

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

Bien-être

Enfants : les repères du sommeil

Vous

Homme-femme : mode d'emploi

KOFFI OLOMIDÉ

La golden star

3113-08596-B

Questions
Réponses

Eugénie Diecky
La combattante

N°2 - Novembre 2008

VIRUS RESPIRATOIRES : GRIPPES, BRONCHITE, RHUME...

**LAVE-TOI LES MAINS AU SAVON,
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR,
EN COMPTANT JUSQU'À 30.**



**UN GESTE SIMPLE
POUR LIMITER LES RISQUES
D'INFECTION**

Y&R France 2006 - 642 016 778 RCS Nanterre - Réf. 313-06283-A

ÉDITO

UN DÉFI COLLECTIF

On dit quoi ? devient *Et la santé, on dit quoi ?*. Parce que nous voulons afficher plus clairement encore notre parti pris : installer votre santé au cœur des préoccupations de votre vie de tous les jours.

Dans ce nouveau numéro, vous trouverez des conseils santé pour toute la famille. Bien vivre sa vie de couple, dans son corps et dans sa tête, c'est possible ? Que faire pour favoriser le bon sommeil des enfants ? Comment éviter les risques d'intoxication à la maison ? Autant de questions auxquelles nous apportons des réponses.

Nous partagerons aussi avec vous les confidences de Koffi Olomidé qui revient, dans une interview exclusive, sur le succès de son album *Sans nom* et reste optimiste sur l'unité africaine. Sans oublier les dernières actus sur ce qui fait bouger la culture afro. Et, bien sûr, toujours une foule d'infos pratiques, des adresses utiles, et votre roman-photo favori : *Amour, Gloire et Santé*.

Parler de santé simplement ?
Ensemble, relevons le défi.

La Rédaction

*Notre
parti pris :
installer
votre santé
au cœur des
préoccupations
de votre vie
de tous
les jours*

SOMMAIRE

p4 Afro-news

p6 Jeux

p7 Accidents à la maison

**p8 Koffi Olomidé
«Je dois tout
aux Africains»**



**p10 Couples
Homme-femme : mode d'emploi**

p13 Questions/Réponses

**p14 Bien-être
Enfants : les repères du sommeil**



p16 On y était

p17 Eugénie Diecky, la combattante

p18 Recette

p19 Roman-photo

p23 Adresses utiles

NOUS

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ? : publication trimestrielle, éditée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex) et le ministère de la Santé, de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative.

Directeur de la publication : Philippe Lamoureux, directeur général de l'Inpes
Responsable Inpes : Elodie Aïna, chargée de communication

Conception : SOPI COMMUNICATION (SARL au capital de 7 500 euros)

Directrice éditoriale : Lyvia Pame

Conseillers de la rédaction : Jean-Christophe Despres et Stéphane Pocrain

Réalisation : TOC MÉDIAS (SARL au capital de 20 000 euros)

Responsable agence : Arnauld Champremier-Trigano

Rédactrice en chef : Virginie Pierson de Galzain

Directeur artistique : Antoine Errasti

Ont collaboré à ce numéro : Alice Billouet, Bruno Gasparini, Maguy Gestel, Romain Mbiribindi, Seynabou Ndiaye, Anna Pierre

Contact annonceur : 01 49 33 22 22 (tél.)
01 49 33 33 90 (fax)

Commission paritaire (en cours)
ISSN n° (en cours), dépôt légal à parution

Imprimerie Mordacq, 62921 Aire-sur-la-Lys Cedex
Reproduction interdite sans autorisation.

Tirage : 230 000 exemplaires



Avec la participation de l'association Afrique Avenir

... AFRO-NEWS ... AFRO-NEWS ... AFRO-NEWS

● SÉNÉGAL

DJIBRIL DIOP MAMBÉTY SORTIE DVD : HYÈNES

Salué lors de sa sortie, en 1992, comme l'un des meilleurs films africains, *Hyènes* est enfin disponible en DVD ! Dix ans après la disparition de son auteur, le cinéaste sénégalais Djibril Diop Mambéty, redécouvrez l'histoire étonnante d'une femme, devenue millionnaire, qui retourne au pays. En bonus, la bande originale composée par Wasis Diop, son frère, et des entretiens exclusifs. Une très belle soirée cocooning en perspective.

Pour en savoir plus : www.blaqout.com



© DR

● AFRIQUE

AFRICA24 : L'INFO 100 % AFRIQUE

C'est officiel ! Le 1^{er} janvier 2009, sera lancée Africa 24, la première chaîne mondiale d'information sur l'Afrique. Fondée par l'infatigable Constant Némalé, l'ancien patron de 3A Télésud, cette nouvelle chaîne de télévision a vocation à être vue de partout - même si son siège est à Paris. Son objectif : présenter un visage dynamique et proactif du continent africain, loin du regard pessimiste de certains médias. À suivre...

Plus d'infos :
www.africa24tv.com



© Laurent ASPESBERRO / ETNIUM

● TOGO

RENDEZ-VOUS THÉÂTRE FESTHES 2008

Rendez-vous incontournable, le festival FESTHES vous attend du 28 novembre au 2 décembre à Kpalimé. Au programme de cette 5^e édition, du théâtre de rue, des concours de rap et de nombreux sketches. Au total, pas moins de 45 troupes (Afrique, Europe et Amérique) mettent en scène leur art au service de la santé (sida, tuberculose, paludisme, hygiène) et interpellent les spectateurs sur leur quotidien. Pour apprendre en s'amusant.

Du 28 novembre au 2 décembre. Région des hauts plateaux (Kpalimé). <http://www.festhes.org>

● CAMEROUN

FESTIVAL DE TÉLÉVISION LE BUZZ TÉLÉ À YAOUNDÉ

Le festival de télévision de Yaoundé fête ses dix ans ! Le Festel, qui avait lieu jusqu'à présent tous les deux ans, devient annuel. Au cours de cette 6^e édition, du 14 au 21 novembre, seront décernés les Totems des meilleurs programmes africains (film, série, documentaire, reportage) ainsi que des prix aux meilleurs acteurs et présentateurs télé.

L'occasion d'être en avance sur les feuillets de demain. À ne zapper sous aucun prétexte !

Du 14 au 21 novembre. Principalement au Hilton Hotel. Yaoundé, Cameroun. www.lefestel.org



© DR

● MALI

MUSIQUE : AMADOU ET MARIAM BIENVENUE AU MALI

Le célèbre couple malien Amadou et Mariam sort enfin son nouvel album, *Welcome to Mali*, le 17 novembre. Après le succès de *Dimanche à Bamako*, sorti en 2004 et vendu à plus de 500 000 exemplaires, Amadou et Mariam se sont entourés pour ce nouvel opus d'artistes, et pas des moindres, comme Keziah Jones, Mathieu Chedid et Tiken Jah Fakoly, entre autres. Un grand moment musical en perspective.

Infos : www.amadou-mariam.com

Welcome to Mali. Because Music. 20 euros (prix indicatif).



© Youri Lenquette

● BÉNIN

EXPO ÉVÉNEMENT BÉNIN 2059

Jusqu'au 4 janvier 2009, la fondation Zinsou invite le public à une expérience inédite : imaginer son futur. Grâce à l'expo Bénin 2059, découvrez l'Afrique de demain vue par six artistes plasticiens : Romuald Hazoumé, Tchif, Gérard Quenum, Dominique Zinkpè, Edwige Aplogan et Aston. Une évocation libre de la vie urbaine et des habitants, de la démographie et du développement, entre espoir, imaginaire et réalité. Une très belle expérience artistique.

Jusqu'au 4 janvier 2009 de 10h à 18h.
Ganhì, Cotonou. Entrée libre.
www.fondation-zinsou.org



© DR

● AFRIQUE

SPORT : DVD CULTE

Les Bleus sont de retour, avec le film *Des Noirs en couleur*, réalisé par Morad Aït Habbouche et Pascal Blanchard. Diffusé sur Canal + en juin dernier, il sort bientôt en DVD, avec des bonus inédits. L'occasion de découvrir enfin les joueurs afro-antillais des équipes de France de football comme vous ne les avez jamais vus, depuis... 1931 ! Dix ans après la victoire historique en coupe du Monde, l'aventure mythique se poursuit. À suivre courant 2009 : une expo itinérante et un livre dédié.

Plus d'infos :
www.desnoirsdanslesbleus.com



© DR

● CONGO

BEBSON DE LA RUE KINSHASA SPIRIT

Bebson de la Rue n'en finit pas de stimuler les sons de Kinshasa. Véritable créateur, salué par Papa Wemba et Koffi Olomidé, il invente et réinvente un style détonnant, avec son groupe Trionix. Mélange de Ndombolo - sa musique natale -, de rumba zaïroise, de soukous et de raggamuffin, les rythmes de Bebson font vibrer la capitale. Un artiste hors norme, qui crée lui-même ses vêtements de scène et ses chorégraphies. À découvrir absolument !

Vidéos sur : www.dailymotion.com



Quiz

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LA NUTRITION

1. « Au moins 5 fruits et légumes par jour », cela signifie

- a) Au moins 5 fruits et au moins 5 légumes
- b) Au moins 5 fruits ou légumes en tout
- c) Un mélange de 5 fruits et légumes



2. Les féculents (pain, pâtes, pommes de terre, riz, semoule, légumes secs...)

- a) Se consomment en quantité modérée car ils font grossir
- b) Se consomment sans accompagnement
- c) Se consomment à chaque repas, mais sans dépasser sa faim



3. Le beurre et la crème fraîche sont

- a) Des produits laitiers
- b) Des matières grasses
- c) Ça dépend



4. Les produits sucrés (bonbons, glaces, sodas...)

- a) Doivent être exclus de l'alimentation
- b) Ne jouent aucun rôle dans l'équilibre alimentaire
- c) Doivent être consommés avec modération



5. « Au moins 30 minutes de marche rapide chaque jour », cela signifie

- a) Marcher au moins 30 minutes en continu chaque jour
- b) Marcher plusieurs fois chaque jour, par tranche de 10 minutes minimum
- c) Marcher 1 minute par-ci par-là chaque jour



6. La majeure partie du sel que nous consommons provient (plusieurs réponses possibles)

- a) Des plats du commerce que nous consommons
- b) Du sel que nous ajoutons
- c) Des aliments bruts, non cuisinés



Réponses

1b, 2c, 3b, 4c, 5a&b, 6a

	3	5		1		8	2	9
		7			2			4
		4		9				
4					5		3	
	6		7				5	
		2	6			1		
	7			6	4		8	3
		3			9	6		
		6				2		

© DR

Sudoku

Le but du jeu est de remplir cette grille avec des chiffres allant de 1 à 9, qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne ou dans une même sous-grille.

Solution

1	7	2	8	3	5	9	4	6
5	4	9	6	1	7	3	8	2
3	8	6	4	9	2	1	7	5
8	6	1	3	4	9	2	5	7
2	5	1	4	8	7	6	9	3
6	3	7	5	2	9	8	1	4
7	1	5	6	9	3	4	2	8
4	9	3	2	5	8	7	6	1
9	2	8	1	7	4	5	3	6

© DR

ACCIDENTS À LA MAISON

ATTENTION AUX INTOXICATIONS

Le monoxyde de carbone est un gaz invisible et inodore, qui peut provoquer des intoxications allant du simple mal de tête jusqu'au décès. En 2006, en France, près de 5000 personnes ont été victimes d'une intoxication au monoxyde de carbone. La plupart des accidents ont lieu à la maison, en automne ou en hiver. En ayant des bons réflexes, on peut les éviter.

CUISINIÈRES À GAZ

Si les brûleurs sont sales, ils peuvent s'éteindre sans qu'on s'en aperçoive et du monoxyde de carbone peut alors se dégager dans la cuisine.

- Pensez à les nettoyer régulièrement.

CHAUFFAGES D'APPOINT

Ils sont prévus pour être utilisés quelques heures d'affilée seulement.

- Ne les utilisez pas en continu en remplacement d'un chauffage principal.
- N'utilisez pas pour vous chauffer un appareil qui n'est pas prévu pour ça (réchaud de camping, mini four, four porte ouverte...).

CHAUDIÈRES ET CHAUFFE-EAU

Un entretien régulier et une utilisation correcte permettent d'éviter les risques.

- Respectez bien le mode d'emploi de chaque appareil.
- Faites installer l'appareil par un professionnel qualifié, et faites-le vérifier chaque automne.
- Les conduits d'évacuation des chaudières, de même que le conduit de cheminée, doivent être ramonés chaque année. C'est une obligation.

AÉRATION

Les appareils à combustion (chaudière, chauffe-eau) ont besoin d'oxygène pour fonctionner correctement et assurer une combustion complète. Renouveler l'air est essentiel pour éviter l'émission de monoxyde de carbone.

- Aérez la maison en ouvrant les fenêtres 15 min deux fois par jour.
- Les grilles d'aération ne doivent jamais être bouchées, même en hiver.
- Faites vérifier les conduits d'aération une fois par an par un professionnel qualifié.

EN CAS D'ACCIDENT

Maux de tête, nausées, vomissements : c'est peut-être une intoxication au monoxyde de carbone. En cas de doute :

- aérez immédiatement en ouvrant les fenêtres et les portes
- arrêtez, si possible, le chauffage, le chauffe-eau et la chaudière
- sortez du bâtiment
- appelez les secours : le 112, le 18, ou le 15
- ne réintégrez pas les lieux avant d'avoir reçu l'avis d'un professionnel.

KOFFI OLOMIDÉ

«JE DOIS TOUT AUX AFRICAINS»

Le 18^e album de Koffi Olomidé est arrivé cet été dans les bacs. Pour *Et la santé, on dit quoi ?*, entre deux avions, le charismatique chanteur originaire de République Démocratique du Congo, évoque son dernier opus, sa vision de l'Afrique et ce qu'il ferait s'il était président.

Photographies © François Coquillet

5 DATES CLÉS

- **1979** : Révélation de l'année au Congo. Koffi Olomidé est surnommé « l'étudiant le plus célèbre du Zaïre »
- **1984** : Sortie de son 1^{er} album, *Ngounba*
- **1986** : Création du groupe Quartier Latin
- **2003** : Gagne quatre Awards lors de la même cérémonie, et devient ainsi « Quadra Kora Man »
- **2005** : Élu artiste africain de la décennie

Et la santé, on dit quoi ? : Parlez-nous de votre dernier album.

Koffi Olomidé : Beaucoup de gens disent que c'est mon meilleur album. Je pense qu'il n'est pas loin de l'être, j'en suis plutôt content : il est assez original, même si je continue à chanter l'amour, la jalousie, la haine, comme dans mes précédentes chansons. Je ne lui ai pas donné de titre, parce que les journalistes me demandent toujours pourquoi j'ai choisi tel ou tel nom. J'en avais assez de me justifier. Là, je voulais éviter cette question ! Du coup on l'appelle l'album *Sans nom*.

Quel regard portez-vous sur l'Afrique ?

Je trouve que les Africains ne sont pas intelligents avec leurs frontières. J'aimerais que soient créés les États-

Unis d'Afrique, sur le même modèle que l'Union Européenne ou que les États-Unis d'Amérique. L'Union Africaine est juste une façade.

Il faut que nos dirigeants aient une vraie volonté politique d'abolir les frontières. Est-ce que vous réalisez qu'un Congolais de République Démocratique du Congo ne peut pas aller dans l'autre Congo, alors que les deux pays portent le même nom ? Je trouve cela aberrant. Je voudrais que l'on applique enfin le vieil adage « l'union fait la force ».

Malgré tout, j'aime profondément ce continent. Je porte un amour sans fin aux Africains. Ce sont eux qui m'ont fait, je leur dois tout. Tel que je suis, je suis un pur produit des Africains ! Dans chaque ville d'Afrique où je me rends, je suis un enfant prodige.

Je porte un amour sans fin aux Africains. Ce sont eux qui m'ont fait, je leur dois tout



Certains journaux ont annoncé que vous alliez vous présenter aux prochaines élections présidentielles en République Démocratique du Congo. Est-ce que vous le confirmez ?

J'ai dit en effet une fois que j'aimerais être président, et tout le monde a cru que je voulais me présenter aux élections en RDC, mais c'est faux ! En réalité, je voudrais être président de l'Afrique. Si un jour il y a une élection pour cette fonction, je me présenterai ! Je suis sûr que je ne ferais pas pire que ce que font nos dirigeants actuels.

Et si vous étiez président de l'Afrique, que feriez-vous ?

Ma motivation principale serait de travailler vraiment pour la population, en m'entourant de personnes compétentes pour traiter des questions de santé et d'éducation. Dans ma ville, à Kinshasa, il y a énormément d'enfants qui dorment dans la rue et qui n'ont pas assez à

manger. C'est inadmissible. Il y en a qui dorment dans les cimetières ! Il faudrait donc commencer par s'occuper d'eux, de leur éducation. Ne serait-ce qu'en payant les professeurs, ce qui leur permettrait de se sentir un peu respectés et d'avoir envie d'enseigner... Quand j'ai eu mon bac, il y a de nombreuses années, les études étaient de bien meilleure qualité en France que là-bas. Mais aujourd'hui c'est bien pire !

Restez-vous malgré tout optimiste sur l'avenir de l'Afrique ?

Oui, je suis un éternel optimiste ! Les Occidentaux vont bien finir par se rendre compte que pour arrêter l'immigration, il va falloir aider l'Afrique et respecter les volontés de nos pays. Ils devront comprendre qu'ils doivent faire quelque chose, pour que les Africains arrêtent de se noyer dans la Méditerranée sur des petits bateaux. Je suis sûr que mes petits-enfants verront du changement. Peut-être que l'éveil de la Chine changera la donne... 

SON ACTU

- CD : son dernier album, *Sans nom*. Diego Music. Juillet 2008. 20 €.
- DVD : *Koffi, les clips*. Dmz éditions. 18 €.



AMOUR ET FIDÉLITÉ

HOMME-FEMME : MODE D'EMPLOI

Enjeu de l'harmonie du couple, les relations entre hommes et femmes ne sont pas toujours simples. En tête des obstacles, le doute et la jalousie. Comment les hommes et les femmes abordent-ils la question de la confiance ? *Et la santé, on dit quoi ?* a enquêté pour vous, en recueillant l'avis de ses lecteurs.

Amour, confiance, fidélité, autant de mots qui reviennent fréquemment dans la bouche des personnes interrogées. Comment faire pour trouver le juste équilibre et durer ? Chacun a son idée.

Pour **Kadiatou D.**, « *L'amour est un temps éphémère, il ne faut pas vivre tout le temps dans l'euphorie, il faut que ça redescende à un moment. Quand on atterrit, on commence à construire quelque chose de solide. Quand on est très amoureux, on n'est pas dans la réalité, tout est beau, neuf ; dans le quotidien, c'est différent, il faut beaucoup discuter pour se comprendre.* »

Discuter certes, mais que faire quand la confiance est mise à rude épreuve par la douloureuse question de l'infidélité ? Comment réagir ? Fermer les yeux en espérant que ça ne se reproduira pas ? Ou partir à la première incartade ? Les avis divergent.

© Raphaël Biasselle





© Raphaël Blasselle

LE TOP 10 DES PHRASES « TUE-LA-CONFIANCE »

Mesdames et messieurs, faites un effort ! Quand on a donné sa confiance, certaines réponses sont difficiles à supporter. Morceaux choisis de phrases qu'on aimerait bien ne plus entendre...

Pour **Chantal B.**, « Tu gâches la vie de l'autre en fouillant et en cherchant des maîtresses. Tu cherches à savoir, et quand tu découvres des choses, tu te fais du mal. Si tu n'attrapes pas ton homme en flagrant délit d'infidélité, il ne faut pas chercher à savoir. »

Jean-Baptiste T. semble défendre un tout autre point de vue. « Si l'amour est sincère et total, le respect et la fidélité doivent suivre automatiquement. Tu respectes forcément la femme que tu aimes. Lui faire du mal, c'est se faire du mal à soi-même. »

L'important, c'est peut-être de se fixer ses propres limites et de les faire respecter en évitant de laisser le poison de la jalousie ronger votre relation. Selon **Oumou N.**, « Il y a toujours un petit sentiment de jalousie. Mais c'est la confiance qui empêche la jalousie. Moi je me dis, il m'a prouvé qu'il voulait construire quelque chose avec moi, c'est ça qui compte. »

Et si la confiance, c'était d'abord la possibilité de se reposer sur son conjoint, de pouvoir penser qu'en cas de coup dur, face aux mauvaises surprises de la vie, le couple sera solide ? La solution, c'est peut-être de suivre la voie proposée en quelques mots par **Étienne A.** : « On vit en couple pour construire des projets ensemble. »

♀	♂
Je voulais savoir si je pouvais encore plaire.	Ce n'est pas pareil, moi je suis un homme, j'ai des besoins...
Tu me délaisses, tu es toujours au travail.	Je ne comprends pas à qui est ce numéro de téléphone...
On devait juste aller boire un verre, chéri.	Depuis qu'on a les enfants, ce n'est plus pareil.
C'est mon ex, il m'a téléphoné et on s'est revu.	On m'a vu avec une femme ? Qui te dit que ce n'était pas ma cousine !
C'est un collègue de bureau, il avait toujours un mot gentil.	Quel parfum ? Mais non, c'est ma nouvelle eau de toilette...

© Raphaël Blasselle



CONFIANCE ET SEXUALITÉ

LES TROIS RÉFLEXES À NE PAS OUBLIER

Pour vivre sa vie sexuelle en toute sécurité, *Et la santé, on dit quoi ?* vous rappelle les conseils essentiels à suivre. Afin de concilier plaisir et santé, à vous de jouer !

Utiliser un préservatif à chaque rapport

Vous êtes au début d'une relation, ou alors vous êtes « libre » et avez plusieurs partenaires : utilisez un préservatif à chaque rapport. Ce moyen de contraception sûr et efficace est aussi une excellente protection contre les Infections sexuellement transmissibles (les IST, appelées aussi MST) dont le virus du Sida. Se protéger et protéger son partenaire, c'est important. Quand on aime quelqu'un, et qu'on lui fait confiance, on n'arrête pas de se protéger pour autant.

Faire le test avant d'arrêter le préservatif

Vous êtes dans une relation qui dure, et vous pensez qu'il est temps d'arrêter le préservatif ? Parlez-en à votre partenaire, et allez faire le test de dépistage du VIH-Sida et des autres IST (hépatite B, syphilis notamment). Vous pouvez le faire ensemble ou chacun de votre côté. Le test est anonyme et gratuit dans les centres appelés CDAG ou CIDDIST.

Faire l'amour en toute confiance, c'est savoir où on en est vis-à-vis des maladies sexuellement transmissibles

Vous pouvez aussi vous adresser à votre médecin, ou vous rendre directement dans un laboratoire d'analyses médicales. Si aucun de vous deux n'est porteur d'une IST, vous pouvez alors arrêter le préservatif. Faire l'amour en toute confiance, c'est savoir où on en est vis-à-vis des maladies sexuellement transmissibles.

En cas d'infidélité : on se protège !

- Si vous trompez votre partenaire, pour une aventure passagère, utilisez un préservatif. Si vous n'en avez pas mis, parlez-en immédiatement avec votre partenaire régulier(ère) et utilisez à nouveau avec lui/elle un préservatif avant de refaire le test de dépistage.
- Si vous avez un(e) deuxième partenaire stable (dit « deuxième bureau »), il est important de parler ensemble du préservatif et du test afin de vous protéger, vous comme vos partenaires.
- Si vous avez un doute sur la fidélité de la personne qui partage votre vie, protégez-vous à chaque rapport. Il ne faut

pas avoir peur d'en parler : au besoin, présentez l'utilisation du préservatif comme un jeu qui vient pimenter votre vie de couple. Mieux vaut une bonne discussion que de mettre votre santé et celle de votre partenaire en danger.

Faire l'amour en toute confiance, c'est être responsable de soi et des autres. 

PRATIQUE

• Pour toute information sur le VIH :

Sida Info Service :
0 800 840 800*
(accessible 24h/24)

• Pour toute information sur les hépatites :

Hépatites Info Service :
0 800 845 800* (9h/23h)

• Pour connaître la liste des centres de dépistage :

www.sida-info-service.org
et voir Adresses utiles (p.23)

* appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe

LE DOCTEUR GOUDJO

répond à vos questions



Honoré M., 38 ans, Lyon

J'ai un ami qui m'a appris qu'il était séropositif. Je voudrais l'aider mais je ne sais pas comment. Que puis-je faire ?



Dr. Goudjo : Lorsqu'on veut aider quelqu'un qui est porteur du virus du sida, le plus important est d'être à l'écoute, de ne pas le laisser tomber, d'être ou de rester un vrai ami sur lequel on peut compter. On peut lui venir en aide dans la vie de tous les jours, l'accompagner dans ses loisirs... Mais le principal est de savoir être là lorsqu'il en ressent le besoin. Votre médecin traitant, Sida info service et diverses associations peuvent vous

Le principal est de savoir être là lorsqu'il en ressent le besoin

aider dans cet accompagnement. Vous pouvez aussi conseiller à votre ami de les appeler afin qu'il puisse être aidé, accueilli et rencontrer des personnes spécialisées dans l'écoute des personnes séropositives ou de leurs proches. Pour en savoir plus, appelez Sida info service au 0800 840 800 (appel anonyme, confidentiel et gratuit d'un poste fixe) ou consultez le site www.sida-info-service.org

Photographie Daniel Rodriguez - istockphoto.com

Mariam D., 32 ans, Saint-Ouen

Mon mari ne va pas bien en ce moment. J'ai peur qu'il fasse une dépression. Il se sent constamment fatigué, il ne prend plus plaisir à rien. Comment puis-je l'aider ?



Dr. Goudjo : On pense souvent que la dépression est un état passager lié à un manque de volonté, et que ça passe tout seul. Il n'en est rien. Même si l'on n'est pas certain qu'il s'agisse d'une dépression, il est impératif de consulter, dès les premiers symptômes, votre médecin traitant ou un spécialiste dans un Centre médico-psychologique (CMP). Les CMP proposent des consultations gratuites à tous. Votre

mari peut donc venir spontanément ou être adressé par son médecin.

L'équipe du CMP est composée de psychiatres, d'infirmiers, de psychologues, d'assistantes sociales. Elle coordonne l'accueil et les soins et peut proposer des psychothérapies, des ateliers en groupe et parfois des visites à domicile. Pour en bénéfi-

Il est impératif de consulter, dès les premiers symptômes

cier, il suffit de téléphoner pour prendre rendez-vous (voir rubrique « Centres médicaux et sociaux, dispensaires » dans l'annuaire papier ou sur Internet) ou de se rendre directement sur place. Toutefois, sachez que l'attente pour un rendez-vous peut parfois être de quelques mois. Pour en savoir plus : www.info-depression.fr

Photographie C. Quenoum - Fotolia.com

BIEN DORMIR

LES CONSEILS POUR VOS ENFANTS

Le sommeil est constructif. Mais comment s'y prendre si son petit refuse d'aller se coucher ou se réveille systématiquement en pleine nuit ? Et la santé, on dit quoi ? vous confie ses tuyaux sur le sommeil, du nouveau-né jusqu'à l'âge de six ans.

Le sommeil est un besoin, tout particulièrement pour les enfants. Le corps récupère, recharge ses batteries et se régénère. Dormir aide aussi à grandir, à mémoriser ce qu'on apprend et à développer le cerveau.

Un sommeil de qualité : une journée pleine de vitalité

De la naissance à l'âge de six ans, les enfants ont besoin de dormir beaucoup. Une règle de base : les mettre au lit à des horaires réguliers ! En effet, sauf si toute la famille est réunie autour d'un repas ou encore si vous fêtez le mariage d'une cousine, il est important de coucher son enfant à heures fixes. Cela lui permet de s'endormir plus facilement,

et de mieux récupérer. N'oublions pas que les enfants n'ont pas tous les mêmes besoins. Petit ou gros dormeur, il faut essayer de repérer ses horaires et, dans la mesure du possible, de les respecter.

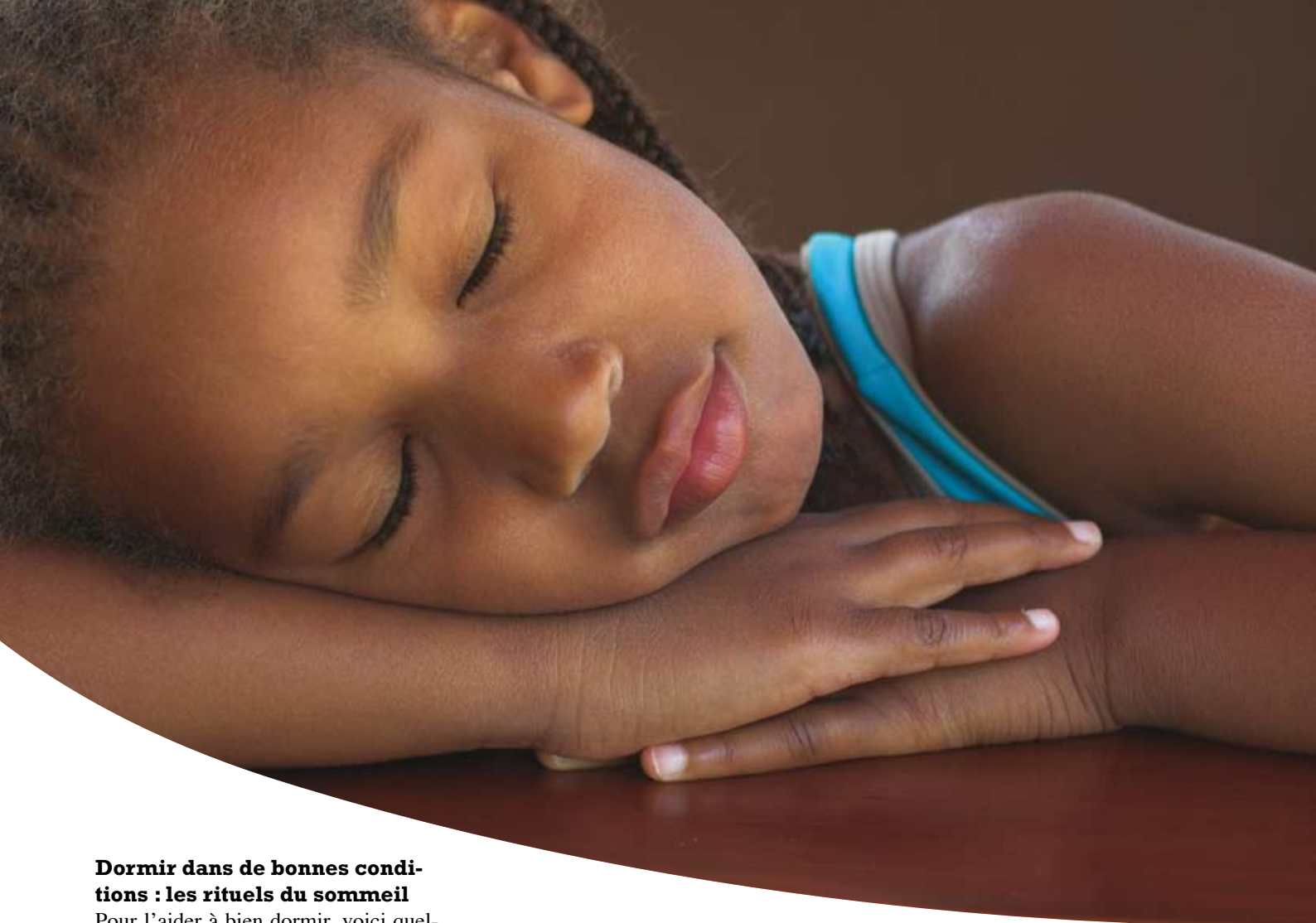
Il se frotte les yeux ? Il dort debout ? Ou au contraire il est grognon et coléreux ? Dans tous les cas, ce sont des signes de fatigue. Et s'il a du mal à se lever le matin, et qu'il somnole dans la journée, vous comprendrez qu'il n'a pas assez dormi la veille. En revanche, s'il est très en forme le soir et de bonne humeur, ou qu'il n'a pas sommeil, ne l'obligez pas à se coucher trop tôt. Proposez-lui plutôt d'avoir une activité calme dans sa chambre.

POUR OU CONTRE LA TÉTINE ?

Comme le fait de sucer son pouce, la tétine permet à l'enfant de s'apaiser. Ce comportement d'auto-satisfaction facilite la transition de la veille au sommeil. Jusqu'à 6 mois, la tétine, c'est sans problème. Après, il faut que l'enfant la gère seul pour s'endormir.



© Karl Bolf - Fotolia.com



© C Quenum - Fotolia.com

Dormir dans de bonnes conditions : les rituels du sommeil

Pour l'aider à bien dormir, voici quelques clés : une chambre à température modérée (entre 18 et 20 degrés) et des moments calmes avant le coucher : évitez les jeux violents ou trop excitants et limitez le temps passé devant un écran.

L'enfant craint la nuit et la séparation avec ses parents. Les rituels du coucher sont donc des repères rassurants qui lui annoncent son sommeil, et lui permettent d'éviter l'angoisse. Du bébé au petit enfant, ces rituels changent : câlins, chansons, doudou, et, plus tard, lecture d'une histoire, CD... Le moment de la préparation à l'endormissement est un moment de sérénité et de tendresse. Veillez cependant à ne pas le rendre trop long, au risque d'obtenir l'effet inverse !

Gérer les troubles du sommeil

Même en respectant ces quelques principes, certains troubles peuvent perturber le sommeil de nos petits. Un bébé n'a plus besoin de nourriture la nuit à

partir de 3 à 6 mois, il faut donc l'habituer petit à petit à calmer ses réveils nocturnes sans lui donner un biberon.

Plus que l'adulte, l'enfant redoute la nuit et la séparation avec ses parents. Les rituels du coucher sont des repères rassurants

C'est bien connu, beaucoup d'enfants ont peur du noir. Dans ce cas, une petite veilleuse, ou la lumière allumée dans le couloir, l'apaisera. Si des cauchemars le réveillent en pleine nuit, rassurez-le. Des terreurs nocturnes peuvent arriver pendant les premières heures de la nuit. Pas de panique, l'enfant est endormi : même s'il pleure et semble terrorisé, il ne faut surtout pas le réveiller. Il reprendra sa nuit après quelques minutes. Parfois spectaculaires, ces perturbations sont normales.

L'important est d'être à l'écoute de son enfant, et de parler au médecin si certains troubles paraissent excessifs. Favoriser le sommeil de son petit, c'est participer à son bon épanouissement et à une vie de famille harmonieuse. ●

SOMMEIL & SIESTE : LES REPÈRES



Durée de sommeil sur 24h

- 6 mois : 14-15 h
- 1 an : 13-14 h
- 3 ans : 12-13 h
- 6 ans : 11 h

Rythme des siestes

- À 6 mois : 3 siestes, matin, début d'après-midi et fin d'après-midi
- Entre 9 et 12 mois : 2 siestes, matin et début d'après-midi
- À partir de 15-18 mois : 1 sieste, en début d'après-midi

Ces repères peuvent être adaptés à chaque enfant.



Photographies © Raphaël Blasselle

ÉCRIVAINS PUBLICS

PRÊTE-MOI TA PLUME

Vous avez besoin d'aide ou de conseils pour rédiger une lettre ou remplir un dossier administratif ? Vous pouvez faire appel aux écrivains publics. Une assistance précieuse pour tous ceux pour qui l'écriture peut être un parcours du combattant.

Les écrivains publics sont là pour aider les personnes qui en expriment le besoin à effectuer leurs démarches, qu'il s'agisse de remplir des documents administratifs, de constituer des dossiers (CAF, RMI, ANPE, Assedic...) ou encore de rédiger un CV et une lettre de motivation.

Et la santé, on dit quoi ? a rendu visite à l'association *Ma plume est à vous*. Créée par Micheline Marret il y a 14 ans, elle accueille entre 45 et 60 personnes par jour. Ici, bénévoles et salariés mettent leur talent de rédacteur et leur maîtrise de la langue française au service des personnes qui le souhaitent. « Notre rôle consiste à guider ceux qui nous font confiance, non à faire les choses à leur place. Nous tenons à ce que la personne qui vient nous voir soit bien celle concernée par la demande (inutile d'y aller à la place de sa femme donc), qu'elle se présente avec tous les

documents et imprimés nécessaires à son dossier, explique Micheline Marret. Il arrive aussi que nous aidions à rédiger une lettre de compliments pour un mariage ou pour donner des nouvelles à la famille. »

À Paris, plusieurs structures proposent ce type de services. Les associations *Ma plume est à vous*, *Relais 59* et certaines antennes du Secours Catholique par exemple, accueillent gratuitement tout le monde, sans rendez-vous, pour les dossiers « rapides ». Pour les demandes plus complexes, des permanences d'écrivains publics sont assurées dans les mairies, toujours gratuitement, et dans certains guichets d'administration dans toute la France.

Précision utile : les écrivains publics n'exercent pas de profession juridique, et ne peuvent donc pas se substituer aux conseils d'un avocat par

exemple. Enfin, pour celles et ceux qui sont plus à l'aise dans leur langue maternelle, il est possible de venir avec un interprète.

ADRESSES UTILES*

Ma plume est à vous

Médiateur social, dossiers et suivi téléphonique. 6 avenue de la Pte Montmartre. Paris 18°. M° Pte de Clignancourt (ligne 4). Lun-jeu 9h-12h, 14h-17h, ven 9h-12h. Tél. : 01 42 23 86 53.

Relais 59

Aide aux dossiers administratifs. 1 rue Hector Malot. Paris 12°. M° Gare de Lyon (lignes 1, 14, RER A). Tél. : 01 43 43 20 82

Secours catholique

Paroisse St-Hippolyte, 27 av. de Choisy. Passage à droite de l'église, porte 12. Paris 13°. M° Porte de Choisy (ligne 7). Mar 16h-18h. Sam 10h-12h. Tél. : 01 45 85 12 05.

*Source : Guide Comede

EUGÉNIE DIECKY

UNE FEMME DE PAROLES

Directrice des programmes de la radio Africa n°1, Eugénie Diecky est de ces femmes qui osent innover. Engagée, soucieuse de l'égalité et des droits humains, elle agit pour que chacun ait sa place dans la société. Retour sur le parcours d'une combattante.

Dès l'enfance, Eugénie Diecky se jure que sa vie ne sera pas celle d'une femme soumise. Un peu plus tard, ressentant, « *comme beaucoup d'Africaines, un profond étouffement intérieur* », elle découvre deux femmes engagées, la romancière française Simone de Beauvoir et la féministe sénégalaise Marie-Angélique Savané, et s'en imprègne. À 24 ans, elle crée une nouvelle émission sur les ondes d'Africa n°1 à Libreville :

L'utile et l'agréable. Une première qui donne la parole aux Africaines, pour aborder des questions taboues,

comme les violences conjugales ou l'excision. Avec, pour leitmotiv : « *Regardez ce que d'autres réussissent à faire !* ». C'est un succès, la carrière d'Eugénie est lancée.

En 1990, elle innove encore avec *Docteur Africa*, une émission de santé dans laquelle elle sera la première à aborder la question du VIH-Sida sur un média continental. En 1997, Eugénie s'éloigne pour un temps de ses amours radiophoniques, et devient chargée de communication du ministre gabonais de l'Éducation et de la Culture. Mais le journalisme la démange toujours.

Elle crée *Africa Vie* avec Patrick Nguma Ndong. Une fois encore, l'émission interpelle. Une constante dans la méthode Diecky. Elle invente le personnage de Mory, qui raconte sa vie, ses quatre femmes et ses frasques à l'antenne. « *Un prétexte pour que les gens osent enfin parler d'eux-mêmes, d'amour, de couple, de sexualité.* »

Un coup de maître qui la propulse comme directrice des programmes à Libreville, avant son départ pour Paris, en 2004.

« *Peut-être une crise de la quarantaine, accentuée par le fait que la réussite fait peur dans nos sociétés africaines et qu'on essayait de me mettre dans un placard.* » Toujours directrice des programmes, elle révolutionne l'antenne parisienne, triple le nombre d'auditeurs, et conforte Africa n°1 en tant que radio africaine internationale. En reprenant son credo : « *Donner la parole aux Africains de façon constructive.* »

La parole, toujours la parole.

Mettre des mots sur des maux : une nécessité qui sert de fil rouge à l'itinéraire d'une femme engagée.

Aujourd'hui, Eugénie Diecky anime une émission matinale, délivre des séances de coaching « *pour apprendre aux gens à prendre en main leur pouvoir personnel* », écrit son autobiographie et s'occupe d'une association, Matières Grises, qui cherche et aide des talents en Afrique.

Rien n'arrête l'infatigable Eugénie.

Mettre des mots sur des maux : une nécessité qui sert de fil rouge à l'itinéraire d'une femme engagée

SUIVRE EUGÉNIE DIECKY

Sur Africa n°1

du lundi au vendredi de 9h20 à 12h.

www.africal.com

Fréquence Paris : 107.5 FM

Sur Télé Sud

un lundi sur deux, à 22h15.

www.telesud.com

Matières Grises conseil

Tél. : 06 83 93 18 96

E-mail : matieresgrises@yahoo.fr

À paraître en 2009

Autobiographie, éd° Pascal Galode.

© Raphaël Blasselle

COLOMBO DE POULET

Plat antillais
(pour 4/6 personnes)



Ingrédients

- 1 gros poulet fermier
- 1 gros oignon
- 2 feuilles de laurier
- 1 piment antillais
- ½ sachet de poudre à colombo
- 2 pommes de terre
- 1 belle carotte
- 1 courgette
- 1 aubergine (ou 1 cristophine)

Pour la marinade

- 2 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe d'huile

Sel, poivre

Les petits plus

- Pour une meilleure qualité de matières grasses, jetez l'huile qui a servi à faire dorer les morceaux de viande.
- Choisissez de préférence de l'huile de tournesol ou de l'huile d'olive pour la marinade.

Préparation

Préparation : 35 min (avec macération)

- 1/ Couper le poulet en morceaux (pas trop gros).
- 2/ Dans un grand plat creux, préparer la marinade (une gousse d'ail pilé, le jus d'un citron, sel, poivre, 2 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe d'eau).
- 3/ Faire macérer le poulet dans la marinade, une ½ heure minimum.
- 4/ Pendant ce temps, peler les légumes et les couper en gros cubes.

Cuisson : 1h05

- 5/ Après avoir préchauffé la cocotte légèrement graissée à feu moyen, sortir le poulet de la marinade. Bien essuyer les morceaux et faire dorer 10 min dans la cocotte en remuant de temps en temps.
- 6/ Ajouter l'oignon émincé, l'ail écrasé, 2 cuillères à soupe de marinade et faire roussir 10 min.
- 7/ Ajouter la poudre à colombo, le reste de la marinade, le laurier, ¼ litre d'eau (juste pour couvrir la viande), bien remuer et laisser cuire à feu moyen pendant 20 min.
- 8/ Ajouter les légumes (sauf la courgette), rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter 15 bonnes minutes. Les légumes doivent être tendres (pas fondants !). Ajouter la courgette, le piment entier et faire cuire encore 10 min.

Suggestion d'accompagnement : du riz.



Bonsoir, et bienvenue sur notre antenne pour suivre un nouvel épisode de « amour gloire et santé », la série qui remporte un succès chaque soir plus massif. Bon programme, et n'oubliez pas, on ne badine pas avec la santé !



CUMBA EST VENUE RENDRE VISITE À SA TANTE CHANTAL.



ÇA FAIT PLAISIR DE TE VOIR.

C'EST VRAI QUE ÇA FAIT LONGTEMPS.

QUELLES SONT LES NOUVELLES ?



TANTIE, J'AI FAIT UNE BÊTISE. HIER SOIR, J'AI EU DES RAPPORTS NON PROTÉGÉS AVEC MON COPAIN...

SANS PRÉSERVATIF ?



OUI, MAIS ON AVAIT DÉJÀ FAIT LE TEST DU SIDA. LE PROBLÈME, C'EST QUE JE N'UTILISE PAS DE CONTRACEPTION. J'AI PEUR D'ÊTRE ENCEINTE.

IL FAUT QUE TU PRENNES LA CONTRACEPTION D'URGENCE.



LA PILULE DU LENDEMAIN ? MAIS, JE SUIS MINEURE, ON NE VOUDRA PAS ME LA DONNER.



LA CONTRACEPTION D'URGENCE, C'EST PAS POUR LE LENDEMAIN SEULEMENT. ELLE EST EFFICACE PENDANT 72 HEURES APRÈS LE RAPPORT SEXUEL. ET C'EST GRATUIT POUR LES MINEURES.



Chers téléspectatrices et téléspectateurs, si ça vous arrive, surtout ne paniquez pas : pensez à la contraception d'urgence.



ET JE PEUX LA TROUVER OÙ ?

AUPRÈS DE L'INFIRMIÈRE SCOLAIRE OU À LA PHARMACIE. ET AUSSI DANS UN CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE. C'EST ANONYME. LÀ-BAS, ON VA T'ÉCOUTER SANS TE FAIRE LA MORALE.

KODJO RENTRE DU TRAVAIL.

BONSOIR CHÉRIE, BONSOIR PETITE SŒUR. TU AS L'AIR EMBÊTÉE ? C'EST UNE PEINE DE CŒUR ?



EN QUELQUE SORTE.



TU SAIS, LES HOMMES NE PENSENT PAS COMME VOUS... MAIS UNE JOLIE FILLE COMME TOI N'AURA PAS DE MAL À SE RECASER.

QUI T'A DIT QU'ON L'AVAIT LARGUÉE ? DANS LA FAMILLE, ON NE SE LAISSE PAS FAIRE.



OK, OK... CALME-TOI.

JE SUIS TRÈS CALME, MAIS J'EN AI MARRE DES HOMMES IRRESPONSABLES. LA PETITE A PEUR D'ÊTRE ENCEINTE.



AH BON ?... ET TON COPAIN, IL EN PENSE QUOI ?

JE NE SAIS PAS, IL NE RÉPOND PAS À MES MESSAGES.



Hé les gars, prenez un peu vos responsabilités... Vous gâchez tout en agissant comme des indifférents.



EN TOUT CAS IL FAUT FAIRE VITE : PLUS VITE ON PREND LA CONTRACEPTION D'URGENCE, PLUS ELLE EST EFFICACE. IL FAUT LA PRENDRE AUJOURD'HUI MÊME.

J'AI PEUR. J'AI UN PEU HONTE D'ALLER VOIR LE PHARMACIEN... TOUT LE MONDE VA ME REGARDER.



C'EST SON MÉTIER : LE PHARMACIEN NE VA PAS TE JUGER, IL EST LÀ POUR T'AIDER. MAIS SI TU PRÉFÈRES, TU PEUX ALLER AU PLANNING. C'EST ANONYME ET ILS VONT BIEN TE RECEVOIR.

LE TÉLÉPHONE DE CUMBA SONNE SOUDAIN. ELLE DÉCROCHE, INQUIÈTE.



C'EST LUI !!



TU SAIS, JE DOIS PRENDRE UNE CONTRACEPTION D'URGENCE...

OUI... D'ACCORD... VIENS VITE, MON AMOUR...



C'EST GÉNIAL ! IL N'EST PAS FÂCHÉ ! IL N'AVAIT PLUS DE CRÉDIT SUR SON PORTABLE.

ALORS ?

IL ME DIT QU'ON VA ALLER CHEZ LE PHARMACIEN ENSEMBLE ET QUE LA PROCHAINE FOIS ON AURA CE QU'IL FAUT.



Après un rapport non protégé, vous avez jusqu'à 72 heures maximum pour prendre la contraception d'urgence... Si vous êtes mineure, c'est gratuit. Vous pouvez vous la procurer auprès de l'infirmière scolaire, chez le pharmacien ou dans un centre de planification et d'éducation familiale. On ne badine pas avec la contraception, **on ne badine pas avec la santé !**



N'oubliez pas : avant d'arrêter le préservatif, faites le test de dépistage du VIH/SIDA. Appelez Sida Info Service au 0 800 840 800 (appel anonyme confidentiel et gratuit) ou consultez www.sida-info-service.org pour savoir où, quand et comment faire le test gratuitement et près de chez vous.

MST, IST* : OÙ SE FAIRE DÉPISTER EN ÎLE-DE-FRANCE ?

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé, vous pouvez aller vous faire dépister gratuitement dans un Centre de dépistage.

PARIS – 75

• CENTRE MÉDICO-SOCIAL

2 rue du Figuier - 75004 PARIS. M° Saint-Paul (ligne 1) - Pont-Marie (ligne 7) - Bus 67, 69, 74, 96. Entrée : Rez-de-chaussée.
Tél. : 01 49 96 62 70. Site Internet : www.paris.fr
CIDDIST¹ (IST) sans RDV : jeudi de 9h30 à 11h30. Se présenter tôt, si possible à partir de 9h15.

• INSTITUT ALFRED FOURNIER

CDAG². 25 boulevard Saint-Jacques - 75014 PARIS. M° Saint-Jacques, Glacière (ligne 6) - Denfert-Rochereau (ligne 6 et RER B).
Entrée CDAG : Ni veau -1. Consultations IST : Niveau 0.
Tél. : 01 40 78 26 00. Site Internet : www.institutfournier.org Dépistage IST
- personnes sans couverture sociale (dans le cadre du dispensaire, gratuit) : sans RDV du lundi au vendredi de 9h à 16h.
- personnes avec couverture sociale (dans le cadre des consultations de médecine, tiers payant) : sur RDV du lundi au vendredi de 8h30 à 18h, samedi de 8h à 12h30.

• HÔPITAL BICHAT CLAUDE BERNARD

CDIP des MST-IST, VIH-Sida, Hépatite C. 46 rue Henri Huchard - 75018 PARIS. M° Porte de Saint-Ouen (ligne 13) - Bus 81.
Entrée : ancien Bâtiment Long Séjour, longer la passerelle Maternité.
Tél. : 01 40 25 84 34. Site Internet : www.aphp.fr
Consultation IST sans RDV : lundi de 16h30 à 18h30 (hommes), jeudi de 10h30 à 13h30 (hommes et femmes) et de 16h30 à 18h30 (hommes), vendredi de 10h à 13h (hommes)

Seine-et-Marne – 77

• CENTRE HOSPITALIER

CIDDIST. 6 rue Saint-Fiacre - 77100 MEAUX. Gare de Meaux (SNCF)
Entrée : Bloc Médical, Sous-sol
Tél. : 01 64 35 38 89 Site Internet : www.ch-meaux.fr Dépistage IST sur RDV (syphilis sans RDV) : lundi et vendredi de 13h à 17h, mercredi de 10h à 18h.

Hauts-de-Seine – 92

• HÔPITAL LOUIS MOURIER

Médecine Interne 5. 178 rue des Renouillers - 92700 COLOMBES. Nanterre-Université (RER A) - Bus 304 ou 235.
Entrée CDAG : Consultations de médecine, rez-de-chaussée, accès n° 4.
Tél. : 01 47 60 63 63. Site Internet : www.aphp.fr
Dépistage IST sans RDV : mardi de 14h à 16h45.

• CENTRE D'ACCUEIL ET DE SOINS HOSPITALIERS

Polyclinique. 403 avenue de la République - 92000 NANTERRE. Nanterre Université (RER A) - Bus 304 (Hôpital)
Entrée : rez-de-chaussée, Porte 5.
Tél. : 01 47 69 68 89. Site Internet : <http://chnanterre.forsup.net>
Dépistage IST : lundi de 16h à 18h.

Seine-Saint-Denis – 93

• HÔPITAL AVICENNE

Consultations MST-IST – CIDAG. 125 rue de Stalingrad - 93000 BOBIGNY. M° Bobigny-Pablo Picasso (ligne 5) - Tramway : Avicenne. Entrée : Bâtiment Charcot, Porte 12.
Tél. : 01 48 30 20 44.
Sur RDV : lundi de 15h à 19h, mardi de 11h à 13h, mercredi de 13h à 17h, jeudi de 8h30 à 10h30, vendredi de 10h à 12h.
Secrétariat : du lundi au vendredi de 8h à 17h.

Source Sida info service.

* MST, IST : Maladies sexuellement transmissibles (MST) appelées désormais Infections sexuellement transmissibles (IST).

¹ CIDDIST : Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles.

² CDAG : Consultation de dépistage anonyme et gratuit.

À NOTER

Vous n'habitez pas en Île-de-France ?

Pour savoir où se trouve le centre de dépistage des IST le plus proche de chez vous, et connaître les adresses des centres de dépistage du VIH-Sida et des hépatites partout en France, appelez Sida info-service au **0 800 840 800 *** ou consultez www.sida-info-service.org

* appel anonyme, confidentiel et gratuit depuis un poste fixe

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

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

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

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____ Tél/port. : _____
_____ Email : _____
Code postal : _____ Ville : _____

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

Il a envie d'arrêter le préservatif.

Elle aussi.

Ils vont d'abord faire le test du VIH.

Pour savoir où, quand, comment : Sida Info Service
0800 840 800 (appel gratuit depuis un poste fixe) **sida-info-service.org**
Avant d'arrêter le préservatif, faites le test.

