

**ET LA SANTÉ,  
ON DIT  
QUOI ?**

L'afro magazine  
**GRATUIT**

**HÉPATITES B ET C**  
Comment s'y retrouver

**VACCINATION**  
Combattre les fausses  
croyances

La musique pour rassembler

**STOMY BUGSY**

**LES REINES  
DU WAX**

n°25 - Février 2019



# AMÉLIORER LA SANTÉ DES AFRO-KARIBÉENS EN ÎLE-DE-FRANCE

Le projet Makasi consiste à proposer aux participants un entretien pour les écouter, les orienter, les informer sur leurs droits et les démarches à entreprendre, ainsi qu'à réaliser un bilan de santé sexuelle personnalisé, dans le but de les aider à prendre soin de leur santé.

Ce projet est mené par les associations Afrique Avenir et Arcat, en collaboration avec une unité de recherche associant l'université Paris Descartes et l'Institut de recherche pour le développement - le Centre Population et Développement (Ceped).

Financé par l'agence régionale de santé d'Ile-de-France et soutenu par Santé publique France, le projet a été lancé en janvier 2019 après six mois d'expérimentation.

**Venez nombreux sur les stands d'Afrique Avenir à Paris, Montreuil, Sevrans et Saint-Denis.**

Plus de précisions sur : [www.afriqueavenir.fr](http://www.afriqueavenir.fr)



# ÉDITO

Nous connaissons tous Stomy Bugsy : dans ce numéro, il nous parle de son amour profond pour la musique, mais aussi des actions qu'il mène en faveur des populations défavorisées.

Dans notre dossier « Vous », on parle de lutte contre les discriminations. Vous connaissez une personne qui a le virus du sida, le VIH ? Vous avez peur d'être contaminé ? Votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* vous explique pourquoi il ne faut pas exclure de sa vie une personne séropositive. Le dossier revient aussi sur les modes de transmission et de protection contre la maladie pour chasser définitivement les idées reçues et les fausses croyances.

Des fausses croyances, il y en a aussi beaucoup sur la vaccination. Dans la rubrique « Bien Être », vous saurez pourquoi la vaccination permet avant tout de vous protéger, de protéger les autres et d'améliorer votre santé.

L'intégration à la société par le travail, c'est le projet de *La Marmite d'Afrique*, un restaurant social d'insertion qui aide des personnes sans emploi à retrouver un emploi durable et propose des plats d'Afrique de l'Ouest pour 3 euros. Vous le découvrirez dans la rubrique « On y était ».

Dans la rubrique « C'est mon histoire », Kimia nous explique ce qui l'a amenée à se blanchir la peau et les conséquences catastrophiques pour sa peau. Elle témoigne dans ce numéro pour nous faire comprendre qu'il est important de s'accepter tel que l'on est.

Vous avez ou avez eu un accident du travail ? Vous ne savez pas les démarches à faire pour être indemnisé.e ? Direction notre rubrique « Droits et Démarches » ! Nous vous expliquons pas à pas comment être indemnisé.e en cas de baisse ou de perte d'activité.

Enfin, prenez le temps de vous relaxer avec notre rubrique « Jeux », notre roman-photo ou encore la recette de Lyvie's Cooking. Dans ce numéro, elle nous propose une recette de hachis parmentier de bananes plantains. Hum... On en salive déjà !



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  
**Responsable Santé publique France** : 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<sup>ème</sup> 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** : Gaëlle Calvez, Adélaïde Robert-Géraudel  
**Remerciements** : Laura Berland, Christine Larsen, Arielle Le-Masne, Nathalie Lydié, Sylvie Quelet, Delphine Rahib, Florence Rostan, 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

Hépatites B et C  
P.7 Comment s'y retrouver

Stomy Bugsy  
P.8 La musique pour rassembler



Prévention du VIH  
P.10 Tous concernés



P.13 Questions / Réponses

Vaccination  
P.14 Combattre les fausses croyances

C'est mon histoire  
P.16 L'important, c'est de s'aimer soi-même

Afrique en marche  
P.17 Les reines du wax



Restaurant social d'insertion  
P.18 La Marmite d'Afrique

Accident du travail  
P.20 Ce qu'il faut savoir

En ligne  
P.21 [www.choisiracontraception.fr](http://www.choisiracontraception.fr)

P.22 La recette de Lyvie's Cooking

Roman-photo  
P.23 Le goûter des champions



P.27 Adresses utiles

# VITE DIT... BIEN DIT...

© karehnoppe - Shutterstock.com



## VACCINATION

### La santé pour tous

La Semaine de la vaccination, créée par l'Organisation mondiale de la santé, aura lieu au mois d'avril. Objectif : mieux faire connaître au public l'importance de la vaccination, pour les enfants comme pour les adultes. La vaccination est un geste simple qui permet de sauver des millions de vies, mais aussi d'éviter des épidémies. Pensez à faire le point et à mettre à jour vos vaccins auprès de votre médecin.

Toutes les infos sur : [vaccination-info-service.fr](http://vaccination-info-service.fr)

© Audran Sarzier



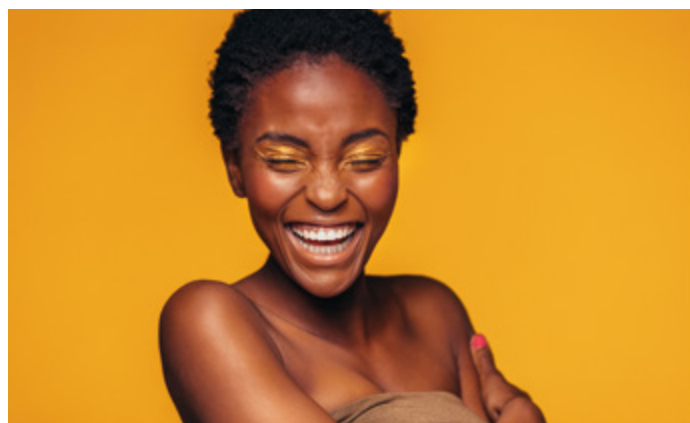
## MUSIQUE

### Les frères Touré Kunda

Les frères Touré Kunda seront en concert le 16 mars prochain à l'espace Prévert de Savigny-le-Temple. Pionniers des musiques africaines en France à la fin des années 70, ils sont les premiers musiciens africains à avoir décroché 3 disques d'or successifs. Le groupe, originaire de Casamance au Sénégal, chante en diola, en créole portugais, en soninké, en wolof et en mandingue. Il a déjà à son actif plus de 700 concerts et festivals sur tous les continents.

Pour en savoir plus : [fnacspectacles.com](http://fnacspectacles.com)

© Jacob Lund - Shutterstock.com



## ÉVÈNEMENT

### Beauté afro-caribéenne à l'honneur

Le plus grand événement dédié à la beauté afro-caribéenne en France, la *Natural Hair Academy*, aura lieu le 9 juin. Des talents venus des États-Unis, d'Afrique et des Antilles se réuniront au Parc Floral de Paris. Au programme : shopping, sport, conférences sur l'entretien des cheveux crépus ou encore sur le bien-être, défilés et concerts. Plus d'infos sur : [nhaparis.com](http://nhaparis.com)

© Santé publique France



## SANTÉ

### Nouvelle édition des livrets bilingues

Ces livrets disponibles en 15 langues sont conçus pour aider les personnes migrantes à mieux comprendre le système de protection maladie français, leurs droits et les démarches à faire. Ils abordent les principales thématiques de santé et fournissent des informations pratiques pour la vie quotidienne. En savoir plus :

[inpes.santepubliquefrance.fr/livrets-sante-bilingues](http://inpes.santepubliquefrance.fr/livrets-sante-bilingues)

## SEMAINE D'ÉDUCATION ET D' ACTIONS CONTRE LE RACISME ET L'ANTISÉMITISME DU 19 AU 25 MARS



© Dilcrah

### ÉVÈNEMENT

## Tous contre le racisme !

La Semaine d'éducation et d'actions contre le racisme et l'antisémitisme aura lieu entre le 19 et le 25 mars. L'objectif est de libérer la parole et de faire découvrir au plus grand nombre toute la richesse des différentes cultures qui composent la France. C'est aussi l'occasion de rappeler que toutes les formes de discrimination et de violence sont punies par la loi. Au programme pour sensibiliser le jeune public : ateliers dans les écoles, expositions, projections de films, rencontres sportives, etc. Plus d'infos sur :

[dilcrah.fr/semaine21mars/](http://dilcrah.fr/semaine21mars/)



© Georges Biard

### MUSIQUE

## Le chanteur aux lunettes noires

Maitre Gims est aujourd'hui l'un des artistes les plus populaires de France avec plus de 4 millions d'albums vendus. Auteur, compositeur, producteur et interprète, il crée une musique capable de faire danser l'Europe entière sur des rythmiques de rumba congolaise, de variété française ou des titres aux tonalités pop-urbaines. Le 28 septembre prochain, il sera au Stade de France dans le cadre de son *Fuego Tour* où il mettra en scène son 3<sup>e</sup> album, *Ceinture noire*.

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



©SewCream - shutterstock.com

### CANCER

## Une semaine de mobilisation

Le cancer est la première cause de mortalité en France. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer organise la Semaine nationale de lutte contre le cancer qui se tiendra en mars. Plusieurs actions d'information et de sensibilisation seront menées dans tout le pays. Il sera aussi possible de se faire dépister, notamment pour le cancer du sein.

Plus d'infos sur : [ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net)

### FESTIVAL

## Cinémas d'Afrique 2019

La 17<sup>e</sup> édition du festival Cinémas d'Afrique aura lieu du 2 au 7 avril, à Angers. C'est un vrai moment de fête autour du cinéma africain avec des cinéastes qui viennent de tout le continent. Cet événement, organisé tous les 2 ans par l'association Cinémas et Cultures d'Afrique, diffusera des courts et longs métrages. Au programme également : des conférences, des spectacles de danse, etc.

Plus d'infos sur : [cinemasdafrique.asso.fr](http://cinemasdafrique.asso.fr)



© Association Cinémas et Cultures d'Afrique

# LE QUIZ SPORTIF

## SPORT EN HIVER

### 1 FAUT-IL S'ARRÊTER DE FAIRE DU SPORT EN HIVER ?

- Oui, on tombe plus facilement malade
- Oui, le sport en hiver c'est déprimant
- Non, l'activité sportive doit se faire toute l'année en continu

**Réponse :** non, l'activité sportive doit se faire toute l'année en continu  
Faire du sport réduit les risques d'infection car le corps développe ses défenses immunitaires. Il faut retirer les vêtements dans lesquels on a transpiré et se mettre au sec à la fin de la séance. Enfin, le corps mobilise plus d'énergie pour faire du sport en hiver et va libérer une grande quantité d'endorphines. Vous serez donc très satisfait.e à l'issue de votre séance !

### 2 L'HIVER NUIT-IL AUX PERFORMANCES PHYSIQUES ?

- Oui, quand il fait froid on est plus faible
- Non, le froid peut même être bénéfique
- Oui, car les muscles se raidissent

**Réponse :** non, le froid peut même être bénéfique  
Le froid va retarder l'arrivée des douleurs musculaires. Il ralentit aussi la production d'acide lactique qui provoque les sensations de brûlures que vous pouvez ressentir pendant l'effort.

### 3 DOIT-ON CHANGER SON ALIMENTATION LORSQUE L'ON FAIT DU SPORT EN HIVER ?

- Oui, comme il fait froid, il faut manger plus de graisses
- Non, il faut continuer d'avoir une alimentation équilibrée
- Oui, en cas de températures extrêmes

**Réponse :** non, il faut continuer d'avoir une alimentation équilibrée, sauf en cas de températures extrêmes  
L'idéal est de continuer à avoir une alimentation adaptée à ses besoins. Il ne faut pas hésiter à en parler avec votre médecin si vous sentez une baisse d'énergie pendant le sport.

### 4 FAIRE DU SPORT EN HIVER BRÛLE-T-IL AUTANT DE CALORIES QU'AU PRINTEMPS OU QU'EN ÉTÉ ?

- Non, on en brûle plus en été quand il fait chaud
- Non, cela dépend du sport qu'on pratique
- Oui, car le corps doit maintenir sa température constante

**Réponse :** oui, car le corps doit maintenir sa température constante  
Le corps régule sa température et doit se maintenir à une température constante d'environ 37°C. Lorsqu'il fait froid, cela implique une dépense d'énergie supplémentaire.

### 5 FAUT-IL S'HYDRATER AUTANT QU'AU PRINTEMPS OU QU'EN ÉTÉ LORSQUE L'ON FAIT DU SPORT EN HIVER ?

- Non, seulement avant l'activité sportive
- Non, seulement après l'activité sportive
- Oui, même s'il fait froid, on transpire en faisant du sport

**Réponse :** oui, même s'il fait froid, on transpire en faisant du sport  
Lorsque vous faites du sport, votre corps transpire et élimine beaucoup plus d'eau que d'habitude même quand il fait froid. Buvez de l'eau à température ambiante dès le début de l'activité, souvent, et par petites gorgées.

## Le proverbe

DE JOSEPH ANDJOU



**Comme on dit au Mozambique :**  
« Même si le lion a maigri, le chat ne peut se mesurer à lui. »

*Un chef, même dans sa chute, reste digne.*

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

© Andrew Paul Deer - Shutterstock.com

## Mots cachés

### SPÉCIAL CHAMPIONS DU MONDE

Les noms de six champions du monde de football sont cachés dans la grille : Kante, Matuidi, Umtiti, Pogba, Mbappé, Dembele. À vous de les retrouver !

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

### Solution :

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

© wavebreakmedia - Shutterstock.com

## HÉPATITES B ET C

# COMMENT S'Y RETROUVER ?

Plusieurs centaines de milliers de personnes sont infectées par l'hépatite B ou l'hépatite C en France. Pourtant, plus de la moitié de ces personnes ne savent pas qu'elles sont infectées. Les hépatites B et C, qu'est-ce que c'est ? Comment les attrape-t-on ? Comment se soigner ? Votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* vous donne les informations essentielles.

### HÉPATITES B ET C : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les hépatites sont des maladies du foie qui peuvent devenir chroniques et avoir des complications graves. Elles peuvent causer la cirrhose et le cancer du foie.

### HÉPATITES B ET C : QUELS SYMPTÔMES ?

La plupart du temps, l'infection passe inaperçue. Cependant, des symptômes peuvent apparaître avant que l'hépatite ne se complique et devienne chronique.

- Fatigue : signe clinique assez constant, plus ou moins important mais persistant
- Perte de l'appétit
- Douleurs abdominales
- Nausées et vomissements
- Syndrome grippal (fièvre et courbatures)
- Jaunisse
- Coloration foncée des urines

### HÉPATITES B ET C : QUELS MODES DE TRANSMISSION ?

HÉPATITE B	HÉPATITE C
Le virus se transmet :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Par le sang</b> : partage de seringue pour les usagers de drogue, utilisation de matériel non stérilisé pour les tatouages ou piercings, partage de brosses à dents ou coupe-ongles avec une personne contaminée de l'entourage</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lors de rapports sexuels non protégés</b></li> <li>• De la mère à l'enfant</li> <li>• <b>lors de l'accouchement</b></li> </ul>	

## HÉPATITES B ET C : COMMENT SE PROTÉGER ?

### HÉPATITE B : VACCINEZ-VOUS !

Un vaccin efficace et sans danger permet d'être protégé contre l'hépatite B. Le vaccin est :

- obligatoire pour les bébés nés à partir du 1er janvier 2018 dès l'âge de 2 mois. À Mayotte, les nouveau-nés sont même vaccinés avant la sortie de la maternité,
- recommandé chez les enfants et adolescents qui ne sont pas encore vaccinés jusqu'à l'âge de 15 ans inclus,
- recommandé à toutes les personnes exposées au risque d'infection,
- effectué dès la naissance si la mère est porteuse du virus.

#### Où se faire vacciner ?

- chez votre médecin généraliste,
- par une infirmière avec l'ordonnance du médecin,
- dans les centres de vaccination, vous serez alors remboursé.e à 65 % par l'Assurance maladie,
- ou gratuitement dans les CEGIDD (centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic).

Si vous n'êtes pas vacciné.e contre l'hépatite B, il est important de se faire dépister pour, en cas d'infection :

- se faire suivre et bénéficier d'un traitement si besoin,
- faire vacciner ses proches qui sont exposés au risque d'infection.

### HÉPATITE C :

#### FAITES-VOUS DÉPISTER !

Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C : **se faire dépister, c'est pouvoir se soigner !**

Une simple prise de sang vous permet de savoir si vous êtes infecté.e par le virus. Le test est remboursé à 100 % par l'Assurance maladie. Il peut également être fait gratuitement dans un CEGIDD (centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic).

En cas de test positif, consultez un médecin : il vous prescrira des examens complémentaires afin de préciser l'importance de votre hépatite et de vous proposer un traitement. En effet, aujourd'hui, des traitements efficaces permettent de guérir d'une hépatite C.



© Jeremie Levypon

STOMY BUGSY

# LA MUSIQUE POUR RASSEMBLER

Stomy Bugsy revient sur son parcours et l'importance de la musique dans sa vie, et nous parle de son actualité et de ses expériences à la télévision.

Rencontre avec un artiste passionné.

**Pouvez-vous nous parler de votre jeunesse et de ce qui vous a mené à la musique ?**

La première chose qui m'a amené au rap, c'est l'envie de dire des choses. C'est le fait d'avoir eu une enfance très particulière, avec un parcours scolaire chaotique, en venant d'une famille très pauvre. Quand le hip hop est arrivé dans les années 80 par le biais de la télé avec l'animateur Sydney, c'est devenu comme une évidence pour moi. C'est devenu mon moyen de communication. Le hip hop, le graffiti, la breakdance, le smurf, le rap... Le hip hop m'a donné une armure pour pouvoir affronter la vie et montrer qui j'étais vraiment.

**Qu'est-ce que la musique a apporté à votre vie ?**

La musique m'a tout apporté dans la vie.

le but avant tout, c'était de faire des actions et d'aider les gens grâce à la musique.

**Vous avez participé à l'émission *The Island Célébrités* sur M6 : qu'est-ce que cette aventure vous a apporté ?**

*The Island Célébrités* fait partie des plus belles aventures de ma vie. C'était dur à des moments, mais si c'était à refaire, je le referais 1000 fois. J'ai appris que la seule chose fondamentale dont l'être humain a besoin, c'est de fraternité. Le reste, ce n'est que de la poussière. Grâce à mon oncle Aurélien Duarte qui est champion du monde de boxe thaï, j'ai appris des exercices de respiration qui te donnent de l'énergie pour 4 heures, même en étant affamé. Grâce à lui et à mes partenaires de *The Island Célébrités*, cette aventure, qui aurait

” **Le but avant tout, c'était (...) d'aider les gens grâce à la musique.**

Enfin, je ne peux pas dire ça car ce qui m'a tout apporté dans la vie, c'est ma mère. Mais la musique m'a apporté le fait de pouvoir m'exprimer, de pouvoir voyager et de pouvoir me révéler vraiment. Certains vont choisir les arts plastiques, la peinture, moi c'était la musique et la danse.

**Vous avez participé début 2018 au gala « Les rois du monde » pour les enfants nécessiteux, orphelins ou hospitalisés : les actions associatives sont-elles importantes pour vous ?**

Oui c'est très important. Je fais souvent des actions par le biais de mon groupe de musique la *MC Malcriado*. C'est un groupe cap verdien avec Jacky des Nèg' Marrons, Ize et J-P. On participe à des événements caritatifs pour les populations défavorisées. Le but de notre musique, c'est de rassembler, d'aider les gens, et de faire du bien aux gens qui nous entourent. Et dans mon autre groupe *Ministère A.M.E.R.*, « A.M.E.R. » signifie Action Musique Et Rap :

normalement dû être un cauchemar, s'est transformée en rêve.

**Pouvez-vous nous parler de vos projets en cours et à venir ?**

J'ai mis en scène une pièce de théâtre qui s'appelle *Écroué de rire*. J'ai co-écrit la pièce avec David Desclos. C'est un ancien bandit spécialisé dans la neutralisation des systèmes d'alarme et l'ouverture des coffres forts qui raconte toute sa vie. Quand il était en prison, il a commencé à écrire des sketches et il s'est dit qu'il pouvait enfin changer sa vie et prendre le droit chemin grâce à la scène. On vient de terminer deux autres pièces de théâtre ensemble, dont une s'appelle *Un jour j'irai à Detroit* où je serai seul sur scène. Je travaille aussi sur un nouvel album. Je prends mon temps, j'expérimente des choses musicales et je m'amuse en studio en ce moment. Je veux faire quelque chose d'original mais qui me ressemble. 🗨️



© michaeljung - Shutterstock.com

## PRÉVENTION DU VIH

# TOUS CONCERNÉS

On a tous entendu parler du virus du sida, le VIH. Pourtant, le VIH fait encore l'objet de nombreuses fausses croyances sur ses modes de transmission et de protection. Ce sont ces fausses croyances qui entraînent l'exclusion des personnes porteuses du virus et provoquent chez elles un vrai mal-être. Votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* vous aide à savoir l'essentiel et à chasser les idées reçues.

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

Le VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) est un virus qui attaque lentement les défenses immunitaires qui servent à nous protéger des microbes et des maladies.

#### SÉROPOSITIF OU MALADE DU SIDA

- Une personne séropositive est une personne contaminée par le VIH mais qui n'a encore aucun symptôme déclaré. Cependant, cette personne porteuse du virus, si elle n'est pas traitée de manière efficace, peut le transmettre à d'autres personnes.
- Une personne atteinte du sida est une personne dont la maladie s'est déclarée et dont le système immunitaire s'affaiblit provoquant de graves maladies.

#### COMMENT SE TRANSMET LE VIH ?

- Le VIH se transmet par les sécrétions sexuelles (sperme, liquide vaginal) de l'homme et de la femme lors des rapports sexuels non ou mal protégés.
- Le VIH se transmet aussi par le sang, en partageant du matériel de drogues (seringue, aiguille, paille) par exemple.
- Le VIH peut être transmis par la mère à son enfant, pendant la grossesse et l'accouchement ou par l'allaitement, si elle n'est pas suivie médicalement.

## LES FAUSSES CROYANCES

Les fausses croyances autour des modes de transmission du virus sont encore très nombreuses. Il faut les combattre pour :

- ne pas avoir peur inutilement d'être contaminé,
- ne pas rejeter les personnes contaminées.

### PAR EXEMPLE :

- On n'attrape pas le VIH par la salive, la sueur, les larmes ou l'urine.
- On n'attrape pas le VIH non plus si on touche ou on embrasse une personne contaminée, ni en utilisant le même téléphone ou les mêmes toilettes qu'elle.
- On n'attrape pas le VIH par les moustiques, les autres insectes et les animaux.

## LE PRÉSERVATIF EST-IL LE SEUL MOYEN DE PRÉVENTION CONTRE LE VIH ? FAUX !

Le préservatif est le seul moyen de se protéger à la fois contre le VIH et des autres infections sexuellement transmissibles (IST). Mais, aujourd'hui, de nouveaux outils de prévention (PrEP, TASP, TPE) existent pour se protéger et protéger ses partenaires.

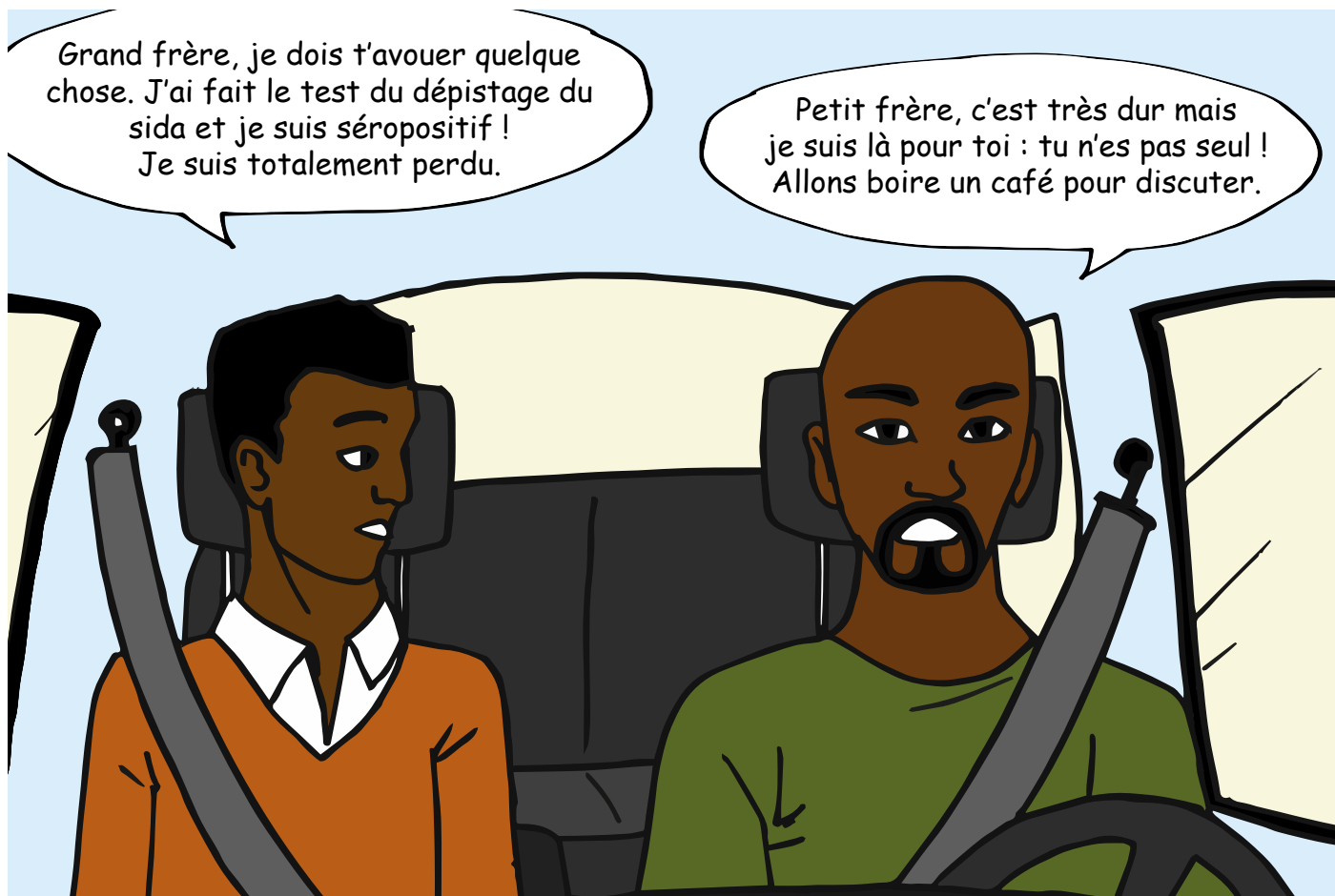
## EST-IL VRAI QU'UNE PERSONNE SÉROPOSITIVE QUI PREND BIEN SON TRAITEMENT NE TRANSMET PAS LE VIRUS À SON/SES PARTENAIRE(S) ? VRAI !

Aujourd'hui, les traitements contre le VIH permettent non seulement aux personnes séropositives de bien vivre mais ils protègent aussi très efficacement les personnes séronégatives (non contaminées) d'un risque de transmission. Une personne sous traitement avec une charge virale (quantité de virus) indétectable depuis au moins 6 mois ne transmet pas le virus à son/ses partenaire(s). C'est ce qu'on appelle « la prévention par les traitements », le TASP (*treatment as prévention*). On dit aussi que I = I (Indétectable = Intransmissible).

Mireille, j'ai embrassé une fille hier soir en boîte mais maintenant j'ai peur. Imagine si elle avait le virus du sida !

Qu'est ce que tu racontes Roland !? On n'attrape pas le sida en faisant des bisous sur la bouche. Si tu avais eu des rapports sexuels non protégés, là tu aurais dû aller voir un médecin tout de suite !





Grand frère, je dois t'avouer quelque chose. J'ai fait le test du dépistage du sida et je suis séropositif ! Je suis totalement perdu.

Petit frère, c'est très dur mais je suis là pour toi : tu n'es pas seul ! Allons boire un café pour discuter.

Illustration : © Olivier Turounet

## LA PReP, LE TPE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **PrEP** (prophylaxie pré-exposition) est un moyen de prévention qui s'adresse aux personnes séronégatives. Elle consiste à prendre un médicament afin d'éviter d'être contaminé par le VIH.

La **PrEP** est obtenue uniquement sur ordonnance et demande un suivi médical régulier avec la réalisation de dépistages. Le traitement est pris en charge à 100 %.

• Plus d'infos sur :

[www.sida-info-service.org/dossier-la-prep](http://www.sida-info-service.org/dossier-la-prep)

Le **TPE** (traitement post-exposition) est un traitement à prendre en urgence (si possible dans les 4 heures) après un risque d'exposition au VIH.

• Plus d'infos sur :

[www.sida-info-service.org/traitement-post-exposition](http://www.sida-info-service.org/traitement-post-exposition)

La **PrEP** et le **TPE** n'empêchent ni d'attraper, ni de transmettre d'autres IST (hépatite B ou C, syphilis, chlamydia, gonocoques, etc.). **Seul le préservatif protège de ces IST.**

## SOUTENIR LES PERSONNES SÉROPOSITIVES

### Le saviez-vous ?

En France, les personnes séropositives peuvent mener une vie normale grâce à l'efficacité des traitements. L'espérance de vie d'une personne séropositive dépistée très tôt, bien traitée et suivie, est très proche de celle d'une personne séronégative. Elle peut travailler, avoir des enfants... Il est donc important de se faire dépister régulièrement du VIH, mais également des autres IST. La plupart des IST ne présentant pas de symptômes, seul un dépistage permet de les détecter.

Vous connaissez une personne séropositive ? Aidez-la :

- en partageant des moments simples du quotidien (un repas, des sorties...) pour qu'elle ne se sente pas seule et isolée,
- en l'écoutant lorsqu'elle a besoin de se confier,
- en la soutenant dans les moments de peur et de doutes,
- en lui proposant de contacter des associations de soutien aux personnes atteintes par le VIH.

## LE COMITÉ DES FAMILLES

Il s'agit d'une association de personnes vivant avec le VIH qui propose :

- des permanences d'accueil et d'écoute, notamment pour ceux et celles qui viennent d'apprendre leur séropositivité,
- des actions de soutien aux mères qui apprennent leur séropositivité en cours de grossesse,
- un accompagnement pour les couples sérodifférents (où un partenaire est séronégatif et l'autre séropositif),
- des soirées « séromantiques » pour favoriser les rencontres entre les célibataires séropositifs et ceux qui les aiment.

Pour plus d'informations :

Site : [www.comitedesfamilles.net](http://www.comitedesfamilles.net)

Tél. : 01.40.40.90.25

E-mail : [contact@comitedesfamilles.net](mailto:contact@comitedesfamilles.net)



# DR GOUDJO RÉPOND À VOS QUESTIONS

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : l'une sur le suivi médical de grossesse et l'autre sur le don du sang.

**J'ai acheté un test de grossesse en pharmacie. Je suis bien enceinte et je me sens en pleine forme. Toutes mes amies me disent d'aller voir le médecin mais je ne comprends pas pourquoi. Je ne suis pas malade !**



Désirée, 22 ans

**Dr Goudjo :** Chère Désirée, la grossesse n'est pas une maladie et vous avez raison d'être confiante. Mais la grossesse est aussi une période de grands changements qui nécessite un suivi de la part d'un professionnel de santé. Sachez que lorsque vous êtes enceinte, vous devez faire particulièrement attention à votre santé pour vous et votre bébé. Une alimentation variée et équilibrée est importante pour vos besoins nutritionnels mais aussi pour que votre bébé ait une croissance harmonieuse. Le médecin pourra vous accompagner et éventuellement vous prescrire des suppléments en vitamines (vitamines B9, vitamine D). Il pourra également vous dire quels aliments sont à favoriser ou à éviter pendant la grossesse pour réduire les risques d'infection comme la listériose ou la toxoplasmose. Vous fumez ? Vous consommez de l'alcool, même occasionnellement ? C'est le moment de vous faire accompagner par un professionnel pour arrêter.

**Pour vivre votre grossesse en toute tranquillité,**

7 consultations prénatales sont proposées. Et n'oubliez pas, la première consultation prénatale, qui doit avoir lieu avant la fin du 3<sup>e</sup> mois de grossesse, est obligatoire si vous voulez obtenir la prime de naissance. Enfin, si vous n'osez pas aborder certains sujets avec votre entourage (peur de l'accouchement, de l'allaitement etc.), un professionnel de santé pourra toujours vous écouter, vous informer et répondre à toutes vos interrogations.

Plus d'infos sur : [www.ameli.fr/assure/sante/themes/grossesse/consultation-suivi-mensuel](http://www.ameli.fr/assure/sante/themes/grossesse/consultation-suivi-mensuel)

**J'ai vu une information de l'Établissement français du sang (EFS) qui demande aux personnes d'origine africaine de donner leur sang pour aider celles atteintes de la drépanocytose. Je suis intéressé mais pourquoi faut-il être d'origine africaine pour donner son sang ?**



Prince, 36 ans

**Dr Goudjo :** Cher Prince, l'EFS cherche à mobiliser le plus de donneurs d'origines géographiques différentes, afin de pouvoir transfuser les malades avec des produits ayant idéalement les mêmes caractéristiques sanguines et diminuer ainsi les éventuels risques d'accidents liés à la transfusion. La drépanocytose est une maladie grave du sang dont le seul traitement est la transfusion régulière de globules rouges. Cette maladie touche plus particulièrement les populations d'origine afro-caribéenne. C'est pourquoi l'EFS s'adresse aussi à cette population. Toutes les personnes en bonne santé, âgées de 18 à 70 ans, pesant plus de 50 kilos et ayant un taux d'hémoglobine suffisant, peuvent donner leur sang partout en France\*. Néanmoins, il existe des contre-indications au don\*\*, liées notamment à des voyages ou à des pratiques sexuelles, qui contribuent à garantir la sécurité du donneur et la qualité des produits sanguins délivrés aux personnes transfusées.

Donner son sang prend peu de temps. Il faut compter environ 1 heure sachant que le prélèvement dure en lui-même environ 10 minutes.

**Aidez les personnes atteintes de la drépanocytose, en donnant votre sang maintenant !**

À noter : pour un premier don, il est obligatoire de présenter une pièce d'identité avec photo (passeport, carte d'identité, carte de séjour, etc.). Il est recommandé de ne pas être à jeun.

\* Retrouvez les lieux de don (maisons du don ouvertes toute l'année et collectes organisées prochainement dans des communes) sur [dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte](http://dondesang.efs.sante.fr/trouver-une-collecte)

\*\* L'EFS a mis en ligne un questionnaire afin que chacun puisse rapidement déterminer s'il peut ou non donner son sang : [dondesang.efs.sante.fr/test-aptitude-au-don](http://dondesang.efs.sante.fr/test-aptitude-au-don). Néanmoins, les résultats du test ne remplacent pas l'entretien préalable au don.



© Riccardo Mayer - Shutterstock.com

## VACCINATION - PARLONS-EN !

# COMBATTRE LES FAUSSES CROYANCES

Les vaccins de l'enfant, qui étaient pour la majorité déjà recommandés, sont devenus obligatoires au 1<sup>er</sup> janvier 2018 pour les enfants nés depuis cette date. Vous avez des doutes, des peurs ou simplement des questions pratiques sur les vaccins ? Vous avez entendu des choses négatives sur la vaccination ? Votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* est là pour vous et vous aidera à répondre aux questions que vous vous posez.

### LE VACCIN, À QUOI CA SERT ?

Un vaccin sert avant tout à vous protéger et à protéger les autres : **il améliore la santé !**

### LE VACCIN, COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Lorsque nous recevons un vaccin, un microbe rendu inoffensif est introduit dans notre corps. Il ne nous rend pas malade, mais notre système immunitaire fabrique quand même des anticorps pour le neutraliser et l'éliminer. Si nous rencontrons un jour le vrai microbe, notre système immunitaire le reconnaîtra tout de suite et l'éliminera avant qu'il ne puisse nous rendre malade.

### LE VACCIN, C'EST RISQUÉ ?

Plusieurs centaines de millions de personnes sont vaccinées chaque année en France et dans le monde. Tous les vaccins qui existent sont utilisés depuis très longtemps. La plupart des réactions vaccinales sont mineures et passagères, et les éventuels effets indésirables des vaccins sont très surveillés. Le risque de développer une maladie grave en ne se vaccinant pas est beaucoup plus important que celui de voir apparaître un effet indésirable lié à la vaccination.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

La vaccination permet d'éviter 2 à 3 millions de décès par an dans le monde selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Les vaccins permettent d'éviter un très grand nombre de maladies et d'épidémies. Par exemple, grâce à la vaccination, la variole a disparu dans le monde et la poliomyélite a disparu en France. Se faire vacciner est le moyen le plus efficace pour lutter contre :

- des maladies graves,
- des maladies difficiles à traiter,
- des maladies à risques de complications et de séquelles (le tétanos, les oreillons, la coqueluche, les méningites et septicémies à méningocoque, et bien d'autres).

Vous voyagez souvent dans votre pays d'origine ? Le vaccin permet d'éviter d'attraper les maladies fréquentes au pays (fièvre jaune, fièvre typhoïde, etc.) et de les transmettre à vos proches une fois de retour en France.

## C'EST FAUX !

Vérifiez toujours la source de votre information ! Méfiez-vous des sites qui relaient des rumeurs et des « on-dit ». Privilégiez toujours les informations officielles données par les pouvoirs publics, les associations reconnues d'utilité publique, ou un professionnel de santé.

## LE VACCIN PEUT RENDRE NOS ENFANTS HANDICAPÉS OU DÉSOBÉISSANTS : FAUX !

La vaccination est indispensable chez les bébés et les enfants. Elle permet en effet de les protéger efficacement et durablement. De plus, elle n'a aucune conséquence sur le comportement ou la personnalité future de l'enfant.

En revanche, elle permet :

- de protéger l'enfant des maladies graves,
- de renforcer son système immunitaire encore fragile,
- et de lutter contre les épidémies qui réapparaissent en France.

Chez les bébés et les enfants de moins de 2 ans, la coqueluche peut engendrer des asphyxies, la rougeole peut se compliquer avec des infections ou des atteintes neurologiques. Il est donc important de vacciner au plus tôt votre enfant, avant qu'il ne rencontre ces maladies.

Vous allaitez votre enfant ? L'allaitement est précieux mais l'immunité transmise par la mère est incomplète : elle ne protège pas l'enfant suffisamment longtemps et pas contre de toutes les maladies.

## LE VACCIN PROVOQUE DES FAUSSES COUCHES ET REND LES FEMMES STÉRILES : FAUX !

Aucune toxicité sur le fœtus n'a été montrée avec les vaccins. La vaccination permet de protéger la femme enceinte et l'enfant à naître de maladies potentiellement graves comme la coqueluche, la grippe, la rougeole, la rubéole, ou encore la varicelle. Les vaccins ont permis de réduire la mortalité des nouveau-nés de moins d'un mois d'environ 94 % entre 1988 et 2013, selon les chiffres de l'OMS.

Vous avez un projet de grossesse ou vous êtes enceinte ? Consultez un médecin : il vous dira quels sont les vaccins à faire avant, pendant et après la grossesse.

## LA VACCINATION COÛTE CHER : FAUX !

La plupart des vaccins obligatoires et recommandés sont remboursés par l'Assurance maladie sur prescription médicale. Tous ces vaccins sont remboursés à 100 % (si vous avez une mutuelle). Ils peuvent être faits gratuitement dans des centres de vaccination ou de protection maternelle et infantile (PMI).



© Djomas - Shutterstock.com

### SOULEYMAN, 34 ANS

*Avec ma femme, on vient d'avoir un enfant. Elle m'avait dit que le médecin devait faire plusieurs vaccins au petit. Je lui avais dit que je n'étais pas d'accord. Pour moi c'était risqué pour un petit enfant comme ça. Sa tête ne tient même pas toute seule ! En plus, mes parents et mes oncles et tantes m'ont dit de faire attention, que l'enfant pouvait devenir handicapé avec le vaccin. Alors ma femme m'a dit de venir avec elle chez le docteur. J'ai posé mes questions et il m'a dit que c'est justement le vaccin qui va protéger l'enfant et éviter les maladies.*



© Olivier Turounet

## PLUS D'INFORMATIONS

Vous voulez en savoir plus sur la vaccination, consultez le site : [www.vaccination-info-service.fr](http://www.vaccination-info-service.fr)

## JE ME SUIS BLANCHIE LA PEAU

## L'IMPORTANT, C'EST DE S'AIMER SOI-MÊME

Originaire de Kinshasa, Kimia a décidé de se blanchir la peau après plusieurs remarques que lui avait faites son ex-compagnon. À seulement 32 ans, elle a de graves problèmes de peau qu'elle est en train de soigner avec l'aide de professionnels de santé. Aujourd'hui, elle explique à son entourage l'importance de s'accepter tel que l'on est.

**J'avais 28 ans quand j'ai commencé à sortir avec Idris.**

À l'époque, j'étais une fille joyeuse, je me trouvais jolie. En tout cas j'étais bien dans ma peau. J'étais très amoureuse de lui. Idris, c'était un homme qui aimait rigoler. Il aimait parler aux filles, je le savais. C'était un « joueur » avec les femmes. Mais il m'a toujours dit qu'il ne se passait rien avec elles. Petit à petit, j'ai remarqué qu'il regardait toujours le même type de filles dans la rue, des filles claires de peau, plus claires que moi. Je lui en ai parlé et il m'a dit « il ne faut pas mentir, les claires, c'est attirant. C'est plus joli que la peau trop noire là ». Il a dit que tous les hommes pensaient un peu comme ça. Il a aussi dit que moi, ce n'était pas pareil parce qu'il m'aimait.

**Après ça, quand je me regardais dans le miroir, j'aimais de moins en moins ce que je voyais.**

Quand je regardais la télé, je commençais à avoir envie de ressembler aux filles claires des clips de musique ou des séries télé. Je pleurais beaucoup. J'ai commencé à me renseigner sur Internet pour voir si je pouvais moi aussi avoir un joli teint comme Idris aimait. J'ai trouvé sur Internet des forums où des femmes donnaient leurs secrets pour avoir un teint plus clair en un mois seulement. Ça m'a donné tout de suite envie alors j'ai acheté la crème dont elles parlaient sur Internet. Je n'ai même pas regardé ce qu'il y avait dedans. Ça allait me blanchir le teint rapidement, c'est tout ce que je voyais. J'ai commencé à en mettre. J'appliquais bien deux fois par jour sur tout mon corps et mon visage. Ça a marché ! Mon teint s'est éclairci. Idris m'a complimenté. Il ne m'avait jamais complimentée sur ma peau avant. Il disait que j'étais de plus en plus belle. Mes tantes me disaient la même chose. Elles disaient qu'Idris allait bientôt me demander en mariage si je continuais à passer la crème. Alors j'étais contente. Ma mère, elle, n'aimait pas du tout mon changement. Elle m'a dit « C'est pas comme ça que Dieu t'a faite ». Mais je ne l'écoutais pas et j'ai continué longtemps. C'était comme une drogue.

**Un jour, j'ai remarqué des taches blanches sur ma peau mais aussi des taches très très noires.**

D'abord sur mon corps. Alors, j'ai laissé passer. Mais après c'est arrivé aussi sur mon visage. Ça a commencé à me gratter très fort, à me brûler. J'avais aussi des gros boutons rouges. J'ai paniqué. Ma mère m'a dit d'aller tout de suite chez le médecin. Quand j'ai dit au médecin ce que je prenais, il m'a dit que c'était très grave et dangereux. Que la crème contenait du mercure et de la cortisone, que si je continuais, je pouvais avoir un cancer de la



© Andrii Kobryn - Fotolia.com

**Je commençais à avoir envie de ressembler aux filles claires des clips**

peau. J'ai dû aller faire des examens et arrêter tout de suite la crème. Ils m'ont dit que ça allait prendre au moins deux ans pour retrouver ma vraie peau noire.

**Ça fait un an que j'ai commencé les traitements, ma peau commence petit à petit à redevenir uniforme.**

Je suis tellement heureuse. Pendant un an j'ai eu des boutons, mon visage avait plein de couleurs différentes mais ça va mieux maintenant grâce aux médecins. Et, aujourd'hui, je ne suis plus avec Idris. Il y a un an, quand j'ai dit à Idris que je devais arrêter la crème, il m'a dit que c'était « dommage ». Alors j'ai eu un déclic et j'ai compris qu'il ne m'aimait pas vraiment. Que s'il n'aimait pas ma peau noire, c'est qu'il ne m'aimait pas tout simplement.

**INFOS PRATIQUES**

À Paris, le **Pôle Santé Goutte d'Or** propose des consultations dermatologiques gratuites ainsi qu'un espace d'information et de prévention.

- **Adresse** : 16-18 rue Cavé – 75018 Paris
- **Téléphone** : 01.53.09.94.10 du lundi au jeudi, de 8h35 à 18h30.

L'**association Ewa Ethnik** a pour objectif d'informer, de sensibiliser et d'alerter sur le blanchiment volontaire de la peau et ses conséquences.

Pour en savoir plus, consultez la page Facebook : [www.facebook.com/EwaEthnik](http://www.facebook.com/EwaEthnik)

NANAWAX ET BAZARA'PAGNE

# LES REINES DU WAX

Depuis quelques années, l'Afrique et ses imprimés inspirent les créateurs de mode. Découvrez deux ambassadrices de cette nouvelle tendance : Nanawax et BaZara'Pagne.

## Nanawax UNE MARQUE DE PRÊT-À-PORTER AFRICAINE

C'est en 2008 que commence l'aventure de Maureen Ayité, béninoise de 29 ans. Elle est alors étudiante en France. Elle crée un groupe sur Facebook « J'aime le pagne de chez moi ». Elle publie des photos de vêtements, sacs et accessoires qu'elle a confectionnés. Le succès de ce groupe est très important, alors elle organise une vente privée à Paris. Toutes ses créations sont vendues très rapidement. Elle retourne au Bénin en 2012 et crée sa marque, Nanawax, dont le nom est inspiré par les « Nana Benz », des célèbres vendeuses de tissus wax qui ont fait fortune dans les années 80. Les ventes privées se multiplient à travers le monde (Paris, Montréal, New York, Abidjan, Brazaville) au point que Maureen ouvre une première

boutique à Cotonou. Aujourd'hui, on peut également trouver ses créations dans ses magasins à Abidjan, Lomé, Dakar et Brazzaville.

Chaque pièce de Nanawax est dessinée par Maureen et réalisée par des couturiers locaux. La marque ne s'adresse pas qu'aux femmes, Maureen crée aussi des vêtements et des accessoires pour les hommes et les enfants. Ainsi, de nombreuses vedettes d'Afrique et de France portent ses créations : les anciennes Miss Côte d'Ivoire Isabelle Béké et Dorcas Sery, la Miss France 2014 Flora Coquerel ou encore le rappeur Black M lors des NRJ Music Awards.

Retrouvez les créations de Nanawax sur : [nanawax.afrikrea.com](http://nanawax.afrikrea.com)



© Nanawax



© Winniepix

## Bazara'Pagne SE FIXER DES OBJECTIFS AMBITIEUX

Le wax, Lodia Kposzro est tombée dedans quand elle était petite. Sa grand-mère, son père, sa mère, sa tante... toute sa famille est spécialisée dans la vente de pagnes au Togo, dont elle est originaire. Elle arrive en France en 2001 et passe un accord avec sa mère : aller jusqu'au baccalauréat et être ensuite libre de faire ce qu'elle souhaite. Elle fonde alors sa marque, BaZara'Pagne en 2012 et décide de faire concevoir ses modèles au Togo. Son objectif était de promouvoir le savoir-faire artisanal de son pays d'origine. Elle commence par créer un article emblématique, le snood, une écharpe en tube en wax qui lui apporte instantanément de nombreuses ventes. Elle développe sa première collection, « Lomnava », et voyage entre le Togo, le Bénin et le Ghana, où elle fait travailler

une soixantaine d'artisans. En 2015, elle participe au salon de mode parisien « Who's Next ». Ses créations intéressent des visiteurs prestigieux comme la directrice du MOMA (Museum Of Modern Art de New York) et les acheteuses de la marque Agnès B.

Lodia réalise alors le potentiel de sa marque. Après avoir participé à de nombreux événements, comme le « Mode Africa Now » aux Galeries Lafayette, elle a organisé, en juillet 2018, une rétrospective à la Cité du design et de la mode, avant de prendre une pause pour revenir plus fort cette année.

Retrouvez les créations de BaZara'Pagne sur : [bazara-pagne.afrikrea.com](http://bazara-pagne.afrikrea.com)



## RESTAURANT SOCIAL D'INSERTION

# LA MARMITE D'AFRIQUE

Le restaurant social La Marmite d'Afrique propose à ses clients des spécialités d'Afrique de l'Ouest pour 3 € le plat. Il accompagne par ailleurs des personnes sans emploi dans leurs parcours d'insertion et les aide à retrouver un emploi durable.

**VINCENT,**  
**AGENT POLYVALENT DE RESTAURATION**  
**Comment êtes-vous arrivé à La Marmite d'Afrique ?**

*Je suis venu en France pour rejoindre ma femme. Je n'avais pas de travail et c'est mon assistante sociale qui m'a parlé de La Marmite d'Afrique. J'ai envoyé un CV et j'ai passé un entretien avec un responsable et après j'ai signé le contrat. Ça fait 4 ans maintenant que je travaille à la cuisine du restaurant.*

**Comment La Marmite d'Afrique vous aide-t-elle ?**

*Quand je suis arrivé, je ne parlais pas bien français. J'ai eu des cours de français. Après, La Marmite d'Afrique m'a aidé à avoir un financement pour payer mon permis de conduire. Avec les fiches de paye, ça m'a aussi permis de trouver un logement. Je suis très content.*

**MARIE DEVILLE**  
**RESPONSABLE ADMINISTRATIVE ET FINANCIÈRE**

**Quelles sont les missions de La Marmite d'Afrique ?**

**Marie Deville :** La Marmite d'Afrique est un « atelier chantier d'insertion » créé en 2011. C'est un restaurant social qui se trouve dans une cantine de travailleurs migrants qui sont logés dans un foyer Adoma\*. Notre première mission est sociale. Nous permettons à nos clients de se nourrir à un prix solidaire. Ici les personnes peuvent manger sur place pour 3 € ou emporter leur plat pour 3,50 €. Ce sont des plats d'Afrique subsaharienne car les clients sont originaires de là-bas. Ça leur permet de manger ce qu'ils ont l'habitude de manger au pays. La deuxième mission de La Marmite d'Afrique est l'insertion professionnelle. Il y a ainsi 16 personnes salariées qui sont en insertion. Ce sont des personnes qui ont beaucoup de difficultés pour trouver un emploi. On accueille des gens qui n'ont pas travaillé depuis longtemps ou des personnes qui viennent d'arriver en France.

\*Adoma est une filiale de la Caisse des dépôts qui loge ou héberge plus de 88 000 personnes en difficulté qui ne peuvent pas accéder à un logement de droit commun.

## Comment La Marmite d'Afrique accompagne-t-elle les salariés dans leurs parcours d'insertion ?

**Marie Deville :** On leur propose un contrat de travail. On va les aider à comprendre comment être professionnel, quel comportement il faut avoir. On leur explique aussi leurs droits. Une personne de La Marmite d'Afrique les accompagne dans leurs démarches. Elle travaille avec les référents des salariés (assistants sociaux, conseillers à l'emploi) pour répondre à leurs problèmes : les difficultés pour trouver un logement, la maîtrise de la langue française, les soucis de santé. Elle les aide aussi à savoir ce qu'ils voudront faire comme travail après La Marmite d'Afrique. Toutes ces personnes n'ont pas forcément envie de continuer à travailler dans la restauration. C'est important de savoir ce qu'ils veulent faire comme travail. Enfin, nous leur proposons des formations. Par exemple, pour mieux parler français et c'est compté dans les heures de travail. Ils ont également une formation pour connaître et maîtriser les règles d'hygiène dans la restauration. C'est une formation qu'ils pourront utiliser dans plein d'autres métiers. Nous proposons d'autres formations selon les besoins des salariés : anglais, code de la route, informatique, etc. On s'adapte à ce que la personne a envie de faire après La Marmite d'Afrique.

### AWA KONE

#### RESPONSABLE DE PRODUCTION

#### Pourquoi avoir décidé de créer La Marmite d'Afrique ?

**Awa Kone :** Au départ, la cuisine était dans un foyer qui n'était pas déclaré. Moi j'y travaillais depuis 15 ans. Quand l'État est venu pour réhabiliter le foyer, ils ont dit qu'il fallait que ce soit déclaré, que ce soit une association. Je connaissais très bien le foyer et je m'intéressais beaucoup aux gens qui n'avaient pas beaucoup de revenus. Ils travaillaient dur. Je me suis dit que c'était une opportunité pour moi d'aider les autres. Pour monter l'association, j'ai été aidée par l'association APPUI parce que je ne connaissais pas bien les démarches. Ça s'est bien passé, car comme je travaillais là depuis longtemps, on m'a bien acceptée.

### INFOS PRATIQUES

**Adresse :** La Marmite d'Afrique  
21 boulevard de la Commanderie,  
75019 Paris

**Métro :** Porte de la Villette

**Tél. :** 09.81.44.33.70

**E-mail :** lamarmitedafrique@gmail.com



## ACCIDENT DU TRAVAIL

# CE QU'IL FAUT SAVOIR

Vous avez été victime d'un accident sur votre lieu de travail ? Sachez que des aides existent pour compenser votre baisse ou votre perte de revenus. Pour obtenir ces aides, certaines démarches sont à faire : votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* fait le point pour vous.

### QU'EST-CE QU'UN ACCIDENT DU TRAVAIL ?

Un accident sera considéré comme un accident du travail si :

- il arrive pendant le travail, sur le lieu de travail,
- il a entraîné une lésion / une blessure soudaine (ce qui le distingue de l'apparition d'une maladie professionnelle),
- un lien est établi entre la lésion / blessure subie et l'accident.

La lésion peut être corporelle ou psychologique, comme par exemple :

- une coupure ou une brûlure,
- une douleur musculaire apparue soudainement à la suite du port d'une charge,
- un malaise cardiaque,
- un choc émotionnel consécutif à une agression commise dans l'entreprise.

Si votre accident a lieu pendant le trajet de votre domicile à votre lieu de travail alors il s'agit d'un accident de trajet, à ne pas confondre avec l'accident de travail. En savoir plus sur l'accident de trajet :

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31881](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F31881)

### SI VOUS ÊTES VICTIME D'UN ACCIDENT DU TRAVAIL

Vous devez :

- informer votre employeur dans les 24 heures en précisant le lieu de l'accident, les circonstances de l'accident et l'identité du ou des témoins éventuels ;
- faire faire un certificat médical par votre médecin traitant. Le certificat médical doit préciser votre état et les conséquences de l'accident.

Votre employeur doit :

- faire la déclaration de l'accident du travail auprès de l'Assurance maladie dans les 48 heures avec une attestation de salaire ;
- vous fournir une feuille d'accident du travail que vous devrez garder absolument pour avoir droit à vos aides.

Vous pouvez :

- bénéficier d'une prise en charge à 100 % des frais médicaux liés à votre accident, sans avancer d'argent ;
- recevoir des indemnités journalières ou une indemnité temporaire d'inaptitude pour compenser l'arrêt de travail. Les indemnités seront calculées en fonction de votre salaire.

### QUE FAIRE AVEC SON CERTIFICAT MÉDICAL ?

- Envoyez les volets 1 et 2 à votre caisse primaire d'Assurance maladie.
- Gardez le volet 3 pour vous.
- En cas d'arrêt de travail, envoyez le volet 4 à votre employeur.



© LightField Studios - Shutterstock.com

### VOUS ET VOTRE EMPLOYEUR

- Votre employeur refuse de faire la déclaration ou de vous fournir la feuille d'accident ? Contactez l'Assurance maladie pour faire votre déclaration ou obtenir la feuille d'accident.
- Vous pensez que votre employeur a fait une faute et qu'il vous a exposé à un danger sans prendre les mesures de précaution nécessaires ? Vous pouvez :
  - contacter votre caisse primaire d'Assurance maladie pour trouver un accord à l'amiable ;
  - saisir directement le Tribunal des affaires de sécurité sociale (Tass). Vous avez 2 ans pour engager une action. Si la faute est reconnue, vous pourrez alors obtenir une indemnisation plus conséquente.

### BON À SAVOIR

Si l'Assurance maladie refuse de prendre en charge votre accident du travail, vous pouvez contester sa décision. Pour en savoir plus :

[www.ameli.fr/assure/droits-demarches/reclamation-conciliation-voies-de-recours/contester-decision](http://www.ameli.fr/assure/droits-demarches/reclamation-conciliation-voies-de-recours/contester-decision)

Pour certaines activités (travail de courte durée, chauffeur de taxi, artisan-commerçant), vous ne bénéficiez pas automatiquement des aides de l'Assurance maladie en cas d'accident du travail. Vous pouvez cependant souscrire à une « assurance volontaire », qui sera à votre charge. Il suffit d'appeler votre caisse d'Assurance maladie en donnant votre revenu annuel. Elle calculera le montant des cotisations que vous devrez payer et les aides auxquelles vous aurez droit en cas d'accident du travail.

Pour avoir plus d'informations sur les accidents du travail, et connaître vos droits, rendez-vous sur :

[www.ameli.fr/assure/remboursements/indemnitees-journalieres/accident-travail](http://www.ameli.fr/assure/remboursements/indemnitees-journalieres/accident-travail)

À CHACUN SA CONTRACEPTION

# WWW.CHOISIRSACONTRACEPTION.FR

Vous avez des rapports sexuels mais vous ne souhaitez pas avoir d'enfant ? Vous cherchez un moyen de vous protéger efficacement mais vous ne savez pas quelle contraception choisir ? Sachez qu'une contraception efficace est avant tout celle qui vous convient le plus au moment où vous l'utilisez. Elle doit être adaptée à votre vie, à vos envies, vos besoins et votre situation médicale. Afin de vous aider à identifier la contraception qui vous est la mieux adaptée, Santé publique France met à votre disposition le site internet [choisirsacontraception.fr](http://choisirsacontraception.fr)



## LES DIFFÉRENTES MÉTHODES DE CONTRACEPTION

Toutes les méthodes de contraception sont décrites sur le site [choisirsacontraception.fr](http://choisirsacontraception.fr). Que ce soit l'implant, la pilule, le patch, l'anneau vaginal... le site vous explique, pour chaque méthode de contraception, comment elle marche, son efficacité, ses avantages et ses inconvénients, les lieux où se la procurer, et à quel prix. Des explications en vidéo vous sont également proposées. Vous saurez tout ! Aussi, pour vous aider dans votre choix, un tableau vous permet de comparer rapidement les différentes méthodes de contraception en fonction de ce qui est le plus important pour vous (efficacité, protection contre les infections sexuellement transmissibles (IST), présence d'hormones, etc.).



## TROUVER LA BONNE CONTRACEPTION

Avant de choisir sa contraception, il peut être utile de vous poser quelques questions : Fumez-vous ? Êtes-vous en couple ? Venez-vous d'accoucher ? Avez-vous des problèmes de santé à prendre en compte ? La rubrique « Trouver la bonne contraception » vous aidera à identifier la contraception la plus adaptée à votre situation.

Vous voulez savoir combien de temps vous pouvez garder votre D.I.U (stérilet) ? Vous êtes mineure et vous voulez vous procurer un moyen de contraception ? La rubrique « Vos questions » est là pour vous ! Elle répond aux questions les plus fréquentes sur les différents modes de contraception et les démarches à faire en cas de problème.



## LES CAS D'URGENCE

Vous avez oublié de prendre votre pilule ? Le préservatif a glissé ou s'est déchiré ? Vous êtes enceinte mais vous ne souhaitez pas poursuivre la grossesse ? Des solutions existent ! La rubrique « Urgences » vous explique pas à pas les démarches à suivre en cas d'urgence.



## LA CONTRACEPTION : PARLEZ-EN !

La sexualité est un sujet souvent tabou sur lequel circulent de nombreuses idées reçues et fausses croyances auxquelles la contraception n'échappe pas. La rubrique « En parler, c'est mieux » vous explique pourquoi parler de contraception, notamment avec un professionnel de santé, peut vous aider à mieux l'utiliser. Sachez aussi que les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) sont là pour vous ! Ils vous renseignent, vous informent et peuvent prescrire des contraceptifs gratuitement aux personnes sans couverture sociale. Rendez-vous dans la rubrique « Contacts » pour connaître le CPEF le plus proche de chez vous.



POUR 4 À 6 PERSONNES

# HACHIS PARMENTIER DE BANANES PLANTAIN

## 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 hachis parmentier de bananes plantain. [facebook.com/lyviescooking](https://www.facebook.com/lyviescooking)

## INGRÉDIENTS

- 6 bananes plantain (mûres)
- 1 cuillère à café de beurre
- 500 g de viande hachée
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 poivron
- 2 grosses tomates
- 2 carottes
- Quelques feuilles de basilic
- 1 poignée de persil
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 cuillère à café de curcuma
- Sel
- Poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

 PRÉPARATION : 60 MINUTES

## ÉTAPE 1 LA PURÉE DE BANANES

1. Faites bouillir les bananes (sans la peau) pendant 15 minutes dans de l'eau.
2. Une fois cuites, écraser les bananes en purée.
3. Rajouter un peu de noix de muscade, une cuillère à café de beurre.
4. Rajouter le sel et le poivre.

## ÉTAPE 2 LA VIANDE HACHÉE

1. Dans une casserole, mettre les deux cuillères à soupe d'huile d'olive.
2. Ajouter la viande hachée dans la casserole et émiettez-la.
3. Couper l'oignon, le poivron, les carottes en petits morceaux et faites revenir le tout avec la viande hachée.
4. Une fois le mélange bien revenu, rajouter les 2 tomates coupées en dés.
5. Ajouter le basilic, le persil, le curcuma, le sel et le poivre.
6. Laisser mijoter 10 minutes à feu moyen.

## ÉTAPE 3 LE MONTAGE

1. Étaler la viande hachée au fond d'un plat.
2. Recouvrez-la ensuite avec la purée de bananes et mettre le plat au four durant 15 à 20 min à 180° C.



Bonsoir et bienvenue pour ce nouvel épisode de la série qui fascine le pays, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».



JESSY, QUI EST ÉTUDIANTE EN MÉDECINE, DÉPANNE DE TEMPS À AUTRE SA VOISINE, ET RÉCUPÈRE SES DEUX ENFANTS À LA SORTIE DE L'ÉCOLE.



Ça va les enfants ?

Oui ça va bien Jessy. Mais on a trop faim !



On peut acheter des chips ?

Ben en fait, on va pas en prendre aujourd'hui, on en a déjà pris hier les enfants !



Jessy n'est pas du genre à se laisser embobiner par les enfants. Mais les petits ont de la suite dans les idées...

10 MINUTES PLUS TARD...



Je peux téléphoner à papa ?

Oui bien sûr. Attends, je t'appelle, et je te le passe.



Allo papa ? Oui ça va. Dis papa, on peut prendre des chips ?

D'accord. Mais après vous commencez les devoirs.

JESSY ACCUSE LE COUP, MAIS ELLE FAIT BONNE FIGURE.



Vous faites trop les malins... Je vous dis non et vous demandez quand même à Papa ? La prochaine fois, je ne me laisserai pas avoir...



Jessy a raison de faire attention à ce que les enfants prennent pour le goûter : les habituer à ne pas manger trop gras ou trop sucré, c'est essentiel.

PLUS TARD, LES PARENTS RENTRENT DU TRAVAIL...



Tout va bien ?

Tout s'est bien passé oui... Sauf que les petits ont insisté pour avoir des chips...



Oui je sais. Je leur ai dit qu'ils pouvaient en manger... Ils adorent ça !

De toutes façons, toi, tu leur passes tout ! Un vrai papa poule !



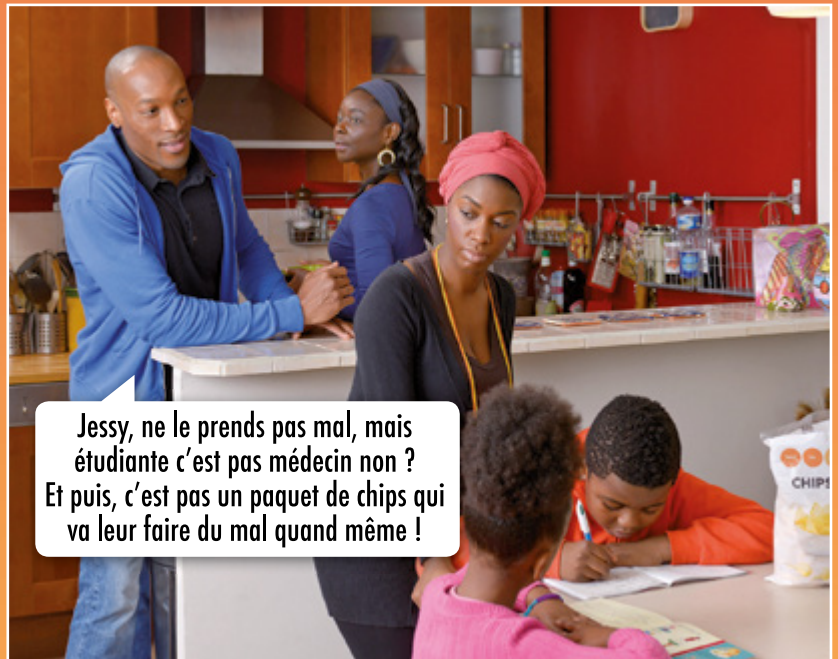
Tu vois une poule ici ? Je veux juste leur faire plaisir. C'est pas comme quand on était petits au pays... On n'avait rien... D'ailleurs, je leur ai fait une surprise : le maillot de Barcelone !

Pour le maillot, ok. Mais on te dit juste que les chips au goûter, c'est pas bon pour les enfants...



Mais je les laisse choisir leur goûter, c'est tout...

Écoute la petite, elle est étudiante en médecine, elle sait de quoi elle parle non ?



Jessy, ne le prends pas mal, mais étudiante c'est pas médecin non ? Et puis, c'est pas un paquet de chips qui va leur faire du mal quand même !

JESSY NE SAIT PAS QUOI FAIRE, MAIS ELLE N'EST PAS ENCORE AU BOUT DE SES PEINES.



Les enfants vous avez encore soif ? Il faut finir le soda que j'ai acheté...

Chips au goûter, sodas à gogo... L'affaire est grave !



Jessy a raison : les bonnes habitudes alimentaires se prennent tôt. Par exemple, les sodas et les jus sont souvent très sucrés, alors n'habituez pas les enfants à en boire trop souvent. Évitez aussi de les laisser manger trop de bonbons.

PLUS TARD LE SOIR, JESSY CROISE SON ONCLE À L'ÉPICERIE DU QUARTIER.



Tonton, vraiment, je ne sais pas comment faire. Ces enfants-là mangent n'importe comment, alors je me fais du souci, mais peut être que ce ne sont pas mes affaires...

Ne baisse pas les bras. C'est toi qui gardes les enfants, donc tu dois faire au mieux, tu as raison.



Mais dès que j'aborde le sujet, tout le monde est crispé. Les parents se fâchent même entre eux !

Tu sais, nos enfants voient plus loin que nous parce qu'ils montent sur nos épaules...



# LES CENTRES GRATUITS D'INFORMATION, DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CeGIDD)

Vous recherchez une adresse de dépistage gratuit pour le VIH, une IST ou une hépatite ? Vous pouvez vous rendre dans un **CeGIDD**. Si vous le souhaitez, vous pouvez rester anonyme. Vous pouvez aussi y rencontrer une assistante sociale, un psychologue ou un sexologue, vous faire prescrire une contraception ou vous faire vacciner contre les hépatites A et B et le papillomavirus. **Plus d'infos en appelant Sida Info Service au 0 800 840 800.**

## 75 - PARIS

**Hôpital Fernand Widal**  
200, rue du Faubourg-Saint-Denis  
75010 Paris  
Tél. : 01.40.05.43.75  
Métro lignes 4 et 5 et RER B et D :  
Gare du Nord  
Métro ligne 2 : La Chapelle

**Hôpital Bichât - Claude Bernard**  
46, rue Henri-Huchard - 75018 Paris  
Tél. : 01.40.25.84.34  
Métro ligne 13 : Porte de Saint-Ouen

**Centre médico-social - Belleville**  
218, rue de Belleville - 75020 Paris  
Tél. : 01.40.33.52.00  
Métro lignes 7 bis et 11 : Place des Fêtes  
Métro ligne 11 : Télégraphe

## 91 - ESSONNE

**Centre départemental de prévention et de santé - Évry**  
5, boulevard de l'Écoute-S'II-Pleut  
91206 Évry  
Tél. : 01.60.77.73.52  
RER D : Évry-Courcouronnes

**Centre départemental de prévention et de santé - Juvisy-sur-Orge**  
Place du Maréchal-Leclerc  
91260 Juvisy-sur-Orge  
Tél. : 01.69.21.49.22  
RER C : Juvisy

## 92 - HAUTS-DE-SEINE

**Hôpital Louis Mourier - Colombes**  
178, rue des Renouillers - 92700 Colombes  
Tél. : 01.47.60.63.63  
RER A : Nanterre-Université

**Centre d'accueil et de soins hospitaliers - Nanterre**  
403, Avenue de la République  
92000 Nanterre  
Tél. : 01.47.69.68.89  
Tramway T2 : Victor Basch

## 93 - SEINE-SAINT-DENIS

**Centre hospitalier intercommunal André Grégoire - Montreuil**  
56, bd de la Boissière - 93100 Montreuil  
Tél. : 01.49.20.30.40  
Métro ligne 9 : Mairie de Montreuil

**Groupe hospitalier intercommunal - Le Raincy / Montfermeil**  
10, rue du Général Leclerc  
93370 Montfermeil  
Tél. : 01.41.70.80.00  
Bus 347 : Hôpital de Montfermeil

**Hôpital Delafontaine - Saint-Denis**  
2, rue du Docteur-Delafontaine  
93200 Saint-Denis  
Tél. : 01.42.35.61.99  
RER D : Saint-Denis  
Tramway T1 : Hôpital Delafontaine

## 94 - VAL-DE-MARNE

**Centre hospitalier intercommunal - Créteil**  
40, avenue de Verdun - 94 010 Créteil  
Tél. : 01.57.02.26.47  
RER A : Saint-Maur Créteil

## 95 - VAL-D'OISE

**Centre hospitalier - Gonesse**  
25, rue Pierre du Theilley - 95500 Gonesse  
Tél. : 01.34.53.20.33  
Bus 250 : Jean Jaurès

## LYON

**CHU de Lyon, hôpital de la Croix-Rousse**  
103, Grande Rue de la Croix Rousse  
69004 Lyon  
Tél. : 04.26.10.94.74  
Métro C : Henon - Bus 33, 38, C13, S4 : Hôpital Croix-Rousse

**Hôpital Edouard Herriot**  
Pavillon K  
5, place d'Arsonval - 69003 Lyon  
Tél. : 04.72.11.03.94  
Métro D : Grange Blanche

## MARSEILLE

**CeGIDD Marseille**  
10 rue Saint Adrien  
13008 Marseille  
Tél. : 04.13.31.56.78  
Métro ligne 2 : Castellane, Périer

**CeGIDD Marseille**  
63 Avenue Robert Schuman  
13002 Marseille  
Tél. : 04.13.31.69.14  
Métro ligne 2 : Jules Guesde

## NANTES

**CeGIDD Nantes**  
Le Tourville 5 rue du Pr Yves Bocquien  
44000 Nantes  
Tél. : 02.40.08.31.19  
Tramway 2, 3 : Hôtel Dieu

## À NOTER

La consultation, sans rendez-vous, est ouverte à tous (y compris aux personnes mineures, étrangères, non-assurées sociales). Les consultations et les tests sont gratuits et peuvent être anonymes.

**La liste complète des CeGIDD**  
Pour voir la liste complète des CeGIDD partout en France et consulter les infos pratiques, rendez-vous sur : [www.sida-info-service.org/annuaire/](http://www.sida-info-service.org/annuaire/)

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

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

NOM : \_\_\_\_\_

PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_



# Face à la drépanocytose, réagir et agir !

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

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



PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,  
DONNEZ VOTRE SANG !



[dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)

0 800 109 900 Service & appel gratuits