

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

ROUGEOLE

L'importance
d'être vacciné

SEXUALITÉ

Droits, consentement
et dialogue

Noire n'est pas son métier

NADÈGE BEAUSSON-DIAGNE



**ROMAN
PHOTO**

n°24 - Septembre 2018

NS04-123-18B



**ZÉRO ALCOOL
PENDANT LA
GROSSESSE.**

ÉDITO

Nadège Beausson-Diagne est une artiste talentueuse et une femme militante. En couple avec un homme malvoyant, elle souhaite au quotidien sensibiliser les autres aux difficultés que rencontrent les personnes handicapées. Avec le collectif *DiasporAct*, elle a par ailleurs participé au livre *Noire n'est pas mon métier* dont l'objectif est d'intégrer plus de diversité au cinéma. Rencontre avec une personnalité inspirante en pages 8 et 9 de votre magazine.

Nous avons tous déjà entendu des phrases comme « Le sport ralentit la croissance de nos enfants ! », « il ne faut pas en faire quand on est enceinte ! ». Le *Quiz Sportif* en page 6 fait le point sur ces idées fausses.

Vous avez sans doute beaucoup entendu parler de la rougeole ces derniers temps. *Et la santé, on dit quoi ?* vous apporte toutes les informations essentielles sur cette maladie qui peut être grave. Il est indispensable que tout le monde soit vacciné pour éviter d'attraper la maladie et de la transmettre aux autres.

Notre article *Bien Être* intéressera les personnes qui ont décidé de défriser leurs cheveux ou qui y pensent. Le défrisage n'est pas sans risque pour votre cuir chevelu et vos cheveux. 15 conseils simples sont à suivre pour maintenir toute la beauté et la santé de votre chevelure.

Avec notamment le développement d'Internet et des réseaux sociaux comme Facebook ou Snapchat, la sexualité est banalisée. Connaître ses droits en termes de sexualité devient alors encore plus important. Dans notre dossier *Vous*, vous trouverez des informations sur vos droits, notamment en termes de cyber harcèlement, mais aussi des conseils pour parler de sexualité plus facilement quand c'est nécessaire.

Découvrez par ailleurs plusieurs parcours inspirants dans ce numéro. Celui de Kouamé qui a dû fuir son pays à 14 ans, après avoir vu ses parents assassinés devant lui. Et ceux de deux humoristes qui souhaitent utiliser le rire pour faire évoluer les mentalités : Observateur Ébène et Dycosh.

Enfin, un peu de détente avec nos *Brèves* et la *Recette* de l'attiéké au poulet cuit au four de notre cheffe Lyvie's Cooking.

Bonne lecture !



Avec la participation
de l'association Afrique Avenir

Et la santé, on dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par Santé publique France (l'agence nationale de santé publique : 12, rue du Val d'Osne 94 415 Saint-Maurice cedex) et le ministère de la Santé.

Directeur de la publication : François Bourdillon, directeur général de Santé publique France
• **Responsables Santé publique France** : Laura Berland, chargée de communication ; Emmanuelle Hamel, responsable de l'unité Personnes âgées et populations vulnérables à la Direction de la Prévention et de la Promotion de la Santé • **Coordination et conseil éditorial** : l'Agence AK-A • **Roman photo** : 8^{ème} FACE Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe)
• **Production et réalisation** : l'Agence AK-A • **Responsable agence** : Didier Mandin • **Rédactrice en chef** : Gwladys Mandin • **Directeur artistique** : Olivier Turounet • **Ont participé à ce numéro** : Adélaïde Robert-Géraudel • **Remerciements** : Audrey Tazière, Fanny Steeg, Laurence Leprière • **Illustrations** : Olivier Turounet
• **Contact annonceur** : 01 41 79 67 00 **ISSN** n° 2268-4956, dépôt légal à parution • **Impression** : Imprimerie Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours • **Tirage** : 230 000 exemplaires

SOMMAIRE

P.4 Vite dit... Bien dit...

P.6 Quiz sport / Proverbe / Mots cachés

Prévention : Rougeole
P.7 L'importance d'être vacciné



Nadège Beausson-Diagne
P.8 Noire n'est pas son métier

Sexualité

P.10 Droits, consentement et dialogue

P.13 Questions / Réponses

Cheveux et cuir chevelu
P.14 Défrisant : mode d'emploi

C'est mon histoire
P.16 Témoignage d'un homme exilé

Afrique en marche
P.17 Influencer par le rire



La Fabrique Nomade
P.18 Insertion professionnelle des artisans

Bien vieillir
P.20 Les aides aux personnes âgées

En ligne
P.21 vaccination-info-service.fr

P.22 La recette de Lyvie's Cooking

Roman-photo
P.23 Rien ne va plus



P.27 Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...

© pinkomelet - Shutterstock.com



OCTOBRE ROSE

Mobilisation contre le cancer du sein

C'est le lancement d'*Octobre Rose* le 26 septembre : un mois entier dédié à la mobilisation contre le cancer du sein. Des manifestations seront organisées dans tout le pays pour informer les femmes sur l'importance du dépistage. Une femme sur huit sera concernée par le cancer du sein au cours de sa vie. C'est le cancer le plus fréquent et le plus mortel chez les femmes. Consultez votre médecin et faites-vous dépister !

Plus d'infos sur : e-cancer.fr

© Géopoétique Tour



MUSIQUE

MC Solaar en concert

Après 10 ans d'absence, MC Solaar a fait son grand retour en novembre 2017 avec son nouvel album *Géopoétique* : un mélange de funk, soul, rap et sonorités africaines. Il sera en tournée en France, Belgique et Suisse à partir du 3 novembre 2018 et à Paris à l'Accorhotels Arena jeudi 22 novembre 2018.

Pour réserver vos billets : digitick.com

© Météore Films



CINÉMA

Histoire d'amour entre deux femmes au Kenya

La réalisatrice kényane Wanuri Kahiu a présenté *Rafiki* lors du dernier Festival de Cannes. Le film raconte une histoire d'amour entre deux femmes, Kena et Ziki, à Nairobi. Le 27 avril, le film a été interdit au Kenya, pays où l'homosexualité est punie par la loi. *Rafiki* sortira en France le 26 septembre avec Samantha Mugatsia et Sheila Munyiva.

MOIS SANS TABAC

J'arrête de fumer !

Du 1^{er} au 30 novembre 2018, c'est le « moi(s) sans tabac ». Pendant 30 jours, des actions seront organisées dans toute la France pour vous aider à arrêter de fumer. Vous saviez qu'après un mois d'arrêt de la cigarette, vous avez 5 fois plus de chance de réussir à arrêter définitivement de fumer ? Lancez-vous ! Plus d'infos sur :

tabac-info-service.fr ou appelez des tabacologues qui répondront à toutes vos questions au 39 89.





DON DU SANG

Vous pouvez sauver des vies

Les donneurs de sang ont été moins nombreux pendant l'été. Les 15 000 malades de la drépanocytose en France (maladie qui touche essentiellement les populations afro-antillaises), ont besoin de transfusions sanguines, ont besoin de vous. Ils ont des groupes sanguins souvent particuliers, et vous êtes peut-être un donneur compatible. Votre don de sang est précieux. Pour savoir où donner votre sang et en savoir plus : dondesang.efs.sante.fr



SEMAINE BLEUE

Une semaine pour les personnes âgées

La *Semaine Bleue*, semaine nationale des retraités et des personnes âgées, se déroulera du 8 au 14 octobre 2018. Des événements seront organisés dans plusieurs villes pour informer et sensibiliser la population au rôle important des plus âgés dans notre société. Les thèmes de cette année sont l'avenir de la planète et le respect de l'environnement. Une belle initiative pour apprendre l'art du « vivre ensemble » ! Toutes les infos sur : semaine-bleue.org



CINÉMA

Le flic de Belleville

Baaba Keita (joué par Omar Sy) est un inspecteur de police né à Belleville. Il enquête sur un trafic de drogue qui le conduit à Miami. Là-bas, il va faire équipe avec Ricardo (Luis Guzmán), un policier blasé qui s'énervait rapidement. Baaba et Ricardo vont pourtant réussir à former une équipe de choc. Le film réalisé par Rachid Bouchareb sortira le 17 octobre 2018.



FESTIVAL

Villes des musiques du monde

Du 12 octobre au 11 novembre se tiendra la 21^{ème} édition du festival « villes des musiques du monde » en Seine-Saint-Denis et Grand Paris. Une quarantaine de concerts, des spectacles de danse mais aussi des ateliers cuisine ou cinéma seront organisés. L'objectif du festival est de rapprocher les gens, créer des liens entre toutes les générations par la musique, notamment dans les quartiers défavorisés. Plus d'infos sur : villesdesmusiquesdumonde.com

LE QUIZ SPORTIF

LES IDÉES REÇUES

1 POUR ÊTRE BÉNÉFIQUE, LE SPORT, C'EST FORCÉMENT LE MATIN ?

- ☐ Oui, il faut faire du sport au réveil, et le ventre vide !
- ☐ Surtout pas, sinon on est tout mou le reste de la journée
- ☐ Le sport c'est quand on a le temps et quand on veut

Réponse : Le sport c'est quand on a le temps et quand on veut
Peu importe le moment de la journée où vous faites du sport, l'important c'est de le faire quand vous avez le temps et la motivation. Vous pouvez faire du sport à n'importe quel moment (matin, après-midi, soir) mais il est déconseillé d'avoir le ventre vide.

2 JE SUIS ENCEINTE DONC JE DOIS ARRÊTER TOUTE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

- ☐ Oui, l'activité physique peut provoquer des fausses couches
- ☐ L'activité physique c'est obligatoire quel que soit son état !
- ☐ L'activité physique est même bénéfique mais il faut éviter certains sports

Réponse : L'activité physique est même bénéfique (en l'absence de contre-indication médicale) - mais il faut éviter certains sports

Le vélo, la natation, etc., sont même conseillés quand on est enceinte. Mais il faut adapter l'intensité de l'activité en fonction des trimestres de grossesse. Ok pour la course à pieds... mais jusqu'à 4 mois et demi seulement. Mieux vaut par contre pendant 9 mois totalement éviter les abdos, les activités où on risque de tomber (ski, vélo, skate, etc.) ou de recevoir un choc sur le ventre (sports de combat, port de charges lourdes, etc.), et la plongée.

3 MA FILLE M'A DIT D'ARRÊTER LE SPORT PARCE QUE J'AI 70 ANS : ELLE A RAISON ?

- ☐ Oui, après 65 ans, il faut limiter son niveau d'activité physique
- ☐ Non, bouger est la méthode la plus efficace pour bien vieillir
- ☐ Oui, cela augmente les risques de crise cardiaque

Réponse : non, bouger est la méthode la plus efficace pour bien vieillir
L'activité physique après 65 ans présente de nombreux bienfaits : renforcement musculaire, souplesse et équilibre ; maintien d'un poids stable et prévention des chutes. Et comme l'activité physique oxygène le cerveau, elle a aussi un impact positif sur la mémoire. N'hésitez pas à marcher, à jardiner, à jouer avec les petits-enfants, à bricoler, à nager...

4 LE SPORT RALENTIT-IL LA CROISSANCE DES ENFANTS ?

- ☐ Non, le sport stimule la croissance des os et renforce leur solidité
- ☐ Oui, le sport les empêche de grandir
- ☐ Non, mais il ne faut pas qu'ils pratiquent le sport de façon excessive

Réponse : non, le sport stimule la croissance des os et renforce leur solidité - mais, il faut éviter la pratique excessive d'un sport

60 minutes d'activité physique quotidienne sont conseillées pour le bon développement de votre enfant. Mais attention, un entraînement trop intense ou mal équilibré provoque une souffrance de l'organisme, voire même des lésions des cartilages de croissance à long terme.

Le proverbe

DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit en Côte-d'Ivoire :

« C'est aujourd'hui
que l'on saura qui a mis
de l'eau dans la noix
de coco. »

La vérité doit éclater.

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

Mots cachés

SPÉCIAL COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS

Les noms de six pays ayant remporté au moins une fois la CAN sont cachés dans la grille : Égypte, Cameroun, Ghana, Nigeria, Mali, Zambie.
À vous de les retrouver !

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

Solution :

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

ÉPIDÉMIE DE ROUGEOLE L'IMPORTANCE D'ÊTRE VACCINÉ

On entend beaucoup parler de la rougeole ces derniers temps. Mais savez-vous vraiment ce qu'est cette maladie et comment vous en protéger ? Votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* vous apporte les informations essentielles.



LA ROUGEOLE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La rougeole est une maladie très contagieuse qui peut être grave. Le virus de la rougeole se transmet très facilement par la toux, les éternuements et le nez qui coule. Une personne contaminée par la rougeole peut infecter entre 15 et 20 personnes. Pour se protéger et aussi pour éviter les épidémies, il est donc indispensable de bien se protéger.

COMMENT SE PROTÉGER CONTRE LA ROUGEOLE ?

La vaccination est la seule protection efficace contre la rougeole ! Il n'existe pas de traitement pour soigner cette maladie. Avant que la vaccination ne se généralise, on estimait le nombre de décès dus à la rougeole à 2,6 millions par an dans le monde.

Pour éviter une nouvelle épidémie de rougeole importante, les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2018 doivent obligatoirement être vaccinés contre la rougeole. Il y a une dose à l'âge de 12 mois et une autre dose entre 16 et 18 mois.

• VOUS OU VOS ENFANTS ÊTES NÉ(E)S EN 1980 OU APRÈS

• Vous avez reçu 2 doses de vaccin contre la rougeole

→ Vous êtes protégé(e)

• Vous n'avez reçu qu'une dose
• Vous n'êtes pas vacciné(e)
• Vous n'avez pas votre carnet de santé

→ Consultez votre médecin

• VOUS ÊTES NÉ(E) AVANT 1980

Vous avez probablement déjà eu la rougeole, dans ce cas vous êtes protégé(e). En cas de doute, consultez votre médecin qui pourra vous conseiller.

• VOUS NE POUVEZ PAS ÊTRE VACCINÉ(E) CONTRE LA ROUGEOLE ?

Les femmes enceintes et les nourrissons de moins de 6 mois ne peuvent pas être vaccinés contre la rougeole. Si vous pensez que vous ou votre enfant avez été exposé au virus, consultez impérativement un médecin dans les 3 jours qui suivent.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA ROUGEOLE ?

Si vous ou un proche avez :

- une fièvre élevée pendant plusieurs jours (+ de 38,5),
- des symptômes qui ressemblent à ceux d'un rhume (toux, le nez qui coule),
- et si vous remarquez l'apparition de petits boutons (ou petites taches rouges) ; d'abord au niveau du visage, puis sur tout le corps,

alors vous avez peut-être les premiers symptômes de la rougeole ! **Allez voir un médecin.**

NADÈGE BEAUSSON-DIAGNE

NOIRE N'EST PAS SON MÉTIER

Nadège Beausson-Diagne est une artiste aux multiples talents. Elle nous parle de son enfance, de ses engagements auprès des personnes handicapées, mais aussi du livre *Noire n'est pas mon métier* qui a fait le tour du monde. Une interview intime à découvrir dans ce numéro.

Pouvez-vous nous parler de votre enfance ?

J'ai été élevée par ma mère dans une famille monoparentale avec mes deux petits frères. L'art y était très important. Ma mère nous a inscrits au conservatoire quand nous étions petits. J'ai commencé la danse classique à 4 ans, j'ai fait de la musique à 9 ans et du théâtre à 15 ans. Je savais déjà que je voulais être comédienne quand j'avais 10 ans. Ma mère m'a dit « *Fonce ! Si tu te plantes, tu te relèveras et tu feras autre chose.* » Mon enfance, c'est un environnement doux et gai avec ma mère et ma grand-mère qui a aussi beaucoup participé à mon éducation.

Vous avez étudié le chant, la danse et le théâtre. Qu'est-ce que ces disciplines ont apporté dans votre vie ?

Le chant, la danse et le théâtre m'ont apporté une vision unique sur le monde et une envie de raconter mes propres histoires. C'était fondamental pour moi de voir au-delà de la banlieue parisienne où je vivais. Quand j'avais 10 ans, j'écrivais beaucoup, je rêvais beaucoup.

Êtes-vous attachée à vos racines africaines ?

J'ai été élevée par ma mère qui est métisse ivoirienne et bretonne. Malheureusement, mes frères et moi n'avons pas du tout eu accès à la culture africaine à cause d'une histoire familiale compliquée. Mes racines africaines, c'est moi qui suis allée les chercher. J'avais envie de savoir d'où je venais. Ça a commencé avec la danse africaine quand j'avais 18 ans. Puis j'ai eu la chance de travailler dans le cinéma africain. La première fois que je suis allée en Afrique, c'était pour tourner *Les Couilles de l'éléphant*, un film d'Henri Joseph Koumba Bididi. J'avais vraiment l'impression d'être enfin chez moi. Quelque chose de très fort s'est réveillé en moi.

Vous faites partie du collectif DiasporAct à l'initiative du livre *Noire n'est pas mon métier*. Comment avez-vous été amenée à y participer ? Pourquoi ce livre est-il si nécessaire aujourd'hui ?

C'est l'actrice Aïssa Maïga, une amie depuis 20 ans, qui m'a demandé de participer à la rédaction de ce livre. Elle m'a envoyé un texto et m'a demandé si

j'avais envie de raconter la réalité de notre métier avec mon expérience de femme noire. C'était évident que je devais être dans cette aventure. Ma mère et ma grand-mère étaient des femmes engagées et politiquement fortes. Elles avaient des convictions et j'ai été élevée avec ces convictions d'égalité et de liberté pour tous. Dans notre métier, il y a beaucoup de problèmes contre lesquels j'essaye de lutter depuis 25 ans. C'est essentiel en tant que comédienne, en tant que femme et en tant que femme noire de parler et de libérer cette parole. Cela doit permettre aux plus jeunes de se construire en ayant une image positive de ce qu'ils sont. Ce livre est pour moi nécessaire, indispensable et essentiel. Je le vois tous les jours avec les retours incroyables que j'ai sur les réseaux sociaux ou dans la rue. Ce livre parle à tout le monde, à la société entière. L'art doit nous aider à avoir une représentation plus juste et plus équilibrée du monde dans lequel nous vivons. C'est aussi ça la fonction de l'art. Il n'est pas là que pour divertir. Il est là pour éduquer les gens et aussi pour dénoncer. Être dans le livre *Noire n'est pas mon métier* avec mes amies, c'est participer à l'amélioration de cette belle société métissée dans laquelle nous vivons en France.

Vous vous mobilisez également en faveur du monde du handicap avec l'émission *Faut pas pousser* notamment. Quelles sont les causes qui vous tiennent à cœur ?

Je suis co-animatrice de l'émission *Faut pas pousser* sur la chaîne Numéro 23. Nous parlons de la réalité des personnes handicapées et des difficultés du quotidien qu'elles rencontrent. Mais nous parlons aussi des beaux espoirs qui existent. Ma mère travaillait dans le milieu du handicap. Donc pour moi et mes frères, c'est tout à fait normal d'avoir une sensibilité à ce sujet. Je pense que ça m'a donné une grande force. Nous sommes tous forts de toutes nos différences, les uns à côté des autres. Je suis aussi marraine de l'AMREF qui est la première ONG de santé publique en Afrique. Elle forme les sages-femmes sur le terrain. Nous sommes par exemple allés au Sénégal pour voir comment les femmes arrivaient à se former. Cette cause essentielle est importante pour moi : on ne peut plus mourir en donnant la vie en 2018.

Vous êtes mariée à une personne malvoyante : est-ce que vous avez dû faire face à des remarques désobligeantes ?

Mon mari est malvoyant. Quand on s'est rencontrés, il n'était pas forcément au courant de tous les stéréotypes qui existaient par rapport à la couleur de ma peau. Et de mon côté, je connaissais les blocages qu'il y avait par rapport aux personnes handicapées. Mais je ne m'attendais pas à autant de bêtises. Il s'agit d'éducation. Plus tôt les gens sont éduqués sur le monde et la différence, plus tôt ils apprendront que nous sommes tous pareils. Ma meilleure arme pour répondre à la bêtise humaine, c'est l'humour. Mais il faut rester positif, il y a aussi beaucoup de gens qui aident mon mari et qui lui posent des questions bienveillantes sur ce qui lui est arrivé.

” **Nous sommes tous forts de toutes nos différences, les uns à côté des autres.**

Pouvez-vous nous parler de vos projets ?

Mon album, que j'ai produit et composé, va enfin sortir en septembre avec un premier clip. Je suis également en train de travailler sur des projets très personnels. Ils vont raconter ma vision du monde de l'art et de la société. Je vais faire mon retour au théâtre et surtout à l'écriture. Croisez les doigts pour moi !

INFOS PRATIQUES

- Dans le livre *Noire n'est pas mon métier*, 16 comédiennes noires et métisses partagent les clichés, les plaisanteries douteuses et racistes qu'elles ont entendu dans l'exercice de leur métier. Éditions : Seuil
- Pour en savoir plus sur l'AMREF, l'ONG de santé publique en Afrique dont Nadège est marraine : amref.fr



© Thierry Marsaux



© Jason Stitt - Shutterstock.com

SEXUALITÉ

DROITS, CONSENTEMENT ET DIALOGUE

Les questions de sexualité peuvent être taboues. Avec son partenaire, un professionnel de santé ou des proches, il est parfois compliqué de parler de sexualité. Pourtant, les relations amoureuses et sexuelles concernent presque tout le monde, et elles ont des conséquences sur la santé et le bien-être... *Et la santé, on dit quoi ?* vous donne quelques conseils pour parler de sexualité plus librement, sans avoir peur ou honte de demander de l'aide ou des conseils, mais aussi pour connaître et mettre en avant vos droits.

DROITS SEXUELS ET CONSENTEMENT

QUELS SONT VOS DROITS ?

Les droits sexuels, c'est par exemple :

- Le droit de pouvoir consulter des professionnels de santé et de disposer de soins (accès à la contraception ou à l'Interruption Volontaire de Grossesse par exemple),
- Le droit au respect de son corps,
- Le droit de choisir ses partenaires (quelle que soit son orientation sexuelle),
- Le droit de décider d'être sexuellement actif ou non,
- Le droit à des rapports sexuels désirés (et uniquement désirés),
- Le droit au mariage désiré,
- Le droit de décider d'avoir ou non des enfants et de choisir le moment de leur naissance,
- Le droit de rechercher une vie sexuelle satisfaisante, sûre et agréable.

QU'EST-CE QUE LE CONSENTEMENT ?

Le consentement sexuel est l'accord qu'une personne donne à son partenaire au moment de participer à une activité sexuelle. Pour être valide, le consentement doit être **donné de façon volontaire, c'est-à-dire que ce doit être un choix libre (sans contrainte) et éclairé (fait en possession de toutes les informations).**

Vous ne vous sentez pas prêt(e) à avoir un rapport sexuel ? Vous n'avez pas envie ce jour-là ? Votre partenaire ne veut pas se protéger ? Alors vous avez le droit de dire NON !

N'ayez pas peur ou ne soyez pas gêné(e), vous pouvez dire NON quand les choses ne correspondent pas à votre désir, même s'il s'agit de votre conjoint(e), même si vous êtes marié(e). Une relation se passe à deux et il faut que le plaisir soit partagé.

QU'EST-CE QUI EST INTERDIT EN SEXUALITÉ ?

Il est interdit d'exercer sur les autres des contraintes physiques (viol, agression sexuelle) ou mentales (harcèlement, exhibition) et de recourir à la prostitution.

Si une personne :

- Vous montre des images pornographiques alors que vous n'en avez pas envie, ou pire, alors que vous avez moins de 18 ans, c'est du harcèlement.
- Vous fait du chantage pour avoir des faveurs sexuelles, c'est du harcèlement.
- A des gestes déplacés à caractère sexuel sans votre accord, c'est une agression sexuelle.
- Vous oblige à la pénétration (avec le sexe, la bouche ou les doigts), c'est un viol.

Qu'il s'agisse de harcèlement, d'agression sexuelle ou de viol, cette personne porte atteinte à vos droits, à votre intégrité physique et psychologique. Vous pouvez choisir d'aller au commissariat pour porter plainte.

Vous êtes victime ou pensez être victime d'agressions sexuelles ? Ou alors un de vos proches en est victime ? **PARLEZ-EN** à quelqu'un, ne vous isolez pas. Vous pouvez en parler à un proche. N'hésitez pas à en parler aussi à un professionnel. Vous avez besoin d'aide et de soutien car vous êtes victime et non pas coupable. **Vous pouvez appeler le 3919, numéro d'écoute national « Violences Femmes Info »** destiné aux femmes victimes de violence (appel gratuit).

LE SAVIEZ-VOUS ?

Une personne majeure n'a pas le droit d'avoir des rapports sexuels avec une personne mineure de moins de 15 ans, même si la personne mineure est d'accord. C'est une atteinte sexuelle et c'est puni par la loi.

SEXUALITÉ ET DIALOGUE

EN PARLER DANS LE COUPLE

Il est parfois gênant de parler sérieusement de sexualité avec son partenaire, et certains pensent même que c'est inapproprié, qu'il ne faut pas le faire. Pourtant, de nombreuses questions se posent : votre couple devient sérieux et vous voulez arrêter d'utiliser des préservatifs ? Vous avez des douleurs ou un problème de santé qui change vos rapports sexuels ? Vous venez d'avoir un enfant

et vous avez moins envie d'avoir des rapports sexuels ? Vous avez des doutes sur la fidélité de votre conjoint(e) ? Toutes ces questions font partie d'un dialogue de couple, il est normal d'en parler.

S'il est compliqué pour vous d'en parler directement avec votre partenaire, faites-vous aider par un proche ou un professionnel.



EN PARLER AVEC DES PROFESSIONNELS

Vous vous posez des questions sur votre santé et votre sexualité ? N'hésitez pas :

- À en parler à un médecin
- À aller dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF). Retrouvez la liste des CPEF sur le site : ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification
- À appeler le numéro du Planning familial : 0800 08 11 11 (appel anonyme et gratuit). Du lundi au samedi de 9h à 20h.

EN PARLER AVEC SES ENFANTS

Plusieurs sujets liés à la sexualité font partie de l'éducation des enfants. Pendant l'adolescence, certaines questions se posent à la famille : les changements du corps, la contraception, les infections sexuellement transmissibles, mais aussi le respect entre filles et garçons, la prévention de la violence et du harcèlement sexuel...

Parler de ces questions avec ses enfants, ou leur indiquer avec qui ils peuvent en parler, peut jouer un rôle important de prévention et leur faire sentir qu'ils ont un soutien en cas de problème. Écoutez-les et répondez à leurs questions ou orientez-les vers quelqu'un qui les aidera.

Vous n'osez toujours pas parler de sexualité à votre adolescent ? Certaines questions vous semblent trop directes ou gênantes ? Vous pouvez aussi lui parler du site internet onsexprime.fr qui parle de sexualité aux 12-18 ans.



LE HARCELEMENT SUR INTERNET

Internet et les réseaux sociaux modifient les relations avec les autres et la façon d'exposer sa vie intime. Soyez vigilant(e) !

On a posté une photo intime ou une discussion à caractère sexuelle de vous sans votre accord ? Quelqu'un vous harcèle ou vous insulte sur Internet ?

Que faire ?

- Conserver les preuves (captures d'écran, enregistrement des SMS) ;
- Porter plainte en allant au commissariat ou à la gendarmerie ;
- Demander la suppression des contenus sur internet-signalement.gouv.fr

Le harcèlement en ligne est puni par la loi ! Qu'il s'agisse d'échanges publics (sur un forum par exemple) ou privés (entre amis sur un réseau social), les peines peuvent aller jusqu'à deux ans de prison et 60 000 euros d'amende.



PATRICIA - 25 ANS

J'ai rencontré un homme sur un site de rencontre en ligne. On a commencé à parler et c'est vrai qu'on s'est bien plu. On se parlait tard le soir et on a fini par parler de sexe. Je sortais d'une relation et je voulais me lâcher un peu. Mais il m'a trahie. J'ai retrouvé plus tard sur sa page Facebook toute notre discussion. Il avait même mis une photo de moi nue. J'ai eu tellement peur que ma famille me reconnaisse, je ne savais plus quoi faire. J'en ai parlé à une amie et elle m'a dit de lui dire que j'allais porter plainte. Qu'elle avait entendue qu'on pouvait faire ça maintenant. Alors, je l'ai dit à cet homme. Il a eu peur et il a tout retiré d'Internet. Je suis soulagée.



DR GOUDJO RÉPOND À VOS QUESTIONS

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : l'une sur la PrEP, un traitement préventif contre le VIH-sida, et l'autre sur le dépistage du cancer du sein.

J'ai appris qu'il existe un traitement qui permet de se protéger du VIH-sida avec autre chose que le préservatif. De quoi s'agit-il ? À qui le demander ?



Omar, 28 ans

Dr Goudjo : C'est vrai cher Omar, il existe un traitement préventif contre le VIH-sida : la PrEP (prophylaxie pré-exposition) ! La PrEP s'adresse aux personnes qui sont très exposées à un risque de contamination. Allez voir un médecin, spécialiste du VIH-sida : il vous expliquera tout et pourra vous prescrire le traitement. Car il vous faut une prescription ! Je vous déconseille fortement d'acheter des médicaments sur Internet ou ailleurs, sans être suivi par un médecin : les contrefaçons ne vous protégeront pas du VIH mais pourraient vous rendre malades. Et elles ne vous seront pas remboursées ! Vous trouverez un médecin spécialiste du VIH dans les consultations PrEP (listées sur le site sida-info-service.org) ou dans les CeGIDD (centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH-sida, des hépatites virales et autres IST). Votre médecin généraliste pourra ensuite renouveler votre ordonnance.

Mais, attention, la PrEP ne vous protégera pas des autres infections sexuellement transmissibles !

Retrouvez plus d'infos auprès de Sida Info Service au 0800 840 800 (numéro anonyme et gratuit) ou sur sida-info-service.org

J'ai eu 50 ans cette année. J'ai reçu un courrier me disant de faire un dépistage du cancer du sein. Il n'y a eu aucun cancer du sein dans ma famille, c'est vraiment la peine ?



Fanta, 50 ans

Dr Goudjo : Chère Fanta, le cancer du sein est le plus fréquent chez la femme, avec 54 000 nouveaux cas chaque année. Il est aussi le plus mortel. Avec l'âge, le risque d'avoir un cancer du sein augmente beaucoup. C'est pourquoi le dépistage est recommandé aux femmes de 50 à 74 ans, même s'il n'y en a jamais eu dans la famille. Le dépistage permet de détecter une éventuelle anomalie ou un cancer avant l'apparition des symptômes. Dépister tôt le cancer augmente les chances de guérir.

Tous les deux ans, vous allez recevoir un courrier vous invitant à prendre un rendez-vous avec un radiologue

pour une mammographie et un examen clinique des seins. La mammographie permet d'obtenir des images de l'intérieur du sein. L'examen clinique des seins est réalisé par le radiologue qui va observer et toucher vos seins pour repérer certaines anomalies qu'on ne peut pas voir avec la mammographie. Après ces examens, le radiologue vous donnera un premier résultat. Si les images et l'examen ne montrent pas d'anomalie, par sécurité, un autre radiologue regardera les images de la mammographie dans un délai de deux semaines. Si une anomalie est détectée, cela ne signifie pas forcément que vous avez un cancer. Mais dans le cas où un cancer est diagnostiqué, vous serez prise en charge. Le dépistage du cancer du sein, dès 50 ans, tous les 2 ans c'est très important ! Si vous voulez plus d'infos, allez voir le site de l'Institut National du Cancer : www.e-cancer.fr

CHEVEUX ET CUIR CHEVELU

DÉFRISANT : MODE D'EMPLOI

Vous avez choisi de défriser vos cheveux ? Quelques précautions importantes sont à respecter pour ne pas abimer votre cuir chevelu et vos cheveux. *Et la santé, on dit quoi ?* vous donne quelques conseils simples pour maintenir toute la beauté et la santé de votre chevelure.

LE DÉFRISANT, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le défrisant est un produit chimique alcalin à base d'hydroxyde de sodium ou de guanidine. Il transforme sur le long terme la texture naturelle de vos cheveux afin de les rendre raides.

LE DÉFRISANT, C'EST DANGEREUX ?

Défriser ses cheveux n'est pas sans danger car cela fragilise la fibre capillaire. Inflammation et brûlure du cuir chevelu, casse, sécheresse, perte de cheveux irréversibles... sont les conséquences lorsque le défrisage n'est pas correctement effectué. La forte concentration de parabènes et d'œstrogènes dans le défrisant peut aussi avoir des conséquences sur le système hormonal.

15 CONSEILS À SUIVRE

- 1** Ne faites pas de défrisage si :
- Vos cheveux sont colorés,
 - Vous êtes enceinte ou souhaitez être enceinte prochainement,
 - Vous allaitez,
 - Vous avez le cuir chevelu irrité ou des démangeaisons : le produit chimique pourrait aller dans votre sang.

- 2** Si vous le faites, idéalement, allez dans un bon salon de coiffure pour qu'un coiffeur professionnel fasse votre défrisage.
Dans le cas où vous souhaitez quand même le faire par vos propres moyens :

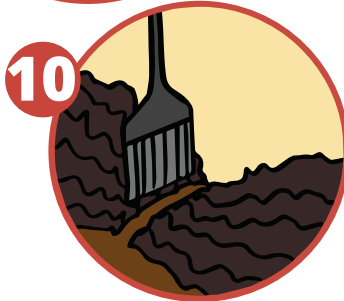
AVANT LE DÉFRISAGE

- 3** Achetez votre défrisant dans des magasins ou des boutiques et pas dans la rue pour être certaine qu'ils ont bien subi tous les contrôles sanitaires.
- 4** Choisissez un défrisant sans soude : il est moins agressif pour le cheveu que les défrisants contenant de la soude.
- 5** Lisez bien la notice d'utilisation présente dans la boîte.
- 6** Faites un test d'allergie en défrisant une toute petite partie non visible de vos cheveux.
- 7** Avant d'appliquer le défrisant, protégez votre cuir chevelu et le contour de vos cheveux avec un beurre capillaire pour éviter les brûlures.



PENDANT LE DÉFRISAGE

- 8** Le défrisant ne doit pas être en contact avec la peau. Il faut donc utiliser des gants de protection pendant l'application.
- 9** N'appliquez pas directement le produit sur votre cuir chevelu.
- 10** Ne défrisez pas vos longueurs qui ont déjà été défrisées, mais uniquement les « repousses », pour éviter la casse des cheveux.
- 11** Respectez le temps de pose du défrisant : le laisser plus longtemps sur vos cheveux ne va pas les rendre plus raides. Un temps de pose trop long peut causer la chute irréversible de vos cheveux.



APRÈS LE DÉFRISAGE

- 12** Après le temps de pose, utilisez le produit neutralisant qui se trouve dans la boîte pour être sûre que le produit alcalin est éliminé.
- 13** Rincez abondamment vos cheveux, plusieurs fois.
- 14** Hydratez très régulièrement vos cheveux après un défrisage pour éviter le dessèchement. Vous pouvez utiliser une huile ou un beurre pour cheveux, un lait ou une crème hydratante.
- 15** Attendez au moins 8 semaines avant de faire un nouveau défrisage. Cela permettra de ne pas aggraver et de ne pas fragiliser le cuir chevelu et les cheveux.

DÉFRISAGE POUR LES ENFANTS : ATTENTION DANGER

Ne défrisez jamais les cheveux de vos enfants et adolescents.

La forte concentration de parabènes et d'œstrogènes dans le défrisant peut avoir des conséquences sur leur système hormonal. Il existe aujourd'hui de nombreux produits non chimiques pour lisser les cheveux des enfants, des adolescents et des adultes : renseignez-vous dans les boutiques spécialisées.

KAMA, 32 ANS

Je me suis mariée il y a deux ans. Je voulais avoir mes cheveux naturels en afro pour ce grand jour. Ma famille et surtout mes parents m'ont dit que ce serait la honte et que ça ferait « négligée ». Ils disaient qu'il fallait absolument que je fasse un défrisage pour avoir mes cheveux bien lisses pour mon mari. Je les ai écoutés. Deux jours avant le mariage, j'ai fait le défrisage à la maison. Je n'ai pas fait attention au temps de pose parce que j'étais occupée à autre chose. Ça commençait à me piquer un peu mais je n'ai pas fait attention. Après, tout à coup, ça m'a piqué partout sur la tête très fort : j'ai couru me rincer mais c'était trop tard. J'avais laissé le produit trop longtemps. J'avais des brûlures et des croûtes tout autour de la tête. J'ai pu masquer les croûtes avec du maquillage mais j'avais des douleurs au crâne le jour de mon mariage. Depuis ça, je ne me défrise plus, et à mes amies qui font le défrisage, je leur dis de bien faire attention.

“

TÉMOIGNAGE D'UN HOMME EXILÉ

REVENU DES TÉNÈBRES

Kouamé à 14 ans quand ses parents sont assassinés devant lui. Le jeune homme originaire d'Afrique de l'ouest prend alors la fuite. Un terrible exode commence. Pendant deux ans, il affronte la peur, la faim et la violence des passeurs. Aujourd'hui Kouamé reconstruit sa vie en France, à Toulouse. Il a 19 ans et a écrit son histoire dans un livre « Revenu des ténèbres » qu'il dédie à « tous les migrants morts en mer » et dont voici quelques extraits.

Entrer en politique, c'était le grand rêve de mon père.

« Je veux soutenir le président, disait-il, car si c'est l'autre candidat qui est élu, le pays sera livré aux pilliers et à la guerre ». Ma mère aura tout tenté pour l'en empêcher, sans jamais être entendue. Pourtant elle avait raison : qu'allait-il devenir si l'homme qu'il insultait dans ses discours arrivait au pouvoir ? « Est-ce que tu n'imagines pas qu'il va vouloir se venger ? » demandait ma mère. « Il n'arrivera pas au pouvoir. Nous allons gagner ! » répondait mon père.

Deux années s'étaient écoulées depuis la défaite du candidat que soutenait mon père.

Ce 8 décembre 2012 s'annonçait comme un de ces samedis en famille. Maman était occupée à préparer le déjeuner. Mon père et moi regardions la télévision. C'est alors que nous avons entendu la porte s'ouvrir : deux hommes cagoulés venaient d'entrer. Un des deux a sorti une arme. Et brusquement, il a dit à mon père cette phrase que je ne peux pas oublier : « aujourd'hui c'est ton dernier jour ». Mes parents ont été assassinés sous mes yeux et sans doute une grande partie de l'enfant que j'étais alors est morte dans la même seconde.

D'un bond, j'ai atteint la fenêtre, je l'ai enjambée et j'ai couru comme un fou

sur la route qui passait derrière notre maison. Je me suis entendu le dire tout haut, sur le trottoir : « On a tué mes parents, on a tué mes parents ». Des gens ont commencé à venir. « Mon grand-père est mort, ma grand-mère est morte, il n'y a personne qui va s'occuper de moi au village ». Un couple âgé a dit qu'ils allaient s'occuper de moi. Ils m'ont conduit dans un centre religieux. Une religieuse m'a dit qu'ici j'étais en sécurité. Un soir, elle a semblé soucieuse : « Il est préférable que tu quittes rapidement la ville. Voilà cinq cents euros. » Je sais aujourd'hui que je dois ma survie à cet argent. J'ai cherché un autocar pour le Ghana. Une dame m'a montré le bon car, j'ai acheté un ticket et je suis monté dedans.

Dès que tu descends du car, des mecs viennent te parler.

« Lybie ? Lybie ? Tu parles français toi le petit ? Je vous emmène ». On arrive chez une dame, une Ghanéenne. Elle dit qu'elle va nous faire passer en Lybie et que son prix pour nous emmener là-bas, c'est trente mille francs CFA par personne, presque deux cents euros. Quand j'ai vu la voiture, j'ai commencé à pleurer. C'était juste un pick-up, et à le voir comme ça tu aurais dit qu'il était trop petit pour dix, alors comment on allait monter à vingt et un là-dedans ? « Je vais être franche avec vous, prévient la Ghanéenne, vous avez une chance sur deux d'y arriver. Il y a beaucoup de dangers dans le désert, le voyage peut durer une semaine

comme un mois et très mal se finir. Vous devez le savoir et être bien certains de vouloir partir. » Mais il est trop tard pour revenir en arrière.

Après avoir traversé le Niger, la Lybie, l'Algérie, on nous réunit :

« Aujourd'hui on va vous faire passer au Maroc. » À l'intérieur du camp d'Oujda au Maroc, plusieurs migrants entourent un homme qui propose de nous faire passer en Espagne. Nous étions cinquante-quatre à bord d'un zodiac conçu pour une quinzaine de personnes. J'étais en train de prier quand un homme avait hurlé que l'eau entraînait dans le bateau. Le soir tombait et nous allions mourir. « Hélico ! Hélico ! » a soudain crié un Ghanéen. Une heure plus tard est arrivé le bateau de la Croix-Rouge. Nous avons entendu une voix d'homme nous demander de rester calmes : « Tout le monde sera sauvé. »

Après l'Espagne, je suis arrivé en France en 2015 où j'ai été admis dans un foyer d'urgence à Toulouse.

« Ici en France tu es trop âgé pour reprendre l'école. Il faut que tu apprennes un métier. » J'ai accepté et j'ai été reçu à l'école de production de l'Institut catholique d'arts et métiers pour y suivre une formation de tourneur-fraiseur. La préfecture a accepté de me délivrer un titre de séjour d'une année. Je suis en stage en entreprise durant l'hiver 2016-2017, je n'ai pas encore mon diplôme, et le patron est si satisfait de moi qu'il me propose un contrat à durée indéterminée qui devrait convaincre la préfecture de prolonger mon permis de séjour.

Alors je vais vous dire comment je me vois dans dix ans :

entouré d'enfants orphelins. Je suis bien placé pour les écouter, pour lire dans leurs yeux ce qui les traverse, et pour leur parler. Se parler, s'écouter, se donner mutuellement de l'espoir, et rire – voilà ce que j'ai appris des années difficiles, voilà ce que je leur transmettrai. « Le chien qui a vu la panthère, disait mon grand-père, ne courra plus jamais de la même façon que celui qui ne l'a pas vue. » « Kouamé, je me dis tous les jours, souviens-toi de la panthère, toi qui l'as vue. Ne l'oublie jamais. »



Retrouvez toute l'histoire de Kouamé dans son livre « Revenu des ténèbres », XO éditions.

OBSERVATEUR ÉBÈNE ET DYCOSH

INFLUENCER PAR LE RIRE

Des centaines de milliers de personnes les suivent aujourd'hui sur les réseaux sociaux. Leur point commun : utiliser le rire pour faire évoluer les mentalités. Découvrez deux personnalités qui font bouger l'Afrique : Observateur Ébène et Dycosh.

OBSERVATEUR ÉBÈNE

DE YOPOUGON
À TOUCHE PAS À MON POSTE

Observateur Ébène est un phénomène sur les réseaux sociaux. Des centaines de milliers de personnes regardent régulièrement ses vidéos. Son vrai nom est Florent Amany. Florent a toujours été passionné par les nouvelles technologies. Il a fait plusieurs petits boulots lorsqu'il habitait à Yopougon, en Côte d'Ivoire, pour pouvoir s'acheter un ordinateur et un téléphone portable. Il voulait « partager ses idées » et a commencé à diffuser des vidéos sur YouTube. Elles deviennent vite populaires en Afrique francophone. Les rappeurs français le découvrent et partagent ses vidéos sur leurs réseaux. Observateur commence à être célèbre. Après les attentats de Bruxelles en 2016, il s'adresse directement aux terroristes dans une vidéo. Il leur explique que les attentats ne l'empêcheront pas de vivre normalement. Grâce à cette vidéo, il sera remarqué par les médias français. Il sera même invité à l'émission Touche pas à mon poste. Aujourd'hui, Observateur Ébène vit en France et continue ses vidéos. Son objectif est « de faire la promotion de l'Afrique devant ceux qui ne la connaissent pas ».

DYCOSH

S'OFFRIR
SES PROPRES RÔLES

© Fifou

Au départ, Dycosh ne devait pas faire une carrière d'humoriste. Il a en effet un diplôme en gestion. Mais Christian Nsankete – son vrai nom - a toujours rêvé de devenir comédien. Il commence par faire du *stand-up* dans des petites salles parisiennes. Il passe aussi des *castings* mais il est vite découragé. On ne lui propose que des rôles de vigile. Il décide donc de créer ses propres rôles sur YouTube. Le succès arrive en 2016. Il publie une vidéo dans laquelle il parodie les sapeurs congolais et invente « l'équilibre ». Ce geste consiste à être en équilibre les bras écartés sur une seule jambe. Même Gaël Monfils, le *tennisman* français, fait « l'équilibre » lors du tournoi de Monte-Carlo. Dycosh crée ensuite la série *Barbershop* qui est diffusée sur Canal + Afrique. La série raconte les aventures d'un propriétaire de salon de coiffure et de ses employés. Il participe aussi à une publicité pour une célèbre marque de boissons. Son « équilibre » se retrouve sur des affiches dans le métro à Paris. Aujourd'hui, Dycosh rêve de cinéma mais pas pour jouer un vigile. Il reste optimiste même si on ne lui propose pas « de rôle de Will Smith à la française » : « on le fera nous-mêmes pour qu'il y ait plus de couleurs à l'écran. »



© Ghaita Tauche-Luthi

POUR L'INSERTION PROFESSIONNELLE DES ARTISANS RÉFUGIÉS ET MIGRANTS

LA FABRIQUE NOMADE

La migration est un long chemin. Si ces hommes et femmes ont fait le difficile « choix » de quitter leur pays, ils n'ont pas choisi de perdre ce qu'ils sont. *La Fabrique Nomade* est une association qui aide les artisans réfugiés et migrants à s'insérer et à continuer de travailler dans leur métier. Nous avons rencontré Inès Mesmar, fondatrice de *La Fabrique Nomade* et Maïmouna Diallo, une couturière styliste qui a rejoint leur programme d'accompagnement après un parcours mouvementé en Afrique.



© Romain Godin

Inès Mesmar

Fondatrice et présidente
de *La Fabrique Nomade*

Pouvez-vous nous présenter l'association *La Fabrique Nomade* ?

I.M. : *La Fabrique Nomade* est une association qui a été créée en janvier 2016. Son objectif est de favoriser et de valoriser l'insertion professionnelle des artisans réfugiés ou migrants. *La Fabrique Nomade* propose un programme d'accompagnement adapté aux artisans d'art, pour valoriser leurs compétences et favoriser leur adaptation au contexte économique et culturel français. Le programme leur permet de mieux comprendre le marché français et de faciliter leur insertion professionnelle. Nous souhaitons valoriser leur savoir-faire.

Quelles sont les actions de *La Fabrique Nomade* ?

I.M. : L'insertion professionnelle des artisans et des migrants est difficile pour plusieurs raisons. Tout d'abord ils ont des difficultés à maîtriser la langue française. Ils ne connaissent pas de professionnels dans leur métier en France, alors que ce sont des femmes et des hommes passionnés, dotés d'un réel savoir-faire acquis dans leur pays d'origine. Leur expérience comme ébéniste, potier, tailleur ou maroquinier n'est pas reconnue ici. En arrivant en France, ces personnes sont alors obligées de tout recommencer et de travailler dans les secteurs comme le bâtiment, la restauration, le ménage... Dans notre programme, nous proposons plusieurs actions. Nous créons des collaborations entre les artisans et les designers français. L'objectif est de créer une collection d'objets qui permet de valoriser et de faire la promotion de leur savoir-faire. La collection les aide à montrer leurs compétences et à les faire connaître. Nous leur faisons découvrir leur nouvel environnement professionnel. Nous organisons des visites dans des entreprises et des rencontres avec des professionnels. On propose également des ateliers de pratique artisanale. Les artisans animent ces ateliers où ils présentent leur savoir-faire au grand public et aux entreprises.

Pouvez-vous nous en dire plus sur les ateliers de pratique artisanale ?

I.M. : Ces ateliers permettent aux artisans de reprendre confiance en eux. Ils pratiquent la langue française et développent des relations humaines avec la société française. Ils sont en position d'acteur. L'objectif est qu'ils puissent retrouver un statut de professionnel. Pour intégrer notre programme, les artisans doivent maîtriser leur savoir-faire. Ce sont des personnes qui sont expérimentées, qui connaissent bien leur technique. On ne les forme pas dans leur métier.



Maïmouna Diallo
Couturière styliste
originaire de Guinée Conakry

Pouvez-vous nous raconter votre histoire ?

Maïmouna Diallo : J'ai commencé à aimer la mode dès l'âge de 10 ans dans mon village. Puis j'ai vécu à Conakry où j'ai pu apprendre la mode dans un atelier de couture. Très vite, mes créations ont été repérées et on m'a amenée à Dakar, dans un autre atelier, pour me former encore plus. Ensuite, je suis retournée en Guinée où j'ai travaillé à la maison avec une machine à coudre. Il y avait du monde qui venait me voir et j'ai ouvert un petit magasin. Après 3 ans, j'avais beaucoup de machines et j'ai commencé à faire des défilés de mode pour montrer mes collections. J'ai été invitée dans des hôtels, dans des écoles, pour faire des défilés de mode. J'ai ouvert mon deuxième atelier de couture où j'ai même formé de jeunes filles. Avant que je quitte la Guinée, il y avait des filles qui avaient réussi à ouvrir leur propre atelier de couture. J'ai commencé à me faire connaître, j'ai été invitée à Dakar, en Côte d'Ivoire, au Mali. J'ai même été invitée au FIMA (Festival International de la Mode en Afrique).

Pourquoi êtes-vous venue en France ?

M. D. : Au pays, j'ai fondé une association pour le droit des femmes, contre l'excision, les violences sur les femmes et les mariages forcés. En 2009, il y a eu des viols dans un stade de Conakry. Dans notre culture, quand tu es violée, tu ne dois pas le dire, donc les femmes n'allaient pas à l'hôpital. J'ai sensibilisé les gens pour leur dire d'aller à l'hôpital, surtout que c'était gratuit. Je faisais du porte-à-porte. On faisait des manifestations. Mais on ne voulait pas que je parle avec ces femmes. J'ai été menacée de mort, j'ai été emprisonnée. Alors après j'ai quitté le pays précipitamment et je suis arrivée en France en 2016. J'ai reçu mon statut de réfugiée en décembre 2017. J'ai été aidée, hébergée et accompagnée pour les papiers par l'association *France Terre d'Asile*.

Comment êtes-vous arrivée à *La Fabrique Nomade* ?

M. D. : Depuis mon arrivée en France, je faisais du bénévolat et ça m'a amenée à faire un défilé de mode lors d'un événement au 104. Le directeur m'a remarquée. Ils ont beaucoup aimé mon travail et m'ont demandé si je voulais continuer dans la mode. J'ai dit oui, mon rêve, c'est de continuer mon métier, d'être vraiment dans la mode, de devenir une grande styliste ! Donc ils m'ont orientée à *La Fabrique Nomade* en début d'année 2018. J'ai suivi la formation et ils m'ont proposé de faire un stage dans un atelier de couture à Paris.



INFOS PRATIQUES

Adresse : La Fabrique Nomade - Viaduc des Arts
1 bis avenue Daumesnil - 75012 Paris
Métro : Bastille
Le site : lafabriquenomade.com
Vous connaissez un artisan réfugié ou migrant ?
Alors vous pourrez le recommander à l'association sur son site Internet.



© MBusiness Images - Shutterstock.com

BIEN VIEILLIR

LES AIDES AUX PERSONNES ÂGÉES

Un parent, un membre de votre famille ou encore un proche vieillit et vous souhaitez l'aider ? Il a de plus en plus de mal à se débrouiller tout seul ? Sachez que plusieurs aides existent pour l'accompagner dans son quotidien et pour vous faciliter la tâche. Parlez-lui de ces aides ou aidez-le à faire les démarches administratives.

LES AIDES FINANCIÈRES

La personne a une petite retraite et rencontre des difficultés financières ? Une allocation peut compléter ses ressources : l'ASPA (l'allocation de solidarité aux personnes âgées). Il faut la demander à sa caisse régionale de retraite. Pour en savoir plus :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16871

LES AIDES FINANCIÈRES POUR LA SANTÉ

La personne a du mal à payer les cotisations de sa complémentaire santé ?

Elle peut télécharger un dossier de demande d'aide sur www.info-acs.fr pour l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS). Celle-ci lui donne droit, durant un an, à une aide financière pour payer une complémentaire santé.

La personne a de trop faibles ressources pour avoir une complémentaire santé ?

Elle peut alors demander la couverture maladie universelle complémentaire (CMU-C) pour la prise en charge gratuite de ses dépenses de santé. Il suffit d'aller sur ameli.fr pour connaître ses droits.

LES AIDES POUR LE QUOTIDIEN

Certains aménagements et certaines aides au quotidien sont nécessaires pour permettre de vivre mieux et plus longtemps à domicile (aide à domicile pour le ménage, le linge, les repas, la toilette ou encore les courses ; travaux pour aménager et sécuriser l'habitation, ou pour adapter le domicile en cas de handicap).

→ Si la personne a plus de 60 ans, est en perte d'autonomie et ne parvient plus à accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne (se laver, s'habiller etc.) :

Il est possible de demander l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) qui aide à payer les dépenses pour continuer de vivre à son domicile, comme une aide à domicile par exemple. Le dossier peut être retiré au conseil départemental ou dans les centres communaux d'action sociale (CCAS)

et doit être déposé auprès du président du conseil départemental dont dépend la personne âgée. L'APA peut être versée à votre proche même si vous l'hébergez chez vous. Pour en savoir plus :

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/beneficier-daides/lallocation-personnalisee-dautonomie-apa

→ Si la personne n'est pas en perte d'autonomie mais qu'elle a besoin d'aménager son logement, elle peut :

- Contacter un centre appartenant à la fédération SOLIHA (tél. : 08.12.13.14.15, 0,05 €/min, www.soliha.fr) ou encore l'ANAH (Agence nationale pour l'amélioration de l'habitat, tél. : 08.20.15.15.15, 0,05 €/min, www.anah.fr).
- Demander un financement auprès de sa caisse de retraite (un dossier sera à remplir et à leur renvoyer). Pour obtenir plus d'informations sur les services prévention logement, il faut prendre contact avec sa caisse de retraite.

PLUS D'INFOS

Vous souhaitez parler à quelqu'un de toutes les aides qui existent ? Adressez-vous au service social de votre mairie, à votre centre communal d'action sociale (CCAS) ou au centre local d'information et de coordination (CLIC) de votre municipalité.

Pour les trouver : www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr/qui-sadresser/points-dinformation-de-proximite

LE CONGÉ DE PROCHE AIDANT

Vous souhaitez héberger votre proche chez vous ou vous avez besoin de temps pour vous en occuper ? Vous pouvez obtenir « le congé de proche aidant » qui permet de suspendre ou de réduire votre activité pendant une période de 3 mois renouvelable, dans la limite d'un an sur la totalité de votre carrière.

BON À SAVOIR

N'hésitez pas à consulter le site pourbienvieillir.fr pour tout savoir sur la façon de rester en bonne santé quand on avance en âge. Vous y trouverez par exemple des idées d'activités, des conseils sur l'alimentation et l'exercice physique, le logement.

PROTÉGEONS-NOUS, VACCINONS-NOUS

VACCINATION-INFO-SERVICE.FR

Les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2018 doivent obligatoirement être vaccinés contre 11 maladies avant l'âge de 2 ans. Vous souhaitez en savoir plus sur ces vaccins ? Vous avez des questions pratiques sur la vaccination ? Le site vaccination-info-service.fr est là pour vous : il vous aidera à répondre aux questions que vous vous posez !



© LightField Studios - Shutterstock.com

UN SITE POUR VOUS INFORMER SUR LES VACCINATIONS OBLIGATOIRES DES ENFANTS

Les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, la coqueluche, l'*Haemophilus influenzae* b, l'hépatite B, le méningocoque C, le pneumocoque, la rougeole, les oreillons et la rubéole sont obligatoires avant l'âge de 2 ans pour les enfants nés à partir du 1^{er} janvier 2018.

L'objectif de cette mesure est de protéger la santé de tous les enfants et de lutter contre les épidémies qui réapparaissent en France.

Vous voulez en savoir plus sur cette mesure et sur ces maladies dont les noms ne vous disent rien ?

Le site vaccination-info-service.fr vous donnera toutes les informations dans les rubriques « **quelles sont les vaccinations obligatoires des enfants ?** » et « **les maladies et leurs vaccins** ».



© Suz7 - Shutterstock.com

UN SITE POUR TOUT SAVOIR SUR LA VACCINATION

Vous souhaitez connaître les objectifs de la vaccination ? Savoir comment ça marche et comprendre l'intérêt des vaccins ? Vous souhaitez en savoir plus sur la réglementation en France ou sur les vaccins du futur ? Rendez-vous en rubrique « **généralités sur les vaccinations** ».



© Oez - Shutterstock.com

UN SITE POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS

Vous avez une question pratique sur la vaccination : Qui peut vous vacciner ? Êtes-vous à jour de vos vaccins ? Comment préparer votre bébé à la vaccination ? Quels vaccins faire pour voyager à l'étranger ? Où trouver les centres de vaccinations internationales en France ? Ou bien vous avez des interrogations sur ce qu'il y a dans un vaccin, ses éventuels effets indésirables... La rubrique « **questions fréquentes** » vous donnera toutes les réponses.

UN SITE POUR ÊTRE À JOUR DE VOS VACCINS

En cliquant sur « **quels vaccins dois-je faire ?** » en page d'accueil, on vous demandera d'indiquer si vous êtes une femme ou un homme ainsi que votre date de naissance. Vous obtiendrez en un clic la liste personnalisée des maladies contre lesquelles vous devez vous protéger. Vous pouvez faire cette recherche pour vous-même, un proche ou un enfant.



POUR 4 PERSONNES

ATTIÉKÉ AU POULET

La recette de Lyvie's Cooking

Lyvie est une jeune cheffe à domicile qui tient le blog « Lyvie's Cooking ». Elle est suivie par près de 200 000 personnes sur les réseaux sociaux. Lyvie propose des recettes accessibles à tous : dans ce numéro, un attiéké au poulet !

facebook.com/lyviescooking

INGRÉDIENTS

- 4 tomates fraîches
- 1 oignon
- Persil
- Sel
- Vinaigre
- Huile d'olive (ou autre)
- 2 gousses d'ail
- 20 gr de gingembre
- 1 cuillère à soupe de poudre de paprika
- 4 cuisses de poulet
- Poivre
- 500 gr d'attiéké sec ou congelé

PRÉPARATION : 60 MINUTES

Préparation de l'attiéké

1. Versez l'attiéké dans un grand bol humidifié avec ½ tasse d'eau.
2. Mettez l'attiéké dans une passoire ou sur une serviette et déposez-le dans une couscoussière ou une marmite à vapeur. Laissez cuire à la vapeur pendant au moins 20 minutes. Vous pouvez aussi cuire votre attiéké humide dans un four à micro-ondes pendant 6 à 7 minutes.
3. Lorsque l'attiéké est tendre, mettez-le dans un bol, ajoutez du sel selon votre goût, sans abus, et une cuillère à soupe d'huile végétale. Puis égrenez-le à l'aide d'une fourchette.

ASTUCE

Pour un repas plus festif (à ne pas faire trop souvent pour éviter de manger trop gras), ce plat peut être accompagné d'alokos (bananes plantain frites).

Préparation de la salade de tomate

Coupez en petits morceaux les tomates fraîches, l'oignon et le persil. Rajoutez ensuite du sel, un peu de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélangez et mettez de côté.

Préparation du poulet

1. Mixez 2 gousses d'ail, 20 gr de gingembre et 1 cuillère à soupe de poudre de paprika.
2. Faites mariner le poulet avec ce mélange, le sel et le poivre ; et laissez reposer au moins une heure au réfrigérateur.
3. Faites cuire vos cuisses de poulet au four en préchauffant le four à 200° C. Il faut compter environ 35 min de cuisson. Vous pouvez aussi allumer le grill ou le barbecue et déposer les morceaux de poulet dessus. Braisez les morceaux en retournant de temps en temps jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et doré.



Amour & Gloire & Santé

RIEN NE VA PLUS

Bonsoir. Voici un nouvel épisode de votre saga, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ » qui ravit les grands et les petits !

ÉVA SE FAIT DU SOUCI.



LE LENDEMAIN SOIR, KODJO A PRIS RENDEZ-VOUS AVEC SON AMI JEAN. MAIS JEAN N'EST PAS LÀ.



KODJO APPELLE JEAN.



LE LENDEMAIN, ÉVA ET KODJO SE RETROUVENT.





KODJO A PRIS LES CHOSES EN MAIN : PUISQUE JEAN NE VIENT PAS AU RENDEZ-VOUS, C'EST LUI QUI VA ALLER À LUI. IL SONNE À LA PORTE.



LES DEUX AMIS PARLENT.





La dépression n'a pas de couleur : c'est pas une affaire de blancs. C'est une maladie qui joue sur la volonté... Regarde-toi. Tu ne te rases même plus... Ça n'arrive jamais...



C'est vrai que j'ai du mal. Je n'ai plus goût à rien. Mais de là à parler de maladie. Je ne suis pas fou quand même !

Qui a dit ça ? C'est courant tu sais, moi aussi j'ai fait une dépression. Sans le médecin, je sais pas où je serais aujourd'hui. J'avais vraiment de mauvaises pensées en tête. Le médecin m'a aidé à m'en sortir.

ÉVA EST RENTRÉE...



Jean, mon amour, écoute Kodjo. Il a toujours été de bon conseil. Ce n'est pas comme ton frère ?

Ce n'est pas comme mon frère. C'est mon frère même. Je vais suivre vos conseils. Si c'est une maladie, j'ai besoin d'un médecin.



Merci de m'avoir conseillé ton médecin. Il a l'air vraiment bien. Maintenant je vais pouvoir me battre comme il faut.

C'est normal. On est ensemble non ?



Il n'y a rien de honteux à faire une dépression. C'est une maladie qu'il faut soigner en allant voir le médecin. On ne peut pas s'en sortir seul, car la dépression casse la volonté. Alors, si vous avez les symptômes, faites vous aider : n'hésitez pas à consulter.

pour en savoir plus : rendez-vous sur www.info-depression.fr

LES PERMANENCES D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ (PASS)

Si vous avez besoin de soins, si vous n'avez pas d'assurance maladie, si vous avez des problèmes financiers : vos difficultés ne doivent pas vous empêcher de venir à l'hôpital. Vous pouvez vous rendre à la Permanence d'accès aux soins de santé (PASS) où vous serez accueilli par des professionnels de santé pour une consultation de médecine. Vous pourrez recevoir des soins et obtenir des médicaments si nécessaire. Il existe aussi des consultations spécialisées en psychiatrie ou bucco-dentaire. Un(e) assistant(e) social(e) fera le point avec vous sur votre situation administrative et sociale et vous accompagnera dans vos démarches.

Voici une sélection d'adresses.

75 - PARIS

10^e

Hôpitaux Lariboisière et Fernand-Widal
Consultation Arc-en-ciel
2, rue Ambroise-Paré
75010 Paris
Tél. : 01.49.95.81.24
Métro : station Gare du Nord ou Barbès-Rochechouart

12^e

Hôpital Saint-Antoine
184, rue du Faubourg Saint-Antoine
75012 Paris
Tél. : 01.49.28.21.53
Métro : station Faidherbe-Chaligny ou Reuilly-Diderot ou Gare de Lyon

13^e

Hôpital Pitié-Salpêtrière (PASS généraliste et bucco-dentaires)
83 boulevard Pitié-Salpêtrière
75013 Paris
Tél. : 01.42.17.62.62
Métro : station Saint-Marcel ou Gare d'Austerlitz

14^e

Hôpital Cochin
Port-Royal - Tarnier
27 rue du faubourg Saint-Jacques
75014 Paris
Tél. : 01.58.41.41.41
Métro : station Saint-Jacques

18^e

Hôpital Bichat
Claude-Bernard
46, rue Henri-Huchard
75018 Paris
Tél. : 01.40.25.80.78
Métro : station Porte de Saint-Ouen

19^e

Hôpital Robert-Debré (PASS pour mineurs)
48, boulevard Sérurier - 75019 Paris
Tél. : 01.40.03.24.94
Métro : station Porte des Lilas ou Pré-Saint-Gervais

20^e

Hôpital Tenon
4, rue de la Chine - 75020 Paris
Tél. : 01.56.01.70.00
Métro : station Gambetta ou Gambetta Pelleport

92 - HAUTS-DE-SEINE

Hôpital Ambroise-Paré
9, avenue Charles-de-Gaulle
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.49.09.56.45
Métro : station Porte d'Auteuil ou Boulogne-Jean-Jaurès

93 - SEINE-SAINT-DENIS

Hôpital Avicenne
Unité Villermé (polyclinique médicale)
125, route de Stalingrad - 93022 Bobigny
Tél. : 01.48.95.66.55
Métro : station La Courneuve ou Pablo-Picasso

Hôpital Jean-Verdier
Avenue du 14 Juillet - 93140 Bondy
Tél. : 01.48.02.60.39
Métro : station église de Pantin, Bobigny-Pablo-Picasso

94 - VAL-DE-MARNE

Hôpital Henri-Mondor (PASS généraliste, bucco-dentaire et psychiatrie)
51, avenue du Maréchal de Lattre-de-Tassigny - 94000 Créteil
Tél. : 01.45.17.80.36
Métro : station Créteil-l'Echat

LYON

Hôpital Edouard Herriot
Pavillon K
5, place d'Arsonval - 69003 Lyon
Tél. : 04 72 11 03 94
Métro : station Grange Blanche

MARSEILLE

Hôpital Timone
RDC Timone 1
264, rue St Pierre - 13385 Marseille Cedex 05
Tél. : 04.91.38.78.79
Métro : station Timone

NANTES

CHU de Nantes, consultation PASS Jean-Guillon
Lundi au vendredi : se présenter entre 13h30 et 13h45
Bâtiment « Le Tourville » - 1^{er} étage
5 rue du Professeur Yves Bocquien
44000 Nantes
Tél. : 02.40.08.42.16
Tram ligne 1 : arrêt Médiathèque
Bus 26 : arrêt Gaston-Veil

EN PRATIQUE

- Les PASS ne disposent pas toujours d'un lieu d'accueil. À votre arrivée, présentez-vous à l'accueil principal de l'hôpital. Vous serez orienté(e) pour votre consultation médicale, puis votre entretien social.
- Pour trouver les coordonnées d'une PASS en Île-de-France, rendez-vous sur www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp

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

Il vous suffit de remplir lisiblement et en majuscules ce coupon d'abonnement et de l'envoyer dans une enveloppe affranchie à :
Santé publique France / Koba, Route de Neuilly s/Clermont, 60290 Rantigny

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____



Face à la drépanocytose, réagir et agir !

Cette maladie touche plus particulièrement les populations d'origine africaine. Elle nécessite de fréquentes transfusions de globules rouges que seuls des donneurs de même origine peuvent offrir.

 **AIDEZ CES MALADES, DONNEZ VOTRE SANG.**



dondesang.efs.sante.fr

**PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !**



0 800 109 900

Service & appel
gratuits