

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

SEXUALITÉ

Ces infections dont
on peut se passer

SOUFFRANCE MENTALE

En parler pour
aller mieux

Une miss au cœur d'or

FLORA COQUEREL



**RECETTE
POULET DG**

n°22 - Janvier 2018

NS04 062-18B



ANONYME



GRATUIT



SANS RDV



DANS MON QUARTIER

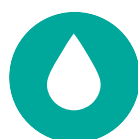
Les modes de DÉPISTAGE DU VIH s'adaptent à votre vie



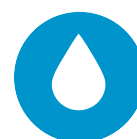
AUTOTEST



TEST RAPIDE



TEST AU CeGIDD*



TEST EN LABO

Parlez-en à votre médecin traitant ou posez vos questions sur **sida-info-service.org**
Appel confidentiel, anonyme & gratuit depuis un poste fixe au **0 800 840 800**

*Centre Gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites et des IST



ÉDITO

Flora Coquerel n'est pas seulement un superbe mannequin, c'est aussi une femme au grand cœur et fière de ses origines béninoises. Elle n'hésite pas à se servir de sa notoriété d'ancienne Miss France pour donner de son temps à son association *Kelina*. Son dernier projet ? Construire une maternité à Arakabe, le village de sa grand-mère au Bénin. Découvrez cette personnalité au cœur d'or dans notre interview.

Le projet qui tient à cœur à Charlotte Rosamond, une autre femme généreuse, c'est l'aide aux couples franco-étrangers pour la défense de leurs droits à vivre en famille. Vous pourrez lire le projet de la coordinatrice de l'association *Les Amoureux au ban public*, dans notre rubrique *On y était*.

Dans ce numéro, notre dossier spécial *Vous* est consacré aux Infections Sexuellement Transmissibles (IST). Préservatifs, vaccins, traitements, dépistages : des solutions existent pour que votre sexualité soit sans risque.

Vous êtes tout le temps stressé, ou triste ? Vous n'avez plus de désir ou d'appétit ? Alors vous souffrez peut-être de dépression ou d'anxiété. Dans notre rubrique *Bien être*, vous saurez que tout le monde peut être concerné à un moment donné de sa vie ! Il n'y a aucune honte à avoir et surtout il est possible de se faire aider et de s'en sortir.

Vous êtes enceinte ou prévoyez de l'être bientôt ? Direction page 20 pour lire notre rubrique *Droits-démarches*. Nous vous expliquons pas à pas toutes les démarches administratives à effectuer avant l'arrivée de bébé et les aides auxquelles vous pouvez prétendre.

Enfin, nos rubriques habituelles vont vous détendre : les *Jeux*, la *Recette* de Poulet DG pas comme les autres de notre chef Lyvie's Cooking et notre roman photo *L'ennemi invisible*, tout un programme !

Bonne lecture.



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

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

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

SOMMAIRE

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

P.6 Quiz sport / Proverbe / Mots cachés

Prévention

P.7 Tuberculose : comment se protéger

Flora Coquerel

P.8 Une femme engagée



SEXUALITÉ

P.10 Ces infections dont on peut se passer

P.13 Questions / Réponses

Souffrance mentale

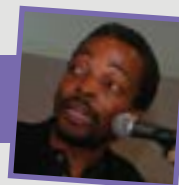
P.14 En parler pour aller mieux !

C'est mon histoire

P.16 Témoignage d'un homme homosexuel

Afrique en marche

P.17 L'art contemporain africain



On y était

P.18 Les Amoureux au ban public

Grossesse

P.20 Les aides et démarches à suivre

En ligne

P.21 alcool-info-service.fr

P.22 La recette de Lyvie's Cooking

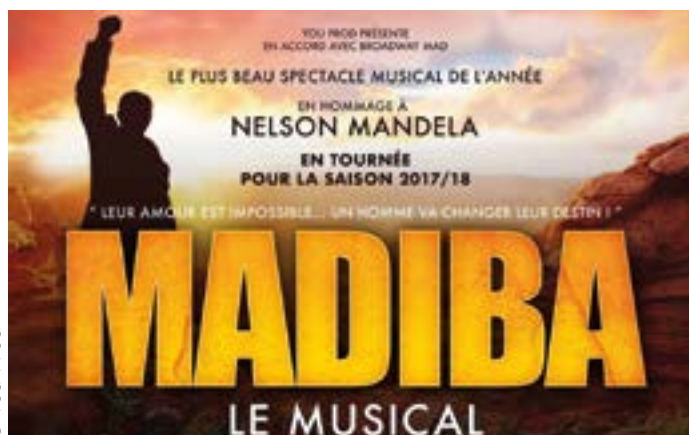
Roman-photo

P.23 L'ennemi invisible



P.27 Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



© You-Prod

SPECTACLE

Madiba : le Musical

Pour fêter le centenaire de Nelson Mandela, la comédie musicale inspirée de sa vie sera en tournée dans toute la France. Vous pourrez notamment retrouver le spectacle *Madiba : le Musical* le 22 avril 2018 à l'Olympia à Paris. Au programme de ce spectacle : danses africaines, chants zoulous et histoire d'amour.

Pour en savoir plus : www.olympiahall.com

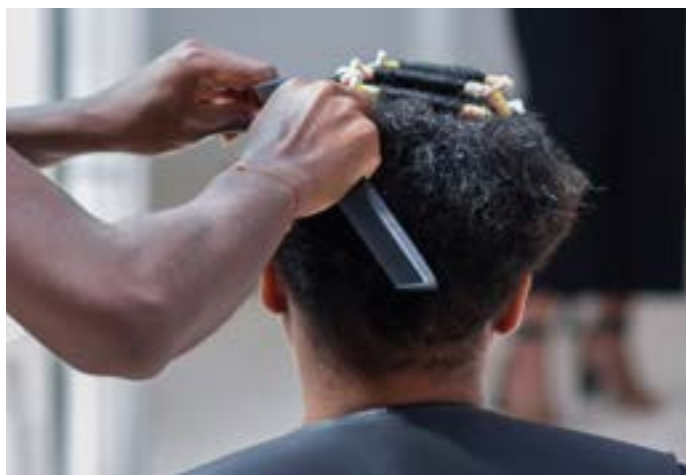


© carballo - Fotolia.com

SANTÉ

Bouger plus

Pour cette nouvelle année, vous aviez décidé de faire plus d'activité physique (tout ce qui fait bouger) mais vous manquez de motivation aujourd'hui ? Les tout nouveaux outils du site www.mangerbouger.fr (rubrique « bouger plus ») vous aideront à savoir si vous faites assez d'activité physique et à trouver l'activité qui correspond le mieux à votre vie de tous les jours. Plusieurs activités sont proposées en vous expliquant tous leurs avantages pour votre santé.



© Winniepix

CHEVEUX

Un diplôme de coiffure pour cheveux crépus

En 2018, les apprentis coiffeurs pourront être formés à l'entretien et la coiffure des cheveux crépus, frisés et bouclés durant leurs études, ce qui n'était pas le cas auparavant. Aude Livoreil-Djampou, docteur en chimie, experte en cosmétiques et fondatrice d'un studio de coiffure a travaillé avec la Fédération nationale de Coiffure et le ministère de l'Éducation nationale pour créer cette formation diplômante. Une bonne nouvelle pour les cheveux crépus qui auront plus de choix pour se faire coiffer !



© DR, Edmond Sadaka, Gilles Ferron

CONCERT

Manu DiBango à Meaux

Le célèbre saxophoniste et chanteur camerounais Manu DiBango sera en concert le 18 mars prochain au Théâtre Luxembourg de Meaux (77). L'artiste proposera un nouveau répertoire jazzy et groovy : *Africadelik*. On pourra retrouver toutes les influences musicales qui l'inspirent, notamment les chants et rythmes africains. Pour en savoir plus : fnacspectacles.com

CANCER

Une semaine de sensibilisation

La semaine nationale de lutte contre le cancer se tiendra au mois de mars. Elle a pour but de sensibiliser et de mobiliser la population sur le cancer qui est la première cause de mortalité en France. Des événements solidaires permettant de se renseigner mais également de se faire dépister (notamment pour le cancer du sein) seront organisés dans toute la France.

Pour plus d'informations : ligue-cancer.net



© didesign - Fotolia.com

VACCINATION

Nouveaux vaccins obligatoires

Au moment où vous lisez ces lignes, huit vaccins devraient être devenus obligatoires depuis le début de l'année pour les moins de 2 ans : coqueluche, rougeole, oreillons, rubéole, hépatite B, bactérie *Haemophilus influenzae*, pneumocoque, méningocoque C. Ils rejoignent les trois vaccins déjà obligatoires : diphtérie, tétanos, poliomyélite. Il est important de protéger la santé de tous les enfants et la vaccination permet de lutter contre les épidémies, comme la rougeole, qui réapparaissent en France. Pour avoir plus d'informations sur ces nouveaux vaccins, parlez-en à un médecin ou rendez-vous sur : www.vaccination-info-service.fr



© Marvel Studios

CINÉMA

Black Panther

Après les événements de *Captain America : Civil War*, T'Challa (Chadwick Boseman) retourne au Wakanda, une nation africaine technologiquement avancée, pour devenir roi. Il se retrouve alors entraîné dans un conflit qui menace son pays et le monde entier. *Black Panther* est le film très attendu de ce début d'année. C'est l'adaptation de la bande dessinée Marvel du même nom. Le casting, très prestigieux, regroupe entre autres Lupita Nyong'o, Forest Whitaker et Michael B. Jordan qu'on a pu voir dans *Creed*, la suite de *Rocky*. Date de sortie : le 14 février 2018.

MUSIQUE

Le grand retour d'Oumou Sangaré

Après huit ans de pause musicale, Oumou Sangaré a sorti l'album *Mogova* en mai dernier. La célèbre chanteuse malienne propose une musique qui mélange les instruments traditionnels africains avec des sonorités contemporaines. Son album dénonce également le manque de relations humaines dans le monde d'aujourd'hui. Vous pourrez la retrouver en concert à la Cigale le 9 février.

Pour plus d'informations : lacigale.fr



© criben - Shutterstock.com

LE QUIZ SPORT SPÉCIAL NUTRITION

1 QUE FAUT-IL MANGER AVANT DE FAIRE DU SPORT EN FIN DE JOURNÉE ?

- ☐ Rien depuis le déjeuner pour avoir le ventre léger
- ☐ Un fruit et un yaourt vers 16h
- ☐ Une bonne grosse assiette d'allocos vers 18h

Réponse : un fruit et un yaourt vers 16h

Il vaut mieux prendre le dernier repas environ 3 heures avant l'activité physique pour éviter les efforts en pleine digestion. Mais il faut aussi éviter d'avoir le ventre vide pendant l'effort. Prenez un « goûter » vers 16h ou 17h : un fruit et un produit laitier par exemple, ou une barre de céréales.

2 QUE FAUT-IL FAIRE PENDANT UN ENTRAÎNEMENT DE 2H ?

- ☐ Boire de l'eau
- ☐ Faire une pause pour manger une barre de céréales
- ☐ Boire une boisson contenant un peu de sucre et de sel

Réponse : les trois

Avant, pendant et après l'effort, il est indispensable de boire de l'eau. Et pour éviter les coups de fatigue et assurer les performances, vous pouvez consommer des sucres plus « rapides » comme des fruits secs ou des barres de céréales. Si l'activité physique se poursuit plus d'une heure, les boissons qui fournissent des glucides sont utiles (boissons énergétiques - à ne pas confondre avec les boissons énergisantes qui sont néfastes).

3 QUE FAUT-IL MANGER APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT ?

- ☐ Après l'effort, le réconfort : un bon hamburger avec des frites !
- ☐ Un fromage blanc pour ne pas gâcher tout ce travail
- ☐ Un repas complet et équilibré

Réponse : un repas complet et équilibré

Il ne faut pas négliger la phase de récupération. Pour le repas qui suit la séance de sport, privilégiez les protéines (une tranche de blanc de poulet, un œuf) avec une ration de féculents que vous accompagnerez d'un fruit et d'un produit laitier. Évitez de manger trop pour ne pas gêner la digestion.

4 QUE DOIT-ON MANGER AVANT UNE COMPÉTITION ?

- ☐ Viande, riz, fruits, fromage, légumes... de tout quoi !
- ☐ De la salade, matin, midi et soir
- ☐ Des pâtes et du jus de fruits uniquement, si on veut gagner

Réponse : viande, riz, fruits, fromage, légumes... de tout quoi !

Les repas doivent permettre un apport énergétique régulier au sportif avec des produits laitiers à chaque repas, de la viande, des fruits et légumes, cuits ou crus, des féculents (pâtes, riz, blé...) en quantités importantes ; des corps gras (vinaigrette, beurre laitier...). L'essentiel est de ne pas abuser d'un de ces aliments.

5 FAUT-IL MANGER PLUS DE VIANDE POUR AVOIR PLUS DE MUSCLES ?

- ☐ Oui, surtout la viande de bœuf riche en protéines
- ☐ Non, mais il faut manger plus d'œufs
- ☐ Non, l'excès de viande n'améliore pas les capacités physiques

Réponse : non, l'excès de viande n'améliore pas les capacités physiques

Lorsque l'on mange trop de viande, l'excédent va se transformer en graisse. De plus, beaucoup de viandes sont riches en graisses saturées. Elles vont augmenter le mauvais cholestérol et donc les risques de maladies cardiovasculaires.

Le proverbe DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit au Botswana :
« Au Botswana, il fait toujours beau. »

Il ne faut jamais désespérer.

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

© Hironi Ito Ame - Fotolia.com

Mots cachés

SPÉCIAL LUTTES AFRICAINES

Les noms des luttes africaines suivantes sont cachés dans la grille : Bassula, Dambe, Gabetula, Hikuta, Njinga, Tahtib. À vous de les retrouver !

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

Solution :

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



Photographie : © ursule - Fotolia.com

TUBERCULOSE COMMENT SE PROTÉGER ?

La tuberculose est une maladie contagieuse et fréquente partout dans le monde, notamment en Afrique. La France n'est pas épargnée : le nombre de malades atteints de tuberculose reste élevé en région parisienne. La tuberculose est une maladie dont on guérit si elle est dépistée et traitée. Le point.

COMMENT SE TRANSMET LA MALADIE ?

Une personne atteinte de tuberculose pulmonaire (la tuberculose touche le plus souvent le poumon) transmet la maladie en éternuant, en toussant ou en crachant... Elle projette alors dans l'air des microbes. Si l'on vit avec cette personne (ou que l'on a des contacts répétés avec elle), on peut être contaminé.

QUELS SONT LES SIGNES DE LA MALADIE ?

Une perte de poids, de la fièvre plutôt le soir et la nuit, des sueurs nocturnes, une fatigue persistante, une toux (même sèche), puis des douleurs au thorax, du sang dans les crachats.

Vous ressentez l'un de ces symptômes ? N'hésitez pas à consulter un médecin. Vous pouvez aussi vous rendre dans un centre de lutte antituberculeuse (CLAT) : la prise en charge est gratuite pour tous.

COMMENT SE PROTÉGER DE LA TUBERCULOSE ?

Il existe un vaccin contre la tuberculose : le BCG. Il est recommandé chez les enfants âgés de 1 mois à 15 ans pour les protéger d'une forme grave de tuberculose : la méningite tuberculeuse.

Les enfants concernés sont ceux qui ont des risques d'être exposés à la tuberculose, par exemple :

- si l'un des parents vient d'un pays où la tuberculose est fréquente (Afrique, Amérique centrale, Asie, Moyen-Orient),
- s'ils vont régulièrement dans ces régions,
- s'ils vivent dans certaines grandes villes ou régions.

Le vaccin est disponible gratuitement dans les centres de PMI (pour les enfants jusqu'à 6 ans), les centres de lutte antituberculeuse (CLAT), les maternités et les centres publics de vaccination.

QUE FAIRE SI L'ON A ÉTÉ EN CONTACT AVEC UNE PERSONNE MALADE ?

Il est conseillé de consulter rapidement un médecin pour faire des examens (radio des poumons, prise de sang). Dans certains cas, un traitement préventif peut être prescrit pour quelques semaines.

LISTE COMPLÈTE DES CLAT

Pour retrouver les coordonnées de tous les Centres de lutte antituberculeuse, rendez-vous sur : splf.fr/clat

POUR EN SAVOIR PLUS

Le site de référence qui répond à vos questions : www.vaccination-info-service.fr

FLORA COQUEREL

UNE FEMME ENGAGÉE

Flora Coquerel, Miss France 2014, nous parle de sa jeunesse, de ses engagements et de ses projets professionnels. Une femme au cœur d'or à découvrir dans cette interview.

Pouvez-vous nous parler de votre jeunesse et de ce qui vous a donné envie de participer au concours Miss France ?

Je suis née en Normandie d'une maman béninoise et d'un papa français. Nous sommes partis vivre en Guinée Conakry pendant quelques années puis nous sommes revenus en France, en région Centre, à Chartres. J'ai fait des études de commerce international - j'ai d'ailleurs obtenu mon diplôme l'année qui a suivi le concours Miss France. J'ai participé à l'élection Miss France un peu par hasard. Je n'étais pas passionnée par l'univers des Miss mais plutôt par l'univers de la beauté et de la mode. Je me suis dit qu'en participant à l'élection, je pourrais avoir une vision un peu plus précise de ces deux domaines qui me passionnaient. Finalement, j'ai gagné l'élection de région Centre puis de Miss France en 2014. Je ne m'y attendais pas !

Qu'est-ce que les concours ont apporté dans votre vie ?

C'est très enrichissant car on en apprend beaucoup sur soi-même. J'étais très réservée, maintenant j'ai de l'aisance à l'oral car il m'arrive de parler sur scène. Parler de soi, c'est difficile et on apprend à mettre des mots sur son histoire et son ressenti. Ça nous fait grandir et avancer. Professionnellement, je rencontre beaucoup de monde, de milieux très différents. Ça me permet, par exemple, d'établir des contacts pour développer des projets.

Êtes-vous attachée à vos origines béninoises ?

Oui, je suis très attachée à mes racines africaines car elles font partie de moi. Une grande part de ma famille maternelle vit au Bénin. Pour la petite histoire, en 1988, mon père est parti au Bénin en tant que volontaire avec France Volontaires* pour développer l'agriculture locale dans un petit village et c'est comme ça qu'il a rencontré ma maman. Ils ont créé une association il y a au moins 20 ans au Bénin. Ils ont fait beaucoup de choses. Ils ont construit des écoles, une bibliothèque, ils ont offert des kits scolaires. J'ai donc toujours été attachée au Bénin par la famille et par les actions caritatives de mes parents. En 2014, quand j'ai été élue Miss France, je

me suis dit que c'était le moment de prendre le relais. On a fermé l'association de mes parents pour que je crée Kelina.

Parlez-nous justement de l'association Kelina.

Je préside l'association Kelina, que j'ai créée en 2014, le jour de mes 20 ans. Le but de l'association est de mettre en œuvre des projets de solidarité avec le Bénin. Avec le titre de Miss France, mes actions ont un écho plus important. C'est pour ça que j'ai pris le relais de mes parents. On a décidé d'agir dans le domaine de la santé en construisant une maternité dans le village de ma grand-mère à Akarade. On a posé la première pierre en 2016 et on a maintenant terminé les fondations. Le chantier a pas mal avancé. C'est un chantier énorme et on a toujours besoin d'aide et de financements. On n'a pas le droit à l'erreur, cette maternité c'est un gros projet.

Pouvez-vous nous parler de vos actualités, de vos projets ?

Je fais toujours du mannequinat et je veux maintenant me faire connaître à l'étranger sans avoir l'étiquette « Miss », notamment à New York et à Londres. Je travaille aussi sur un documentaire qui me tient vraiment à cœur. Le documentaire parle du wax et de bien d'autres choses que je garde en secret. J'ai appris beaucoup sur les tissus africains, les créateurs. Ça sortira cette année. Je travaille aussi depuis longtemps sur un projet de création d'une marque de cosmétiques bio. Je veux faire une marque de produits de qualité. Ça demande du temps mais ça avance. J'espère qu'elle pourra sortir cette année mais je reste patiente car je sais que les choses importantes prennent du temps.

*France Volontaires est une association qui agit pour faire connaître les différentes formes de volontariat et envoie des volontaires dans d'autres pays.

INFOS PRATIQUES

Pour en savoir plus sur l'association
présidée par Flora :
Site Internet : www.kelina.fr
Facebook : [kelinaassociation](https://www.facebook.com/kelinaassociation)
Instagram : [@associationkelina](https://www.instagram.com/associationkelina)

” Je suis très attachée à mes racines africaines car elles font partie de moi.

SEXUALITÉ, LES IST CES INFECTIONS DONT ON PEUT SE PASSER

Pour que votre sexualité soit sans risque, votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* vous dit tout sur les Infections Sexuellement Transmissibles (IST) et les moyens de s'en protéger.



SOULEYMANI - 30 ANS

*Je suis malien et sans papiers. Je vis depuis 8 ans en France dans la rue. Une dame d'une association m'a beaucoup aidé. Je souffrais de courbatures dans les articulations depuis quelques temps. Elle m'a envoyé au dispensaire de la ville et là, on m'a fait des prises de sang et on m'a dit que j'avais un tréponème ! J'en ai parlé avec la dame ; elle a dû prendre un dictionnaire pour comprendre et me dire que c'était la bactérie qui donnait la syphilis. Elle m'a expliqué ce que c'était : comment j'avais pu l'attraper, les traitements proposés et elle m'a remis des préservatifs. J'étais gêné, elle m'a dit : "Tu as l'âge de mon fils, et à mon fils, je lui parle et je lui donne aussi des préservatifs..." Le traitement a duré quelques semaines, et aujourd'hui, un an plus tard, je suis guéri.**

LES IST OU MST... C'EST QUOI ?

Ce sont des Infections (ou Maladies, c'est la même chose) Sexuellement Transmissibles (IST), c'est-à-dire transmises lors des rapports sexuels non protégés. Elles sont dues soit à des virus (comme l'herpès génital ou le VIH), soit à des bactéries (comme la syphilis). Ces infections ne provoquent pas toujours de symptômes visibles et **peuvent donc passer inaperçues**... Dans ce cas, les IST sont révélées par des problèmes plus graves, comme par exemple une stérilité.

Les noms de chlamydia, gonocoques, HPV, hépatite B, herpès génital ou VIH-sida vous disent bien quelque chose ? Elles font partie des IST les plus répandues.

LES IST, JE LES ATTRAPPE COMMENT ?

Les IST se transmettent lors :

- de pénétrations vaginales ou anales,
- de rapports bouche-sexe (fellations, cunnilingus),
- de contacts non protégés avec des petites blessures ou boutons sur la peau.

LES IST... QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES ?

Elles se manifestent par :

- Écoulement anormal au niveau du vagin, du pénis ou de l'anus
- Sensation de brûlure au moment d'uriner
- Douleurs pendant ou après le rapport sexuel
- Douleurs en bas du ventre
- Petites verrues (ou « crêtes de coq ») sur les organes génitaux
- Petites ulcérations ou éruption sur la peau ou les organes génitaux...

Au moindre de ces symptômes, il est important d'en parler à votre médecin ou d'aller au CeGIDD (Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic) le plus proche. En attendant, protégez chaque rapport sexuel avec un préservatif.

LES IST... COMMENT M'EN PROTÉGER ?

J'utilise un préservatif

Le principal moyen d'éviter les IST est le préservatif, masculin ou féminin. Il faut l'utiliser lors de chaque rapport et avant le début du rapport, y compris lors d'une fellation. Vous pouvez vous en procurer gratuitement auprès des Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF), des CeGIDD ou d'associations de lutte contre le VIH.

Je me fais vacciner

Contre certaines IST comme l'hépatite B ou l'infection HPV. Si vous n'avez pas été vacciné(e) au cours de votre enfance ou de votre adolescence, parlez-en à votre médecin traitant. Vous pouvez aussi en parler et vous faire vacciner gratuitement dans les CeGIDD.

J'évite les toilettes intimes trop fréquentes qui assèchent le vagin

Un dessèchement de la paroi vaginale rend le vagin plus sensible aux coupures et aux plaies pendant les rapports sexuels et devient donc une porte d'entrée aux infections.

SI J'AI UNE IST : COMMENT PROTÉGER MON OU MA PARTENAIRE ?

Si le médecin vous dit que vous avez une IST :

- avertissez vos partenaires sexuels récents afin qu'ils puissent consulter et se faire traiter eux aussi.
- protégez vos futurs partenaires sexuels en utilisant un préservatif à chaque rapport sexuel pendant toute la durée du traitement. Et prenez bien le traitement.

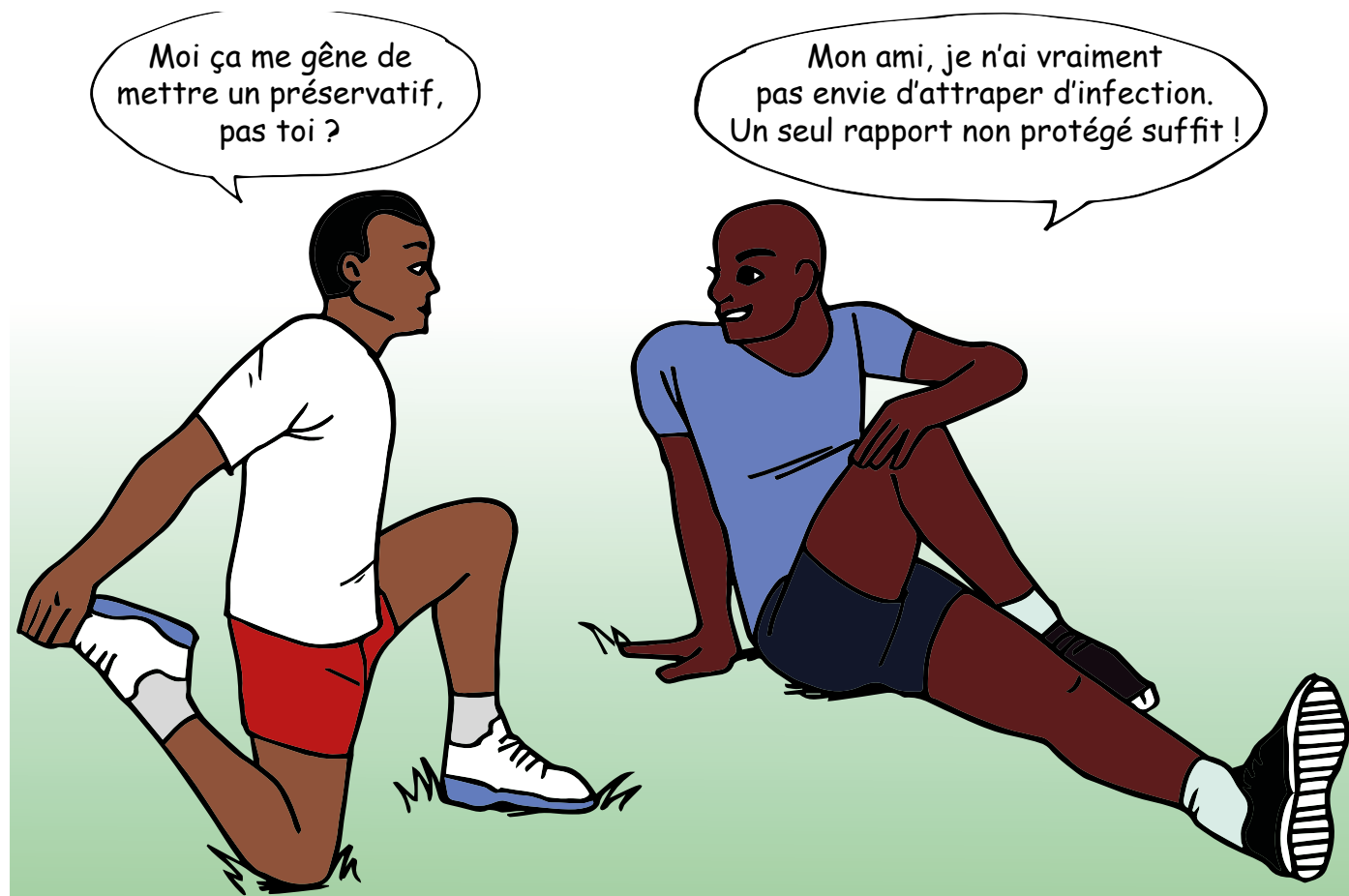
Si vous avez le VIH, bien prendre le traitement vous permettra même de diminuer considérablement le risque de transmettre le VIH à vos partenaires sexuels lors de rapports non protégés.

LES IST... PEUT-ON EN GUÉRIR ?

Cela dépend de l'IST.

- Si l'IST est due à une bactérie, comme chlamydia, gonocoque, syphilis : le traitement efficace, ce sont des antibiotiques à prendre dès que possible et en respectant bien la durée du traitement.
- Si l'IST est due à un virus, cela dépend du virus :
 - un traitement peut être nécessaire dès que possible comme pour le VIH : le traitement permet aujourd'hui de bien contrôler l'infection et de vivre quasi normalement sans développer le sida.
 - parfois un suivi médical régulier est indispensable, mais suffisant, comme pour le HPV ou l'hépatite B. Le traitement dès le diagnostic n'est pas toujours nécessaire.

Dans tous les cas, pour bénéficier d'un traitement ou d'un suivi médical, il faut déjà s'être fait dépisté !



* Témoignages issus d'un travail au sein de l'association Migrations Santé et du réseau Ville-Hôpital AViH (réseau d'accès aux soins), grâce à la coopération de Françoise Bitatsi.



Photographie : © .shock - Fotolia.com / Illustration : © Olivier Turounet



JOSÉPHINE - 26 ANS

*Lors d'un dépistage au CeGIDD, on m'a dit que j'étais infectée par le VIH. J'étais effondrée. L'hôpital m'a proposé de rencontrer la psychologue, mais elle recevait un autre patient. Alors en attendant, j'ai discuté avec une dame d'une association dans le bureau à côté ; je lui ai dit que j'étais séropositive, je pleurais car pour moi, cela voulait dire que je n'aurai pas d'enfant. Elle m'a expliqué la maladie, les modes de transmission, les traitements et elle m'a vraiment rassurée.**

JE ME FAIS DÉPISTER !

Vous avez un seul des symptômes que nous vous avons cités ? Vous avez eu un rapport sexuel à risque ou vous avez simplement envie de vérifier que tout va bien ? Faites-vous dépister !

Plus les IST sont dépistées tôt, plus on évite les complications !

Par exemple, pour le HPV qui peut être à l'origine du cancer du col de l'utérus : le seul moyen d'éviter cette complication, c'est de réaliser un frottis. C'est pourquoi il est recommandé d'en faire un tous les 3 ans.

Je vais où pour me faire dépister ?

Il existe des Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic appelés CeGIDD. Vous pouvez vous y rendre de manière anonyme même si vous n'avez pas de papiers. Des associations, notamment les associations de lutte contre le VIH, proposent aussi des dépistages des IST dans leurs locaux ou dans les foyers, etc. Tout médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme peut également vous prescrire un test de dépistage à effectuer en laboratoire ou à l'hôpital.

POUR EN SAVOIR PLUS

- Sida Info Service : 0800 840 800 et www.sida-info-service.org (vous y trouverez la liste des CeGIDD)
- Fil Santé Jeunes : 0800 235 236
- Hépatites Info Service : 0800 845 800



DR GOUDJO RÉPOND À VOS QUESTIONS

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : comment se protéger des virus de l'hiver et dans quels cas dépister un diabète ?

Chaque hiver, c'est pareil : j'ai le nez qui coule, je tousse ou je perds ma voix. Comment faire pour échapper à ces petits maux qui fatiguent et gâchent la vie ?



Nadja, 32 ans

Dr Goudjo : Avec des réflexes simples, chère Nadja. Les virus sont souvent transmis par l'air, projetés en éternuant, en toussant... Aérez au moins 10 minutes par jour chaque pièce de votre logement, sans oublier votre lieu de travail, surtout si vous partagez un bureau avec des personnes malades. N'ayez pas peur de faire entrer du froid : la température intérieure en hiver ne devrait pas dépasser les 19-20 °C. La chaleur, en asséchant nos muqueuses, nous rend plus sensibles aux infections. Enfin, lavez-vous les mains régulièrement : les virus et les bactéries s'accrochent aux poignées des portes du métro, aux caddies des supermarchés pour se déposer sur d'autres mains... Bien sûr, évitez des contacts trop rapprochés avec des personnes malades. Si vous tombez malade, protégez votre entourage : utilisez des mouchoirs à usage unique que vous jetterez à la poubelle, toussiez et éternuez dans le pli de votre coude ou dans un mouchoir pour vous couvrir la bouche et le nez et... lavez-vous les mains après tout ça ! Enfin, ne crachez pas par terre. Saviez-vous qu'en France la loi l'interdit ?

La fausse bonne idée : le grog

L'alcool a un effet congestionnant : si vous avez du mal à respirer à cause d'un rhume ou d'une bronchite, évitez d'en consommer ! Et si l'alcool réchauffe, c'est une impression de courte durée : en fait, il dilate les vaisseaux sanguins, ce qui libère de la chaleur. La peau se réchauffe temporairement, mais la température du corps, elle, diminue.

J'ai pris du poids ces derniers temps et je ne fais pas de sport. Mon médecin me dit de faire attention au diabète. Dois-je me faire dépister ?



Houssène, 42 ans

Dr Goudjo : Cher Houssène, le diabète débute silencieusement, mais provoque à long terme des dégâts considérables sur le cœur, les reins, les yeux, les nerfs... Ce n'est pas une maladie à prendre à la légère. En France, le dépistage du diabète de type 2 est simple : il consiste à mesurer la quantité de sucre dans votre sang (glycémie) à jeun. Si votre médecin pense que vous êtes une personne à risque, ce qui est le cas si vous êtes en surpoids, et si vous ne pratiquez pas d'activité physique alors, oui, il est important de vous faire dépister. Si votre glycémie est normale, vous serez rassuré et vous pourrez attendre entre 1 et 3 ans avant de faire un nouveau dépistage. Si votre glycémie excède la norme, vous serez pris en charge par votre médecin. Dans tous les cas, avoir une activité physique et manger équilibré, moins sucré et moins gras vous permet de

mettre toutes les chances de votre côté pour rester plus longtemps en bonne santé !

Bon à savoir : les boissons sucrées light augmenteraient le risque de diabète*.

* Selon une étude de l'Inserm

SOUFFRANCE MENTALE

DÉPRESSION, ANXIÉTÉ, STRESS : EN PARLER POUR ALLER MIEUX !

Nous pouvons tous être concernés par la dépression, les troubles anxieux ou encore le stress lié à un traumatisme psychologique. Ce sont des maladies qui peuvent toucher tout le monde et qui peuvent être soignées : il n'y a aucune honte à avoir et il ne faut pas hésiter à en parler. Voici quelques conseils pour repérer ces maladies et se faire aider dès que possible.

1 JE REPÈRE LES SIGNAUX

- Vous vous sentez tout le temps triste ?
- Vous n'avez pas de plaisir à faire ce que vous aimez ?
- Vous n'avez plus d'envies, plus de désir ?
- Vous dormez mal et n'avez pas d'appétit ?
- Tout vous paraît difficile et l'avenir vous paraît sans espoir ?

Alors vous souffrez peut-être de dépression.

- Vous avez vécu un événement très dur dans votre vie (guerre, attentat, viol, agression...) que vous n'arrivez pas à oublier ?
- Vous avez tout le temps peur, vous vous sentez impuissant mais vous ne savez pas pourquoi ?
- Vous êtes souvent en colère, triste et faites des cauchemars violents ?

Alors vous souffrez peut-être de troubles anxieux ou de traumatismes psychologiques.

2 J'ACCEPTÉ LE FAIT QUE CE SONT DES MALADIES

La dépression, les troubles anxieux et le stress lié à un traumatisme psychologique peuvent concerner tout le monde, à n'importe quel âge. Ce sont des maladies qui peuvent avoir des conséquences graves : suicide, alcoolisme, consommation de drogues, troubles de l'attention, de la mémoire, etc.

OUI, ce sont des maladies et **OUI** on peut en guérir ! Pour cela, il est important de se faire aider par un professionnel dès les premiers signes.



3 JE DEMANDE DE L'AIDE !

Si vous ressentez un de ces symptômes ou pensez qu'un de vos proches en souffre, parlez-en à un professionnel de santé (médecin, psychologue...) ou à une association qui pourra vous aider et vous orienter.

Il existe aussi de nombreux centres gratuits qui accueillent les enfants et les adultes en difficulté (voir encadrés). Si vous ne parlez pas bien français, pas d'inquiétude : de nombreuses consultations proposent des traducteurs.



MERVEILLE, 30 ANS

J'ai fui la République démocratique du Congo pour échapper à un mariage arrangé avec un homme beaucoup plus vieux que moi. Quand il a compris que j'allais partir, il m'a violée. Je suis venue en France chez une cousine pour refaire ma vie. J'ai galéré mais j'ai fini par avoir du travail et j'ai trouvé un homme avec qui je me sentais bien. Malgré ça, je faisais de plus en plus de cauchemars. Je revivais sans cesse le viol que j'avais vécu et je n'arrivais pas à trouver le bonheur avec mon compagnon alors qu'il était très gentil avec moi. Je pleurais tout le temps. Ma cousine sentait que je n'allais pas bien et c'est en discutant avec elle que j'ai pris la décision d'aller voir un médecin. Chez nous au pays, on ne parle pas de ces choses-là. Je ne savais donc pas ce qu'était la dépression quand le médecin m'en a parlé. Il m'a conseillé un centre pas loin de chez moi. Aujourd'hui, je vois souvent mon psychologue et je vais de mieux en mieux.

À QUI S'ADRESSER ?

Appelez Suicide Écoute au 01 45 39 40 00, 24h/24, 7j/7 (coût d'un appel vers un poste fixe) : n'hésitez pas à appeler ce numéro si vous êtes en souffrance ou que vous pensez au suicide.

Où rendez-vous dans une structure proche de chez vous :

- Les Centres médico-psychologiques (CMP) sont accessibles aux adultes même sans protection maladie et quelles que soient les difficultés psychologiques (dépression, anxiété, traumatisme, etc.).
- Les Centres médico-psychologiques enfants et adolescents (CMPEA) et Centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) sont réservés aux enfants et adolescents de moins de 18 ans.
- Les Équipes mobiles psychiatrie précarité (EMPP) viennent à votre domicile si vous avez des difficultés à vous rendre dans un CMP.

COMEDE : un service gratuit de psychothérapie pour les exilés

Les professionnels du service psychothérapie et santé mentale du centre de santé du COMEDE (Comité pour la santé des exilés) savent à quel point il faut faire attention aux conséquences psychologiques de l'exil. La séparation d'avec les proches, la découverte d'un environnement nouveau et inconnu, mais aussi la précarité en France peuvent être très difficiles. De nombreuses personnes exilées souffrent de troubles du sommeil, de la mémoire et de la concentration, de douleurs qui persistent malgré les traitements et de bien d'autres problèmes. Il est alors important que ces personnes soient écoutées et aidées dans le cadre d'une psychothérapie.

Le centre de santé du COMEDE accueille enfants et adultes exilés ou étrangers en situation précaire. Les consultations se font sur rendez-vous, par téléphone en français ou en anglais, mais un interprète professionnel (traducteur) peut être proposé si cela est nécessaire pour la thérapie.

Adresse : 78, avenue du Général-Leclerc
94272 Le Kremlin-Bicêtre

Téléphone : 01 45 21 38 40

Site : www.comede.org/le-centre-de-sante-a-bicetre

EN SAVOIR PLUS

- Pour plus d'informations sur les troubles anxieux et dépressifs :
www.psycom.org
www.info-depression.fr
www.france-depression.org
- Pour plus d'informations sur le psycho-traumatisme :
www.institutdevictimologie.fr
- Pour trouver des psychologues au service de la communauté africaine : www.afriqueconseil.org

TÉMOIGNAGE D'UN HOMME HOMOSEXUEL

RECONSTRUIRE SA VIE

Au Cameroun, comme dans de nombreux pays d'Afrique, l'homosexualité est considérée comme un délit. Se sentant menacé lorsque son homosexualité a été découverte, Armand a décidé de venir reconstruire sa vie en France. Aujourd'hui, il souhaite ouvrir sa propre boulangerie. Voici son histoire.



La révélation de mon homosexualité a eu des conséquences, j'ai compris très vite que ma vie était menacée.

J'ai toujours préféré les hommes. C'est dans un lycée de Douala au Cameroun que j'ai rencontré mon premier amour à l'âge de 18 ans. Avant ce moment-là, je ne m'étais jamais inquiété de cette attirance pour les hommes ; c'est mon entourage qui ne comprenait pas pourquoi je n'avais jamais eu de copine, pas moi ! Yvan, le garçon que j'aimais, avait trois ans de plus que moi. On se retrouvait tous les jours après les cours pour faire le chemin ensemble. Pour que les autres n'aient pas de soupçon, on marchait avec de l'assurance, de la virilité.

Étant d'une famille croyante, je ne pouvais pas m'empêcher de me dire que j'étais en train de commettre un péché. Pendant les six premiers mois, je voulais même me convaincre que je n'aimais pas les hommes. J'avais peur des conséquences. J'ai mis du temps avant d'avoir mon premier rapport sexuel... Mon

histoire avec Yvan a duré huit ans. Elle s'est terminée parce qu'il a choisi de se marier et d'avoir des enfants pour s'assurer une place dans la société. J'ai fait ensuite une dépression qui a duré quatre ans. Mes parents me demandaient tous les jours où était ma copine. Et comme toujours, je leur donnais la même réponse : dans la religion, on ne peut pas être avec une femme avant le mariage.

Il y a trois ans je me suis disputé avec ma meilleure amie. Elle était très énervée. Elle est allée dire à tout le monde que j'étais

homosexuel et qu'elle avait des preuves. Très vite, cette information est arrivée aux oreilles de mes parents qui l'ont très mal pris. Dans les yeux de mon père, je voyais du dégoût et dans ceux de ma mère, des remords. Je pense qu'elle le savait depuis toujours.

La révélation de mon homosexualité dans notre quartier a eu des conséquences, j'ai compris très vite que ma vie était menacée. En plus, pour mon entourage, la pression était devenue trop forte : j'étais la honte de la famille. Je me suis alors rapproché d'une association non déclarée protégeant les homosexuels. Là-bas, j'ai rencontré une personne qui m'a dit avoir un « réseau » pour que je puisse quitter le Cameroun. J'ai alors rassemblé toutes mes économies pour partir en France. À mon arrivée à Paris, je me suis rapproché de l'association Le Refuge dont j'avais entendu parler. J'avais plus de 25 ans donc ils n'ont pas pu me prendre en charge, mais ils m'ont envoyé vers l'association Ardhis.

C'est une association qui fait reconnaître les droits au séjour et à l'asile des personnes homosexuelles et transsexuelles étrangères. J'ai pu obtenir un titre de séjour renouvelable chaque année à la préfecture de Nanterre. J'ai aussi pu suivre une formation en boulangerie-pâtisserie, c'était un de mes rêves ! Aujourd'hui, ma vie n'est plus menacée. Et j'espère un jour ouvrir une grande boulangerie pour rendre toute ma famille très fière de moi.

Il existe plusieurs associations qui aident les personnes homosexuelles ayant dû fuir leur pays.

- Les locaux des associations Ardhis et Afrique Arc-en-Ciel, notamment, sont au sein du Centre LGBT Paris IDF, au 63, rue Beaubourg, 75003 Paris.
- Contact Ardhis : 06 19 64 03 91
- Contact Afrique Arc-en-Ciel : 06 12 83 50 75
- Pour trouver l'association Le Refuge partout en France : www.le-refuge.org (pour les jeunes entre 18 et 25 ans).

SIMON NJAMI ET BARTHÉLÉMY TOGUO

L'ART AFRICAIN EN MARCHÉ

Depuis trois ans, l'art contemporain africain est à l'honneur en France. Portrait de deux des acteurs de cette révolution : Simon Njami, camerounais, organisateur d'expositions, écrivain, critique d'art et Barthélémy Toguo, artiste camerounais reconnu sur la scène internationale pour son travail engagé.



© lettera27

Simon Njami

RÉVÉLER LES TALENTS ARTISTIQUES DE L'AFRIQUE

Une personnalité incontournable du monde de l'art africain

Simon Njami est écrivain, critique d'art et organisateur d'expositions. En 1991, il souhaite amener l'Afrique dans la modernité et crée la première revue consacrée à l'art africain contemporain, « la Revue Noire ».

Son objectif : faire connaître l'art africain à travers le monde

Lors des « Rencontres africaines de la photographie » à Bamako de 2001 à 2007, il a entre autres fait reconnaître les talents de Malick Sidibé et Seydou Keita. Aujourd'hui,

les œuvres de ces deux grands photographes sont exposées à la Fondation Cartier ou encore au Grand Palais à Paris. Son exposition « Africa Remix » (Paris, Londres, Johannesburg, Tokyo...) ou encore son Festival « 100% Afriques » à la Villette à Paris ont permis de faire découvrir toutes les formes d'art africain (musique, danse, théâtre, design...) et plus d'une centaine d'artistes du continent. Le 3 mai prochain débutera à Dakar la 13^{ème} édition de « Dak'Art », le plus ancien et le plus grand événement d'art contemporain en Afrique. Simon Njami souhaite maintenant faire de la capitale sénégalaise la place incontournable des passionnés d'art.

Barthélémy Toguo

AU SERVICE DE SA COMMUNAUTÉ

Un artiste mondialement connu

Barthélémy Toguo est camerounais. Il a fait ses études d'art en Côte d'Ivoire, en France et en Allemagne. Il pratique la sculpture, la photographie, la vidéo, l'aquarelle et le dessin. Il expose aujourd'hui en France, en Italie, au Brésil, à Cuba ou encore aux États-Unis.

2016 : une année forte pour l'artiste

En octobre 2016, Paris ré-ouvre la station de métro « Château Rouge ». Barthélémy Toguo y réalise une immense fresque en céramique, « Célébrations ». C'est une consécration pour lui qui a vécu plusieurs années dans ce quartier :

« cette station de métro représente le croisement des cultures grâce à son marché exotique qui lui donne un charme si particulier qui me touche » dit-il. En décembre 2016, son exposition de vases en porcelaine de plus de deux mètres de haut au Centre Georges-Pompidou « Vaincre le virus » est remarquée. L'exposition était dédiée au travail des chercheurs contre les virus du sida et d'Ebola. Barthélémy souhaite maintenant que l'on puisse admirer l'art africain dans les musées occidentaux mais aussi en Afrique. Il dirige donc la « Bandjoun Station » au Cameroun. C'est un musée d'art contemporain et un centre de création où les jeunes artistes peuvent exposer et faire des spectacles.



© Galerie Lelong



POUR LA DÉFENSE DES DROITS DES COUPLES FRANCO-ÉTRANGERS LES AMOUREUX AU BAN PUBLIC

Le mouvement des *Amoureux au ban public* organise depuis 2007 la mobilisation des couples franco-étrangers (par exemple une personne française avec une personne camerounaise), pour la défense collective de leurs droits à vivre en famille en France. Les actions et projets des *Amoureux au ban public* sont aujourd'hui soutenus par des couples franco-étrangers et par leurs bénévoles. Nous avons rencontré Charlotte Rosamond, coordinatrice nationale de l'association.



Juliana (péruvienne) en couple avec Emmanuel (français)

En 2016, je suis venue en France pour terminer mes études. J'ai rencontré Emmanuel alors que je faisais la queue dans un café. Le courant est passé, et notre histoire est devenue sérieuse après quelques semaines. Nous avons emménagé ensemble dans un appartement à nous. Puis j'ai dû trouver un stage pour valider mon diplôme. Une entreprise a bien voulu me prendre en stage mais mon école n'a pas voulu me donner de conventions de stage car mon visa étudiant était expiré. Je n'avais pas de numéro de sécurité sociale. J'ai dû faire une demande de nouveau Visa mais les démarches sont stressantes et compliquées pour moi qui ne parle pas bien français. Elles sont devenues un peu plus simples quand Emmanuel a commencé à m'accompagner aux rendez-vous administratifs. Puis un ami d'Emmanuel a entendu parler des Amoureux au ban public. Cette association nous éclaire sur beaucoup de choses. Toutes ces démarches sont difficiles pour nous, mais heureusement à l'association on nous donne plein de bons conseils et de soutien. On va y arriver, c'est certain.

Pouvez-vous présenter les *Amoureux au ban public* ?

Charlotte Rosamond : C'est un mouvement qui soutient les couples binationaux pour la défense de leurs droits à vivre en famille. On défend le droit d'aimer la personne de son choix quels que soient son sexe, son âge, sa religion et surtout quelle que soit sa nationalité. Les couples binationaux qui viennent nous voir sont composés d'une personne française (parfois européenne) et d'une personne dont la nationalité est hors Union Européenne. Les démarches administratives de la personne étrangère ont des conséquences sur la vie du couple. Ces démarches peuvent prendre plusieurs mois. Nous suivons même certains couples pendant plusieurs années.

Comment est né les *Amoureux au ban public* ?

C. R. : Le mouvement est né en 2007. Nicolas Ferran, qui était juriste à la Cimade (association qui accompagne les personnes étrangères dans la défense de leurs droits), s'est rendu compte qu'il rencontrait de plus en plus de couples binationaux qui avaient des difficultés dans leurs démarches administratives. Nicolas s'est dit qu'il serait intéressant de réunir ces couples pour

qu'ils puissent échanger sur leurs parcours et se mobiliser ensemble. La Cimade est présente un peu partout en France. Des collectifs se sont donc créés rapidement. Aujourd'hui le mouvement est autonome et est composé de sept collectifs.

Quelles sont vos actions ?

C. R. : Tout d'abord, nous avons des permanences juridiques dans sept villes. Les personnes qui viennent nous voir se posent des questions sur leurs droits et sur les démarches administratives qu'ils doivent faire. Nos juristes les aident et les accompagnent selon leur situation. Des couples bénévoles sont aussi présents pour partager leur expérience. Ensuite, nous parlons du sujet des couples binationaux aux politiciens, aux préfetures. Enfin, nous organisons des actions festives. Pour la Saint Valentin, le 14 février, nous organisons le Bal des Amoureux. C'est une soirée joyeuse et conviviale. On parle des difficultés des couples binationaux aux personnes qui viennent nous voir. Depuis 2016, nous faisons des événements le jour du Loving Day, le 12 juin. Les Loving étaient un couple américain. Mildred était noire et Richard était blanc. Le 12 juin 1967, la Cour Suprême des États-Unis a reconnu que leur mariage était légal. Ce n'était pas le cas avant cette date. Un étudiant a entendu parler de cette histoire quelques années plus tard et il a décidé de créer le Loving Day.

Que proposez-vous aux personnes qui viennent vous voir ?

C. R. : Nous accueillons les couples lors de permanences collectives. Des juristes sont présents pour les aider et leur apporter des réponses. On leur parle de leurs droits et des prochaines démarches administratives selon leur situation. Nous aidons parfois certains couples à rédiger des courriers et à faire des dossiers pour la préfecture. Nous sommes de temps en temps intervenants devant le Tribunal. Nous pensons qu'une décision positive de justice pourra servir à d'autres couples. Enfin, le collectif Île-de-France organise à Paris une rencontre conviviale tous les 3^{èmes} jeudi du mois, à 18h30 pour discuter, échanger et partager. Il est important pour ces couples de se renseigner sur leurs droits avant de faire leurs démarches. Ils doivent surtout trouver des personnes fiables pour les conseiller.

Marion (française) en couple avec Moudioutaba (guinéen)

On s'est rencontré il y a 4 ans à des événements musicaux. On partage la passion de la danse et de la musique. Au début on se croisait, ça n'allait pas plus loin. Mais maintenant on est en couple et on s'aime depuis un an. On a très vite eu tous les deux envie de se marier. Mais le fait que Moudioutaba n'ait pas de papiers nous a posé problème rapidement... Au départ on croyait que ce serait facile car Moudioutaba est indépendant : il a un logement, un travail... ! Mais il faut prouver à la préfecture qu'on vit ensemble depuis au moins 6 mois pour pouvoir se marier et ce n'est pas le cas. On vient aux permanences des Amoureux au ban public car ça nous donne de l'espoir de discuter avec les autres couples qui vivent la même chose que nous et qui s'en sortent. Notre situation, on y pense tout le temps, donc c'est difficile de vivre une vie de couple normale. On ne devrait pas penser à ce genre de choses quand on aime quelqu'un.



Charlotte Rosamond (en bas à gauche), Marion et Moudioutaba (le couple à droite, leur témoignage est à lire ci-dessus) et le collectif Île-de-France des Amoureux au ban public.

INFOS PRATIQUES

- Retrouvez toute la liste des villes où vous pourrez rencontrer un collectif des Amoureux au ban public sur www.amoureuxauban.net, rubrique « connaître ses droits ».
- Pour tout renseignement juridique, s'il n'existe pas de collectif des Amoureux au ban public proche de chez vous, un de nos partenaires est peut être présent dans la région. Renseignez-vous sur le site de la Cimade qui accompagne les personnes étrangères dans la défense de leurs droits : www.lacimade.org
- Enfin, les Associations de Solidarité avec Tou-te-s les Immigré-e-s (ASTI) agissent localement aux côtés des personnes migrantes ou immigrées. Aide juridique, cours de français, soutien scolaire, activités à destination des femmes : www.fasti.org, rubrique « Les ASTI ».



© jolopes - Fotolia.com

GROSSESSE

LES AIDES ET DÉMARCHES À SUIVRE

Vous êtes enceinte ou prévoyez de l'être bientôt ? Votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* fait le point sur les démarches administratives à effectuer avant l'arrivée de bébé.

LA DÉCLARATION DE GROSSESSE

En France, tout au long de votre grossesse, l'Assurance maladie vous accompagne et prend en charge à 100 % vos dépenses médicales.

Pour y avoir droit, prenez rendez-vous chez votre médecin (gynécologue ou généraliste) ou votre sage-femme dans les 3 premiers mois de votre grossesse. Le professionnel de santé fera une « déclaration de grossesse » auprès de votre Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) et auprès de la Caisse d'allocations familiales (CAF).

- S'il fait la déclaration de grossesse en ligne : votre grossesse est enregistrée immédiatement auprès des CPAM et CAF. Vous n'avez rien de plus à faire.
- S'il fait la déclaration de grossesse sur papier : complétez les informations qui vous concernent et envoyez avant la fin du 3^{ème} mois de grossesse :
 - la feuille rose à votre CPAM,
 - les feuilles bleues à la CAF.

**Vous n'avez pas de couverture maladie ?
Pas d'inquiétudes.**

- Si vous habitez en France de manière stable et régulière, vous pouvez demander à être affiliée à l'Assurance maladie.
- Si vous n'avez pas de papiers et peu ou pas de ressources, vous pouvez demander à bénéficier de l'Aide médicale d'État.

Dans les deux cas, vos dépenses de santé et de maternité seront ainsi prises en charge. Et pour les femmes sans papiers, il est toujours possible de venir gratuitement en consultation dans un centre de PMI (Protection Maternelle et Infantile).

La CAF tient compte du fait que vous attendez un enfant pour le calcul de certaines prestations (RSA et aides au logement).

Et selon vos ressources, vous pourrez bénéficier, 2 mois après la naissance, de la prime à la naissance (923,08 € pour chaque bébé né).

PREVEZ VOTRE EMPLOYEUR

Il faut informer votre employeur de votre grossesse par lettre recommandée avec accusé de réception, avant 14 semaines de grossesse. Vous devez joindre au courrier un certificat médical de votre médecin en précisant la date prévue de l'accouchement. En informant votre employeur, vous pourrez peut-être bénéficier d'un aménagement de vos conditions de travail (changement provisoire d'emploi, réduction d'horaires, droit de refuser d'effectuer des heures supplémentaires) et obtenir une autorisation d'absence pour aller à vos examens médicaux. Sachez que celui-ci ne peut pas vous licencier, et ce jusqu'à 10 semaines après la fin de votre congé maternité (sauf raison extérieure à votre grossesse). Vous êtes au chômage ? Déclarez votre grossesse à Pôle emploi.

INSCRIPTION À LA MATERNITÉ

Allez à la maternité que vous avez choisie le plus tôt possible pour réserver votre place.

INSCRIPTION À LA CRÈCHE

Vous souhaitez que votre enfant entre en crèche ? Avant l'arrivée de bébé, faites une préinscription dans plusieurs crèches de votre commune ou de votre département. Appelez le service Petite enfance de votre mairie pour avoir toutes les informations sur les pièces à fournir dans votre dossier (dont les 3 dernières fiches de paie).

VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS ?

Si vous rencontrez des difficultés médicales, familiales ou financières, n'hésitez pas à demander « l'aide à domicile » à votre CCAS (Centre communal d'action sociale) ou au SAS (Service de l'aide sociale à l'enfance) de votre département.

PLUS D'INFOS

Pour consulter toutes les informations sur les aides si vous attendez un enfant : www.caf.fr > rubrique « Je vais devenir parent »

N'OUBLIEZ PAS

Après l'accouchement, déclarez la naissance de votre enfant sur www.caf.fr depuis l'espace « Mon Compte » ou par courrier.

UN SITE POUR PARLER DE VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

WWW.ALCOOL-INFO-SERVICE.FR

Vous avez du mal à refuser un verre d'alcool ? Il vous arrive même parfois de vous demander si vous n'êtes pas alcoolique ? Ou bien l'une de vos proches qui est enceinte boit de temps en temps et cela vous inquiète ? Vous n'êtes pas seul face aux questions que vous vous posez.



© georgejmclittle - Fotolia.com

UN ESPACE D'INFORMATION

La consommation d'alcool est la deuxième cause de mortalité évitable en France après le tabac. Elle peut avoir des conséquences graves sur votre santé physique et mentale, à court terme mais aussi à plus long terme... Votre vie de tous les jours peut être impactée et aussi celle de vos proches : comportements violents, accidents de la route, accidents de travail... Sur le site alcool-info-service.fr, dans la rubrique « **Tout savoir sur l'alcool** », vous en apprendrez plus sur les risques liés à l'alcool ; et vous pourrez aussi trouver des réponses à des questions comme « Je suis enceinte, est-ce que je peux boire un verre de temps en temps ? »

DES SOLUTIONS POUR ARRÊTER

Vous vous demandez si vous buvez trop ? Le test de « **L'alcoomètre** » disponible sur alcool-info-service.fr vous permettra d'évaluer concrètement votre consommation d'alcool et vous informera sur les conséquences éventuelles pour votre santé.

Arrêter de boire vous semble impossible ? Vous avez recommencé à boire après une période d'arrêt ? Vous avez besoin d'être aidé ? Dans la rubrique « **L'alcool et vous** », vous trouverez des solutions pour réduire votre consommation ou arrêter totalement l'alcool si c'est nécessaire.

Vous cherchez les coordonnées de structures anonymes et gratuites, spécialisées dans l'aide à la diminution ou à l'arrêt de l'alcool ? Vous les trouverez dans les « **Adresses utiles** ».

AIDER VOS PROCHES

Vous pensez qu'un de vos proches a un problème avec l'alcool ? La rubrique « **L'alcool et vos proches** » vous permet de reconnaître les premiers signes de dépendance à l'alcool et vous donne des solutions pour les accompagner et mieux intervenir auprès d'eux.

UN SITE POUR ÉCHANGER

Dans « **Vos questions - nos réponses** », des professionnels répondent à vos questions et vous donnent des informations adaptées à vos besoins. Vous pouvez également demander à être contacté gratuitement par téléphone 7 jours sur 7, de 10h à 18h ou être conseillé par l'équipe Alcool info service, via le chat individuel, tous les jours de 14h à minuit.

Vous avez besoin de parler à des personnes dans la même situation que vous ? Les forums de discussion sont là pour ça : **exprimez-vous !**

Alcool info service, c'est aussi une aide par téléphone : 0 980 980 930, de 8h à 2h du matin, 7 jours sur 7.

Appel anonyme et non surtaxé (coût d'une communication locale depuis un poste fixe ou inclus dans les forfaits des box et des mobiles).



POUR 4 PERSONNES

POULET DG



INGRÉDIENTS

- 4 cuisses de poulet
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 poivron rouge, tranché
- 1 poivron vert, tranché
- 4 tomates, coupées en dés
- 6 bananes plantain, tranchées
- 3 carottes, coupées en rondelles
- 300 gr de haricots verts
- 10 gr de gingembre frais
- 20 gr de persil tranché
- 1 tasse d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- Huile végétale
- Sel, poivre



PRÉPARATION : 2 HEURES



ASTUCES SANTÉ

- La cuisson au four du poulet permet de manger moins gras.
- Les cubes de bouillon sont déjà salés, il est donc inutile de rajouter beaucoup de sel.

La recette de Lyvie's Cooking

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

facebook.com/lyviescooking

ÉTAPES

1. Mixez 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 cube de bouillon et le gingembre. Mélangez la mixture avec le poulet et laissez reposer le tout au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Faites frire les bananes plantain jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez et réservez.
3. Une fois que votre poulet a mariné pendant 1 heure, mettez-le au four à 180 degrés, faites le cuire pendant 20 minutes et réservez-le.
4. Dans une grande casserole, chauffez 3 cuillères à soupe d'huile. Ajoutez 1 oignon émincé, les poivrons, les carottes, 2 gousses d'ail émincé, les haricots verts, les tomates et le persil. Ensuite, faites revenir pendant quelques minutes.
5. Ajoutez 1 tasse d'eau dans la casserole. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
6. Après 20 minutes de cuisson, ajoutez les morceaux de poulet, les bananes plantain, le sel et le poivre. Remplacez le couvercle et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.



Bonjour et bienvenue dans ce nouvel épisode d'AMOUR GLOIRE ET SANTÉ, votre série préférée.

AMINATA EST VENUE VOIR SA SŒUR AÏSSATOU. CETTE ANNÉE, LE FROID A COMMENCÉ TÔT... L'HIVER EST RIGOUREUX. LES ENFANTS SE PLAIGNENT.



Maman, il fait trop froid.

Je sais chérie, le chauffage est en panne. On va allumer le brasero...



Grande sœur. Tu devrais pas mettre un brasero chez toi... C'est trop dangereux !

Dangereux ? Pourquoi ? On l'utilisait tout le temps au pays.



On est à l'intérieur ici et les petits peuvent se brûler ou renverser le brasero.

Je fais attention, je vais pas mettre le feu chez moi.



Le feu n'est pas le seul danger. Tu connais Moussa ?

Moussa ? Le cousin de Thierno ?



Lui même. Le malheur a frappé à sa porte... Il a failli perdre sa femme et ses 3 enfants...



Aaaah le pauvre !!! C'est pas vrai !??

Si. C'est ça même.

IL TRAVAILLE LA NUIT, IL EST VIGILE. IL EST PARTI LE SOIR POUR ALLER AU BOULOT EN LAISSANT UN BRASERO ALLUMÉ POUR CHAUFFER LA PIÈCE...



QUAND IL EST RENTRÉ CHEZ LUI... SA FEMME ÉTAIT ÉVANOUIE ET SES ENFANTS VOMISSAIENT.



Mais qu'est-ce qui s'est passé ?

Le brasero a rempli la pièce avec un gaz qu'on ne sent pas et qu'on ne voit pas et qui s'appelle le monoxyde de carbone.

Le monoxyde de carbone ?

Oui. Ça peut donner des maux de tête et des vomissements. Un des petits est même tombé dans le coma. Il a fini par se réveiller mais ses parents ont eu très peur.



Amis téléspectateurs, n'utilisez jamais de brasero ou d'autres appareils de cuisson à l'intérieur. Ce n'est pas fait pour ça. C'est très dangereux voire mortel. Pour vous chauffer, utilisez uniquement des vrais chauffages, adaptés. Et ne bouchez jamais les aérations.

AÏSSATOU DEMEURE SONGEUSE UN LONG MOMENT. ENFIN, ELLE PARLE.

Je ne savais pas que je mettais ma famille en danger. Mais comment toi-même tu sais tout ça ?



On a organisé une réunion pour en parler à l'association et un médecin nous a expliqué les risques. Il y en a une autre mardi prochain. Viens.

Bonne idée. Je voudrais en savoir plus.

En attendant, pas question de rallumer ce brasero chez moi. Mais comment on va faire ? Le chauffage est toujours en panne.

J'ai un petit radiateur électrique. Il ne faut pas l'allumer tout le temps mais il chauffe bien. Je te l'amène demain. Ce soir, mets plusieurs couches d'habits aux enfants...

LE JOUR DE LA RÉUNION VENU, ON DISCUTE PRÉCISÉMENT DES RISQUES DU BRASERO.

Donc, en fait Docteur, le monoxyde de carbone c'est sournois : c'est une sorte d'ennemi invisible.

Exactement. On ne le voit pas, on ne le sent pas. C'est très dangereux, voire mortel...

Donc on résume : premièrement, on n'utilise pas de brasero à l'intérieur ok ?

Deuxièmement, si on est dans une pièce et que les gens vomissent, ou ont des maux de tête ou même s'évanouissent, c'est certainement à cause du monoxyde de carbone. Donc on sort au plus vite. Ok ?

Et aussi, on aère tous les jours son logement au moins dix minutes par jour, pour éviter tout risque.

C'est important ce que dit le docteur vous savez.

Ne t'inquiète pas, c'est compris. Maintenant, à la maison c'est brasero zéro !

Oui. Et pour ton chauffage, on va faire une pétition pour que le propriétaire s'en occupe. Nos enfants ont le droit de ne pas avoir froid.

Voilà qui est bien parlé ! Si vous avez un doute et que vous pensez que vous-même ou quelqu'un est victime d'une intoxication au monoxyde de carbone appelez sans attendre le samu (15) ou les pompiers (18).

SEXUALITÉ, MAL-ÊTRE, ALCOOL, VIH-SIDA.... : OÙ S'INFORMER, OU SE FAIRE CONSEILLER ?

Vous vous posez des questions sur la sexualité, le VIH-Sida, les hépatites, les infections sexuellement transmissibles (IST), le tabac, l'alcool, les drogues, le mal-être... ?

Pour y répondre, vous pouvez contacter :

Ligne Azur

0 810 20 30 40 de 8h à 23h, 7j/7
(Appel anonyme et confidentiel,
service 0,06 €/mn + prix de l'appel)
www.ligneazur.org

Information pour les jeunes et leurs
proches se posant des questions sur leur
sexualité

Sida Info Service

0 800 840 800, 24h/24, 7j/7 (Appel
confidentiel, anonyme et gratuit)
www.sida-info-service.org

Information, soutien, orientation,
prévention sur le VIH-sida et les infections
sexuellement transmissibles

Hépatites Info Service

0 800 845 800 de 8h à 23h, 7j/7
(Appel confidentiel, anonyme et
gratuit)
www.hepatites-info-service.org

Information, prévention, orientation,
soutien sur les hépatites

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236 de 9h à 23h, 7j/7
(Service anonyme et gratuit pour les
12-25 ans)
www.filsantejeunes.com

Information, écoute et orientation sur la
santé des jeunes

Asthme et Allergies

0 800 19 20 21, du lundi au jeudi :
9h-13h et 14h-18h ; vendredi de 9h à
12h (Appel gratuit)
www.asthme-allergies.org

Information, orientation et soutien des
personnes concernées par l'asthme et les
allergies

Maladies Rares Info Service

01 56 53 81 36, lundi, mercredi, jeudi :
9h-13h et 14h-18h ; mardi : 9h-12h et
14h-18h ; vendredi 9h-13h et 14h-17h (Appel
non surtaxé, inclus dans les forfaits).

www.maladiesraresinfo.org

Écoute, information, orientation et mise en relation
des personnes concernées par une maladie rare

Tabac Info Service

39 89 du lundi au samedi de 8h à 20h
(Service gratuit + coût de l'appel)
www.tabac-info-service.fr

Information, conseil et aide à l'arrêt du tabac.
Service de coaching personnalisé par Internet

Alcool Info Service

0 980 980 930 de 8h à 2h, 7j/7 (Coût d'une
communication locale depuis un poste fixe
ou inclus dans les forfaits des box et des
mobiles)
www.alcool-info-service.fr

Information, soutien, conseil et orientation pour les
personnes en difficulté avec l'alcool, et leurs proches

Drogues Info Service

0 800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7 (Appel
anonyme et gratuit)
www.drogues-info-service.fr

Information, soutien, conseil et orientation pour
les personnes en difficulté avec les drogues, et
leurs proches

Joueurs Info Service

09 74 75 13 13 de 8h à 2h, 7j/7 (Appel anonyme
et non surtaxé, coût d'une communication
locale depuis un poste fixe ou inclus dans les
forfaits des box et des mobiles)
www.joueurs-info-service.fr

Information, soutien, conseil et orientation pour
les personnes en difficulté avec leur pratique de
jeu, et leurs proches

Suicide Écoute

01 45 39 40 00, 24h/24, 7j/7 (Coût
d'un appel vers un poste fixe)
www.suicide-ecoute.fr

Écoute des personnes en souffrance
ou confrontées au suicide

SOS Suicide Phénix

01 40 44 46 45 de 12h à minuit,
7j/7 (Appel confidentiel et
anonyme. Prix d'un appel local)
www.sos-suicide-phenix.org

Accueil et écoute des personnes en
souffrance ou confrontées au suicide

SOS Amitié France

09 72 39 40 50, 24h/24, 7j/7.
www.sos-amitie.com

Écoute des personnes en situation
de détresse

PHARE Enfants-Parents

01 43 46 00 62 du lundi au
vendredi, de 10h à 17h (Coût
d'un appel local depuis un poste
fixe)

www.phare.org

Accueil et écoute des parents
confrontés au mal-être et au
suicide des jeunes

SOS Homophobie

01 48 06 42 41 du lundi au
vendredi (sauf jours fériés) :
18h-22h ; samedi de 14h à 16h ;
dimanche de 18h à 20h (Coût d'un
appel local depuis un poste fixe).
www.sos-homophobie.org

Écoute et soutien pour les
personnes victimes ou témoins
d'actes ou de propos homophobes

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

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

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____



ANONYME



GRATUIT



SANS RDV



ACCOMPAGNÉE

Les modes de DÉPISTAGE DU VIH s'adaptent à votre vie



AUTOTEST



TEST RAPIDE



TEST AU CeGIDD*



TEST EN LABO

Parlez-en à votre médecin traitant ou posez vos questions sur sida-info-service.org
Appel confidentiel, anonyme & gratuit depuis un poste fixe au 0 800 840 800

*Centre Gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites et des IST

