

**ET LA SANTÉ,
ON DIT
QUOI ?**

**L'afro magazine
GRATUIT**

**SOMMEIL
DES ENFANTS**

Bien dormir
pour bien grandir

FUTURE MAMAN

Bien vivre sa grossesse

La combattante

OUMOU SANGARÉ

PORTRAITS



**Alcool, cannabis, cocaïne,
ecstasy, jeux vidéo, tabac...**

Il existe un endroit pour en parler et faire le point



**Consultations
Jeunes
Consommateurs**

Pour plus d'information :

☎ 0 800 23 13 13

DROGUES INFO SERVICE.FR

(7j/7, de 8h à 2h, appel gratuit
depuis un poste fixe.
Appel depuis un portable au
coût d'une communication
ordinaire au 01 70 23 13 13)



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

Consultations gratuites et anonymes

ÉDITO

P our ce 17^e numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* met à l'honneur des femmes et des hommes d'exception unis dans un seul et même combat : le respect de la femme et de ses droits.

Au travers d'une interview exclusive, la diva malienne Oumou Sangaré nous livre une vie guidée, en actes et en musique, par sa ferme volonté d'aider les femmes en Afrique.

Découvrez également le parcours hors norme de Denis Mukwege. Ce médecin congolais soigne depuis près de 20 ans, au risque de sa vie, les femmes victimes de violences de guerre dans son pays. Des femmes dont Claudia Mongumu, actrice originaire de RDC, se fait la voix, ici, en France.

Être une femme, c'est aussi vivre une expérience heureuse : celle de la maternité, à laquelle votre magazine consacre son dossier. Un guide pour être bien suivie et prendre soin de sa santé et de celle de son bébé. Guide suivi d'un article consacré... au sommeil des enfants, important pour bien grandir.

Les hommes ont aussi leur combat, comme Enzo, 21 ans, qui souhaite vivre son homosexualité au grand jour et raconte son engagement au sein de l'association Afrique Arc-en-ciel pour inciter les familles au dialogue.

Engagement encore avec la Permanence d'accès aux soins pour tous de la polyclinique Baudelaire (PASS) dont le Dr Véronique Vasseur, chef de service, nous explique les missions.

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



Avec la participation
de l'association Afrique Avenir

Et la santé, On dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex) et le ministère de la Santé

Directeur de la publication : François Bourdillon, directeur général de l'INPES • **Responsable INPES** : Sandrine Randriamampianina, chargée de communication • **Chargé d'édition** : Vincent Fournier
Coordination et conseil éditorial : TBWA\CORPORATE, NOUVELLE COUR • **Roman photo** : 8^{ème} FACE
Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjérad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : TOC MÉDIAS • **Responsable agence** : Arnauld Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain • **Directeur artistique** : Antoine Errasti
Ont participé à ce numéro : Pauline Compan, Valentine de Grassi et Marie Raymond • **Illustrations** : Simon-Pierre Mbumbo • **Contact annonceur** : 01 49 33 22 22 (tél), 01 49 33 33 90 (fax)
ISSN n° 2268-4956, dépôt légal à parution • **Impression** : Rotas 8 Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours
Tirage : 300 000 exemplaires

SOMMAIRE

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

P.6 **Jeux/Quizz**

Tuberculose
P.7 **Protégez-vous !**

Oumou Sangaré
P.8 **Une diva engagée**



P.10

Future maman
Bien vivre sa grossesse

P.13 **Dr Goudjo répond à vos questions**

Sommeil des enfants
P.14 **Bien dormir pour bien grandir**

C'est mon histoire
P.16 **Vaincre les tabous**

Afrique en marche : portraits de
P.17 **Claudia Mongumu et du Dr Denis Mukwege**

PASS Baudelaire
P.18 **L'accès aux soins pour tous**



Droits et démarches
P.20 **Être ayant-droit**

S'informer, être aidé
P.21 **www.drogues-info-service.fr**

P.22 **Recette : Salade aux haricots cornille**



P.23

Roman-photo
Coup de foudre à Belleville

P.27 **Adresses utiles**

VITE DIT... BIEN DIT...



© Your Languette

Musique

Tiken Jah en concert !

Live nation. Une série de concerts exceptionnels de Tiken Jah Fakoly en France, notamment à Six-Fours-les-Plages le 23 avril et au Zénith de Paris le 29 avril, puis en Afrique (Kinshasa le 21 juin !). Engagé en faveur de la paix, de l'éducation, de la santé (Ebola), sa voix porte les valeurs, les traditions et les défis du continent. Son dernier album, *Dernier appel*, invite les Africains à agir pour le développement, l'unité, une vie digne en s'appuyant sur ses richesses : sa jeunesse, ses ressources et son dynamisme.

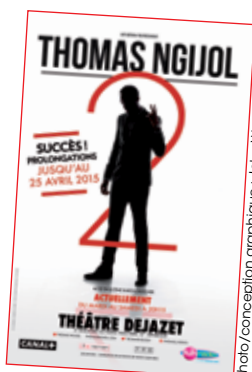
Infos sur : www.tikenjah.net - Résa : www.le-zenith.com
CD : *Dernier appel* (15 €)

One man show

Thomas N'Gijol is back

Acteur, réalisateur, humoriste Thomas N'Gijol est plus que jamais sous le feu des projecteurs. Depuis le Jamel Comedy Club, il ne cesse d'embraser son public, sur le petit comme sur le grand écran avec *Le Crocodile du Botswana* ou *Fastlife*. Aujourd'hui, l'artiste revient à ses premières amours – la scène ! - avec son spectacle « 2 ». Une heure trente d'humour décapant où il évoque notamment sa nouvelle vie de père...

Jusqu'au 25 avril 2015, théâtre Dejazet 41, boulevard du temple, Paris 3°. Tarifs : de 23 à 36 € www.dejazet.com



Photo/conception graphique : John Wazxx

Vaccination

La santé pour tous !

Du 20 au 25 avril 2015, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) lance sa nouvelle semaine de la vaccination. Quelques jours pour rappeler l'importance de vous faire vacciner – parents et enfants - et de bien mettre vos vaccins à jour pour vous protéger de maladies qui peuvent être graves. Diphtérie/tétanos/polio (DTP), mais aussi tuberculose, hépatite B, rougeole... Les résultats sont là : des épidémies évitées, des millions de vies sauvées. N'attendez plus : faites le point avec votre médecin.



© Jamie Duplass - fotolia.fr

Mode hommes

Un maître de l'élégance

Ozwald Boateng, ou "le tueur de la coupe" est né à Londres d'une famille originaire du Ghana. Autodidacte, il a un don de tailleur qui lui vaut rapidement plusieurs prix par ses pairs de la mode. Depuis le début des années 2000, il a été tailleur officiel de la maison Givenchy, créateur de tenues pour les J.O. et a créé sa marque. Aujourd'hui, il habille les grands de ce monde : de Will Smith à Spike Lee, Leonardo di Caprio ou Jamie Fox... Ils ne jurent que par ses vêtements au tombé impeccable.

Le site : www.ozwaldboateng.co.uk



© WENN/SIPA

Spectacle La rue Princesse à Paris

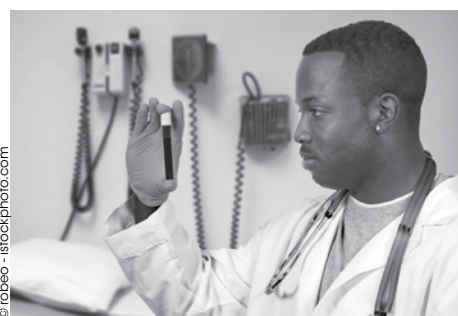
À Abidjan, la rue Princesse était « le » lieu de la nuit dans le quartier de Yopougon. Un immense lieu de fête et de danse à ciel ouvert où le coupé-décalé était roi. Où l'on oubliait son quotidien le temps d'une soirée entre amis ! Puis un jour, on a décidé de raser la rue Princesse. Raisons avancées ? La sécurité et le manque d'hygiène. Grâce à la compagnie N'soleh, la rue revit sous forme d'un spectacle de danse joyeux et plein d'espoir, au cœur d'une rue mythique, symbole de la joie de vivre made in Africa !

Les 28 et 29 mai 2015. Le Tarmac Paris 20°.

Tarifs : de 6 à 25 €. Infos sur www.letarmac.fr



© Dieter Hartwig



© rabeeo - istockphoto.com

Don du sang Soyez solidaire !

On ne le dira jamais assez : le don de sang permet de sauver des vies. Il sert à transfuser (prélever le sang d'un individu pour l'injecter à une personne malade) des hommes, femmes et enfants qui ont perdu beaucoup de sang (accident, opération, accouchement) ou pour soigner certaines maladies (drépanocytose, cancers, ...). Pour qu'une transfusion soit possible, il faut que le donneur et le receveur aient le même groupe sanguin. Et pour les personnes originaires de certaines régions (Antilles, Afrique subsaharienne), il faut en plus avoir du sang de donneurs venant de ces mêmes régions. Alors n'attendez plus, soyez solidaires : donnez votre sang, vous sauverez des vies.

Pour savoir où donner : www.dondusang.net

Dites Stop ! Violences faites aux femmes

Dans le monde, des centaines de millions de femmes sont victimes de violences. En France, elles sont 1 sur 10. Multiples, ces violences peuvent être physiques et psychologiques, sexuelles, verbales... Coups, mutilations, viol, mariage forcé mais aussi insultes, harcèlement moral, privation d'autonomie : vous pouvez dire « non » ! Si vous ou une proche êtes concernée, il existe un numéro anonyme et gratuit : le **39 19**, pour être écoutée, aidée et informée sur vos droits.

www.stop-violences-femmes.gouv.fr



© Forgliss - fotolia.fr

Monoxyde de carbone Prévenir les intoxications

Le monoxyde de carbone est un gaz sans odeur, invisible et non irritant. Il est produit par le mauvais fonctionnement des appareils qui marchent au gaz, charbon, bois, essence. Chaque année, il provoque de graves intoxications et des décès qui peuvent être évités. Pour cela, quelques réflexes indispensables : faites installer et entretenir vos appareils (chauffage, chauffe-eau, poêle) par un professionnel ; ne vous chauffez pas avec des appareils de cuisson (braseros, barbecues...) ou à utiliser dehors (groupe électrogène) ; ne bouchez pas les aérations et aérez votre logement au moins 10 minutes par jour. Parmi les signes qui doivent vous alerter : nausées, maux de tête, fatigue, malaises. En cas d'urgence, contactez le **15** (SAMU), le **18** (pompiers) ou le **112**.

VRAI-FAUX LE PRÉSERVATIF

Vous pensez que le préservatif est réservé aux hommes ? Qu'il diminue le plaisir ? Mais que savez-vous vraiment du préservatif ? Pour le savoir, faites le test, avec *Et la santé, on dit quoi ?*.

1- IL EXISTE DES PRÉSERVATIFS POUR LES HOMMES ET DES PRÉSERVATIFS POUR LES FEMMES

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Il existe un préservatif masculin et un préservatif féminin. Facile à utiliser, on en met un à chaque rapport sexuel. Le préservatif féminin peut même se mettre quelques heures avant le rapport : plus besoin de s'interrompre dans le feu de l'action !

2- AVEC DEUX PRÉSERVATIFS, ON EST DEUX FOIS PLUS PROTÉGÉ

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Surtout pas ! C'est inutile et surtout risqué : deux préservatifs l'un sur l'autre risquent de se déchirer et ne plus vous protéger du tout. Pour une protection au top, utilisez un seul préservatif à la fois et changez-en à chaque rapport sexuel. Attention : il ne faut pas non plus utiliser un préservatif masculin et féminin en même temps.

3- LE PRÉSERVATIF PROTÈGE DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) ET DES GROSSESSES NON PRÉVUES

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Le préservatif - masculin et féminin - a deux fonctions en une ! Non seulement il vous protège du VIH-Sida et des autres IST mais c'est aussi une contraception efficace qui permet d'éviter une grossesse non prévue.

4- SI JE METS UN PRÉSERVATIF, IL/ELLE VA CROIRE QUE JE SUIS INFIDÈLE

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Aimer une personne, c'est avant tout la protéger. Mettre un préservatif montre que vous respectez l'autre car vous prenez soin de sa santé et de la vôtre. Et si votre relation est stable et que vous souhaitez tous les deux arrêter le préservatif, faites d'abord le dépistage du VIH-Sida à deux. Pensez aussi à une contraception si vous n'en aviez pas.

5- LE PRÉSERVATIF, ÇA DIMINUE LE PLAISIR

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. On peut avoir beaucoup de plaisir avec. La variété des préservatifs (goûts, tailles, couleurs, ...) est l'occasion de pimenter vos rapports sexuels de façon épanouie et en toute sécurité (sans risque de transmission du VIH-Sida et des autres IST ou d'une grossesse non prévue).

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit en République
Démocratique du Congo :

« L'espérance est le
bâton des aveugles. »

Tant qu'il y a de la vie,
il y a de l'espoir.

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

Mots cachés SPÉCIAL DROITS DE L'HOMME

Les noms des personnes suivantes sont cachés dans la grille :
Abderrahmane Sissako,
Angela Davis, Claudia Monge,
Denis Mukwege, Oumou Sangaré,
Patrice Lumumba. À vous de les retrouver !

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

Solution :

E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U
E	N	E	O	B	A	M	A	E	U

TUBERCULOSE PROTÉGEZ-VOUS !

La tuberculose est une maladie très répandue dans le monde, notamment en Afrique. Elle est causée par une bactérie et elle touche le plus souvent le poumon. Elle peut être mortelle si on ne la soigne pas à temps. Comment s'attrape-t-elle ? Quels sont les signes ? Et comment s'en protéger ? Le point.

LES MODES DE CONTAMINATION

Très contagieuse, la tuberculose se transmet dans l'air.

- On peut l'attraper par **la toux, les éternuements, les postillons d'une personne malade**.
- En revanche, on ne peut pas être contaminé en serrant la main d'une personne malade, en utilisant ses couverts, ni en partageant son linge de maison (drap, serviette) ou ses vêtements par exemple.

LES SIGNES DE LA TUBERCULOSE DU POUMON

Les principaux signes de la tuberculose du poumon sont : la toux (le plus fréquent) et une perte de poids, mais aussi la fièvre, des sueurs la nuit et parfois des crachats avec du sang.

Si vous ou quelqu'un de votre entourage avez un ou plusieurs de ces signes, consultez très rapidement un médecin. Il vous prescrira une radio des poumons et une prise de sang.

SE SOIGNER : UN TRAITEMENT EFFICACE

La tuberculose est **une maladie qui se soigne très bien** avec des médicaments.

Vous devrez les prendre jusqu'au bout, pendant au moins 6 mois, en suivant les doses recommandées pour guérir, et ne pas transmettre le microbe à votre entourage (famille, travail...).

À savoir : une hospitalisation courte est parfois nécessaire.

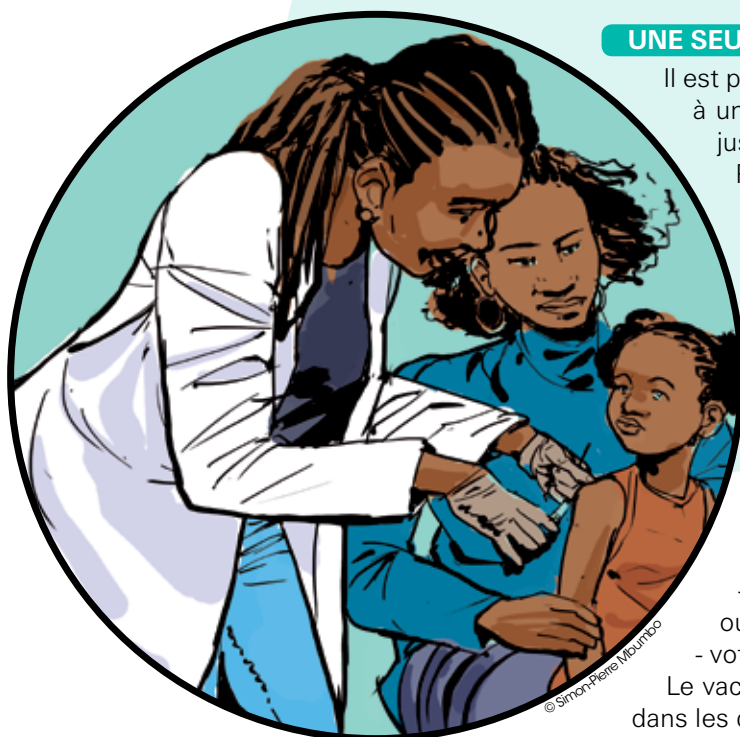
UNE SEULE SOLUTION : LA VACCINATION

Il est possible d'éviter les formes graves de tuberculose grâce à un vaccin efficace : le BCG. Ce vaccin est recommandé jusqu'à l'âge de 15 ans. Il suffit pour cela de se rendre à la PMI/Protection maternelle et infantile (pour les enfants jusqu'à 6 ans), dans un centre de vaccination, chez votre médecin ou dans un centre de lutte antituberculeuse (CLAT*).

• **Pour bien protéger vos enfants**, faites-les vacciner dès la naissance et jusqu'à 15 ans, si :

- vous vivez en Île-de-France, en Guyane ou à Mayotte ;
- vous ou vos enfants êtes nés dans un pays où la tuberculose est très présente ;
- vous devez vous rendre au moins un mois dans un pays où la tuberculose est très présente ;
- quelqu'un de votre entourage ou de votre famille est ou a été malade de la tuberculose ;
- votre médecin vous le conseille.

Le vaccin est pris en charge par la Sécurité sociale et gratuit dans les centres de vaccinations et les PMI.



*Pour connaître le CLAT le plus proche de chez vous, renseignez-vous auprès de votre mairie

OUMOU SANGARÉ

UNE VOIX ENGAGÉE

Chanteuse engagée, femme d'affaires, la diva malienne Oumou Sangaré impose le respect. Amoureuse de son pays, sa voix d'or clame haut et fort les droits des femmes, l'espoir et la paix. Alors qu'elle pense à son prochain album, elle nous répond sans détour sur son parcours, ses choix de vie.

Comment vous définiriez-vous ? Quel est votre parcours ?

Je me définis comme une femme qui veut beaucoup de changements pour les femmes africaines... Une enfant aussi, qui a beaucoup souffert avec une maman qui devait élever seule ses 6 enfants, sans aide sociale. Le dimanche, j'allais dans les baptêmes et les cérémonies, sans être invitée, et je chantais avec une forte émotion dans la voix. Je rentrais ensuite avec ce que j'avais gagné.

Maman a tout fait pour que j'aie à l'école, mais j'avais du mal à suivre car je devais aider ma famille. J'ai continué à chanter, jusqu'au jour où un groupe m'a proposé de le rejoindre. C'était en 1986. On a fait une tournée de plusieurs mois et quand je suis revenue au pays, j'ai fondé mon propre groupe.

Le respect des droits de la femme est un de vos engagements personnels que l'on retrouve aussi dans vos chansons : pouvez-vous nous en dire plus ?

Ce que j'ai vécu aux côtés de ma mère a été un moteur. Quand je chante, les gens écoutent ! J'ai décidé de rendre cette voix utile et j'ai commencé à dénoncer les situations graves que vivent trop de femmes en Afrique. Au début, c'était très mal vu. Puis j'ai eu des soutiens, de plus en plus, y compris de la part des hommes.

Je veux aider les femmes, leur faire connaître leurs droits. Il faut cesser les mariages forcés et la polygamie qui ruinent des vies ; l'excision qui meurtrit. Beaucoup d'artistes, de journalistes s'engagent dans cette lutte ; on en parle davantage. Peu à peu, ces pratiques diminuent mais c'est insuffisant. Il faut des lois applicables partout, et éviter les pratiques clandestines.

Vous avez enregistré d'autres titres à message : *La Paix*, et très récemment *Africa stop Ebola*...

Quand on a souffert, on est sensible à la vie des autres. En 2012, mon pays était en guerre ; tout le monde était paniqué. Dans ces cas-là, on a besoin d'espoir, et on écoute peut-être plus les intellectuels, les artistes que les politiques. Il fallait inviter les Maliens à se donner la main pour la paix. Puis la France nous est venue en aide...

Pour *Africa stop Ebola*, on m'a contactée avec plusieurs autres artistes - Mory Kanté, Tiken Jah... - car on sait que nous sommes entendus. Notre musique permet de faire passer l'information à tous et nous devons être solidaires entre pays frères. Dans le cas d'Ebola, c'est vital ! Au pays, j'en parle aussi avec les enfants, et leur donne des désinfectants pour qu'ils se lavent les mains.

Avec votre fondation, vous agissez aussi pour les enfants. Quelles actions menez-vous ?

Pour aider les enfants à sortir de la rue, avoir de quoi se nourrir, se soigner, être instruits, nous sommes en lien permanent avec

les orphelinats, des associations, les hôpitaux et les écoles. Nous agissons aussi beaucoup pour les personnes séropositives ; nous les sensibilisons à l'importance de bien suivre leur traitement pour mieux vivre avec la maladie par exemple. Nous organisons aussi des fêtes qui sont des moments de joie et d'énergie importants pour eux.

Il faut être vigilant car avec Ebola, on parle moins du Sida. Pourtant, le Sida est toujours là : il faut continuer à se protéger pour éviter de nouvelles contaminations.

*Je veux
aider les
femmes,
leur faire
connaître
leurs droits*

© Philip Ryals





Vous êtes aussi une femme d'affaires dans de nombreux secteurs : commerce, hôtellerie, alimentation...

Ma mère m'a toujours encouragée à aller plus loin, à bien utiliser ce que je gagnais sans tomber dans le succès facile. Ça a commencé par l'ouverture d'un hôtel à Bamako. Puis, la création d'une ligne de voiture : « Oum Sang ». Je commence aussi le commerce de riz, avec d'autres femmes qui peuvent en avoir pour leur propre famille. Enfin, j'ai un champ de 10 hectares où je fais de l'élevage et des cultures.

Pour moi, c'est aussi une façon de montrer aux femmes qu'elles peuvent tout faire ! Elles sont intelligentes, peuvent

aider leurs proches à égalité avec les hommes. Même avec peu de moyens. Avec une voix, on peut chanter. Avec une terre, on peut cultiver. Quand il y a un hôtel, on peut y travailler. Travailler c'est pouvoir être autonome et utile, être libre. Notre pays doit être fier de nous !

Quel est votre regard sur l'Afrique aujourd'hui ?

L'Afrique a tout pour être prospère. Mais il faut des politiques qui aient l'amour du pays et du peuple. Nous devons aussi agir pour la paix et l'accès aux soins : car la guerre et la maladie sont des obstacles au développement.

À SUIVRE

Oumou Sangaré sur Facebook
www.facebook.com/pages/Oumou-Sangare/9288724562

DISCOGRAPHIE

- *Seya* (2009)
- *Ko Sira* (1993)
- *Oumou* (1990)
- *Woussolou* (1989)

à partir de 5,99€ sur iTunes.
 Label World circuit
www.worldcircuit.co.uk/#Oumou_Sangare

BIEN VIVRE SA GROSSESSE

FUTURE MAMAN

Être enceinte est une étape importante dans la vie d'une femme. Pour vous aider à bien vivre votre grossesse, *Et la santé, on dit quoi ?* vous donne des réponses aux questions que vous pouvez vous poser : les examens obligatoires, mais aussi comment vous faire aider et bien prendre soin de votre santé et de celle de votre bébé.

KHADIJA, 25 ANS,

Je viens du Nigeria où j'ai perdu une partie de ma famille. En arrivant en France, j'étais déjà enceinte de 3 mois. Une association m'a orientée vers la PMI où j'ai pu parler de ma situation avec une sage-femme.

Elle m'a expliqué que je pouvais être suivie ici pendant toute ma grossesse, et j'ai pu m'inscrire à la maternité de l'hôpital. Là, j'ai aussi pu voir une assistance sociale qui m'a aidée à remplir la demande d'AME et à trouver une chambre dans un hôtel en attendant.

Je vais aux cours de préparation à l'accouchement car ici ça ne se passe pas comme au pays. Et cela me permet de parler avec d'autres femmes.

ÊTRE BIEN SUIVIE

Médecin, sage-femme, gynécologue sont là pour vous accompagner tout au long de votre grossesse. Vous les verrez lors des rendez-vous obligatoires, et chaque fois que vous en aurez besoin à l'hôpital, en cabinet médical, chez une sage-femme ou à la PMI (Protection maternelle et infantile).

• Les consultations et les examens obligatoires

Pendant votre grossesse, plusieurs examens sont obligatoires (voir calendrier). **Surtout, allez bien à tous les rendez-vous que l'on vous donnera.** C'est très important pour surveiller votre santé et celle du bébé, et éviter les complications possibles, particulièrement si vous avez des difficultés (arrivée récente en France, vie seule sans logement fixe, soucis de santé, ...).

- Les consultations de suivi : le médecin ou la sage-femme vous examine et fait le point avec vous sur votre grossesse et sur votre état de santé général.

- Les examens au laboratoire : ils permettent de dépister des maladies (toxoplasmose*, diabète, hypertension mais aussi drépanocytose, hépatite B et VIH) qui peuvent avoir des conséquences sur la santé du bébé (retard de croissance, transmission de

la maladie à l'enfant, naissance avant terme). Sachez que plus ces maladies sont dépistées tôt, plus vite vous pourrez prendre un traitement et réduire les risques de transmission au bébé.

- Les échographies : elles sont essentielles pour savoir quand vous allez accoucher et surtout vérifier que votre bébé se développe bien et sans complications.

- Enfin, pensez aux cours de préparation à l'accouchement : vous pourrez y rencontrer d'autres femmes et savoir comment l'accouchement se passe en France.

Important : certains médicaments sont dangereux pendant la grossesse. Si vous ne vous sentez pas bien, allez vite voir le médecin ou la sage-femme et ne prenez aucun médicament sans avis médical.

• Les permanences de la PMI

Les permanences de la PMI sont ouvertes certains jours de la semaine à toutes les mamans et futures mamans. Si vous venez d'arriver en France ou que vous n'avez pas encore de médecin, cela vous permettra de faire le point sur votre situation avec une sage-femme et d'être conseillée pour bénéficier du meilleur suivi médical possible. On vous donnera

* une maladie due à un parasite qui peut s'attraper par les chats, de l'eau contaminée, et en mangeant des viandes pas assez cuites ou des légumes crus mal lavés.

GROSSESSE, LES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

	3 ^e mois*	4 ^e mois	5 ^e mois	6 ^e mois	7 ^e mois	8 ^e mois	9 ^e mois
Consultation							
Échographie							
Préparation à l'accouchement							

* avant la fin du mois

ensuite tous les contacts nécessaires (maternité, psychologues, centres sociaux, associations...), des conseils pratiques et les rendez-vous à ne pas manquer pendant et après votre grossesse.

Vous pourrez ensuite être suivie par une sage-femme au sein de la PMI si vous le souhaitez (sauf à Paris où elles reçoivent directement à l'hôpital) ; et vous faire aider pour bien préparer l'arrivée de votre bébé (vêtements, change, toilette et des conseils pour bien allaiter).

• Les droits et démarches

Le suivi médical de la grossesse est pris en charge à 100 % (dans la limite des tarifs de remboursement de la Sécurité sociale). Pour être bien remboursée et avoir les aides auxquelles vous avez droit, respectez bien ces étapes :

- l'inscription à la maternité : à faire dès que votre grossesse est confirmée.
- La déclaration de grossesse : après la première consultation obligatoire, on vous remettra un document à envoyer rempli à votre Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) et à votre Caisse d'allocation familiale (CAF).

Important : si vous avez l'AME ou la CMU, n'oubliez pas de demander son renouvellement à temps pour continuer à être bien remboursée. Présentez bien chaque fois votre carte.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

En plus d'être bien suivie, plus que jamais, prenez soin de vous. Alimentation, hygiène de vie... Voici quelques habitudes simples pour bien vivre votre grossesse.

• Les repas

Essayez de prendre des repas équilibrés ; c'est très important pour éviter les carences (manques), lutter contre les coups de fatigue et couvrir vos besoins et ceux du bébé. Par exemple, riz ou pâtes avec des légumes ; viande, poisson ou œuf bien cuits au moins une fois par jour ; laitages (yaourt, lait)... en évitant d'ajouter trop d'huile à vos plats, ainsi que les chips, gâteaux ou barres chocolatées. Si vous avez faim, vous pouvez manger plus souvent mais moins à chaque fois. Lavez-vous bien les mains avant de cuisiner et après. Nettoyez régulièrement votre réfrigérateur et surveillez sa température (entre 0 et 4°).

Astuce : si vous n'avez pas de cuisine, vous pouvez préparer pâtes, semoule ou soupe en sachet avec de l'eau bouillante, complété de thon ou sardine en conserve et d'un yaourt ou fruit frais/en compote. Pour vous aider, il existe des ateliers Cuisine : renseignez-vous auprès de la mairie ou de la PMI.



• 0 alcool, 0 tabac !

Nous le savons bien : la consommation d'alcool et de tabac peut avoir des effets graves sur notre santé mais aussi sur celle du bébé à venir. S'il vous arrive de boire un verre de temps en temps, même une simple bière, ou de fumer, c'est le moment de faire le point et d'essayer d'arrêter.

Si vous avez besoin de vous faire aider, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin, gynécologue ou sage-femme : ils chercheront avec vous la meilleure solution. Vous pouvez aussi appeler Alcool Info Service au 0980 980 930 (8h-2h 7j/7, prix d'un appel local) et/ou Tabac Info Service au 39 89 (9h-20h du lundi au samedi, 0,15 € la minute, suivi gratuit par un psychologue).

RETOUR A LA MAISON

LE PREMIER MOIS AVEC VOTRE BÉBÉ

Vous rentrez enfin à la maison avec votre bébé ! Suivi médical, allaitement, précautions à prendre... Pour vous aider à vivre sereinement ce retour, lisez avec attention ces conseils pratiques.

• **Pour le bébé : le suivi à la PMI ou chez le pédiatre**

Dès la naissance, faites bien suivre votre bébé chez le pédiatre ou à la PMI. La PMI offre l'avantage de suivre et de prendre en charge gratuitement les enfants de 0 à 6 ans. Les deux consultations du premier mois (après le 8^e jour et fin du mois) sont indispensables pour s'assurer qu'il grandit, respire et bouge bien ; mais aussi faire le premier vaccin (tuberculose) et les dépistages recommandés (drépanocytose : une maladie du sang très répandue, notamment en Afrique subsaharienne).

Important : prenez bien le carnet de santé de votre bébé à chaque visite.

• **La maman : repartir du bon pied**

- Six à huit semaines après l'accouchement, vous devrez voir votre sage-femme ou votre médecin pour vérifier que vous vous remettez bien et aborder les questions importantes (contraception, rééducation, bien s'occuper du bébé, fatigue, baisse de moral...). Si nécessaire, on vous prescrira des séances de rééducation (kiné) pour renforcer le périnée et l'abdomen (deux parties du corps affaiblies par l'accouchement).
- La contraception : après l'accouchement, **il est important de penser à votre contraception pour éviter une grossesse non prévue.** En effet, vous pouvez à nouveau être enceinte dès le retour des règles et même si vous allaitez. Dans ce cas, l'idéal est d'utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel, en attendant de choisir la contraception qui vous convient avec votre médecin ou la sage-femme. N'hésitez pas à en parler avant avec votre conjoint pour voir la solution la plus adaptée à votre couple.

• **Allaitement et co-dodo : ce qu'il faut savoir**

Les premiers mois, le bébé ne prend que du lait : soit maternel (au sein), soit au biberon (lait maternisé spécial bébé).

Attention : ne lui donnez jamais de lait écrémé en poudre, ni de lait concentré ou d'eau sucrée.

Les premières semaines, surtout si vous allaitez, vous pouvez être tentée de dormir avec votre bébé pour l'avoir près de vous la nuit. Sachez qu'il **n'est pas recommandé de dormir avec un petit dans son lit** : il risque de tomber du matelas ou d'être étouffé par la couette ou l'un des parents dans son sommeil.

Pour garder votre bébé dans votre chambre en toute sécurité, mettez-le dans son berceau. Couchez-le sur le dos et sans couverture, oreillers, peluches qui pourraient lui couvrir la tête. Veillez aussi à maintenir une température de 18 à 20° dans la chambre et surtout ne fumez pas chez vous. En plus, vous dormirez mieux, ce dont vous avez besoin pour bien récupérer après l'accouchement et pour bien vous occuper de votre enfant.

• **Éviter les accidents**

Quand on est fatiguée, on est parfois moins vigilante et un accident est vite arrivé. Chute, brûlure... sont fréquents et peuvent être graves chez les petits. Pourtant, ils peuvent être évités.

- Gardez près de vous ce dont vous avez besoin pour changer votre bébé (coton, lait, couche), et ne le laissez jamais seul sur la table à langer, le canapé...
- Vérifiez la température du bain avec un thermomètre prévu pour (eau à 37°) ; maintenez votre bébé tête hors de l'eau et ne le lâchez pas.
- Testez la chaleur du lait du biberon en mettant quelques gouttes sur l'arrière de votre avant-bras. Enfin, si vous êtes fatiguée, faites-vous aider par votre conjoint ou par un proche (famille, amis) et parlez-en à votre médecin.

Important : en cas d'accident ou de signe inhabituel, contactez immédiatement votre médecin ou le SAMU (15) et ne donnez jamais un médicament à votre bébé sans avis médical.

POUR EN SAVOIR PLUS :

www.mpedia.fr, le site pour les parents par les médecins spécialistes de l'enfant.




Dr. Goudjo

RÉPOND À VOS QUESTIONS

ÉCRANS & DERMATO

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : les risques liés aux écrans et le blanchiment de la peau.

Mon fils joue souvent et tard sur l'ordinateur. Il réussit moins bien au collège et ça devient compliqué de parler avec lui. Que faire ?


Fatoumata, 38 ans.

Dr Goudjo : chère Fatoumata, en effet, rester trop longtemps devant un écran peut avoir des conséquences. Sachez que la lumière des écrans perturbe le sommeil. Or, le manque de sommeil peut diminuer la concentration, la mémoire et entraîner des difficultés scolaires. Cela peut aussi provoquer des troubles de l'humeur et un repli sur soi.

Dans tous les cas, il est important d'essayer de discuter avec votre fils. Intéressez-vous à ce qu'il fait sur son ordinateur

en prenant comme prétexte une publicité ou une émission. Demandez-vous si un événement peut être à l'origine de cette situation (changement d'école, séparation...). Veillez aussi à rester disponible et mettez en place des règles simples comme limiter le temps passé sur écran et les éteindre au moins une heure avant de dormir.

Enfin, si vous avez besoin d'aide, si vous pensez que votre fils devient « accro » à son ordinateur, vous pouvez vous rendre dans une Consultation jeunes consommateurs (CJC)*, elles sont gratuites et anonymes pour les jeunes et leur famille.

*Pour en savoir plus sur les CJC : 0 800 23 13 13, (8h-2h, 7j/7, gratuit depuis un poste fixe)

Une de mes amies souhaite se blanchir la peau mais j'ai entendu dire que les produits utilisés pouvaient être dangereux. Pourriez-vous me dire ce que vous en pensez ?


Abibatou, 31 ans

Dr Goudjo : chère Abibatou, vous avez raison de vous inquiéter pour votre amie car de nombreux produits blanchissants sont dangereux pour la santé. Vous pouvez lui expliquer que

ces crèmes ou lotions peuvent contenir des produits toxiques non destinés à la peau, comme du mercure ou des décapants (eau de javel, produit vaisselle, défrisant) et des médicaments détournés de leur usage (corticoïdes, hydroquinone). Ils peuvent abîmer la peau de façon définitive (tâches, boutons, vergetures) et provoquer des maladies graves (diabète, cancer de la peau, maladies des reins...).

C'est encore plus le cas des produits vendus sur Internet ou « à la sauvette » qui peuvent avoir des étiquettes mensongères et contenir des produits dangereux et interdits en France.

Si votre amie a la moindre question, qu'elle n'hésite pas à consulter un dermatologue :

il pourra la conseiller et lui éviter de prendre des risques pour sa santé.



BIEN DORMIR POUR BIEN GRANDIR !

LE SOMMEIL DES ENFANTS

Petits ou grands, nous avons tous besoin d'une bonne nuit pour être en forme. Mais ceci est encore plus vrai pour vos enfants : un bon sommeil est indispensable pour bien récupérer et grandir en bonne santé. Suivez le guide, avec *Et la santé, on dit quoi ?*.

LE SOMMEIL, C'EST LA SANTÉ

Bien dormir, c'est important pour tous !

Que l'on soit un adulte ou un enfant, nous avons tous besoin de bien dormir pour « recharger les batteries » et être d'attaque le lendemain pour une nouvelle journée !

Mais ce que l'on sait moins, c'est que pendant la nuit, le corps entre en action : il se renforce (cœur, muscles, os...), crée de nouvelles cellules, construit nos défenses pour nous protéger contre les virus extérieurs et autres infections. Le sommeil est le grand ami de notre santé !

Pourquoi un enfant a-t-il plus besoin de dormir qu'un adulte ?

Pendant l'enfance et l'adolescence, on dit que « bien dormir, c'est bien grandir ». C'est en effet quand on dort que le cerveau produit la fameuse « hormone de croissance », celle qui fait grandir.

Autre bénéfice du sommeil : il permet au cerveau de faire son boulot, et d'enregistrer tout ce que l'enfant a appris dans la journée.

À chacun ses besoins

Gros ou petits dormeurs ? Nous n'avons pas tous les mêmes besoins. C'est pourquoi il est important de les connaître pour bien les respecter. Un enfant a besoin de dormir plus que ses parents : 10 à 13 heures par nuit. Comptez 9 à 10 heures pour les adolescents et 7 à 8 heures pour un adulte. Quant au nouveau-né, (et jusqu'à l'âge de 2 ans), il doit dormir 17 heures par jour.





DES CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Pendant la journée, faites-les jouer !

Avoir une activité physique pendant la journée (sport, jeu au square avant les devoirs) aide à mieux s'endormir. Évitez le sport en fin de journée, au moins deux heures avant l'heure du coucher et préférez des activités calmes (lecture, jeu de cartes).

Le soir, mangez léger !

Les « gros » repas et les repas trop riches (trop de gras, trop de sucre) sont lourds à digérer. Il est plus difficile de s'endormir quand on a l'estomac chargé. Pas de coca le soir non plus, c'est un excitant... Mangez équilibré : c'est bien pour toute la famille ! Et dînez tous ensemble aussi souvent que vous le pouvez, à heures fixes, au moins une heure trente avant le coucher.



Couchez les enfants à heures régulières

Un bon sommeil, c'est d'abord de bonnes habitudes.

Il est donc important de donner aux enfants un rythme de sommeil et de le garder : se lever et se coucher à heures régulières permet de mieux s'endormir et de mieux récupérer.

Quand l'heure du coucher approche, prenez un moment pour lire ou simplement être avec eux. Faites attention aussi aux signes de fatigue. Si vos enfants commencent à bailler, deviennent grognons ou au contraire, sont très excités : c'est que l'heure du coucher a sonné !



Faites de leur chambre un lieu agréable

Pour les aider à se coucher et à bien dormir, faites de leur chambre un endroit agréable et calme. Fermez les volets ou tirez les rideaux pour ne pas laisser entrer la lumière extérieure. Si vos enfants ont du mal à s'endormir dans le noir, mettez une veilleuse dans leur chambre ou laissez la lumière du couloir allumée et la porte entrouverte. Veillez aussi à limiter les bruits dans la maison (volume de la télévision), à parler moins fort et attendez le lendemain pour faire les activités qui font du bruit (aspirateur, bricolage...).



Éteignez leurs écrans !

Attention aux jeux vidéo, télévision, téléphone portable ou tablette. Ces écrans produisent une lumière qui retarde et perturbe le sommeil. De plus, certains jeux ou émissions peuvent être violents et provoquer des cauchemars chez les plus jeunes.

N'hésitez pas à mettre en place des habitudes simples : ne mettez pas de téléviseur dans leur chambre, et habituez vos enfants à éteindre les écrans au moins une heure avant de se coucher et à les déposer dans l'entrée par exemple.



Les risques de troubles du sommeil au moment de l'arrivée en France

Le point avec le Professeur Catherine Jousselme, pédopsychiatre, enseignante à l'Université de Paris Sud et chef de service de la Fondation Vallée. Elle est l'auteur de *Comment l'aider à... bien dormir*, (éd.Milan).

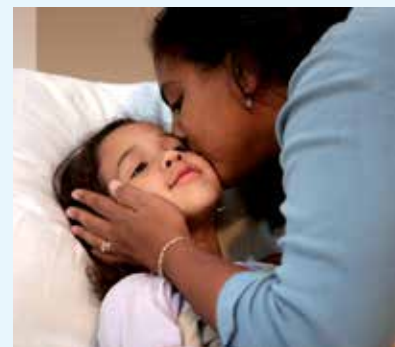
Si l'arrivée en France est récente, il est normal que des troubles du sommeil (difficulté à s'endormir, cauchemars) apparaissent chez l'enfant car il n'a plus ses repères. Ceci est encore plus vrai si vous arrivez dans des situations d'urgence, ou que vous ayez dû fuir votre pays car vous étiez en danger. Ces troubles peuvent durer quelques semaines, d'autant que le coucher est un moment où l'on se sépare de ses parents : ce qui peut réactiver des peurs.

Recréer un univers familial

Arriver dans un nouveau pays est un grand bouleversement et peut nécessiter du temps pour s'adapter. Pour aider votre enfant à se sentir bien, n'hésitez pas à garder quelques habitudes du pays : un plat qu'il aime, un vêtement ou objet auquel il tient, des chansons... Il prendra progressivement intérêt à son nouveau monde et construira de nouveaux repères qui l'aideront à retrouver un bon sommeil.

Multiplier les contacts

À l'école de votre enfant, n'hésitez pas à parler de votre situation à la directrice, un professeur ou au médecin scolaire. Ils pourront vous rassurer et vous tenir au courant sur son évolution, son travail, s'il mange bien à la cantine si nécessaire. De même, pour que votre enfant soit plus à l'aise, emmenez-le dès que vous le pouvez au jardin, au square, à la bibliothèque de votre quartier où il pourra se distraire et se faire des amis. Se dépenser l'aidera aussi à s'endormir plus facilement.



Se faire aider

Dans tous les cas, il est très important de ne pas rester seul(e). Si les troubles du sommeil de votre enfant durent, et de manière générale si vous traversez des moments difficiles, de nombreux professionnels (médecins, psychologues, assistantes sociales) peuvent vous soutenir vous et vos enfants. À la PMI (Protection maternelle et infantile) où vous faites suivre votre enfant par exemple, vous pourrez vous faire aider par l'auxiliaire de puériculture et un psychologue. Ils pourront aussi prendre contact avec l'école de votre enfant en cas de besoin.

CHRONIQUE D'UNE DIFFÉRENCE

VAINCRE LES TABOUS

Enzo a 21 ans. Grand et solide, le regard déterminé, il s'est construit sur sa différence : aimer les hommes. Il nous a raconté son parcours : un parcours fait de moments douloureux, de questionnements et de décisions. Pour ce jeune homme, il faut briser la loi du silence.

Originaire du Congo, je suis arrivé à Paris à l'âge de 6 ans, où j'ai fait ma scolarité. J'étais déjà plus attiré par les garçons... Vers 15 ans, je suis tombé par hasard sur un site gay. J'ai commencé à discuter avec des gens en ligne ; j'ai fini par faire la connaissance de quelqu'un sur un site et on a décidé de se voir. C'est là que j'ai pris conscience de mon attirance pour les hommes. Je ne pensais pas à bien ou à mal, même si je suis croyant.

J'ai alors décidé de vivre chez mon nouvel ami.

Mon mal-être était tel que je ne suivais plus au lycée ; et comme mon ami avait peu d'argent, j'ai dû travailler pour l'aider. C'était dur, nous ne mangions pas toujours bien. Et un souci de santé m'a conduit à l'hôpital. Mon père a rompu le silence, mais cela reste très difficile pour lui de parler de cette situation et de l'accepter. Malgré tout, je suis revenu chez moi pour recréer un lien.

Depuis 2012, je suis engagé aux côtés d'Afrique

Arc-en-Ciel, une association africaine qui agit pour le respect des droits et de la santé des personnes homosexuelles. J'ai eu envie d'aider les autres à mieux vivre avec leur différence et à se protéger, car le VIH-Sida et beaucoup d'autres IST graves sont là ! Les Africains ont du mal à parler de sujets qu'ils considéraient comme tabou. Mais le tabou pousse les gens à se cacher et cela peut les mettre dans des situations de détresse. Il faut que les parents incitent au dialogue, permettent à chacun d'exister.

*Il faut que les familles
incitent au dialogue
et permettent
à chacun d'exister*

Ensuite, j'ai rencontré d'autres garçons. Je ne faisais pas attention aux rumeurs qui couraient, et parfois j'avais une petite amie sans trop savoir pourquoi. Ma famille avait des doutes, mais je niais. Jusqu'au jour où un de mes amis, qui était au courant, en a parlé à mon grand frère. J'ai dû lui dire la vérité. Il l'acceptait, mais à condition de ne plus en entendre parler.

Il y a un peu moins de deux ans, un proche de ma famille l'a dit à mes parents. Ma mère n'a pas voulu y croire car ce n'était pas moi qui le lui avais dit. Quant à mon père, il a cessé de me parler. L'ambiance à la maison s'est tendue. Je me suis senti rejeté, face aux allusions humiliantes et culpabilisantes.

Je sais désormais que c'est avec un homme que je vivrai heureux. Être homo n'est pas un péché ! C'est quelque chose qui est en nous. Aujourd'hui, beaucoup d'Africains se marient pour faire plaisir à leur maman en ayant une double vie. Et cela crée des drames. Je crois que la seule femme de ma vie est et restera ma mère. J'espère qu'un jour, mes parents m'accepteront vraiment tel que je suis.

Afrique Arc-en-Ciel Paris île-de-France

Centre LGBT : Paris 63 rue Beaubourg, Paris 3^e

Tel.: 06 12 83 50 75 et kontakt.aaecparisidf@hotmail.fr



© Virginie de Galzain

CLAUDIA MONGUMU ET DENIS MUKWEGE

LEUR COMBAT POUR LES FEMMES

Claudia Mongumu est actrice et auteure et vit en France. Denis Mukwege est gynécologue et vit en République Démocratique du Congo (RDC). Leurs points communs : leur pays, le Congo et un combat sans faille pour les femmes victimes de violences sexuelles.

Denis Mukwege

DOCTEUR COURAGE

Né en 1955, Denis Mukwege grandit près de Bukavu en RDC. Alors qu'il n'a que 8 ans, son père, pasteur respecté et engagé, l'emmène avec lui voir un bébé très malade qu'il ne peut soulager. Ce jour-là, Denis Mukwege sait qu'il sera médecin. En 1978, il part faire ses études de médecine au Burundi, se marie et revient exercer au pays en 1983. Là, il voit de nombreuses femmes mourir des suites de leur accouchement et décide d'être gynécologue-obstétricien. Sa femme et lui vendent ce qu'ils possèdent pour qu'il suive sa formation en France. En 1989, il revient au Congo et travaille à l'hôpital de Lemera. L'année 1996 marque un tournant : le début des guérillas et du viol des femmes comme arme de guerre.

L'hôpital de Panzi

Pour le Dr Mukwege, « *le viol est une arme de destruction de la femme, de la famille, de la société toute entière* ». En 1999, il crée son hôpital à Panzi, pour soigner les femmes qui en sont victimes. Depuis, plus de 40 000 femmes ont été opérées grâce à lui. Menacé en raison de son engagement, il échappe à plusieurs tentatives d'assassinats et vit désormais avec sa famille dans un bâtiment de l'hôpital. Un lieu qui accueille les femmes, les aide à se reconstruire, à se réinsérer par la formation et l'emploi, tout en prenant en charge leurs enfants : « *Notre valeur fondamentale, c'est l'amour* » résume Denis Mukwege. Il a reçu de nombreux prix dont le prix Sakharov, le prix de la défense des droits de l'homme et de la liberté, fin 2014.

À lire : **Panzi**, de Denis Mukwege et Guy-Bernard Cadière.

Éd. Du Moment. 16,50 €. La fondation Panzi : <http://fondationpanzirdc.org>



© Virginie de Galzain

Claudia Mongumu LA COMBATTANTE

Claudia Mongumu est née à Kinshasa (RDC) en 1988. À l'âge de 3 ans, elle fuit le régime de Mobutu avec sa mère pour rejoindre son père en France, comme réfugiées politiques.

Brillante, elle intègre une classe préparatoire après son bac et fait une école d'interprétariat. Des études pendant lesquelles elle est confrontée au racisme, « *réduite à une Noire et définie comme telle* » dit-elle. Parallèlement, elle fait des études de théâtre. C'est là que naît son combat, à la suite d'une lecture de témoignages de femmes victimes de violences dans son pays de naissance. Le choc est immédiat.

Créer, informer, agir !

Pour Claudia Mongumu, il faut aller à la rencontre des autres pour mieux vivre ensemble et agir. Elle cofonde l'association Voix/es Alternatives où elle développe ses projets et des ateliers de sensibilisation et de formation. En 2012, elle crée et joue la pièce *Rentrez chez vous et racontez* : un homme et une femme dénoncent les violences de guerre contre les femmes en RDC. Une rencontre avec le Dr Mukwege, puis avec l'avocat congolais maître Hamuli Rety, l'encourage à poursuivre ses engagements. Hamuli Rety lui propose d'ailleurs de s'engager avec lui sur la création d'un tribunal pénal international (TPI) au Congo. « *Dès que je peux intervenir, je le fais, précise-t-elle. C'est une façon de garder espoir.* »

À voir : **Rentrez chez vous et racontez**. Le 8 mars 2015 et en avril.

Résa 03 44 61 18 40 et culture@saintmaximin.eu

Voix/es Alternatives : <https://voizalternatives.wordpress.com>



© Jukka Grondahl/MV Photos/Polaris

LA PASS BAUDELAIRE

L'ACCÈS AUX SOINS POUR TOUS

Créée en 1992, la PASS (permanence d'accès aux soins de santé) de la polyclinique Baudelaire est la plus ancienne des hôpitaux de Paris. Récemment refaite, elle offre un cadre de soins accueillant pour tous. Le docteur Véronique Vasseur, chef du service, revient sur l'importance de ses missions.



Dr. Véronique Vasseur
Chef de service PASS Baudelaire

En quoi consiste la PASS ? Quelle est sa particularité ?

La PASS est un centre de santé qui permet aux personnes françaises et étrangères, avec ou sans couverture sociale, de se faire soigner gratuitement. Quand elle a été créée, il n'y avait ni CMU*, ni AME*. Depuis, le principe s'est développé dans différents hôpitaux, mais celui-ci reste unique en son genre car il permet à la fois de

venir voir des médecins, de recevoir les traitements et d'être accompagné par des assistantes sociales. De plus, les patients peuvent choisir ici leur médecin traitant. Nous recevons toutes les personnes à partir de 16 ans, ainsi que les mineurs qui vivent seuls, envoyés par l'Aide sociale à l'enfance.

Qui vient vous voir et dans quelle situation se trouvent ces personnes ?

Nous recevons des personnes originaires de nombreux pays : près de 100 nationalités sont représentées ; notamment d'Afrique subsaharienne. Leur parcours est souvent très dur : fuyant la guerre ou la torture, avec des enfants restés au pays. Et quand elles arrivent ici, beaucoup sont en grande difficulté, parfois sans logement et sans travail et ne bénéficiaient pas de soins au pays. Afin de soigner le plus grand nombre, nous travaillons avec des associations, les maraudes (équipes mobiles type SAMU social), etc. Le bouche à oreille fonctionne aussi beaucoup.

Quels sont problèmes de santé les plus fréquents ?

Beaucoup de personnes ont du diabète, des problèmes de surpoids ou de tension mais aussi le VIH, hépatites, tuberculose... Parfois, elles ont plusieurs



© Photographies - Virginie de Golzein



maladies à la fois et ne les découvrent qu'en arrivant ici, à un stade déjà avancé.

C'est pourquoi, lors de leur première visite, nous prenons le temps nécessaire pour comprendre où elles en sont et savoir de quoi elles souffrent. Elles commencent par voir une infirmière (premier échange, ouverture du dossier médical). Puis un médecin les reçoit et leur conseille le traitement, le suivi et les aides les plus adaptés. Enfin, le service social les accompagne dans leur demande d'AME, de CMU...

Que proposez-vous au sein de votre service ?

Notre équipe est très soudée, et comprend des personnes engagées depuis longtemps et formées à de nombreuses situations de vie : c'est essentiel pour des personnes démunies, parfois rejetées de tous.

Nous disposons de consultations de médecine générale avec et sans rendez-vous mais aussi en gynécologie, psychologie et psychiatrie. Les patients vont ensuite chercher leurs médicaments à la pharmacie de l'hôpital. Ils peuvent aussi faire les premiers examens et suivre une éducation thérapeutique (traitement, alimentation, gymnastique adaptée). Quand c'est nécessaire, nous les orientons vers un autre service de l'hôpital : c'est le cas des femmes enceintes et des personnes séropositives.

Vous recevez aussi les personnes victimes de violences...

Nous aidons en effet des personnes victimes de toute forme de violences : mariages forcés, mutilations sexuelles, mais aussi violences familiales, tortures, harcèlement au travail, ... Elles voient d'abord un médecin, puis un psychologue. Et si nécessaire, elles peuvent bénéficier d'un soutien juridique.

Dans tous les cas, dès que l'on se sent mal, il faut venir consulter sans attendre. C'est un droit pour tous, y compris pour ceux qui n'ont pas de couverture sociale. C'est aussi cela, la mission du service public.

* AME : Aide médicale d'État ; * CMU : couverture maladie universelle

CONTACTS

Policlinique Baudelaire.

Hôpital Saint-Antoine.

184, rue du faubourg Saint-Antoine. Paris 12^e.

M^o Faidherbe-Chaligny (ligne 8) ou Reuilly Diderot (ligne 1).

• Consultations (généralistes et spécialistes) :

01 49 28 21 54/21 53.

• Service social : 01 49 28 29 50.

Fatou, 40 ans



J e suis arrivée en France après la crise de 2011 en Côte d'Ivoire, où j'étais en danger. Avant de partir, j'ai dû confier ma fille à une personne de confiance pour éviter qu'elle ne soit excisée comme je l'ai été moi-même.

Une amie m'a parlé de la policlinique Baudelaire. J'y suis allée pour un

problème de santé qui avait commencé au pays. J'ai pu voir un médecin très rapidement et avoir mes médicaments à la pharmacie de l'hôpital. Puis le service social m'a aidée à avoir l'AME (Aide médicale d'État), renouvelée depuis. Grâce à la PASS, j'ai eu le soutien nécessaire pour me soigner et garder confiance.

Aujourd'hui, j'espère pouvoir faire venir ma fille auprès de moi pour qu'elle fasse les meilleures études possibles. Mais avant, je voudrais faire une formation d'aide à la personne pour avoir un vrai travail. Je fais aussi du bénévolat dans une association qui vient en aide aux personnes sans domicile fixe, c'est très important pour moi d'être utile, d'exister dans la société.

François, 39 ans



À la suite d'un grave accident dans mon pays, j'ai perdu trois membres. Je suis arrivé en France en 2013 pour des raisons de santé, seul et sans domicile. C'est Médecins du Monde qui m'a conseillé d'aller à la policlinique. Mais j'ai beaucoup souffert avant d'arriver là. J'ai connu la rue, les hébergements d'urgence.

J'ai été reçu par un médecin, qui me suit depuis, et orienté vers le service social. Avec son aide, j'ai pu avoir l'AME et être hébergé dans un foyer. Je participe aussi à des groupes de parole ce qui permet d'échanger, de réaliser la valeur de la vie en soutenant des personnes qui voulaient « en finir » ; d'avoir des amis, un peu comme une famille.

Il ne faut pas croire ceux qui vous disent que sans papiers, vous n'avez droit à rien. Il faut s'adresser aux bonnes personnes et se faire aider, se soigner pour éviter que la situation ne s'aggrave. Grâce à la PASS, j'ai pu avoir des prothèses de qualité et éviter des complications. Aujourd'hui, j'attends de recevoir mon titre de séjour pour commencer une formation et travailler. Dans la vie, on peut tout surmonter si on croit en soi et si on agit ensemble.

ÊTRE AYANT-DROIT

PROTECTION SOCIALE

Si vous n'avez pas de couverture santé, vous pouvez peut-être bénéficier de celle d'une personne de votre entourage, et devenir son ayant-droit. Qui cela concerne-t-il ? À quelles conditions ? Comment faire ? Ce qu'il faut savoir.

ÊTRE AYANT-DROIT : QU'EST CE QUE C'EST ?

Un ayant-droit est une personne vivant en France qui peut bénéficier de la couverture santé d'un membre de sa famille ou d'une relation personnelle. Il peut alors être remboursé de ses frais médicaux (consultations, médicaments, ...) en cas de maladie et de grossesse.

Les ayant-droit peuvent dépendre d'un assuré social du régime général ou d'un bénéficiaire de l'AME (Aide médicale d'État) ou de la CMU (Couverture maladie universelle) selon certaines conditions.

QUI CELA CONCERNE ET À QUELLES CONDITIONS ?

- Les membres d'une même famille :
 - le mari/la femme, conjoint (pacsé ou non) ; sans travail ou sans couverture santé ;
 - les enfants : jusqu'à 16 ans (20 ans s'ils font des études ou ne peuvent travailler pour des raisons de santé) ; il s'agit entre autres des enfants dont vous avez la charge (les vôtres, ceux de votre conjoint, enfants recueillis) et qui ne travaillent pas ;
 - les parents, grands-parents, oncles... vivant sous votre toit et participant à l'éducation d'au moins deux enfants de moins de 14 ans.
- Une personne de l'entourage personnel : à condition qu'elle vive chez l'assuré depuis plus de 12 mois.

À savoir : pour être rattaché à un bénéficiaire de la CMU, il faut vivre en France depuis au moins trois mois, et avoir un titre de séjour ou une demande en cours. Ces conditions ne s'appliquent pas aux mineurs.

COMMENT FAIRE LA DEMANDE D'AYANT-DROIT ?

Pour faire une demande de rattachement, c'est la personne déjà assurée qui doit remplir un dossier (disponible sur www.ameli.fr ou dans une Caisse primaire d'assurance maladie) auprès de l'organisme dont elle dépend, et fournir les justificatifs demandés (identité, logement, titre de séjour, ...). Il est possible de se faire aider par une personne de l'Assurance maladie.

UNE FOIS QUE VOUS ÊTES AYANT-DROIT

Une fois la demande acceptée, l'ayant-droit reçoit sa propre carte Vitale (pour les plus de 16 ans) et une attestation de droits. Les frais médicaux et les frais de suivi (grossesse par exemple) peuvent alors être remboursés.

À savoir : dans la plupart des cas, la demande de rattachement est à renouveler tous les ans. Si vous changez de situation personnelle ou professionnelle entre temps, signalez-le rapidement pour connaître vos droits et les démarches à effectuer.



BIENVENUE

Bienvenue sur le nouveau site de Drogues info service ! Découvrez nos espaces interactifs : forums, "Vos questions / nos réponses", témoignages, chat et aussi de nombreuses informations dans nos pages, notre "Dico des drogues" nouvelle version...

> Lire la suite

PARLONS-EN

Par chat

Chattez avec
Drogues info service

INDISPONIBLE

Par téléphone

Drogues info service répond
à vos appels 7 jours sur 7

CONTACTEZ-NOUS

Vos questions / nos réponses

Drogues info service répond
à vos questions

LE NOUVEAU SITE DE DROGUES-INFO-SERVICE S'INFORMER, ÊTRE AIDÉ

Pratique, enrichi de nouveaux contenus, le site Drogues-Info-Service.fr nouvelle version est en ligne. Vous souhaitez avoir des réponses aux questions que vous vous posez mais vous n'osez pas en parler ? Vous avez besoin d'aide pour vous ou l'un de vos proches ? Suivez le guide.

POUR S'INFORMER



Cannabis, crack mais aussi alcool, tabac... Toutes ces drogues modifient les comportements et réactions et peuvent avoir des effets graves sur la santé.

- Grâce à la rubrique « *Tout savoir sur les drogues* », vous pourrez en savoir plus sur ce qu'est une drogue, ses effets ou ce que prévoit la loi. Elle vous permettra également de faire le point sur plusieurs idées reçues.
- Les espaces « *Les drogues et vous* » et « *Les drogues et vos proches* » proposent des informations et conseils pratiques pour toute question sur sa consommation ou le risque de dépendance. On y explique par exemple comment on peut aider une personne de son entourage ou les précautions à prendre en cas de grossesse.

POUR EN PARLER



Vous avez découvert que votre conjoint(e) boit de l'alcool très souvent ? Votre enfant fume du cannabis et cela vous inquiète ? Drogues-Info-Service peut vous aider à en parler et à échanger.

- **Sur Internet** : vous pourrez poser des questions et dialoguer avec d'autres utilisateurs sur les forums de discussion mais aussi découvrir les parcours de personnes qui souhaitent s'en sortir grâce aux témoignages mis en ligne.
- **Par téléphone** : vous pouvez également joindre un spécialiste par téléphone au 0 800 23 13 13, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et gratuit d'un poste fixe) ou au 01 70 23 13 13 (coût d'un appel ordinaire depuis un portable).

POUR SE FAIRE AIDER



Doutes, inquiétudes, questions... Dans tous les cas, il est important de ne pas rester seul(e) et d'être bien accompagné(e).

Au téléphone comme sur Internet, Drogues-Info-Service peut vous aider à trouver des adresses utiles (un annuaire de plus de 3000 structures) et des professionnels près de chez vous. Par exemple, les coordonnées des Consultations jeunes consommateurs (CJC) : anonymes et gratuites, elles accueillent, soutiennent et orientent les jeunes et leur famille confrontés à la consommation de cannabis, alcool, cocaïne...

www.drogues-info-service.fr



Les recettes de Dégène Fall
Chef au restaurant Le Porokhane
 3, rue Moret. 75011 Paris. Tél. : 01 40 21 86 74
 Ouvert tous les soirs de 19h à minuit
restaurantporokhane@gmail.com

SALADE AUX HARICOTS CORNILLE

Entrée pour 4 à 6 personnes • Préparation 35 mn

Dans une casserole, faire cuire les haricots à feu doux avec une noisette de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres (15 à 20 mn) puis les laisser refroidir. Ne pas saler durant la cuisson.

• Pendant ce temps, dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les œufs 10 mn puis les laisser refroidir.

Enlever la coquille et couper en petits dés.

• Mélanger le jus de citron avec le vinaigre. Saler, poivrer. Ajouter l'huile d'olive, puis l'ail et les échalotes.

• Mélanger les haricots, les tomates, les poivrons, les œufs et les trois quarts de la sauce. Saler et poivrer de nouveau. Mettre au frais.

• Au moment de servir, ajouter le reste de sauce. Bien mélanger. Saupoudrer de persil frais et laisser mariner au réfrigérateur au moins 3 heures.

INGRÉDIENTS

- 300 g de haricots cornille secs (trempier les haricots dans de l'eau au moins 48 h à l'avance ; bien changer l'eau toutes les 24 h)
- 2 œufs frais
- 2 à 3 tomates coupées en petits dés
- 2 petits poivrons (1 vert et 1 rouge) finement hachés
- 3 cuil. à soupe de jus de citron vert
- 1/4 tasse de vinaigre
- 3 cuil. à soupe d'huile olive vierge extra
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 échalotes hachées
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuil. à café de poivre noir
- 1/2 botte de persil frais haché

ASTUCE SANTÉ

Les féculents ne font pas grossir et en plus, ils sont économiques. Pensez aux légumes secs, comme dans cette excellente recette de haricots cornille.



THIAKRY DÉGUÉ

Dessert pour 4 personnes • Préparation 10 mn

INGRÉDIENTS

- 80 cl d'eau
- 100 g de couscous de mil ou dégué*
- 500 g de fromage blanc 0 % de matières grasses
- 250 g de crème fraîche légère
- 4 cuil. à soupe de sucre
- 30 cl de lait concentré non sucré
- 1 cuill. à café rase de sucre vanillé

• Dans une petite casserole, porter à ébullition 80 cl d'eau. Mettre le dégué dans un saladier ; recouvrir largement d'eau et laisser absorber jusqu'à ce que les grains soient mous (environ 5 mn).

• Bien égoutter le dégué à l'aide d'une passoire fine, le rincer à l'eau froide puis égoutter à nouveau.

• Mettre le dégué dans un grand bol. Ajouter le fromage blanc, la crème fraîche, le lait concentré et le sucre. Bien mélanger. Servir très frais.



* Vous trouverez le couscous de mil dans les magasins de produits exotiques. Attention, il existe 2 sortes de couscous : le grain fin (thiéré) et le gros grain (thiakry). Il faut choisir le gros grain.

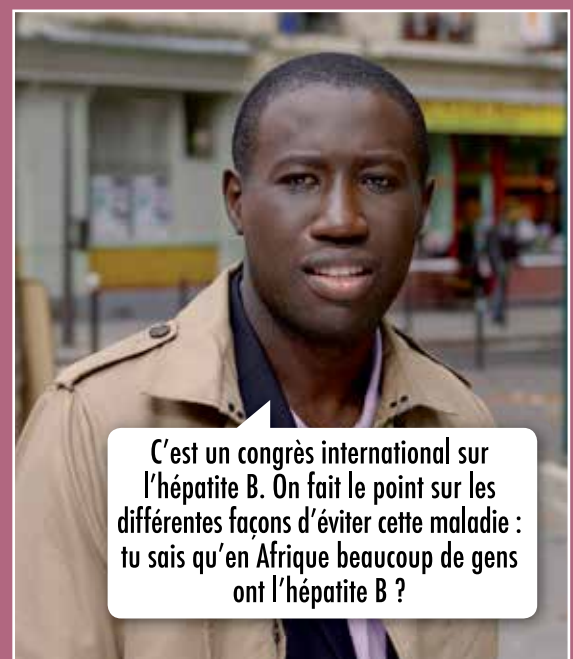


Bonsoir et merci d'être encore une fois présent au rendez-vous de votre feuilleton favori, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».

Amour & Gloire & Santé

COUP DE FOUDRE À BELLEVILLE

KODJO ACCUEILLE LADJ, UN JEUNE MÉDECIN, AMI DE SA FAMILLE, QUI ARRIVE DU PAYS POUR ASSISTER À UN CONGRÈS.





Malheureusement oui.



Le virus de l'hépatite B se transmet très facilement par voie sanguine ou sexuelle. Ça peut passer de la maman au bébé pendant l'accouchement. Ou alors tout bêtement en utilisant la brosse à dents ou le rasoir d'une personne qui a la maladie.

Le père de mon ex-femme est décédé suite à une hépatite. Personne ne se doutait de rien, et la maladie l'a emporté... La famille ne s'y attendait pas du tout.



Le problème, c'est que les gens ne savent pas qu'ils ont l'hépatite B, parce que cette maladie peut rester très longtemps dans le corps sans que ça se voie. Parfois, on en guérit tout seul, mais elle peut souvent dégénérer en cirrhose ou en cancer du foie.



L'hépatite B est une maladie grave qui attaque le foie. Si on est né dans une zone où la maladie est très présente comme en Afrique par exemple, il faut vraiment se faire dépister. C'est le seul moyen de savoir si on a ou non le virus.

KODJO ET LADJ SONT PASSÉS RENDRE VISITE À UN COUPLE D'AMIS DE KODJO.



Tu as fait bon voyage ? Kodjo nous parle souvent de toi tu sais ? Il est fier que tu fasses médecine.

Ce qu'il ne dit pas, c'est que c'est un peu grâce à lui. Il a toujours fait attention à ce que je sois sérieux dans mes études : même à distance il surveillait...



J'ai fait ce que tout le monde aurait fait. Tes parents me l'avaient demandé. Donc il fallait que je tienne promesse.



JESSY SONNE À LA PORTE. MAIS ELLE A L'AIR CONTRARIÉE...



LADJ SEMBLE TELLEMENT RAVI DE FAIRE LA CONNAISSANCE DE JESSY, QUE PENDA NE PEUT S'EMPÊCHER DE SE MOQUER.



QUELQUES JOURS PLUS TARD, LA RÉUNION S'EST TENUE, AVEC SUCCÈS...



Oui je crois aussi. En vaccinant les enfants contre l'hépatite B, on est tranquille : ils sont protégés et ne risquent rien.



LADJ A QUELQUE CHOSE À DIRE...



On dirait bien qu'une histoire commence. En tout cas Jessy et Ladj ont raison de se mobiliser contre l'hépatite B. Pour vous protéger et protéger ceux que vous aimez, faites-vous dépister, faites-vous vacciner si ce n'est pas déjà fait et faites vacciner les enfants. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin car on ne plaisante pas avec la santé.

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

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

X^e

Hôpital Lariboisière

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)

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

4, rue Lasson 75012 PARIS
01 53 36 46 86

XIII^e

MFPF

94, boulevard Masséna – Tour Mantoue
75013 PARIS
01 45 84 28 25

Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Service Maternité
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 PARIS
01 42 17 76 97
01 42 16 00 00 (standard)

Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Pavillon Siredey
47-83, Boulevard de l'Hôpital
75013 PARIS
01 42 17 76 97

XIV^e

Groupe hospitalier Cochin-St Vincent de Paul

Unité d'Orthogénie et de Planification Familiale
Bâtiment Marcel Lelong
53, avenue de l'Observatoire 75014 Paris
01 58 41 38 65 - 01 58 41 38 66

Hôpital Broussais

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

XV^e

MGFEN - Centre médical

178, rue de Vaugirard
75015 PARIS
01 44 49 28 72 (CPEF)

Hôpital européen G. Pompidou

20, rue Leblanc
75015 PARIS
01 56 09 26 39 - 01 56 09 20 00 (standard)

XVII^e

D.F.P.E.

27, rue Curmoussy 75017 PARIS
01 48 88 07 28

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
Secteur Claude-Bernard
46, rue Henri Huchard 75018 PARIS
01 40 25 70 19 - 01 40 25 80 80 (standard)

XIX^e

Association Croix Saint-Simon

6 bis, rue de Clavel 75019 PARIS
01 44 52 57 10

Centre Curial

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

XX^e

Hôpital Tenon

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

LYON

CPEF LYON 9

15 rue de Bourgogne 69009 LYON
04 37 50 24 59

MARSEILLE

Le planning familial 13

106, Boulevard National
13003 MARSEILLE
04 91 91 09 39
info@leplanning13.org

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. : _____

Code postal : _____ Ville : _____ Email : _____

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

Vaccination : êtes-vous à jour ?

Toute la vie, en fonction de votre âge et de votre situation, il existe des vaccins pour vous protéger de maladies qui peuvent être graves.

Âge approprié	Naissance	2 mois	4 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG*												
Diphtérie – Tétanos – Poliomyélite												Tous les 10 ans
Coqueluche												
Haemophilus Influenzae de type b (HIB)												
Hépatite B												
Pneumocoque												
Méningocoque C												
Rougeole – Oreillons – Rubéole												
Papillomavirus humain (HPV)												
Grippe												Tous les ans

Calendrier simplifié des vaccinations 2015

* pour certaines personnes seulement

Une question? Un conseil?
Parlez-en à votre médecin, votre sage-femme
ou votre pharmacien.

