

# ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine  
**GRATUIT**

## DÉPISTAGE DU VIH

Simple comme un test !

## BIEN MANGER, BIEN BOUGER

Le passeport Santé

L'égalité pour tous

# ANGÉLIQUE KIDJO

**PORTRAITS**



n°19 - Mars 2016

# ET SI VOUS PROFITIEZ DE VOTRE GROSSESSE POUR ARRÊTER DE FUMER ?

Pour être soutenue et accompagnée,  
faites appel à Tabac info service\*,  
parlez-en à votre médecin, votre  
pharmacien ou votre sage-femme.



**tabac-info-service.fr**

**39 89** \*appel non surtaxé

du lundi au samedi de 8h à 20h



# ÉDITO

P our ce nouveau numéro, nous vous proposons une interview exclusive d'Angélique Kidjo qui revient, pour vous, sur son parcours et ses nombreux engagements pour un monde plus juste. Un monde plus juste, c'est aussi ce que souhaitent Kakenya Ntaiya, fondatrice d'une école pour filles au Kenya et Binyavanga Wainaina qui lutte pour les droits des personnes homosexuelles.

Parce que votre santé n'a pas de prix, nous vous avons réservé un dossier spécial Dépistage du VIH, le seul moyen de savoir si l'on a ou non le VIH. Vous trouverez toutes les bonnes raisons de faire le test et la dernière nouveauté pour le faire chez vous. Prévention toujours avec la vaccination, LE geste Santé pour vous protéger de maladies, comme l'hépatite B par exemple.

Toujours d'actualité, l'esclavage et le travail forcé touchent encore trop de personnes, notamment en France. Découvrez comment le Comité contre l'esclavage moderne agit depuis plus de 20 ans pour le combattre et aide les personnes qui en sont victimes. Olivia et Nelson reviennent sur leur douloureuse expérience et témoignent avec courage.

Enfin, bonne nouvelle, le printemps est de retour. L'occasion de reprendre les bons réflexes pour soigner son alimentation et avoir une activité physique régulière. Une garantie 100 % santé ! N'oubliez pas de prendre soin de votre moral et retrouvez Kodjo, Eva et Jean dans votre roman photo préféré.

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<sup>ème</sup> FACE Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : TOC MÉDIAS • **Responsable agence** : Arnaud Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain • **Directeur artistique** : Antoine Errasti  
**Ont participé à ce numéro** : Pauline Compan, Valentine de Grassi • **Illustrations** : Simon-Pierre Mbumbo  
• **Contact annonceur** : 01 49 33 22 22 (tél), 01 49 33 33 90 (fax) **IISSN** n° 2268-4956, dépôt légal à parution • **Impression** : Rotos 8 Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours **Tirage** : 310 000 exemplaires

# SOMMAIRE

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

P.6 Jeux/Quizz

## Hépatite B

P.7 **Dépistage et vaccin**

## Angélique Kidjo

P.8 **L'égalité pour tous**



P.10 **Dépistage du VIH-Sida Simple comme un test !**

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

## Bien manger, bien bouger !

P.14 **Le passeport Santé**

## C'est mon histoire

P.16 **Changer son avenir**

## Afrique en marche : portraits de

P.17 **Kakenya Ntaiya et Binyavanga Wainaina**



## Droits de l'Homme

P.18 **Comité contre l'esclavage moderne**

## Droits et démarches

P.20 **Le bilan de santé**

Le site des 50 ans et plus

P.21 **Pourbienvieillir.fr**

P.22 **Recette : Les gambas sautées au gingembre**



## Roman-photo

P.23 **Rien ne va plus**

P.27 **Adresses utiles**

# VITE DIT... BIEN DIT...

Une femme à l'honneur

## Viola Davis au sommet

Le 20 septembre dernier, l'actrice américaine Viola Davis (*La couleur des sentiments*) était sacrée meilleure actrice aux Emmy Awards pour son rôle dans la série *How to get away with murder*. Première femme noire à décrocher ce prix prestigieux dans l'histoire de la télévision américaine, son discours sur l'égalité et son hommage aux actrices noires avait marqué les téléspectateurs. Elle s'engage aussi régulièrement contre la faim dans le monde. Cette année, elle sera notamment à l'affiche du film *Suicide Squad*, avec Will Smith.



© Buckner/Variety/REX Shutterstock/SIPA



© Vincent Hamion/Cinecyclo

Cinéma

## Le cinécyclotour au Sénégal

Retenez bien : jusqu'au 1<sup>er</sup> juin 2016, Cinécylo – association française culturelle et de solidarité internationale – lance son premier cinécyclotour au Sénégal. Des dizaines de projections gratuites en plein air de films (animation, cinéma, documentaire) grâce à une tournée en vélo sur 3000 km ! L'électricité sera fournie par un générateur écologique et autonome à pédales. Une initiative pour favoriser l'accès à la culture pour tous et le développement local de solutions durables en terme d'énergie. Une équipe de bénévoles s'est d'ailleurs formée à Dakar.

Toutes les infos : [www.cinecyclo.com](http://www.cinecyclo.com)

Autotest VIH

## Votre avis nous intéresse

L'autotest VIH permet aujourd'hui de faire un test de dépistage du VIH-Sida chez soi. Si vous avez fait ce test, qu'en avez-vous pensé ? Les plus ? Les moins ? Si vous ne l'avez pas encore fait, pourquoi ? Pour nous aider à améliorer sa diffusion et son utilisation, nous avons besoin de votre avis. L'ANRS (Agence nationale de recherches sur le Sida) et l'INPES lancent une grande enquête sur Internet. Connectez-vous vite sur <http://teste-toi.fr>. Pas besoin de donner votre nom : c'est anonyme !

Formation

## Apprendre le français

Vous venez d'arriver du pays et vous avez besoin de mieux maîtriser le français à l'écrit ou à l'oral ?

Vous voulez préparer un concours (aide-soignante) ou évoluer dans votre travail ? Vous pouvez bénéficier de formations (français langue étrangère, alphabétisation...) à prix réduits dans des centres de formation ou à la mairie, ou même gratuitement comme au Secours Populaire. Sachez aussi que si vous travaillez, vous pouvez bénéficier d'une formation financée dans le cadre du Droit individuel à la formation (DIF) par exemple. Renseignez-vous auprès de votre mairie et de votre employeur.



## Vaccination

# La santé pour tous

La prochaine semaine de la Vaccination organisée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) aura lieu du 25 au 30 avril prochain.

La vaccination est un geste simple qui permet de sauver des millions de vies et d'éviter des épidémies.

À cette occasion, n'hésitez pas à faire le point avec votre médecin sur vos vaccins et ceux de vos enfants. Vous pourrez mettre à jour

ceux qui doivent l'être (diphtérie/tétanos/polio ou DTP, fièvre jaune) et faire ceux que vous n'avez pas encore faits, notamment celui de l'hépatite B, ou celui de la tuberculose (jusqu'à 15 ans) qui protègent à vie.



© Christopher Fletcher



© Bouquet Africa

## "Ma Santé D'abord" L'émission 100% forme

Vous connaissez le magazine *Et la santé, on dit quoi ?*. Découvrez dès maintenant « *Ma santé d'abord* » sur vos chaînes de télé préférées\*. Une émission pour rester en bonne santé et s'informer de façon originale sur les sujets qui vous intéressent : la contraception, les dangers du blanchiment de la peau, le VIH-Sida ou l'hépatite B, la vaccination... À chaque émission, votre présentatrice reçoit un ou plusieurs spécialistes, et des téléspectateurs répondent aux questions de santé du jour lors d'un micro-trottoir.

\* À suivre sur : Vox africa, 3ATéléSud, MboaTV, UbizNews, Africabox, BBLK, ACITY, SudPremière, ATV, BDMTV



© Fofa Forey Fumey

## Événement

# Ne manquez pas la foire africaine

La prochaine foire africaine aura lieu du 13 au 15 mai 2016 au CENTQUATRE (Paris 19<sup>e</sup>). Culture, beauté, emploi, tourisme, solidarité... L'occasion de découvrir la richesse africaine au travers de nombreux exposants, d'assister au concert de Magic System ou de voir des défilés de mode exclusifs, de déguster les nouveautés gastronomiques, sans oublier le concours de Miss. Vous pourrez aussi rencontrer des acteurs du monde de l'emploi et de la solidarité (entreprises, associations...) qui proposent des offres ou des aides pour trouver un travail en France ou au pays.

En savoir plus : [www.foireafricaine.com](http://www.foireafricaine.com)

## Musique

# Salif Keita et les Ambassadeurs

Les Ambassadeurs, le groupe mythique malien des années 70/80 (Salif Keita, Amadou Bagayoko, Cheick Tidiane et bien d'autres) s'est reformé en 2015. En attendant leurs prochaines représentations, Salif Keita sera en concert dès le mois de mars en France (23 mars à Nice et 25 à Lyon notamment). À noter : les bénéfices du mini album des Ambassadeurs *Rebirth* sont toujours reversés à la fondation Salif Keita en faveur des albinos au Mali.

<http://lesambassadeursfondationsalifkeita.com>  
et [www.facebook.com/Salif-Keita-Official-Fan-Page-107119345998817/](https://www.facebook.com/Salif-Keita-Official-Fan-Page-107119345998817/)



© Rémi Crépeau

# VRAI-FAUX SPÉCIAL VACCINS

## 1- CERTAINS VACCINS SONT OBLIGATOIRES DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

VRAI /  FAUX

Vrai. Le vaccin DTP (Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite) est obligatoire dès l'âge de 2 mois en France, et se fait en plusieurs fois. D'autres vaccins sont recommandés et aussi importants comme le BCG (tuberculose), l'hépatite B, la coqueluche, le pneumocoque ou le ROR (Rougeole-Oreillons-Rubéole).

## 2- QUAND ON EST VACCINÉ, C'EST POUR LA VIE

VRAI /  FAUX

Vrai et faux. Cela dépend des vaccins. Les vaccins contre l'hépatite B ou le ROR protègent à vie. D'autres nécessitent des rappels : il faut renouveler les injections pour continuer à être protégé. C'est le cas du DTP, de la coqueluche et de certains vaccins à faire lorsque vous retournez au pays : fièvre jaune, typhoïde...

## 3- ON RISQUE D'AVOIR LA MALADIE QUAND ON SE FAIT VACCINER

VRAI /  FAUX

Faux. Quand vous vous faites vacciner contre une maladie, on vous injecte une très petite dose du microbe rendu inactif. Cela pousse le corps à fabriquer des défenses (anticorps) pour le combattre. Le jour où le microbe actif pénètre vraiment dans le corps, les anticorps vont le reconnaître et le détruire. Ainsi vous ne tomberez pas malade.

## 4- SE FAIRE VACCINER COÛTE CHER

VRAI /  FAUX

Faux. La plupart des vaccins sont remboursés à 100% (Sécurité sociale + mutuelle). Les vaccins obligatoires et recommandés peuvent être gratuits pour les enfants de 0 à 6 ans dans les centres de PMI (protection maternelle et infantile) et pour les adultes dans les centres de vaccination publics.

## 5- LA VACCINATION A PERMIS DE FAIRE DISPARAÎTRE CERTAINES MALADIES

VRAI /  FAUX

Vrai. La vaccination a permis de faire disparaître une maladie très contagieuse comme la variole. D'autres maladies graves (diphtérie, tétanos, poliomyélite) sont devenues très rares en France. Ces maladies pourraient de nouveau provoquer des épidémies très graves, si trop peu de personnes sont vaccinées. C'est pourquoi chacun doit faire tous ses vaccins !

### LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit au Mali :

« Le charbon ne craint pas le feu. »

Rien ne peut sembler insurmontable lorsqu'on a déjà traversé de rudes épreuves.

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

## Mots cachés Spécial Femmes engagées

Les noms des personnes suivantes sont cachés dans la grille : Angela Davis, Bineta Diop, Angélique Kidjo, Miriam Makeba, Wangari Maathai, Oumou Sangaré, Nina Simone. À vous de les retrouver !

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

Solution :

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

# DÉPISTAGE ET VACCIN

## HÉPATITE B

L'hépatite B est une maladie causée par un virus qui attaque le foie et peut avoir des effets graves sur la santé. Très fréquente, la maladie touche plus de 240 millions de personnes dans le monde : il est donc indispensable de bien se protéger.

### COMMENT L'HÉPATITE B SE TRANSMET-ELLE ?

Le virus de l'hépatite B est très contagieux. La maladie peut se transmettre très facilement :

- par les relations sexuelles sans préservatif,
- par des objets qui ont été en contact avec le sang (brosse à dents, rasoir, aiguilles pour le tatouage, seringues...),
- de la mère à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement.

### UNE MALADIE INVISIBLE

Présente dans de nombreux pays, l'hépatite B est le plus souvent invisible : on peut donc l'avoir sans le savoir. Elle guérit toute seule la plupart du temps, mais peut parfois devenir chronique (permanente) et rendre très malade.

C'est pourquoi, si vous ressentez les signes suivants - baisse d'appétit, nausées, jaunissement de la peau et des yeux - consultez vite un médecin.

### LE DÉPISTAGE : LE SEUL MOYEN DE SAVOIR

Le dépistage est une prise de sang dont les résultats sont connus en quelques jours. C'est le seul moyen de savoir si l'on a le virus de l'hépatite B et si besoin, de prendre un traitement avec un suivi médical. Vous pouvez faire le test :

- gratuitement dans les centres de dépistage comme les CeGGID\* ;
- dans un laboratoire, avec l'ordonnance du médecin (remboursement à 60% par l'Assurance maladie, 100% pour les bénéficiaires de l'AME et de la CMU).

En cas de grossesse, le dépistage est obligatoire en France pour toutes les femmes au 6<sup>e</sup> mois. Si la future maman est porteuse du virus, son bébé sera vacciné à la naissance et protégé à vie.

### LE VACCIN : UNE PROTECTION À VIE

Il existe un vaccin très efficace qui protège à vie contre l'hépatite B. Il est recommandé pour tous les enfants dès l'âge de 2 mois et jusqu'à 15 ans ; dès la naissance pour les bébés dont la maman a le virus de l'hépatite B.

Pris en charge à 100% le plus souvent (Assurance maladie + mutuelle), il est gratuit dans les centres de PMI (protection maternelle et infantile) et de vaccination publics.

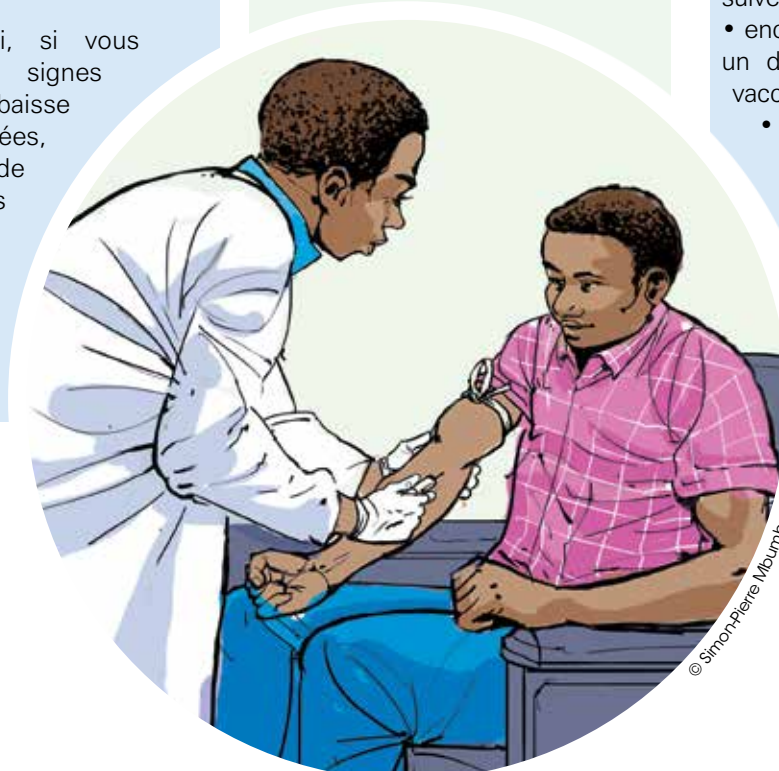
Pour les adultes, la vaccination est recommandée si vous êtes originaire d'un pays touché par l'hépatite B ; si vous y voyagez ; si une personne dans votre entourage a le virus.

Enfin si vous avez une hépatite B, suivez bien ces précautions :

- encouragez vos proches à faire un dépistage. Ils pourront être vaccinés si besoin ;
- mettez un préservatif à chaque rapport sexuel ;
- nettoyez et couvrez les coupures ou blessures ;
- ne partagez pas vos brosses à dents, rasoir et coupe-ongles.

*\*Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles*

Informations :  
[www.hepatite-info-service.org](http://www.hepatite-info-service.org)



**Pour en savoir plus :**  
[www.lasantepourtous.com](http://www.lasantepourtous.com)

ANGÉLIQUE KIDJO

# L'ÉGALITÉ POUR TOUS

Passionnée, révoltée, généreuse... Angélique Kidjo voulait être avocate des droits de l'Homme, elle est devenue une chanteuse mondialement connue pour sa voix exceptionnelle et ses engagements universels. Parmi eux : les droits de l'enfant et les droits de la femme.

## **Vous avez commencé à chanter très jeune.**

### **Dans quel contexte avez-vous grandi ?**

J'ai grandi avec une maman passionnée de théâtre, un père fou de musique, de sport et de littérature. Des passions que certains de mes frères et sœurs partageaient. Nous avons une grande liberté d'expression à la maison, ce qui était rare. Seuls le racisme et la violence étaient bannis.

J'ai commencé à chanter à 6 ans, alors que ma mère avait sa troupe de théâtre. Un jour, j'ai dû remplacer une petite fille et chanter à sa place. D'un coup, j'étais sous les projecteurs. J'ai adoré et cet amour de la musique s'est renforcé au fil des ans.

### **Quels ont été les moments clés de votre parcours ?**

En 1972, le gouvernement révolutionnaire est arrivé au Bénin : la liberté a disparu ; tout le monde était surveillé ; les radios ne diffusaient plus les artistes du monde mais uniquement ceux qui chantaient la Révolution. J'avais 12 ans.

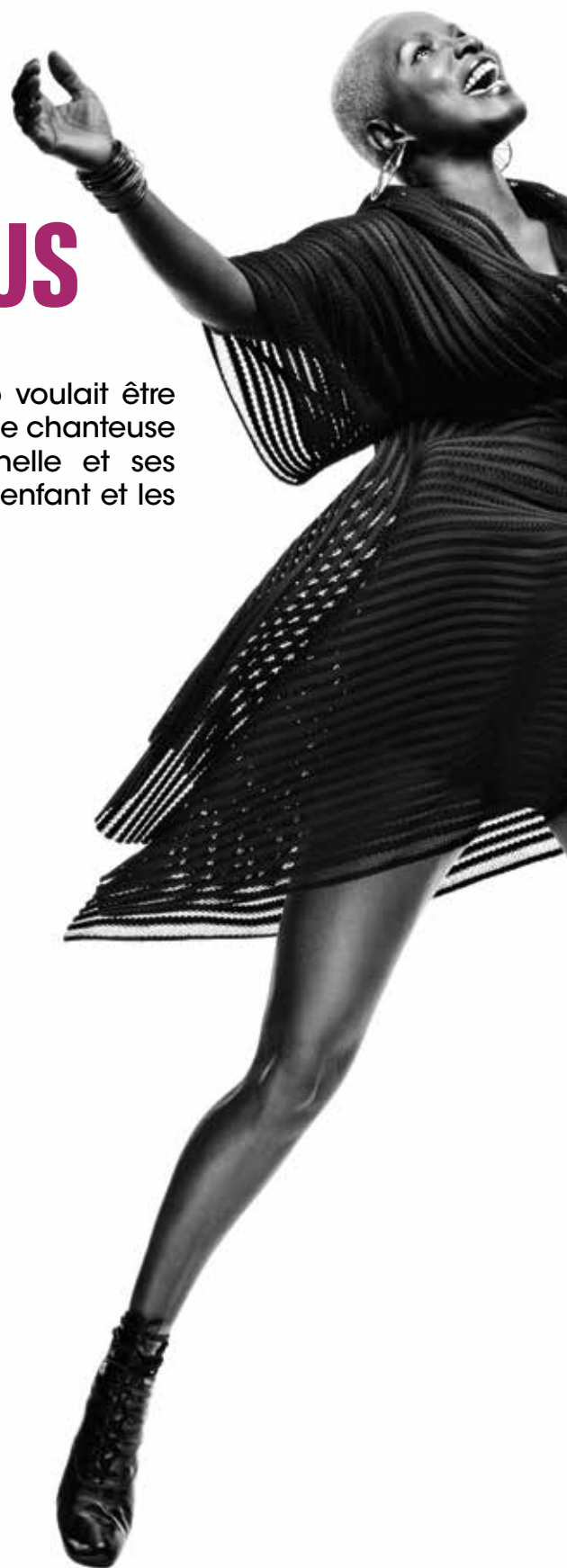
En 1980, j'ai pu venir à Paris enregistrer mon premier disque (*Pretty*) avant de commencer des tournées en Afrique de l'Ouest. Puis en 1983, j'ai rejoint un de mes frères à Paris. J'ai collaboré avec un grand pianiste de jazz (Jasper Van't Hof) avant d'étudier au CIM\*, où j'ai rencontré mon mari. Puis nous avons enchaîné ensemble albums, concerts, festivals... L'année 1989 a marqué un vrai tournant, avec le triomphe de l'album *Parakou* et la première partie de Miriam Makeba à L'Olympia.

### **Vous êtes par ailleurs très engagée : droits de l'enfant, lutte contre les maladies, pour la justice. Comment sont nés ces engagements ?**

Mon père avait un grand respect de la liberté et de l'indépendance, à commencer par celles de ma mère. J'ai aussi grandi avec notre histoire, celle de l'esclavage, de l'Apartheid en Afrique du Sud. L'injustice me rendait dingue, j'ai d'ailleurs failli être avocate.

© Gilles Marie Zimmerman

En 2002, je suis devenue ambassadrice de l'Unicef : après avoir vu comment l'association impliquait les communautés pour améliorer les conditions de vie des enfants et des familles, j'ai pu relayer leurs actions. Depuis 2005, je suis aussi régulièrement en campagne aux côtés de l'Oxfam (lutte contre la pauvreté, contrôle des armes, changement climatique...) et fais souvent des concerts de soutien à une cause.





*L'éducation  
est un droit  
pour tous  
et pour toutes,  
qui peut aussi  
prévenir les  
mariages  
forcés*

”

Quant à l'accès à la santé pour tous, il est fondamental. Le VIH par exemple, touche en majorité les femmes et les enfants en Afrique, dont beaucoup sont orphelins ! Il faut lever la honte qui pèse sur des femmes souvent trompées par leur mari. Il faut aussi généraliser le dépistage et permettre aux femmes d'être soignées pour qu'elles puissent avoir des enfants en bonne santé. La vie n'a pas de prix.

### **En 2007, vous avez créé la fondation Batonga pour la scolarisation des filles. Quels sont ses enjeux ?**

La fondation a été créée pour permettre aux jeunes filles d'aller au collège et au lycée, puis de faire des études. Elle forme 400 filles par an dans cinq pays au sein d'écoles mixtes : l'éducation est un droit pour tous, garçons et filles. Batonga est un lieu de confiance, où les élèves peuvent parler, exprimer leurs besoins, ce que les filles osent peu à la maison. Elles peuvent ensuite transmettre des messages chez elles, à leurs sœurs, leur mère. C'est aussi une façon de prévenir les mariages forcés.

Nous voulons également développer des formations pour que les femmes aient un emploi et soient autonomes. Et pour mieux savoir où elles en sont (niveau scolaire, nombre d'enfants...), nous allons faire une étude à laquelle elles pourront répondre avec leur téléphone portable.

### **Votre dernier album, *Eve*, a été enregistré pour les femmes et avec elles. Pouvez-vous nous en dire plus ?**

Le déclic s'est fait lors de voyages avec l'Unicef et l'Oxfam. J'ai rencontré des femmes qui vivaient dans des camps de réfugiés au Darfour. Au Kenya, j'ai vu des bébés qui ne se développaient pas bien parce qu'ils n'avaient pas assez à manger. Ces femmes m'ont donné l'énergie de témoigner de leur force et de leur courage ; de parler en leur nom de mariage précoce et d'excision. Elles sont aussi présentes sur le titre *M'Bamba* ; leurs voix magnifiques ont été enregistrées par mon mari dans un village.

Par ma musique, je veux parler de sujets graves pour inciter à agir. Je veux aussi que les jeunes puissent rêver, aient un avenir autre que celui de risquer leur vie en quittant leur pays ! Le sens de tout cela est que chacun doit pouvoir vivre sa vie, avec ses différences. Nous devons aussi renforcer ce qui nous lie.

\*centre international de la musique

#### DISCOGRAPHIE

##### TOP 5 albums

- *Eve* (2014) : 9,99 €
- *Djin Djin* (2007) : 9,99 €
- *Black ivory soul* (2002) : 7,99 €
- *Ayé* (1994) : 9,99 €
- *Logozo* (1991) : 7,99 €

Prix valables sur iTunes

#### À SUIVRE

- Le site d'Angélique Kidjo : [www.kidjo.com](http://www.kidjo.com)
- La fondation Batonga : <https://batongafoundation.org>

## DÉPISTAGE DU VIH-SIDA

## SIMPLE COMME UN TEST !

Que l'on soit en couple ou célibataire, le seul moyen de savoir si l'on a ou pas le virus du VIH-Sida, c'est le dépistage. Plus vite on le sait, mieux on peut être soigné et vivre normalement grâce aux traitements. Pourquoi faire un test ? Comment et où ? Suivez le guide.



**ISSA,  
25 ANS**

**“we love test !”**

**A**près 6 mois de relation, je voulais arrêter le préservatif avec ma copine Betty. J'étais très amoureux et je voulais aller plus loin avec elle. Mais Betty a été très claire : elle voulait bien arrêter le préservatif si j'acceptais de faire un test. Au début, je n'étais pas chaud, et je suis un gars sérieux.

Puis j'ai compris que c'était pour elle un signe de confiance : le VIH, ce n'est pas écrit sur la figure ! Alors, nous avons fait le test ensemble. Et vous savez quoi ? C'est ce jour-là qu'elle m'a dit qu'elle m'aimait. Cela reste donc un super souvenir pour moi !

### LES BONNES RAISONS DE FAIRE LE TEST

Faire le test de dépistage du VIH-Sida, c'est « le » geste Santé et Confiance : un examen très simple qui permet de savoir si on a le virus et de se soigner rapidement si le résultat est positif. Faire le test, c'est aussi être digne de confiance, responsable et attentif à sa santé et à celle de son/sa partenaire.

#### Pourquoi faire le test ?

Vous pouvez faire le test seul(e) ou à deux si :

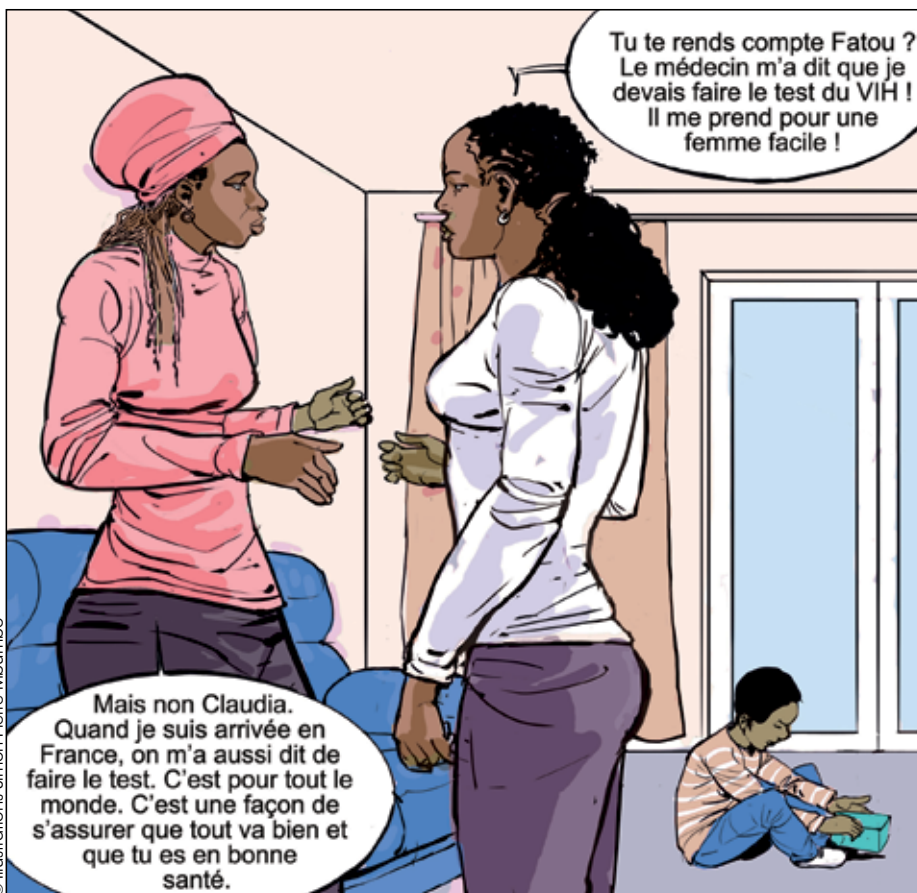
- vous et votre partenaire vivez une relation stable et vous voulez arrêter le préservatif ;

- vous souhaitez avoir un bébé ;
- vous êtes enceinte (dans ce cas, l'examen est obligatoire pour toutes les femmes en France) ;
- vous préférez vérifier que tout va bien, à l'occasion d'un bilan de santé par exemple.

#### Et si vous avez été exposé à un risque ?

Que l'on soit en couple ou célibataire, on peut tous avoir été exposés à un risque, parfois même sans le savoir. Si vous avez été dans l'une des situations suivantes, il est indispensable de faire le test :

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



- le préservatif a glissé ou a craqué pendant le rapport sexuel ;
- vous avez utilisé du matériel d'injection ou de santé (des seringues par exemple) qui n'était pas stérilisé.

**Important : si la situation à risque date de moins de 2 jours, rendez-vous tout de suite aux Urgences.**

On vous proposera un test ; et en fonction de votre situation, le médecin pourra vous donner un "traitement d'urgence" (traitement post exposition ou TPE) qui limite les risques d'être infecté par le VIH-Sida.

## LE TEST, MODE D'EMPLOI

Le dépistage est une analyse de sang qui permet de savoir si l'on a le virus ou non. Anonyme (vous n'êtes pas obligé de donner votre nom) et gratuit, il se fait en moyenne une fois par an. **En cas de risque ou de doute, il faut impérativement utiliser des préservatifs jusqu'à ce que l'on ait fait un test.**

### Le dépistage : comment faire ?

Vous pouvez faire un test selon les trois façons suivantes.

- Par prise de sang, dans un CeGGID (voir encadré ci-contre) ou dans un laboratoire avec l'ordonnance de votre médecin. Vous aurez les résultats en quelques jours.

**En cas de situation à risque, attendre 6 semaines avant de faire ce test pour que le résultat soit fiable.**

- En prélevant une goutte de sang avec un TROD (Test rapide d'orientation diagnostique) dans une association de lutte contre le VIH-Sida, une permanence d'accès aux soins de santé (PASS), certaines associations ou un Centre d'accès aux soins et d'orientation (CASO, type Médecins du Monde). Vous aurez la réponse sur place dans l'heure.

**En cas de situation à risque, attendre 3 mois avant de faire ce test pour que le résultat soit fiable.**

- Nouveau : avec un autotest, un test que l'on peut faire soi-même à la maison. Disponible sans ordonnance en pharmacie, il coûte entre 25 et 28 € (non remboursé). Si le résultat est positif, il faut faire une prise de sang complémentaire pour confirmer le résultat dans un CeGGID ou en laboratoire. Puis, prenez un rendez-vous avec un médecin à l'hôpital (service Immunologie).

**En cas de situation à risque, attendre 3 mois avant de faire ce test pour que le résultat soit fiable.**



## LES CEGIDD : VOS NOUVEAUX CENTRES DE DÉPISTAGE

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, les CeGGID - ou Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH-Sida, des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles - remplacent les CDAG et les CIDDIST. Ils proposent :

- des conseils de santé sur la sexualité,
- des tests de dépistage (VIH-Sida et hépatite B),
- des tests de dépistage et des traitements pour les autres infections sexuellement transmissibles (IST) : syphilis, chlamydia...,
- des préservatifs masculins et féminins gratuits,
- des consultations sur la contraception avec prescription de contraceptifs,
- des contraceptifs d'urgence (pilule du lendemain),
- certains vaccins : hépatite B, HPV (papillomavirus).

### Liste des CeGGID en France :

Sida Info Service au **0 800 840 800** (anonyme et gratuit depuis un poste fixe) ou sur le site [www.sida-info-service.org/?Ou-faire-un-test-de-depistage](http://www.sida-info-service.org/?Ou-faire-un-test-de-depistage)

## LE VIH-SIDA

## CE QU'IL FAUT SAVOIR

Pour bien se protéger du VIH-Sida et rester en bonne santé, il faut avant tout être bien informé. Comment agit le virus ? Comment se transmet-il ? Comment s'en protéger ?

### LE VIH-SIDA : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le VIH-Sida est un virus qui détruit peu à peu notre système immunitaire (système de défense contre les virus). Les personnes porteuses du virus sont « séropositives » et peuvent vivre avec sans signes visibles et sans se sentir malade, parfois pendant des années.

Mais quand le corps ne peut plus se défendre contre le VIH-Sida, on parle de Sida, la phase la plus avancée de l'infection dont les complications peuvent entraîner la mort.

C'est pourquoi, il faut faire un test régulièrement et dès qu'il y a un doute. Ainsi, vous pourrez prendre rapidement un traitement adapté si nécessaire pour empêcher la progression de la maladie (voir encadré Traitements) et continuer à vivre presque normalement.

### COMMENT SE TRANSMET-IL ?

Le virus du VIH-Sida se transmet de 3 façons :

- lors de rapports sexuels sans préservatif : rapport vaginal, anal ou bouche-sexe ;
- de la mère à l'enfant lors de l'accouchement, de l'allaitement ou de la grossesse ;

- par contact avec du sang contaminé : soit par injection avec du matériel déjà utilisé ou si vous avez reçu des soins avec du matériel non stérilisé (dans certains pays du monde).

Attention aux fausses croyances : le VIH-Sida ne se transmet pas par un baiser, ni par une piqûre de moustique, le partage de couverts ou des vêtements.

### UNE SEULE PROTECTION : LE PRÉSERVATIF !

Masculin ou féminin, le préservatif est la seule protection efficace contre le VIH-Sida et les autres infections sexuellement transmissibles (IST). À usage unique, il s'utilise à chaque rapport sexuel et un seul à la fois.

Vous pouvez en acheter facilement dans les supermarchés, les distributeurs automatiques ou en pharmacie pour les féminins (environ 8 à 10 € les 10 préservatifs masculins ; 6 à 9 € les 3 préservatifs féminins). Vous pouvez aussi en avoir gratuitement dans les CeGGID, les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) et certaines associations.

### Traitements : vivre avec le VIH-Sida

Aujourd'hui en France, il existe des traitements qui permettent de bloquer la progression du VIH-Sida et de mieux vivre avec. La condition : prendre son traitement régulièrement et bien suivre les conseils de son médecin.

Plus simples à utiliser (1 à 3 gélules par jour en une seule prise), les traitements ont aussi moins d'effets secondaires qu'avant (fatigue, douleurs, nausées par exemple). Une personne séropositive peut donc continuer de sortir, voir ses amis, travailler, avoir une vie sexuelle, s'occuper de sa famille... Grâce aux traitements et au suivi médical, il est aussi possible d'avoir un bébé en France, avec un risque presque nul de lui transmettre la maladie.



**Dr. Goudjo** RÉPOND À VOS QUESTIONS

# GROSSESSE & SANTÉ DES DENTS

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : la consommation d'alcool en attendant bébé et l'hygiène des dents de vos enfants.

**M** a grande sœur est enceinte mais elle continue de temps en temps à boire des bières. J'ai entendu dire que c'était mauvais pour le bébé. Qu'en pensez-vous ?



Louise, 22 ans

**Dr Goudjo :** chère Louise, vous avez tout à fait raison. **Même en petite quantité, l'alcool peut être toxique pour le futur bébé** car il passe du sang de la maman au sang du bébé au travers du placenta. Cela veut dire que quand elle boit de l'alcool, le bébé en boit aussi. En consommer pendant la grossesse peut causer des retards sur sa croissance et son développement, et parfois des malformations ou des dommages au cerveau. Et contrairement à certaines idées reçues, **la bière ou le vin peuvent être aussi dangereux que les alcools forts.**

Vous pouvez commencer par parler de ces risques à votre sœur et lui proposer de remplacer la bière par un jus de fruits pressés, une tisane ou de l'eau pétillante. Et si vous constatez que votre sœur ou l'une de vos proches boit souvent ou plus que d'habitude pendant sa grossesse, n'hésitez pas à lui conseiller de consulter son médecin ou d'appeler **Alcool Info Service : 0 980 980 930**, tous les jours de 8h à 2h (appel anonyme et non surtaxé). Elle pourra se faire aider pour arrêter si nécessaire.

**M** es deux enfants de 5 et 8 ans refusent parfois de se laver les dents le soir. Est-ce vraiment gênant ? Et comment les inciter à le faire ?



Adama, 33 ans

**Dr Goudjo :** cher Adama, bien se brosser les dents après chaque repas est indispensable pour avoir des dents en bonne santé et éviter des caries à vos enfants. C'est d'autant plus important que la santé des futures dents (définitives) dépend de celle des dents de lait (premières dents). C'est pourquoi, dès le plus jeune âge, il est conseillé de prendre l'habitude de se laver les dents matin et soir.

Pour les encourager, **vos enfants peuvent choisir leur brosse à dents et le dentifrice qui leur plaira.**

Et s'ils n'ont toujours pas envie de se brosser les dents, pourquoi ne pas inventer un petit rituel qui permettra à ce moment de devenir un jeu, comme prendre un de leurs jouets préférés qui les accompagnera lors du brossage des dents. Et pour vous assurer que leurs dents sont en bonne santé, vous pouvez emmener vos enfants chez le dentiste : les examens et soins dentaires indispensables sont entièrement pris en charge par la Sécurité sociale pour tous les enfants de 6, 9, 12, 15 et 18 ans.

**Infos :**

[www.ameli.fr/assures/prevention-sante/les-examens-bucco-dentaires/l-examen-bucco-dentaire-m-t-dents.php](http://www.ameli.fr/assures/prevention-sante/les-examens-bucco-dentaires/l-examen-bucco-dentaire-m-t-dents.php)

BIEN MANGER, BIEN BOUGER !

# LE PASSEPORT SANTÉ

Manger équilibré et avoir une activité physique régulière est essentiel pour être en forme et rester en bonne santé. Selon l'âge ou le rythme de vie, les besoins évoluent et ne sont pas les mêmes. Avec *Et la santé, on dit quoi ?*, bien manger et bien bouger, c'est facile !



## BIEN MANGER

Avoir une bonne alimentation, cela s'apprend dès le plus jeune âge. Rassurez-vous, il ne s'agit pas de supprimer certains aliments de nos repas, mais de manger de tout en quantité adaptée. Suivez le guide.

### Manger équilibré : en 3 repas

Si possible essayez de manger équilibré trois fois par jour. Par exemple, si vous avez pris un petit déjeuner ou un déjeuner rapide, profitez bien du repas du soir et du week-end pour manger en famille et cuisiner de bons plats complets avec des légumes (gombo, tomate, courgette), féculents (riz, pâtes, grains) et un peu de poisson, de viande ou un œuf. Sachez que la viande n'est pas indispensable tous les jours.

**Astuce : pour gagner du temps, pensez aux légumes et poissons surgelés ou en conserve.**

### Fruits et légumes : 5 portions par jour !

Une portion, c'est environ 100 grammes : l'équivalent de la taille d'un poing ou de deux cuillères à soupe pleines. Cuit ou cru, frais, surgelé ou en conserve, c'est par exemple une tomate ou une carotte de taille moyenne ; une poignée de ndolé ou de haricots verts, un bol de soupe ; ou encore un kiwi, une banane, cinq fraises ou une orange pressée.

**Astuce : les fruits et légumes de saison sont de meilleure qualité et moins chers, surtout en fin de marché.**

### Graisses, sucres, sel : avec modération

Limiter leur consommation pour protéger sa santé, c'est possible. Tout d'abord, en réduisant dans vos plats l'huile (1 à 2 cuillères à soupe suffisent), les sauces, la peau du poulet ou le gras de viande.

Et si vous preniez du pain frais, un yaourt ou un fruit à la place des pains et des barres au chocolat, riches en graisses et en sucres. Enfin, si vous avez soif, vous pouvez boire de l'eau sans modération. Vous limiterez ainsi les risques de surpoids et dans les cas les plus graves, de diabète ou de maladies du cœur et des os.

**Astuce : à la place du sel, déjà présent dans les aliments, utilisez des épices ou des herbes parfumées.**



© Christopher Fletcher - istockphoto.com

### Produits laitiers : c'est bon à tout âge !

Lait, fromage, yaourt : tels quels ou mélangés à un plat (purée, flan)... Les produits laitiers aident les plus jeunes à bien grandir et à avoir des os et des dents solides : en dessert (yaourts, petits suisses) ou pour un goûter de champion (fromage, verre de lait) avec du pain frais. Chez l'adulte, ils renforcent les os et les muscles et aident à réduire les risques de maladies liées au vieillissement.

**Astuce : on préfère les produits 1/2 écrémés ou écrémés (moins gras) et naturels (moins sucrés) !**

### Grossesse : manger deux fois mieux

Quand on est enceinte, manger deux fois mieux (et non deux fois plus) permet de rester en forme, de limiter la prise de poids et d'apporter au futur bébé ce dont il a besoin pour sa croissance : produits laitiers, poissons gras (maquereau, saumon), fruits (pomme, fruits de la passion) et légumes secs (haricots et lentilles, riches en fer). Si vous avez un petit creux, préférez un fruit ou un laitage, plus rassasiant que des sucreries ou des biscuits. Enfin, en boisson, de l'eau : fraîche, thé ou infusion.



© Steve Debenport - istockphoto.com



© vgaic - istockphoto.com

## BIEN BOUGER

Bien bouger, c'est d'abord se faire plaisir. C'est aussi rester en bonne santé et réduire les risques de surpoids ou de maladies comme le diabète ou le cancer. L'idéal : faire au moins 30 minutes d'activité physique réparties dans la journée. Voici comment.

### La marche à pied : c'est tous les jours

Simple et accessible à tous, on marche tous les jours sans y penser : en emmenant les enfants à l'école ou en allant au marché... Pour être encore plus efficace, marchez d'un pas rapide ! Préférez les escaliers aux ascenseurs et escalators, et dans l'idéal, faites la dernière station de bus ou de métro à pied.

### Après l'école : on se dépense

Les enfants ont besoin d'une heure d'activité physique par jour. Avant de rentrer faire les devoirs, laissez-les courir ou jouer au square ou en bas de l'immeuble. Vous pouvez aussi les inscrire au sport du mercredi (piscine, foot...)



© Cathy Veulier - istockphoto.com

proposé par les centres d'accueil et les collèges à des tarifs intéressants (infos : mairie ou école).

### Le week-end : on bouge plus !

Le week-end, on en profite pour faire une activité physique régulière et plus intense : foot au stade, course à pied ou danse ! Vous partez pique-niquer ? Et si vous emportiez vélo, trottinette et ballon ? Une façon amusante de s'activer et vous pourrez même suivre vos enfants à pied pendant qu'ils jouent ou aider un proche dans son carré de jardin partagé.

Et si vous préférez rester à la maison, vous pourrez toujours y faire vos abdos pendant que les enfants jouent avec une balle en mousse, ou improviser avec eux un concours de danse.

### Sport et santé : après 50 ans aussi !

À partir de 50 ans, notre corps est plus fragile. Or, faire une activité physique douce, c'est bon pour le cœur et cela entretient les muscles, les os et les articulations. C'est aussi très bon pour le moral et pour garder une vie sociale. En fonction de votre âge et de votre état de santé, vous pouvez choisir entre la gym douce et bien sûr la marche à pied, complétée par quelques étirements.

En savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## LISA, 29 ANS, maman de deux enfants

Mon fils Otto commençait à avoir des problèmes de poids ; le médecin m'a conseillé de faire attention à son alimentation et de le mettre au sport.

J'ai pris de nouvelles habitudes même si au début c'était un peu difficile. J'ai réduit l'huile et le beurre dans ma cuisine, car j'en mettais bien trop ! Je fais aussi plus de légumes, et j'ai toujours des fruits, compotes, pain et fromages blancs pour les goûters.

De temps en temps, je donne aux enfants leurs biscuits préférés et du soda pour leur faire plaisir. Le mercredi, j'ai inscrit Otto au sport de l'école. C'est moins cher que dans un club, et il retrouve ses copains pour faire du basket.

## CHRONIQUE D'UNE ARRIVÉE EN FRANCE

**CHANGER SON AVENIR**

À l'âge de 16 ans, Manu est venu en France pour étudier, mais un autre avenir l'attendait. Loin de se décourager, il a fait ce qu'on lui demandait jusqu'au jour où une rencontre a changé le cours de sa vie... Récit.

J'ai grandi au Cameroun, près de Douala, avec mes parents et mes sœurs. Quand mon père est mort, j'avais 16 ans. Nous n'étions plus que deux enfants à la maison mais ma mère avait très peu d'argent. Ma sœur s'est mariée au pays. Pour moi, ma mère avait prévu que je rejoigne un oncle en France. Elle m'avait dit que je pourrais passer mon Bac et faire des études. Je n'avais pas envie de partir mais je ne pouvais pas lui désobéir, elle avait déjà payé le billet d'avion avec ses économies.

**Je suis arrivé à Paris début 2009.** À l'aéroport, mon oncle que je n'avais jamais vu m'attendait et m'a emmené chez lui. Quand je lui ai demandé quand j'allais pouvoir aller au lycée, il m'a dit que je n'étais pas là pour ça mais pour l'aider sur les chantiers. C'était ça ou la rue. J'étais désespéré. Je devais travailler dur avec lui, plus de 10 heures par jour et il me donnait juste de quoi manger et acheter des bricoles. On partait et on rentrait ensemble dans sa camionnette. Et comme je n'avais pas de papiers, je n'osais pas sortir sans lui. Ça a duré deux ans ; je ne voyais pas comment changer les choses.

**Un jour, sur un chantier, j'ai rencontré Salif** avec qui j'ai sympathisé. Je lui ai raconté mon histoire et il a décidé de m'aider. Lui avait fui la guerre, mais il avait de la famille ici. Il m'a donné l'adresse d'une association qui l'avait soutenu à son arrivée. J'ai fait croire à mon oncle que je devais voir le médecin pour qu'il me laisse partir. L'association m'a proposé de m'aider pour demander un titre de séjour et m'inscrire à des cours de français. Au bout d'un mois, j'ai parlé de tout ça à mon oncle ; il m'a dit que j'étais ingrat après tout ce qu'il avait fait pour moi. Et comme je voulais arrêter de travailler pour pouvoir étudier, il m'a mis dehors. J'ai dormi sur un banc quelques jours.

**Je suis retourné voir l'association** qui a appelé Salif. Avec sa famille, ils ont accepté de m'héberger ; je dormais par terre dans la chambre de son petit neveu. J'ai commencé

les cours de français et fait une demande d'inscription dans un lycée. Après plusieurs refus, ça a marché. C'était très dur mais je me suis accroché et j'ai eu mon bac. Entre temps, j'ai eu mes papiers et une place dans un foyer.

**Aujourd'hui, je suis des cours de Droit** en banlieue parisienne et je travaille dans un resto rapide le week-end. Je voudrais devenir juriste pour aider les associations comme celle qui m'a aidé. J'espère aussi retourner voir ma mère quand j'aurai mon diplôme pour qu'elle soit fière de moi.

*J'ai fait une demande d'inscription dans un lycée. Je me suis accroché et j'ai eu mon bac*



# KAKENYA NTAIYA ET BINYAVANGA WAINAINA

## ÉDUCATION ET TOLÉRANCE

Chacun à leur façon, Kakenya Ntaiya et Binyavanga Wainaina participent au développement de leur pays, le Kenya : l'une en permettant aux filles d'aller à l'école, l'autre en luttant pour le respect des droits des personnes homosexuelles. Pour eux, l'éducation et la tolérance sont des clés de la réussite du continent.

### Kakenya Ntaiya

## CHANGER LE MONDE...

Née en 1978 à Enosaen, un village maasaï au sud du Kenya, Kakenya Ntaiya rêve de devenir institutrice. Mais la tradition maasaï impose l'excision et le mariage à la puberté, ce qui annonce la fin de son éducation et de ses projets. Elle refuse alors de se marier avec celui qu'on a choisi pour elle et passe un accord avec son père : elle accepte l'excision s'il lui permet de continuer ses études, ce qui lui est accordé. Après le lycée, Kakenya Ntaiya obtient une bourse pour étudier aux États-Unis. Les anciens de son village la laissent partir car elle promet de revenir à Enosaen pour aider au développement du village.

### L'école pour les filles est un droit

À son retour au pays, les femmes lui demandent une école pour que leurs filles y étudient et soient en sécurité. En mai 2009, elle ouvre le Kakenya Center for Excellence, une école primaire qui permet aux filles maasaï d'étudier et de connaître leurs droits. Aux États-Unis, Kakenya Ntaiya a en effet appris que la circoncision et le mariage forcé étaient illégaux au Kenya et que les femmes avaient les mêmes droits que les hommes. « *Aujourd'hui, 125 filles peuvent aller à l'école ; elles ne seront pas mutilées, ne seront pas mariées à l'âge de 12 ans et peuvent avoir des rêves.* », explique-t-elle. Son travail est reconnu par les Nations Unies et Kakenya Ntaiya compte parmi les 100 personnalités à suivre pour la cause des femmes dans le monde. Pour elle : « *Si vous changez votre monde, vous allez changer votre communauté, puis votre pays. Pensez à ça.* »

Le site de l'école : [www.kakenyasdream.org](http://www.kakenyasdream.org)

© 2014 NAFSA : Association of International Educators



© Simon Maina/AFP

### Binyavanga Wainaina

## UNE PENSÉE LIBRE !

Écrivain et journaliste kenyan reconnu, Binyavanga Wainaina a fait ses études en Afrique du Sud. Il est le fondateur de la revue indépendante et du site *Kwani ?*, plateforme de développement et de promotion de l'écriture africaine dans le monde. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et écrit notamment pour des médias anglais et américains.

### Droits des homosexuels : briser les tabous

Dans plus de 35 pays africains, notamment au Kenya, l'homosexualité est punie par la loi (arrestation, prison). Quatre pays prévoient la peine de mort. Parler de son homosexualité, c'est risquer d'être victime de discrimination, de violences, d'emprisonnement. C'est pourquoi peu de personnes sont engagées ouvertement pour le respect des droits des homosexuels. Pourtant, en janvier 2014, quand Binyavanga Wainaina apprend que le Nigeria a encore durci ses lois contre eux, il estime qu'il doit prendre position au nom des pays concernés et révèle son homosexualité dans l'article « *I am a Homosexual Mum* » (« Je suis homosexuel maman »). Pour lui, « *Les homosexuels ont droit à leur liberté comme toute autre personne* ». Avec cet acte de courage, il est devenu l'un de leurs défenseurs et rappelle l'importance d'accepter chacun avec ses différences.

En octobre 2015, il a subi un accident vasculaire cérébral. Un appel à dons pour son traitement est lancé sur [www.kwani.org](http://www.kwani.org)

## COMITÉ CONTRE L'ESCLAVAGE MODERNE

# DROITS DE L'HOMME

Créé en 1994, le Comité contre l'esclavage moderne (CCEM) dénonce toute forme d'esclavage moderne et de **traite des êtres humains**. Quelles formes prend l'esclavage aujourd'hui ? Comment aider les victimes ? Explications avec Sylvie O'Dy, vice-présidente et David Desgranges, président et avocat.



**Sylvie O'Dy**  
Vice-présidente du CCEM



**David Desgranges**  
Président du CCEM, avocat

### Quelles sont les missions du CCEM ?

Nos missions sont d'accueillir, d'accompagner et de défendre les victimes d'esclavage moderne. Nous agissons aussi pour le respect de leurs droits et l'application de la loi auprès des politiques et des institutions juridiques. Nous sensibilisons tous ceux - médecins, hôteliers, gardiens d'immeuble, employés d'école... - qui peuvent, à un moment donné, être témoins de situations d'esclavage pour qu'ils nous alertent. Enfin, nous formons des professionnels de la santé et du droit qui pourraient être en contact avec des victimes dans le cadre de leur travail pour qu'ils puissent les identifier et nous les signaler.

### Quelles formes peut prendre l'esclavage aujourd'hui et quelles sont ses caractéristiques ?

Il s'agit principalement de l'esclavage domestique (entretien de la maison,

garde d'enfants, de personnes malades ou âgées) et du travail forcé (chantiers, monde agricole, ateliers clandestins...). Des tâches peu ou pas payées, généralement exécutées sous la menace et dont on ne peut se libérer seul.

Souvent, les personnes quittent leur pays pour de fausses promesses : travail, possibilité d'aller à l'école... C'est une fois arrivées dans le pays d'accueil ou chez leur « patron » qu'elles se rendent compte qu'on leur a menti. Leurs papiers leur sont confisqués et on les maintient en situation irrégulière dans la peur de la police ; tous les liens sont rompus (famille, lieux de culte) et on leur interdit de communiquer avec l'extérieur. Pendant des années, on peut les priver de nourriture, de soins, de sommeil avec, parfois, des violences physiques : elles perdent alors leurs repères et ne peuvent plus réagir.



## Nelson, 38 ans

À mon arrivée en France, je travaillais déjà depuis 15 ans au pays pour un homme qui avait de hautes fonctions dans la Diplomatie. Là-bas, je faisais tout dans la maison pour 100 euros par mois en liquide ; pourtant, je n'avais pas le sentiment d'être un domestique mais de faire partie de la famille. Quand il a dû revenir en France, il m'a promis du travail et des papiers. Je l'ai suivi par loyauté.

Une fois ici, je n'étais plus payé, plus nourri et sans papiers ; mon patron m'interdisait de sortir. J'avais peur d'être arrêté, je n'avais pas de vie, j'étais prisonnier. Un jour, je suis sorti tout de même ; une femme m'a remarqué (nous vivions dans une petite ville) et peu à peu, ma situation est remontée jusqu'au CCEM qui m'a aidé à venir à Paris. Là, on m'a écouté, aidé (santé, papiers, travail...) et monté un dossier juridique contre mon ancien patron. Aujourd'hui, le Comité m'aide aussi à trouver un hébergement individuel. Il veille à ce que mes droits soient respectés ; je ne sais pas où j'en serais sans lui. Même si je reste sur mes gardes, je me sens comme libéré et j'ai enfin des papiers et un travail en CDI. Je voudrais dire aux miens que si l'on peut, il faut rester au pays : on y a un toit et sa famille. Il ne faut pas croire tout ce que l'on dit. La liberté n'a pas de prix.



© Photographies - Virginie de Galzain

## Olivia, 41 ans

Je suis arrivée en France à 13 ans. Je venais de perdre ma mère à qui on avait promis que j'allais m'occuper d'un enfant contre un salaire. Une partie devait être envoyée au pays et mise de côté pour moi plus tard.



En réalité, je devais tout faire dans la maison sans être payée. Je ne pouvais ni manger, ni me laver ; je devais dormir debout. Tous les jours, je subissais des barbaries : coups, brûlures... J'avais juste le droit de sortir avec « la petite » mais sans parler à personne. J'étais maigre et sale, le visage défiguré. Un jour, une fille de mon âge que j'avais vue dans mon immeuble m'a suivie sans que je le sache. Elle a sonné à la maison. Ma patronne s'est vengée sur moi ; elle m'a infligé des violences terribles et m'a mise dehors. J'ai trouvé la force de sonner aux portes et sans le savoir, je suis arrivée chez la tante de la jeune fille. À mon réveil, on m'a emmenée chez ses parents. Sans cela, je serais morte. Mais pendant 8 ans, j'allais être esclave de cette nouvelle famille.

Au bout de ces 8 ans, un couple m'est venu en aide et a averti le CCEM. Le CCEM m'a aidée à reconstruire ma vie. Puis, nous avons déposé une plainte auprès du tribunal. Il a fallu 9 ans pour que la femme soit condamnée. Depuis, j'ai fait des formations et occupé un emploi. Je me suis mariée et j'ai eu un petit garçon. J'ai appris à vivre avec ces traumatismes mais ma santé est très dégradée.

Je veux que les femmes africaines lisent mon histoire et sachent que j'ai pu m'en sortir, car au pays l'esclavage est tabou. Aujourd'hui, j'aide le CCEM à accompagner celles qui en ont besoin car le Comité doit continuer de vivre pour elles.

**La traite des êtres humains** consiste (1) à embaucher, transporter, héberger ou accueillir une personne (2) par des moyens non légaux comme la force, la menace, la violence ou le mensonge (3) pour l'exploiter (esclavage domestique ; travail, mendicité ou vol forcé...). Tout le monde est concerné : hommes, femmes et enfants.

### Qui sont les personnes concernées et dans quel état les trouvez-vous ?

Il s'agit de personnes de tous âges, en majorité des femmes, qui ne savent pas où elles sont, ont obéi à des « patrons » qui leur ont fait croire que leur situation était normale. Parfois, les victimes réussissent à s'échapper, mais, le plus souvent, c'est une autre personne qui nous alerte.

Quand elles arrivent au Comité, les victimes sont épuisées, dans un état de traumatisme grave à cause des humiliations et des violences subies. Elles souffrent physiquement et moralement et sont en mauvaise santé. Elles ont peur, ont besoin de reprendre confiance avant de raconter leur histoire, de dépasser leurs traumatismes. Parfois elles culpabilisent car elles ont l'impression de « trahir » la famille qu'elles ont fuie alors que ce sont elles les victimes.

### Comment aidez-vous les personnes victimes d'esclavage ?

Dès leur arrivée, il faut les loger et

leur donner des soins physiques et psychologiques. Puis nous leur proposons un accompagnement complet (social, éducatif...) et de porter plainte avec l'aide d'un avocat bénévole pour qu'elles retrouvent leur dignité, leurs droits, et le paiement de leur travail. Nous les aidons à régulariser leur situation, à obtenir une couverture Santé. Puis à suivre une formation pour qu'elles trouvent leur place dans notre société.

Elles peuvent aussi partager leur expérience entre elles. C'est essentiel pour réaliser qu'elles ne sont pas seules dans cette situation. Si les victimes veulent rentrer au pays, nous les y aidons. Sinon, nous faisons tout pour qu'elles se reconstruisent ici.

Jamais nous n'aurions cru voir ces drames aujourd'hui, en France, le pays des Droits de l'Homme ! Nous devons tous être très attentifs à ce qui se passe autour de nous et ne pas hésiter à signaler toute situation anormale.

### LE CCEM EN 5 CHIFFRES \*

- 252 personnes lui ont été signalées
- 180 personnes ont bénéficié d'un accompagnement
- 141 procédures ont été soutenues
- 33 % des victimes ont subi des violences physiques et sexuelles
- 47 % des victimes sont originaires d'Afrique subsaharienne (66% d'Afrique)

\* Chiffres année 2014

### LE CCEM

107, avenue Parmentier,  
75011 Paris.

• Contact : 01 44 52 88 90  
et [infoccem@wanadoo.fr](mailto:infoccem@wanadoo.fr).

• Le site :  
[www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)

# UN GESTE DE PRÉVENTION

# LE BILAN DE SANTÉ

Le bilan de santé, c'est rapide, gratuit et essentiel pour rester en bonne santé. Qui peut faire un bilan de santé ? Pourquoi est-ce important ? Comment procéder ?

## POURQUOI FAIRE UN BILAN DE SANTÉ ?

La santé, ça s'entretient, il ne faut pas attendre d'être malade pour faire le point ! Avec un bilan de santé, vous pouvez repérer très tôt les petits tracas inhabituels et du coup, les traiter rapidement si nécessaire. Mieux vaut prévenir que guérir !

## QUI PEUT FAIRE UN BILAN DE SANTÉ ?

Si vous êtes au régime général de la Sécurité sociale, ou si vous bénéficiez de la CMU (Couverture maladie universelle) ou de l'AME (Aide médicale état), vous pouvez faire un bilan de santé gratuit tous les 5 ans, et même plus souvent si votre état de santé le nécessite. Contactez votre Caisse primaire d'assurance maladie. Vous recevrez un questionnaire médical à remplir et à apporter le jour du bilan.

## COMMENT SE DÉROULE UN BILAN DE SANTÉ ?

Le jour du bilan de santé, venez à jeun (sans avoir mangé ni bu). Prévoyez environ 3 heures, car le bilan comprend notamment des analyses médicales (sang, urine), un contrôle du poids, de la taille, de la vue, un examen des dents et du cœur...

## D'AUTRES EXAMENS PEUVENT-ILS ÊTRE FAITS ?

**En fonction de votre âge, de vos antécédents familiaux et de votre pays d'origine**, plusieurs tests de dépistage pourront être recommandés. Veillez à bien les faire car en cas de résultat positif, vous pourrez être soigné immédiatement et éviter des complications graves.

- **Le VIH/Sida et les hépatites (B et C).** Très présentes en Afrique et en Asie, ces infections sexuelles doivent être détectées le plus tôt possible pour être soignées.

- **La tuberculose.** Très contagieuse, elle touche beaucoup les personnes originaires d'Afrique et atteint le plus souvent le poumon. Elle peut être guérie si elle est correctement dépistée et traitée. Il existe un vaccin recommandé dès la naissance.

- **Des maladies parasitaires**, comme la bilharziose, qui s'attrapent via une eau contaminée. Là aussi, il existe des tests simples et efficaces.

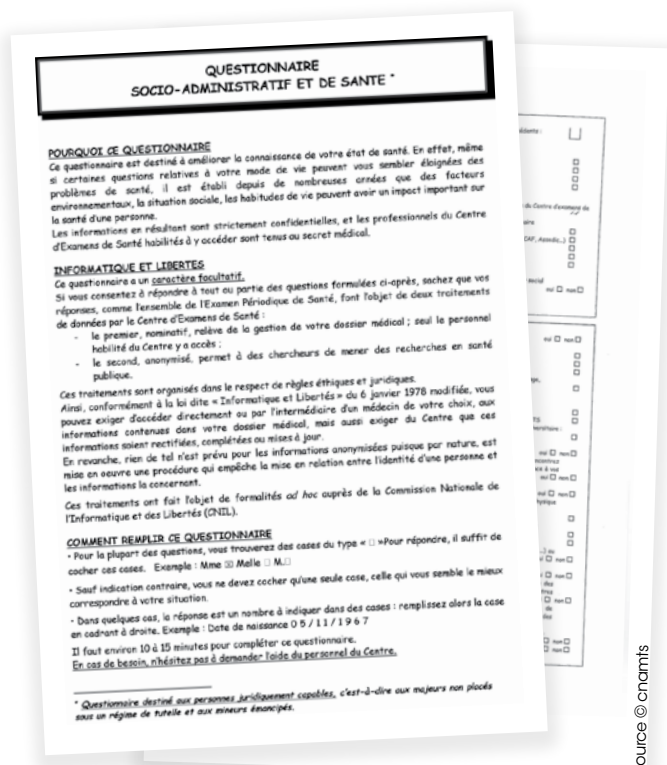
- **Le cancer du col de l'utérus** (femmes de 25 à 65 ans) et le cancer du sein (à partir de 50 ans). On peut les détecter et les soigner avant qu'ils ne deviennent graves.

- **Le saturnisme**, une intoxication due au plomb contenu dans certaines peintures qui peut être grave chez les enfants de moins de 6 ans. Vous pouvez faire le dépistage dans un centre de PMI (protection maternelle infantile) ou dans un laboratoire.

Enfin, surtout si vous traversez une période difficile, pensez à parler des problèmes que vous rencontrez : sommeil perturbé, tristesse, fatigue, concentration ou mémoire en baisse, moments de panique ou d'angoisse. Vous pourrez vous faire aider par un médecin ou un psychologue.

## EN SAVOIR PLUS

- Caisse primaire d'assurance maladie : adresses sur [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures), rubrique Votre caisse ou par téléphone au 36 46 (60 ct d'€/mn).
- Le site du bilan de santé [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)



Source © cnamis

## LE SITE DES 50 ANS ET PLUS

# WWW.POURBIENVIEILLIR.FR

Que l'on ait 60, 70 ans ou plus, on a tous envie de rester actif le plus longtemps possible : s'occuper de ses petits enfants, découvrir une nouvelle activité ou rejoindre une association, avoir une vie amoureuse... Pour y parvenir, il faut avant tout rester en forme. Comment ? Réponses sur Pourbienvieillir.fr, le nouveau site créé par les caisses de retraite et l'INPES.

## Un site pour être « bien »

Grâce aux 5 rubriques « Bien dans ma tête », « Bien dans mon corps », « Bien avec les autres », « Bien chez soi » et « Bien avec ma caisse de retraite », découvrez comment bien vieillir et mieux vivre au quotidien ! Riche en infos pratiques (alimentation, santé) et en conseils (dépistage, vaccins, activités) pour réduire les risques liés au vieillissement, ce site propose aussi des témoignages de lecteurs et de professionnels (médecin, psychologue...), des jeux et la série « Agence des réponses Bien vieillir » : des mini sketches exclusifs sur les thèmes qui vous concernent ! Sans oublier les « Guides du bien vieillir », à télécharger ou à vous faire envoyer chez vous.

## Un site pour vous aider à rester actif

Le saviez-vous ? Dès 55 ans, vous pouvez participer à des ateliers abordables pour prendre soin de vous (alimentation, mémoire) et bien préparer votre retraite (bénévolat, loisirs). Vous trouverez l'atelier le plus proche de chez vous grâce à la carte interactive. Et si vous avez besoin d'être soutenu pour accompagner un de vos aînés, vous trouverez sur le site une liste de nombreux contacts (associations...) ainsi que les aides financières auxquelles vous avez droit.

## Un site pour toute la famille

Pour vous permettre d'aider ceux que vous aimez où que vous soyez, Pourbienvieillir.fr existe aussi en version smartphone et tablette. Profitez d'un déjeuner ou d'une visite chez vos parents ou vos grands-parents pour répondre ensemble à quelques questions : le site vous proposera immédiatement les réponses à vos préoccupations.



LE SITE :

[www.pourbienvieillir.fr](http://www.pourbienvieillir.fr)



© Photographies - Virginie de Galzin

## La recette de Fatou Sylla

chef au restaurant Waly Fay

6, rue Godefroy-Cavaignac, Paris 11<sup>e</sup>. [www.walyfay.com](http://www.walyfay.com)  
Ouvert tous les soirs, de 19h à 2h du matin (réserver le week-end).  
Déjeuner : du lundi au vendredi 12h-15h. Tél. : 01 40 24 17 79.



# GAMBAS SAUTÉES AU GINGEMBRE

Plat pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 12 gambas ou 16 grosses crevettes
- 400g de gingembre
- 300g de tomates
- 4 oignons
- 3 gousses d'ail frais
- 30g de persil frisé
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- ½ poivron jaune
- 1 cube de bouillon
- 30g d'herbes de Provence
- 3 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre

## PRÉPARATION ET CUISSON : 40 MN

- Éplucher et écraser le gingembre.
- Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile. Ajouter le gingembre et le faire dorer 5 mn à feu moyen.
- Éplucher et écraser l'ail et les oignons. Hacher fin le persil. Laver et couper en petits dés les tomates.
- Ajouter le tout dans la poêle avec un cube de bouillon et les herbes de Provence. Saler, poivrer. Laisser mijoter 10 mn à feu moyen en remuant de temps en temps.
- Laver les poivrons et les couper en deux. Enlever les pépins et couper en petits dés. Les ajouter à la préparation gingembre/légumes et laisser cuire encore 10 mn.
- Faire chauffer une grande sauteuse anti-adhésive. Y faire sauter les gambas environ 5 mn jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées, en remuant la poêle régulièrement pour éviter qu'elles ne collent au fond.
- Verser dessus la préparation gingembre/légumes.

Laisser cuire 5 mn et enlever du feu.

- Dans chaque assiette disposer 3 gambas (ou 4 crevettes) dans chaque assiette. Ajouter les légumes au gingembre.

*Suggestion d'accompagnement :* riz long parfumé ou bananes plantain.

*Suggestion de boisson :* un jus de bissap maison.

**Sénégalaisement vôtre.**

## ASTUCE SANTÉ

Ce plat est aussi bon pour les papilles que bon pour la santé ! Savoureux, les légumes renforcent l'organisme contre les infections et le gingembre est très efficace en cas de problèmes digestifs et de douleurs musculaires. Quant aux fruits de mer, ils donnent de l'énergie grâce à leurs protéines.

Bon appétit.



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, FINALEMENT, C'EST ÉVA QUI VA RETROUVER KODJO.



Tu vois ce que j'avais dit ? Jean est trop bizarre en ce moment... Ne pas venir à un rendez-vous, ça ne lui ressemble pas. J'ai peur qu'il finisse par perdre son boulot.

On va l'aider. Mais là franchement, je crois qu'il faut qu'il aille voir un médecin.



Comment ça un médecin ? Il n'est pas malade. Il doit juste se reprendre et se secouer.

Je crois plutôt qu'il fait une dépression. En tout cas, ça y ressemble beaucoup, la fatigue, les insomnies, le moral à zéro. En plus, il s'éloigne de ses proches... Il a tous les signes.



Kodjo a raison. Jean est peut être déprimé, mais il ne le sait pas. La dépression, ce n'est pas juste un coup de déprime : c'est une maladie qui nécessite l'aide d'un médecin et le soutien de l'entourage.



Mais pourquoi tu dis ça ?

Parce que ça m'est arrivé, il y a six ans. J'étais exactement dans le même état. Et comme je suis un gars solide d'habitude, personne ne s'est douté de rien. Je suis resté comme ça des mois avant d'aller voir un médecin. C'est lui qui m'a compris et m'a aidé à m'en sortir.



Et qu'est-ce qu'on peut faire si c'est bien une dépression ?

Ça ne passe pas tout seul. Il faut le convaincre d'aller voir le médecin.



Tu sais bien que Jean déteste les médecins...

On va trouver une solution. C'est ton mari et mon ami. Il n'est pas seul...



L'autre soir, je crois bien qu'il pleurait, enfermé dans la salle de bains. Il est sorti avec les yeux rouges.

**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.**



Qu'est-ce que tu viens faire ? C'est Éva qui t'a dit de passer ? Elle me fatigue en ce moment. Elle me casse la tête.

Quel accueil...

**LES DEUX AMIS PARLENT.**



Tu te souviens, quand mon frère avait ses problèmes de papier ? Tu étais là pour moi. Quand mon père est décédé, paix à son âme, tu étais là aussi. Alors c'est mon tour de t'aider.

Merci, mais ça va. Je suis juste très fatigué et je n'ai pas trop le moral. Mais on est des hommes non ? On est debout !



Être debout, c'est faire face aux choses. Je crois que tu fais une dépression.

Une dépression ? Tu m'as pris pour un blanc ? Tu es fatigué mon vieux, ta tête est cassée...



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 un frère pour toi ?

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 signes, faites-vous aider : n'hésitez pas à consulter.

Pour en savoir plus : rendez-vous sur [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)

# 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<sup>e</sup>

#### MFPP

10, rue Vivienne  
75002 PARIS  
01 42 60 93 20  
Mail : mfpf75@wanadoo.fr  
Site Internet : www.planning.familial.org

### X<sup>e</sup>

#### 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)

### XI<sup>e</sup>

#### ESTRELIA (ex HORIZONS)

9, rue des Bluets  
75011 PARIS  
01 55 28 02 90

### XII<sup>e</sup>

#### 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 Les Bluets/Trousseau

6, rue Lasson  
75012 PARIS  
01 53 36 41 08

### XIII<sup>e</sup>

#### MFPP

9, villa d'Este – Tour Mantoue  
75013 PARIS  
01 45 84 28 25

#### Hôpital de la Pitié-Salpêtrière

Institut E3M  
47-83, boulevard de l'Hôpital  
75013 PARIS  
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<sup>e</sup>

#### 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

#### Institut Alfred Fournier

25, Boulevard Saint-Jacques  
75014 PARIS  
01 40 78 26 05

#### Centre médico-social Ridder

3, rue de Ridder  
75014 PARIS  
01 58 14 30 30

### XV<sup>e</sup>

#### MGEN - Centre médical

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

#### Hôpital européen Georges Pompidou

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

### XVII<sup>e</sup>

#### Centre Curnonsky

27, rue Curnonsky 75017 PARIS  
01 48 88 07 28

### XVIII<sup>e</sup>

#### Centre Cavé

Pôle Santé Goutte d'or  
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<sup>e</sup>

#### 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<sup>e</sup>

#### Hôpital Tenon

4, rue de la Chine 75020 PARIS  
01 56 01 68 52

#### Centre de santé de Belleville

27, rue Levert  
75020 PARIS  
01 40 33 24 22

## 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](mailto: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](http://www.choisirsacontraception.fr)

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

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

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

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Tél/port. : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

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



Je me protège, je protège les autres,  
**je me vaccine**

Parlez-en à votre médecin  
ou demandez conseil à votre pharmacien.