus, de miser de plus en plus gros pour ressentir une excitation forte. Elle joue également pour essayer de récupérer ce qu'elle a perdu, de se « refaire ».

D'autres signaux d'alerte sont à prendre au sérieux : le joueur est souvent amené à mentir pour cacher l'ampleur de ses habitudes de jeux ou de ses pertes financières. Ces comportements souvent excessifs ont des impacts sur sa vie mais aussi sur celle de son entourage.



QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

Les répercussions sur la vie quotidienne du joueur sont importantes et la situation peut vite dégénérer : l'obsession du jeu peut entraîner l'isolement, la perte de son emploi, la dépression et même le suicide. Les relations avec l'entourage se détériorent, la famille, les amis s'éloignent peu à peu et, dans le couple, la séparation devient parfois inévitable.

Enfin, pour continuer à jouer, pour rembourser ses dettes, la personne emprunte de plus en plus, vend tout ce qu'elle possède, au risque de ne plus pouvoir payer son loyer et ses factures.



ARRÊTER DE JOUER : C'EST POSSIBLE

Si vous, ou un proche, êtes concerné par l'addiction aux jeux, vous pouvez vous faire aider. La ligne **Joueurs écoute Info Service (09 75 74 13 13, prix d'un appel local ; anonyme, confidentiel)** est à votre disposition tous les jours de 8 h à 2 h du matin. Vous y serez écouté, conseillé, voire orienté vers des structures adaptées. En complément, le site Internet www.joueurs-info-service.fr propose des forums de discussion, des adresses de centres situés près de chez vous et un service de questions/réponses en ligne.

TIKEN JAH EN 5 DATES

- **23 Mars 1998** : 1^{er} concert à Paris
- **2003** : 1^{er} disque d'or de la francophonie
- **15 février 2003** : victoire de la musique
- **8 décembre 2007** : retour à Abidjan
- **18 juin 2011** : concert à Bercy

“ **Mon rêve est de construire une école dans chaque pays africain** ”



TIKEN JAH FAKOLY

ÉDUCATION, ACTION, RÉVOLUTION !

Depuis près de 20 ans, le chanteur ivoirien Tiken Jah Fakoly poursuit sa route au son d'un reggae inédit. Porte-parole des droits des Africains, il ose élever la voix et s'engager contre les injustices et les inégalités. *Et la santé, on dit quoi ?* l'a rencontré pour vous lors de son dernier passage à Paris.

Quel est votre parcours ?

Tiken Jah Fakoly : Je suis né à Odienné le 23 juin 1968. Mon père a exercé de nombreux métiers : agriculteur, commerçant, transporteur... Il pensait toujours au lendemain : nous étions 14 enfants. Au fil des années, j'ai organisé des petits concerts, et à 23 ans, j'ai enregistré mes premiers albums. En 1995, je me suis concentré sur l'actualité politique du pays, les revendications des habitants. L'album *Mangercratie* est né : il a été numéro 1 des ventes pendant deux ans ! En 1998, je suis venu en France pour le mariage de deux amis et peu à peu, les concerts, les albums se sont enchaînés.

Comment êtes-vous venu au reggae ?

J'ai découvert la musique et les messages de Bob Marley qui parlaient d'esclavage, de colonisation ou d'injustices faites aux Noirs. Je me suis dit que chanter sur ces sujets en Afrique était urgent. Au début, le reggae était en anglais, jusqu'à ce qu'Alpha (*Blondy, ndlr*) innove en français. Je m'y suis mis, en français et en dioula, au son d'instruments traditionnels pour garder la couleur de l'Afrique.

African Revolution, votre dernier album, appelle la jeunesse africaine à travailler et à s'unir pour construire.

Quel regard portez-vous sur l'avenir du continent ?

Chaque fois qu'il y a une crise, une guerre, les premières victimes sont les femmes et les jeunes. Il faut que la jeunesse participe à l'écriture de notre Histoire, s'intéresse à certains dirigeants qui font encore du mal à l'Afrique. Notre continent a été libéré il y a 50 ans seulement. Il faut bouger maintenant, cela doit venir de nous, pas des autres !

Vous avez lancé le projet *Un concert une école*. De quoi s'agit-il ?

Le projet a germé en 1997 : je tournais un clip en Côte d'Ivoire. Beaucoup d'enfants étaient là car l'école était à 15 kilomètres. J'ai promis au chef du village qu'un jour, il aurait une école. Un ami m'a proposé de faire des concerts pour avoir des fonds. Puis l'association *Un concert, une école* a vu le jour. L'éducation est la base du développement, l'espoir : quand on sait, on peut lutter, déjouer les manipulations et dépasser les clivages, agir pour l'intérêt commun. Mon rêve est de construire une école dans chaque pays africain.

Avez-vous d'autres projets ?

Oui, un projet lié à l'alimentation. Nous avons commencé à cultiver une parcelle de 50 hectares de riz dans le nord de la Côte d'Ivoire et nous visons 500 hectares. Les Africains doivent subvenir à leurs besoins alimentaires. Je souhaite aussi montrer aux jeunes qui veulent travailler dans les bureaux pour ne pas « se salir les mains » qu'être agriculteur n'est pas un métier de misérable. C'est un métier noble, d'indépendance.

Vous êtes engagé sur l'accès aux droits fondamentaux. Vous participez à de nombreux événements. Pourquoi ? Et est-ce que les choses bougent en France ?

Nos aînés ont combattu l'esclavage, la colonisation. Ils savaient que la liberté est la clé de l'indépendance. Nous devons agir contre toutes les formes d'injustice : oppression, mutilations sexuelles, pauvreté, maladies... Participer à des événements permet d'être écouté, c'est un honneur.

Que ce soit au festival Emmaüs, à la fête de l'Huma, avec la Cimade ou les altermondialistes : nous avons besoin des autres pour avancer ; et les Français se sentent de plus en plus concernés.

La santé est une urgence en Afrique. En France, les migrants peuvent faire un point sur leur santé gratuitement. Que souhaitez-vous leur dire sur l'importance de prendre soin de sa santé ?

En Afrique, la sélection se fait par l'argent : quand on n'en a pas, on meurt. Les gouvernements ne s'engagent pas assez en faveur de l'accès aux soins. En France, on a les moyens de savoir si on est malade et de se faire soigner. Il faut prendre le temps de faire le point sur sa santé, ne pas s'abandonner : c'est un espoir de vie !

DISCOGRAPHIE

- African revolution (2010)
- L'Africain (2007)
- Coup de gueule (2004)
- Françafrique (2002)
- Le Caméléon (2000)

À SUIVRE

- Le site de Tiken Jah Fakoly <http://tikenjahfakoly.artiste.universalmusic.fr>
- Le site de *Un concert, une école* <http://unconcertuneecole.com>
- Le livre : *Tiken Jah Fakoly. L'Afrique ne parle plus : elle parle*, de Frédérique Briard, éd. Les Arènes, 20 €.



VIE INTIME

LA CONTRACEPTION ET VOUS

Il existe de nombreux moyens de contraception très efficaces : l'anneau, le patch, l'implant, la pilule, le préservatif... Pourtant, en France, plus d'une femme sur trois tombe enceinte sans l'avoir planifié. Pour vous aider à choisir votre contraceptif, *Et la Santé, On dit quoi ?* répond à vos questions.

TOP 5 DES IDÉES REÇUES

Le préservatif empêche de prendre du plaisir.

Faux ! Aujourd'hui, avec les matières fines qui s'adaptent au corps, il sait très bien se faire oublier !

Le préservatif gâche le moment.

Faux ! Il peut même devenir un objet sensuel dans votre couple, un jeu.

Il faut garder le même mode de contraception toute la vie.

Faux ! Selon les situations, on peut choisir ou se faire prescrire un autre contraceptif.

Quand on fait confiance à quelqu'un, pas besoin de mettre un préservatif.

Faux ! La confiance n'a rien à voir avec la santé ! Si on souhaite arrêter le préservatif, il faut d'abord faire un test du VIH-Sida et des autres IST. Ces infections ne sont pas toujours visibles et un partenaire peut, en toute bonne foi, affirmer qu'il n'a aucun problème alors qu'il est peut-être contaminé.

Les contraceptifs coûtent cher.

Pas forcément. Certains sont gratuits dans les CPEF et les CDAG (voir Contacts utiles) ou remboursés par la Sécurité sociale à 65 %.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La contraception, c'est l'ensemble des méthodes qui permettent d'éviter une grossesse et donc de décider à quel moment on se sent prêt à avoir un enfant. Il existe de nombreuses méthodes de contraception et chaque femme, chaque couple peut en choisir une, en fonction de son âge, de sa situation. Le plus important est d'être bien informé et de bien suivre le mode d'emploi du contraceptif choisi.

QUELLE CONTRACEPTION CHOISIR ?

• **Vous êtes au début d'une relation ? Vous avez un nouveau partenaire ?** Le préservatif, masculin ou féminin, est incontournable : non seulement il

permet d'éviter une grossesse, mais c'est aussi le seul mode de contraception qui protège contre le VIH-Sida et la plupart des infections sexuellement transmissibles (IST). Vous pouvez ainsi vivre votre sexualité en toute tranquillité. Si vous souhaitez changer de contraceptif, n'oubliez pas de faire d'abord un test de dépistage du VIH-Sida et des IST.

• **Vous avez une relation durable et vous avez fait le test de dépistage du VIH-Sida et des IST ?** La pilule, l'implant, le patch, l'anneau vaginal ou le DIU (anciennement appelé le stérilet) sont des solutions efficaces. Dès que vous déciderez d'avoir un enfant, il vous suffira d'arrêter votre contraceptif avec les conseils de votre médecin.



© Simon-Pierre Mbumbo

© Simon-Pierre Mbumbo



BINETA, 25 ANS

DANS MON COUPLE, METTRE UN PRÉSERVATIF, C'EST DEvenu NORMAL



Pour moi, c'est évident : quand une histoire commence et qu'on n'a pas fait les tests de dépistage, il faut mettre un préservatif. Mais pour mon copain, c'était différent. Il disait que le préservatif diminuait son plaisir et que sa virilité en prenait un coup ! En plus, il pensait que si je mettais un préservatif féminin, c'était pour aller voir ailleurs. Il a fini par admettre que le préservatif ne nuisait en rien à notre vie intime.

C'est un geste simple, une marque de respect et d'amour, car en se protégeant, on protège aussi l'autre. En plus, cela devient presque un moment amusant : je peux l'aider à mettre le préservatif ou nous pouvons varier les parfums et les couleurs. Aujourd'hui, c'est devenu normal et même plutôt sympa !

• **Vous venez d'avoir un enfant ?** En attendant de pouvoir à nouveau utiliser un contraceptif, utilisez un préservatif. Vous pouvez en parler avec votre médecin ou votre sage-femme, qui vous aidera à choisir une contraception sans risque pour votre enfant en cas d'allaitement.

• **Suivant votre mode de vie, certains contraceptifs sont plus ou moins adaptés :** si vous fumez, ou que vous êtes tête en l'air, la pilule n'est peut-être pas le meilleur contraceptif. N'hésitez pas à parler de vos habitudes et des difficultés que vous avez déjà rencontrées.

COMMENT OBTENIR UN CONTRACEPTIF ? EST-IL REMBOURSÉ ?

• La plupart des contraceptifs doivent être prescrits par votre médecin, votre

gynécologue ou votre sage-femme. Seuls les préservatifs masculins et féminins peuvent être achetés en pharmacie sans ordonnance. Ils sont gratuits dans les Centres de dépistage anonymes et gratuits (CDAG), les Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) et dans certaines associations (voir Contacts utiles). Les préservatifs masculins sont aussi vendus dans les supermarchés et les distributeurs.

• La Sécurité sociale rembourse aux deux tiers la pilule, l'implant et le DIU. Si vous êtes mineure ou si vous n'avez pas de couverture santé, vous pouvez vous procurer gratuitement la plupart des modes de contraception dans les CPEF.

LES + DU PRÉSERVATIF FÉMININ

• Le préservatif féminin est un contraceptif qui permet d'éviter une grossesse. Et si vous utilisez une autre méthode de contraception (patch, anneau, implant, DIU, pilule), il peut être mis en complément. Confortable, sa matière laisse passer la chaleur du corps et permet de ressentir toutes les sensations. Et comme il n'est pas en latex, adieu les allergies !

• C'est le seul moyen de contraception (avec le préservatif masculin)

qui protège contre le VIH-Sida et la plupart des autres IST.

• Si vous vous trouvez avec un homme qui ne veut pas mettre de préservatif masculin, vous pourrez à la fois contrôler votre contraception et être sûre de protéger votre santé.

• Où trouver le préservatif féminin : en pharmacie, dans un CPEF. Son prix : environ 8,70 € la boîte de 3.

CONTACTS UTILES

• Le site Choisir sa contraception : www.choisirsacontraception.fr (brochure à télécharger).

• CPEF : www.planning-familial.org/annuaire

• www.lepreservatif-feminin.fr

• Sida Info Service : 0 800 840 800 et www.sida-info-service.org > rubrique Dépistage pour les adresses des CDAG.

• Fil Santé Jeunes : 3224 (ou 01 44 93 30 74 depuis un portable), prix d'un appel local de 8h à minuit.

	LA METHODE	COMMENT L'OBTENIR	LE +	LE PRIX
	PILULE CONTRACEPTIVE Un comprimé à prendre quotidiennement et à heure régulière pendant 21 jours ou 28 jours, selon le type de pilule.	Prescrite par un médecin ou une sage-femme. Délivrée sur ordonnance en pharmacie	Elle est efficace dès le 1 ^{er} comprimé.	De 1,68 à 14 €/mois . Certaines sont remboursées à 65 %. Gratuite dans les CPEF* pour les mineures et pour les non-assurées sociales.
	PATCH CONTRACEPTIF Un patch à coller soi-même sur la peau une fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines.	Prescrit par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.	Un geste hebdomadaire, pratique qui permet de ne pas penser à sa contraception tous les jours.	Environ 15 €/mois . Non remboursé.
	IMPLANT CONTRACEPTIF Un petit bâtonnet inséré par le médecin sous la peau du bras, sous anesthésie locale, en quelques minutes. Il peut être retiré par un médecin dès que la femme le désire.	Prescrit par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.	L'implant permet d'avoir l'esprit libre pendant 3 ans.	106,76 € . Remboursé à 65 %. Gratuit dans les CPEF*.
	ANNEAU VAGINAL Un anneau souple à placer soi-même dans le vagin, comme un tampon. On le laisse en place pendant 3 semaines et on l'enlève au début de la 4 ^e semaine.	Prescrit par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.	Une contraception efficace sans y penser pendant 3 semaines.	Environ 16 €/mois . Non remboursé.
	DIU (DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN) Le DIU (auparavant appelé stérilet) est placé dans l'utérus par un médecin ou une sage-femme. Il peut être enlevé par le médecin ou la sage-femme dès que la femme le désire.	Prescrit, posé et retiré par un médecin ou une sage-femme. Délivré sur ordonnance en pharmacie.	Il peut être gardé de 3 à 8 ans, ce qui permet d'avoir l'esprit tranquille longtemps.	DIU au cuivre : 30,50 € . DIU hormonal : 125,50 € . Remboursé à 65 %. Gratuit dans les CPEF* pour les mineures et pour les non-assurées sociales.
	DIAPHRAGME ET CAPE CERVICALE • Le diaphragme est une coupelle en silicone que l'on place soi-même dans le vagin. Il s'utilise associé à un produit spermicide. • La cape est un dôme très fin, en silicone, qui recouvre le col de l'utérus. Ils peuvent être posés au moment du rapport sexuel, ou plusieurs heures avant. Important : le/la garder pendant 8 h après le rapport.	Prescrits par un médecin ou une sage-femme qui en détermine la taille et vous apprend à le/la poser. Délivrés sur ordonnance en pharmacie. Le diaphragme peut être obtenu dans un CPEF*.	Le diaphragme et la cape sont réutilisables.	• Diaphragme : environ 45 € . Remboursé sur la base de 3,14 €. • Cape cervicale : environ 60 € . Non remboursée.
	SPERMICIDES Gel ou ovule qui se place dans le vagin quelques minutes avant chaque rapport.	Sans ordonnance en pharmacie.	Une contraception utile de dépannage.	Environ 7 à 19 € selon le type, pour plusieurs doses. Non remboursés.
	PRÉSERVATIF MASCULIN En latex ou en polyuréthane, il se déroule sur le pénis en érection. Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel.	Sans ordonnance en pharmacie, en grande surface, distributeurs automatiques.	Il protège du VIH-Sida et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles (IST).	À partir de 0,56 € le préservatif. Non remboursé. Gratuit dans les CPEF* et les centres de dépistage (CDAG et CIDDIST**).
	PRÉSERVATIF FÉMININ Gaine qui se place dans le vagin juste avant ou plusieurs heures avant le rapport sexuel. Le préservatif doit être changé à chaque rapport sexuel.	Sans ordonnance en pharmacie.	Il protège du VIH-Sida et de la plupart des autres infections sexuellement transmissibles (IST).	Environ 8,70 € la boîte de 3 préservatifs. Non remboursé. Gratuit dans les CPEF* et les centres de dépistage (CDAG et CIDDIST**).

* Centre de planification et d'éducation familiale

** Centres de dépistage anonyme et gratuit et centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles



LE DOCTEUR GOUDJO

répond à vos questions



**Aimée,
35 ans**

Mon mari fume depuis 10 ans et il souhaite arrêter. Que puis-je faire pour l'aider ?

Dr. Goudjo : Chère Aimée, la première chose à faire est d'assurer à votre mari que vous le soutiendrez et que vous serez toujours à ses côtés dans sa démarche d'arrêt. Encouragez-le en listant avec lui toutes les bonnes raisons d'en finir avec la cigarette : protéger sa santé mais également la vôtre et celle de vos enfants, être en meilleure forme, faire des économies aussi...

Rappelez-lui qu'il a la possibilité de se faire aider par des spécialistes

Au cours de l'arrêt, vous pouvez également l'aider en évitant les situations à risques (compagnie de fumeurs, stress...)

ou en lui changeant les idées. N'hésitez pas à souligner chacune de ses initiatives positives (réussite au travail par exemple), à le complimenter (nombre de jours passés sans fumer, meilleure mine...). Cela lui donnera confiance en lui, ce qui est important pour réussir. Et s'il craque, ne le culpabilisez pas. Rappelez-lui simplement que chaque tentative lui permet d'en savoir plus sur lui et qu'il a la possibilité de se faire aider par des spécialistes.

Renseignez-vous sur www.tabac-info-service.fr ou au 39 89 du lundi au samedi de 9h à 20h (0,15€/min depuis un poste fixe, hors surcoût éventuel de l'opérateur).

**Mariama,
26 ans**

Il paraît que le cancer du col de l'utérus est assez fréquent chez les femmes mais qu'il y a des moyens de l'éviter. Pouvez-vous me dire comment ?



Dr. Goudjo : Chère Mariama, le principal moyen de l'éviter est de faire régulièrement un frottis de dépistage. C'est un examen rapide et sans douleur à faire tous les trois ans, pour toutes les femmes de 25 à 65 ans. Il peut être réalisé par votre médecin traitant ou votre gynécologue au cours d'une consultation ; par une sage-femme si vous êtes enceinte ou lors de l'examen qui suit la naissance ; dans les centres d'exams de santé de l'Assurance maladie lors des bilans de santé ; dans un laboratoire, sur prescription médicale.

Il est important de faire des frottis de dépistage dès 25 ans

Il est remboursé par l'Assurance maladie et votre mutuelle.

Le frottis permet de détecter s'il y a des cellules qui pourraient se transformer en cancer. Quand c'est le cas, on peut les enlever bien avant le stade de cancer. Il existe aussi une vaccination contre les virus

HPV (papillomavirus) - principaux responsables de ce cancer - qui se transmettent par contact sexuel. La vaccination HPV est recommandée pour les jeunes filles dès 14 ans et entre 15 et 23 ans, avant le premier rapport sexuel ou l'année

suivant le premier rapport sexuel. Mais comme le vaccin protège contre 70% des virus* responsables du cancer du col de l'utérus, il est important de faire aussi des frottis dès 25 ans. Et rappelez-vous : le vaccin ne remplace pas le frottis, à faire tous les 3 ans !

Informations : Cancer Info au 0810 810 821 (prix d'un appel local). www.e-cancer.fr rubrique Le dépistage du cancer du col de l'utérus

*Le cancer du col de l'utérus est principalement causé par des virus répandus appelés Papillomavirus humains (HPV).

MANGER, BOUGER

C'EST LA SANTÉ !

Bien manger et faire une activité physique chaque jour, c'est un plaisir et c'est important pour la santé. *Et la Santé, On dit quoi ?* vous dit pourquoi, et vous donne les repères pour y parvenir facilement et sans dépenser plus. Suivez le guide !

BIEN MANGER, BIEN BOUGER : POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Baisse des activités physiques, hausse du temps passé devant l'ordinateur, du grignotage devant la télévision, repas pris trop vite et déséquilibrés... Conséquences : la santé en prend un coup ! Pourtant, avec une bonne alimentation et un minimum d'exercice physique au quotidien, on réduit le risque de surpoids et de certaines maladies (cancers, diabète, maladies cardio-vasculaires, obésité...). En plus, cela améliore la qualité de vie, la résistance au stress et à la fatigue. Bref, on se sent plus en forme !



© Dmitry Shironosov / istockphotos.fr

BIEN MANGER : COMMENT Y PARVENIR ?

Plus de fruits et légumes

- L'objectif : au moins 5 fruits et légumes par jour.
- Pourquoi ? Leurs minéraux, vitamines et fibres sont bons pour la santé et protègent contre les cancers et les maladies cardio-vasculaires.
- Comment ? Mangez-les comme vous le voulez : cuits, crus, surgelés, en conserve !
- L'astuce : privilégiez les légumes de saison qui sont moins chers, et faites vos courses en fin de marché quand les prix sont cassés.



© Coran Bogicevic / Fotolia.com

Moins de sel, moins de sucre

- Comment ? En les consommant en quantités raisonnables. 80% du sel que nous mangeons est contenu dans les aliments : inutile d'en rajouter. Dosez la quantité de sucre dans vos boissons chaudes (café, thé, chocolat). Et limitez les sodas.
- Pourquoi ? Trop de sel favorise l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires. Trop de sucre favorise le diabète, le surpoids et les caries dentaires.
- L'astuce : ne posez pas le sel sur la table et goûtez vos plats avant de saler. Remplacez le sel par des épices ou des herbes fraîches. En cas de petite faim, préférez un fruit à un biscuit.

Moins de matières grasses

- Comment ? En réduisant la quantité d'huile en cuisine et en privilégiant certaines matières grasses : huiles végétales (tournesol, colza). Limitez celles qui contiennent des graisses cachées comme les pâtisseries et viennoiseries, les aliments frits...
- Pourquoi ? Trop de gras peut entraîner un surpoids et des maladies cardio-vasculaires.

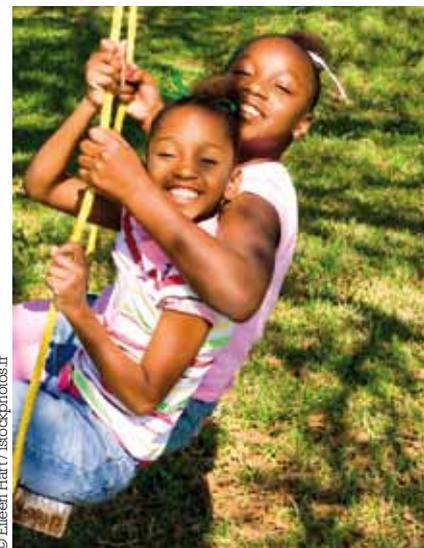
- L'astuce : ajoutez de l'eau dans l'huile de la vinaigrette.

De manière générale, préférez les modes de cuisson nécessitant peu de matières grasses : vapeur, poêle anti-adhésive, papillotes, auto-cuiseur...

BIEN BOUGER : LES BONNES ASTUCES

L'exercice, c'est bon pour la santé et le moral. Même si l'on n'est pas un grand sportif, on peut, au quotidien, faire le minimum pour rester en forme et ce, sans dépenser plus. Quelques idées de bons réflexes à adopter :

- Privilégiez la marche à pied : pour aller au travail, faire vos courses, vous rendre à l'école des enfants.
- Dans le métro, prenez les marches plutôt que les escalators.
- Faites des promenades en famille : à pied, en rollers ou à vélo.
- Encouragez vos enfants à bouger : jeux de ballon, jeux de plein air (balançoire, toboggan...), vélo, sont de bons moyens pour qu'ils se dépensent.



© Eileen Hart / istockphotos.fr



© Virginie de Galzani

À CHAQUE ÂGE SON MANGER/BOUGER !

Enfants

- Manger 3 à 4 produits laitiers par jour (lait, fromage, yaourt) apporte le calcium nécessaire à la croissance et à la solidité des os.
- Apprenez à vos enfants à ne pas trop sucrer les desserts et à préférer un fruit, une compote, ou du pain avec du chocolat pour le goûter.
- Faites-leur pratiquer une activité physique une heure par jour : jeu de ballon, piscine, vélo, marche...
- Évitez enfin de les laisser manger devant la télévision ou de rester longtemps devant l'ordinateur. L'inactivité est un ennemi pour leur santé.

- Faites au moins 30 minutes d'exercice par jour (marche rapide, vélo) et montez les escaliers à pied plutôt que de prendre l'ascenseur.

Spécial maman

- Pendant la grossesse, il y a des besoins à couvrir pour la maman comme pour le bébé. Sans manger plus, il faut manger mieux.
- Privilégiez les produits laitiers pour le calcium, les poissons gras pour la vitamine D (essentielle pour les os), la viande rouge mais aussi les poissons et les fruits de mer bien cuits pour les protéines et le fer.
- Préférez les activités calmes (marche, nage).



© SVLlama / fotolia.fr

Adultes

- Privilégiez les aliments bons pour la santé comme les fruits (ananas, bananes, noix de coco, pommes), les légumes (aubergines, oignons, tomates), les féculents (igname, manioc, riz), les poissons... et limitez les produits sucrés, salés et gras.

BIEN MANGER SANS SE RUINER

- Optimisez vos achats en faisant une liste de ce dont vous avez besoin.
- Surveillez les promotions tout en restant attentif aux dates limites de consommation.
- Comparez les prix au kilo indiqués sur les étiquettes.
- Cuisiner soi-même est souvent plus économique que d'acheter des plats tout faits.
- Utilisez les restes : potage ou bouillon avec les légumes ; hachez la viande qui reste pour en faire des boulettes.
- Si vous cuisinez en grande quantité, gardez le surplus au congélateur.

KADIJA, 32 ANS, MAMAN DE 3 ENFANTS



© Guillaume Duhé / fotolia.fr

Il y a quelques mois, j'ai constaté que nous avions pris de mauvaises habitudes à la maison.

On mangeait souvent devant la télévision.

Et quand mon mari rentrait tard, il prenait un plat tout fait.

Pendant la journée, les enfants passaient de plus en plus de temps devant un écran. J'ai donc décidé de changer cela !

Maintenant, après le goûter, les enfants vont jouer une heure au parc en bas de la maison. Je prépare toujours de bons petits plats, mais j'essaie de varier les plaisirs et de cuisiner plus de légumes du marché. Et surtout, je fais en sorte que tout le monde dîne à table, sans la télévision.

Le week-end avec mon mari, on fait une longue balade dans le quartier, les enfants viennent avec nous. Et croyez-moi, on se sent mieux, physiquement et moralement.



Ariel, président de l'association Afrique Arc-en-Ciel Paris



HOMOSEXUALITÉ

AFRIQUE ARC-EN-CIEL

Née en 2007 de la rencontre de deux militants (AIDES), l'association Afrique Arc-en-Ciel (AAEC) vient en aide aux homosexuels de la communauté afro-antillaise qui subissent des discriminations en raison de leur orientation sexuelle ou de leur état de santé. Rencontre avec Ariel, le président de l'association Afrique Arc-en-Ciel Paris.

Pour quelles raisons s'adresse-t-on à vous ?

La première raison, c'est d'arriver à s'accepter et à faire accepter son homosexualité par son entourage. Dans les communautés afro-antillaises, l'homosexualité est encore taboue. Les jeunes sont élevés avec le schéma du couple homme-femme. Et lorsqu'ils découvrent qu'ils ont une attirance pour le même sexe, ils se remettent en question. Vient ensuite la question de la santé sexuelle. Dans ces familles, on ne parle pas avec aisance de la sexualité.

Certains jeunes ne savent pas mettre un préservatif ou ne se sentent pas concernés par le VIH-Sida. Nous abordons donc avec eux la connaissance de leur corps, les modes de contamination du VIH-Sida, des hépatites et des infections sexuellement transmissibles (IST).

Comment évolue justement la question de l'homophobie dans la communauté africaine et antillaise ?

Pour un Africain ou un Antillais, vivre avec son homosexualité est assez difficile car cela peut être perçu comme contraire aux valeurs et à la culture de sa communauté.

“ Une fois par mois, nous organisons des soirées où chacun peut s'informer et échanger de façon conviviale ”

En essayant de travailler avec des associations généralistes qui s'occupent des migrants, j'ai vu des réactions dures de la part de certains responsables associatifs. Ils ne voulaient pas aborder les questions d'homosexualité et du VIH-Sida de peur qu'on ne les catalogue homosexuels ou séropositifs. Du côté des familles, on retrouve cette crainte du regard extérieur. La question de l'homosexualité masculine est plus taboue encore car les parents craignent que leur fils ne soit plus un homme, qu'il perde sa virilité. L'homosexualité féminine est bien mieux tolérée.

Concrètement, comment aidez-vous ceux qui viennent vous voir ?

Les gens qui prennent des rendez-vous ont d'abord besoin d'être écoutés. S'il s'agit d'un problème de santé, nous les informons sur le dépistage et parfois, nous les accompagnons. Nous les orientons en fonction des résultats et les rassurons.

Si cela concerne l'acceptation de leur sexualité, nous les aidons par le dialogue, en leur faisant rencontrer d'autres personnes. Il m'est par exemple arrivé de faire des médiations dans les familles où un jeune avait fait son coming-out et avait été rejeté. Et puis une fois par mois, nous organisons des soirées thématiques (homophobie, IST, qu'est-ce qu'aimer quand on est gay ?...) où chacun peut s'informer et échanger de façon conviviale ! C'est important d'aborder les sujets sensibles de façon festive, cela motive pour venir aux réunions.



CONTACTS

Afrique Arc-en-Ciel

Contactez Ariel au : 06 12 83 50 75
et afriquearcencielparisidf@hotmail.fr
Local AIDES : 20 rue de Moscou,
75008 Paris.

L'AFRIQUE EN MARCHÉ

FATOUMATA DIAWARA, DOBET GNAHORÉ ET MAMANI KEITA

À la veille de la journée internationale de la Femme du 8 mars, *Et la Santé, On dit Quoi ?* a rencontré trois artistes africaines aussi belles que talentueuses, symboles de résistance et de détermination.

FATOUMATA DIAWARA L'INDIGNÉE

Née en Côte d'Ivoire, de parents maliens, Fatoumata Diawara part vivre au Mali à l'âge de 12 ans. À 14 ans, elle est repérée par un réalisateur. Elle tourne plusieurs films et part en France en 1998, où elle s'installe en 2002. Elle y devient célèbre en jouant notamment une femme forte : la sorcière, dans la comédie musicale *Kirikou et Karaba*.



© Youri Lenquente

Sa voix pour les femmes

Son projet, c'est surtout la musique. En 2010, elle s'engage avec l'Unesco en donnant un concert pour la journée internationale de la Femme. Un an plus tard, elle sort son premier album : *Fatou*, dans lequel elle n'hésite pas à prendre position. « *Je me bats pour l'indépendance et la féminité. Dans mes chansons, je parle de sujets qui me choquent : l'excision, la place réduite des femmes et de l'éducation dans la société, le mariage forcé mais aussi les victimes des guerres et des migrations* ». En 2013, on pourra la voir dans *Morbayassa*, un film sur la lutte pour la liberté : celle d'une femme devenue prostituée pour gagner sa vie après la mort de ses parents. À suivre.

• **À suivre** : CD : *Fatou* (World circuit). Concerts 2012 (infos sur www.myspace.com/fatoumatadiawara) notamment Verneuil (16 juin), festival du Bout du monde (Crozon, du 3 au 5 août).

MAMANI KEITA LA DÉTERMINÉE

Mamani Keita est née en 1967 au Mali. Elle commence la musique aux côtés de sa grand-mère, chanteuse. En 1982, elle est élue meilleure soliste. Elle est embauchée dans un orchestre de Bamako, puis par Salif Keita. Elle le suit en 1987 comme choriste en France, où elle travaille aussi avec Hank Jones, Cheick Tidiane Seck, Dee Dee Bridgewater...



© Emma Pock

Lutter pour s'intégrer

Au bout de 5 ans aux côtés de Salif Keita, Mamani a ses papiers retirés et est priée de quitter la France. Mais sa carrière est ici et Mamani reste clandestinement pendant 7 ans. « *On m'arrêtait tout le temps, j'ai même été menottée plusieurs fois, comme si j'avais tué quelqu'un ou volé. C'est dur de s'intégrer en France, mais il faut être courageux* » raconte-t-elle. Elle obtient ses papiers à la naissance de sa fille. Un combat que l'on retrouve dans l'album *Gagner l'argent français*, qui évoque la vie d'une immigrée, la politique, la crise subie par les Français.

• **À suivre** : CD *Gagner l'argent français* (No Format!). Concerts 2012 (infos sur <http://mamani.keita.free.fr>) : Paris (19 mars), Espace Gérard Philippe (23 mars, Fontenay-Sous-Bois) ; festival Les Airs Solidaires (16 mars, Toulouse) ; Pantin (11 avril)...

DOBET GNAHORÉ LA RÉVOLTÉE

Née en Côte d'Ivoire le 17 juin 1982, Dobet Gnahoré a une formation complète mêlant théâtre, danse et musique. Elle rencontre le guitariste français Colin Laroche (de Féline), avec lequel elle se marie. En 1999, elle décide de venir accoucher en France et s'y installe en raison des événements qui éclatent en Côte d'Ivoire.

Des textes engagés

Dans ses chansons, Dobet Gnahoré s'engage pour des causes qui lui sont chères, dans toutes les langues africaines. « *Je voulais montrer la beauté des différentes langues africaines. Il faut valoriser notre patrimoine culturel. Et surtout, que tout le monde comprenne mes messages de lutte*

en faveur des femmes, des enfants, du métissage, de l'arrêt de la dépigmentation... » raconte Dobet. La jeune femme retourne très souvent en Afrique « *pour me ressourcer et pour que mes enfants connaissent le pays et ses réalités* ».

• **À suivre** : Dernier CD : *Djekpa la you* (Contre Jour). Concerts (infos sur www.dobetgnahore.com). Tournée en France et en Afrique.



© Nicolas Baret



© Raphaël Blasselle

La recette de Néné Diop cuisinière au restaurant Albarino Passy

4 rue Lekain, 75016 Paris. Tél.: 01 44 96 74 78
www.albarinopassy.com

POULET YASSA

(pour 6 personnes)

Préparation (30 mn) et cuisson (1h)

Ingrédients

- 6 cuisses de poulet
- 4 petites gousses d'ail
- 2 kg d'oignon
- ½ litre de jus de citron
- 15 cl d'huile de tournesol
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 cuil. à café de piment antillais préparé à l'avance
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 4 cubes de bouillon de volaille Jumbo ou Maggi
- 4 cuil. à soupe de moutarde forte
- ail - poivre et sel

1. Enduire les cuisses de poulet d'une préparation faite avec 2 cuillères de moutarde, la moitié de l'ail épluché et écrasé, 1 cuillère à café de sel et 1 cuillère à café de poivre. Laisser reposer au frais dans un plat (qui va au four ou adaptable au four) pendant 30 mn au moins.

2. Éplucher et émincer les oignons en tranches fines et les faire mariner avec la moutarde et le jus de citron pendant 30 mn.

3. Pour préparer la sauce Yassa, faire chauffer l'huile de tournesol. Ajouter les oignons conservés au frais. Les faire revenir en évitant qu'ils ne se colorent trop vite. Baisser le feu. Laisser cuire doucement pendant 20 mn, en remuant régulièrement pour éviter qu'ils n'attachent.

4. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° pendant 15 mn au moins, le temps de préparer le reste de la recette.

5. Ajouter aux oignons les poivrons préalablement lavés et coupés en fine lamelles, les gousses d'ail épluchées et écrasées, le piment, les olives vertes et les cubes de bouillon ; mélanger. Ajouter un verre d'eau et remuer, puis ajouter un autre verre d'eau.

6. Laisser cuire encore 15 mn à feu doux, goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Cesser la cuisson puis réserver au chaud.

7. Pendant ce temps, enfourner les cuisses de poulet marinées pendant 30 mn environ. Sortir les cuisses du four quand elles sont cuites à point et bien dorées, sinon les passer quelques minutes sous le grill.

8. Dans un plat, placer les cuisses de poulet puis les recouvrir avec la sauce Yassa afin qu'elles s'imprègnent de ses saveurs.

9. Servir avec du riz ou des patates douces cuites à l'eau ou à la vapeur.

ASTUCE

Préférer les huiles végétales et notamment l'huile d'olive et de tournesol (à alterner pour profiter des bienfaits de chacune).

À table !



© Virginie de Galbraut





Amour Gloire & Santé

PROTÉGER L'AMOUR

Bonsoir, et merci d'être fidèles pour un nouvel épisode de « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ, » votre série favorite.

AWA ET SON AMIE COUMBA DISCUTENT À LA LAVERIE DU QUARTIER, C'EST L'HEURE DES CONFIDENCES.

Alors, ça se passe comment avec ton chéri. Toujours le parfait amour ?



Oui ! Le gars m'envoie même des fleurs. Il est tout feu tout flammes. Ce soir, on va au cinéma. Et après, je pense qu'on va aller chez lui. Mais...

Mais quoi ? Il y a un souci ?



Le gars ne veut pas entendre parler de préservatif ! Il est trop têtu ! J'ai déjà parlé jusqu'à fatiguer : il trouve toujours une excuse... Je ne sais même plus quoi dire...

Ça m'étonne de lui. C'est un gars intelligent pourtant.



Oui, mais il trouve que ce n'est pas romantique...

Ce qui n'est pas romantique, c'est le sida et les IST. Tiens bon sur tes positions. Quand il voudra vraiment, il fera ce qu'il faudra.



Ne t'inquiète pas : l'homme qui va m'imposer sa volonté n'est pas encore né !



Les filles pensent juste. Quand l'un des deux partenaires ne veut pas utiliser de préservatif, il faut en parler pour lui faire comprendre que le préservatif protège les deux partenaires du sida et des autres infections sexuellement transmissibles.

PENDANT CE TEMPS-LÀ, À LA TERRASSE D'UN CAFÉ, JEAN ET KODJO SONT EN PLEINE DISCUSSION...



Ce soir, je sors le grand jeu : restaurant italien, comédie romantique au cinéma, puis ambiance glamour à la maison. Ce soir, c'est love story mon frère... Si avec ça la fille ne craque pas...

Elle a déjà craqué... Elle est fan de toi. Ça se voit.



Oui, mais les temps sont durs. La fille veut absolument qu'on mette des préservatifs...

Et alors ? Où est le problème ?



Le problème c'est que je n'aime pas ça. D'abord ça veut dire qu'elle ne me fait pas confiance. Et puis quand tu es chaud pour l'affaire, ça casse l'ambiance.

Ce n'est pas un problème de confiance. La capote vous protège tous les deux ! Et puis, si tu t'y prends bien, ça peut même pimenter l'affaire : le désir monte... et toi tu gères en souplesse...



Franchement, c'est pas mon truc.

En plus, si tu mets la capote, y'a pas de « Ah chéri, j'ai oublié ma pilule. » C'est toi qui contrôles la contraception : pas de bébé surprise !



Quand on est au début d'une relation, on protège sa santé et on respecte son partenaire en utilisant le préservatif. Pour arrêter le préservatif, il faut d'abord que tous les deux fassent le test de dépistage. Et qu'ensuite, ils soient fidèles... Parce que si on a plusieurs partenaires, c'est préservatif avec chaque partenaire.

LE SOIR MÊME, JEAN ET AWA SE RETROUVENT COMME PRÉVU, POUR UNE TENDRE SOIRÉE.



C'était sympa ce film. Ça montre bien que l'amour triomphe de tout... Ça t'a plu ?

Beaucoup. J'ai adoré la scène où le gars court dans le métro pour la rattraper.

LES DEUX AMOUREUX SE BALADENT UN PEU... PUIS...



Tu viens prendre un verre à la maison ma chérie ?

Avec plaisir. J'espère juste que tu n'as rien oublié ?



Du champagne, une lumière douce, un canapé confortable et la plus jolie femme de Paris, non je n'ai rien oublié.

Et les préservatifs ?



Euh ?

Chaque fois c'est pareil. Pourquoi tu m'obliges à parler de ça ? Je ne devrais même pas avoir à te demander. Un gentleman prend soin de sa partenaire. Le préservatif nous protège toi et moi.



On en a déjà parlé chérie coco. Moi je fais l'amour écologique : c'est sans plastique.

Ok j'ai compris. Puisque tu es écolo, on va faire des économies d'énergie : tu vas te passer de moi ce soir...



Mais ne prends pas la mouche comme ça. D'abord pourquoi tu ne me fais pas confiance ? Tu sais bien que je t'aime non ?

C'est tout le contraire : mettre un préservatif, c'est un signe de responsabilité, et de respect. Et ça, c'est digne de confiance !



Je trouve que c'est moins bien comme ça. Ce n'est pas pratique quand même.

Tu préfères qu'on ne fasse pas du tout l'amour ? Avec la capote, on a l'esprit tranquille. Pas besoin de s'angoisser. Donc les câlins n'en sont que plus agréables chéri.



Écoute, ce n'est pas que je ne veux pas me protéger du sida, mais je sais que ni toi ni moi on a ce problème. Ça se verrait non ? Et puis le préservatif c'est pour les filles pas sérieuses, pas pour notre histoire d'amour !

Mais comment tu sais ? Le sida ne se voit pas à l'œil nu. Le virus peut être là depuis des années sans qu'on le sache. Et le seul moyen de savoir, c'est de faire le test ! En attendant, il faut mettre la capote. Notre histoire d'amour n'en sera que plus forte si on prend soin l'un de l'autre.



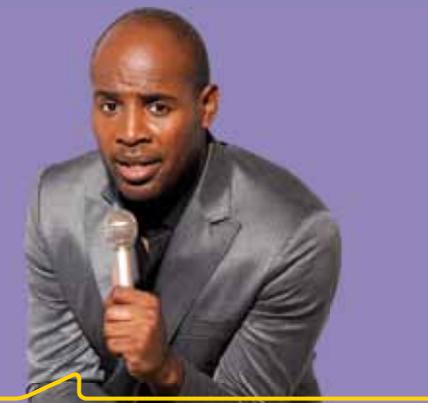
Ton regard me fait fondre et j'adore tes caresses. Je ne comprends pas que tu nous privas de nous rapprocher encore plus. Tu n'aimes pas les capotes ? Fais un petit effort. Ce n'est pas toi qui disais que l'amour triomphe de tout non ?

LA DISCUSSION DURE DE LONGUES MINUTES. PUIS FINALEMENT, À FORCE DE PERSUASION, JEAN EST CONVAINCU.



Bon écoute. La pharmacie est encore ouverte. On va t'acheter une brosse à dents que tu laisses à la maison... et on prendra aussi une boîte de préservatifs.

Ah, enfin ! Tu peux même acheter deux boîtes, on a du retard à rattraper.



Voilà une histoire qui finit bien. Même en couple, seul le préservatif protège des Infections Sexuellement Transmissibles. Pour un plaisir partagé, il faut que la tranquillité de chacun soit assurée. Alors utilisez des préservatifs, jusqu'à ce que vous ayez tous les deux fait le test de dépistage. Et n'oubliez pas, on ne badine pas avec la santé !

LES CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF) À PARIS

Vous souhaitez avoir des renseignements sur les méthodes de contraception ? Vous envisagez de changer de contraception ? Des conseillères sont à votre écoute dans ces centres.

PARIS II^e

MFPF

10, rue Vivienne
75002 PARIS
01 42 60 93 20
Mail : mfpfsecretariat@wanadoo.fr
Site Internet : www.planning familial.org

PARIS X^e

HÔPITAL LARIBOSIÈRE

Secteur violet – Maternité
2, rue Ambroise Paré
75010 PARIS
01 49 95 62 41
01 49 95 65 65 (standard)

HÔPITAL SAINT-LOUIS

BÂTIMENT PRINCIPAL

1, avenue Claude Vellefaux
75010 PARIS
01 42 49 91 39
01 42 49 49 18
01 42 49 49 49 (standard)
(Consultations sur rendez-vous)

PARIS XII^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL DE L'O.S.E.

Œuvre de secours aux enfants
25, boulevard de Picpus
75012 PARIS
01 48 87 87 85

HÔPITAL P. ROUQUÈS

6, rue Lasson
75012 PARIS
01 53 36 41 08

HÔPITAL SAINT-ANTOINE

BÂTIMENT COUVELAIRE

Consultation maternité porte 5
184, rue du Faubourg Saint-Antoine
75012 PARIS
01 49 28 27 31
01 49 28 20 00 (standard)

PLANNING FAMILIAL

HÔPITAL TROUSSEAU

6, rue Lasson
75012 PARIS
01 44 73 51 20
01 44 73 51 30
01 44 73 74 75 (standard)

PARIS XIII^e

MFPF

94, boulevard Masséna – Tour Mantoue
75013 PARIS
01 45 84 28 25
01 42 60 93 20

HÔPITAL DE LA PITIÉ

Service Maternité
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 PARIS
01 42 17 77 12
ou 01 42 17 77 13
01 42 17 60 60 (standard)

HÔPITAL DE LA PITIÉ

Pavillon Mazarin
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 PARIS
01 42 16 02 04
01 42 16 52 27

PARIS XIV^e

HÔPITAL SAINT-VINCENT DE PAUL

Consultation gynécologie obstétrique
82, avenue Denfert-Rochereau
75014 PARIS
01 40 48 88 83

HÔPITAL BROUSSAIS

Centre d'Orthogénie
Secteur Bleu – Porte 8 – 1^{er} étage
96, rue Diderot
75014 PARIS
01 43 95 90 60
01 43 95 90 61

PARIS XV^e

MGEN - CENTRE MÉDICAL

178, rue de Vaugirard
75015 PARIS
01 44 49 28 28 (standard)

HÔPITAL EUROPÉEN G. POMPIDOU

20, rue Leblanc
75015 PARIS
01 56 09 20 00 (standard)
01 56 09 30 32

PARIS XVII^e

D.F.P.E.

27, rue Curmonsky
75017 PARIS
01 48 88 07 28

PARIS XVIII^e

D.F.P.E.

Pôle santé Goutte d'or
2^{ème} étage
16-18, rue Cavé
75018 PARIS
01 53 09 94 25

HÔPITAL BICHAT

Consultation gynécologie obstétrique
46, rue Henri Huchard
75018 PARIS
01 40 25 76 93
01 40 25 80 80 (standard)

PARIS XIX^e

CENTRE MÉDICO-SOCIAL - PMI - MINEURS DE PARIS

Association Enfance et Famille
6 bis, rue Clavel
75019 PARIS
01 44 52 57 10

D.F.P.E.

Gaston Tessier
12, rue Gaston Tessier
75019 PARIS
01 40 38 84 70

PARIS XX^e

HÔPITAL TENON

Rez-de-Chaussée maternité
4, rue de la Chine
75020 PARIS
01 56 01 68 52

À NOTER

Pour plus d'information et pour avoir les coordonnées des organismes présents près de chez vous, rendez-vous sur www.choisirsacontraception.fr

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

Il vous suffit de remplir ce coupon d'abonnement et de l'envoyer à :

INPES, Service diffusion, abonnement **ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?**, 42 boulevard de la Libération, 93203 Saint-Denis cedex, ou par fax au 01 49 33 23 91.

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Tél/port. : _____

_____ Email : _____

Code postal : _____ Ville : _____

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

JE SUIS DIGNE DE CONFIANCE, JE FAIS LE TEST

Infections Sexuellement Transmissibles et VIH : faites vous dépister.

Sida Info Service 0800 840 800*

*24 h/24, confidentiel, anonyme et gratuit depuis un poste fixe

Mon avenir, c'est aussi ma santé.

