

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

Bien-être

Retour au pays : les bons réflexes

Vous

Vous et votre préservatif

OBAMA l'Africain

3113-09655-B

Questions
Réponses

Dumou Sangaré
Une diva engagée

N°3 - Mai 2009

FENÊTRE OUVERTE = DANGER



Illustration: Marlene Mary Kaufman - www.marleneart.com

**NE LAISSEZ JAMAIS DE MEUBLES OU D'OBJETS
SOUS LES FENÊTRES.**

**Chaque année, des enfants meurent ou se blessent gravement
en tombant d'une fenêtre ou d'un balcon.**



ÉDITO

FIERTÉ !

Voilà l'été. Pour les plus chanceux, le retour au pays arrive à grands pas. On retrouve ses proches, on décompresse, on oublie tout... sauf de rester prudent ! Vigilance, donc.

Avec les beaux jours revient le temps des amours et des rencontres. Les couples se forment. Alors protégez-vous : pensez au préservatif ! *Et la santé, on dit quoi ?* fait le point sur ces maladies qui pourraient gâcher l'amour si on n'y fait pas attention. Retrouvez nos conseils santé, le plaisir sera toujours garanti !

Comme d'habitude aussi dans votre magazine, du divertissement ! Pour se détendre en s'informant, les afro news, les jeux et votre roman-photo sont au rendez vous.

Et la santé, on dit quoi ?, c'est aussi l'Afrique debout : l'Afrique qui se mobilise. Nous avons rencontré ceux qui s'engagent, qui font bouger les choses. Sur scène, avec la diva Oumou Sangaré, ou dans la vie quotidienne, avec l'association Afrique Avenir.

Et la santé, on dit quoi ?, c'est enfin l'actu. L'élection de Barack Obama à la présidence des États-Unis est aujourd'hui un symbole fort, une première victoire pour les générations afro présentes et futures. C'est pourquoi nous célébrons avec vous cet événement en évoquant les liens qui unissent Barack Obama et l'Afrique.

Ce mois-ci, santé rime avec fierté !

Et la santé, on dit quoi ?, c'est aussi l'Afrique debout : l'Afrique qui se mobilise.

La Rédaction

SOMMAIRE

p4 Vite dit... Bien dit...

p6 Jeux

p7 Prévention
Tuberculose



p8 Obama
L'Africain

p10 Votre préservatif et vous
Une protection au top

p13 Questions/Réponses

p14 Bien-être
Retour au pays



p16 24 h avec Afrique Avenir

p17 Oumou Sangaré, une diva engagée

p18 Recettes

p19 Roman-photo

p23 Adresses utiles

OURS

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 et des Sports.

Directrice de la publication : Thanh Le Luong, directrice générale de l'Inpes

Responsable Inpes : Elodie Aïna, chargée de communication

Chargé d'édition : Vincent Fournier

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, Juliette Eskenazi, Bruno Gasparini, Sylvie Ngueya, Marie Raymond, Spook

Remerciements : Charles Kiasuka Kisokélé, Romain Mbiribindi, Gaby Mossé, Seynabou Ndiaye, Faya Tess

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

... VITE DIT... BIEN DIT... VITE DIT... BIEN DIT...



© Olga Lyubkina - Fotolia.com

5 fruits et légumes C'est possible

On entend partout qu'il faut manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Pour y arriver, vous pouvez acheter des fruits et des légumes frais au marché ou au supermarché, bien sûr. Mais pensez aussi aux fruits et aux légumes surgelés et en conserve. C'est pratique, souvent moins cher, vous pouvez les garder longtemps et c'est facile à cuisiner ! Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr



Staff Benda Bilili

KIN LABEL

Les Staff Benda Bilili, c'est de la folie ! Vraie révélation de l'année, le groupe de la rue kinoise va bientôt conquérir l'Europe. Après le succès de son premier album *Très Très Fort*, le groupe est attendu cet été aux Eurockéennes de Belfort le 5 juillet. L'occasion pour ces 5 habitués des ngandas de briller au-delà des frontières de RDC, avec une musique et un style hors du commun. Pour aller aussi, comme l'indique le nom du groupe en lingala, « au-delà des apparences » et découvrir sur scène ces enfants de la rumba et de la soul.

• CD *Très Très Fort* : 18 € (Crammed).

Actu sur www.myspace.com/staffbendabilili



© Diana Divina - Fotolia.com

Vaccination des enfants Une protection simple et gratuite

Rougeole, oreillons, rubéole, sont trois maladies qui s'attrapent facilement, et qui peuvent parfois être graves. Pour en finir avec ces maladies, il est recommandé de faire vacciner votre enfant dès l'âge de 12 mois, et s'il va à la crèche, dès 9 mois. Sans danger, le vaccin protège de façon efficace (2 injections à un mois d'intervalle). La vaccination et le vaccin sont gratuits pour tout le monde, dans tous les centres de vaccination (pour l'Île-de-France www.vaccination-idf.fr) ; et pour les enfants de moins de 7 ans dans les PMI. Il est remboursé à 100% s'il est fait par votre médecin traitant ou votre pédiatre. N'attendez plus !

Chaînes TV Africaines Enfin en France !

La RTS, la 2sTV, la CRTV, la STV2, Canal2, RTI, ORTM, Télé Congo, Africable, la RTB et bien d'autres à venir : le Sénégal, le Cameroun, le Congo, le Mali, la Côte d'Ivoire et le Burkina Faso qui débarquent sur le petit écran ! Pour 6,90€ par mois (+ le coût de l'abonnement ADSL), vous retrouverez le goût du pays depuis votre canapé. Au programme : information, divertissement, musique et séries africaines ! Le bouquet Africain Premium devrait être proposé par presque tous les fournisseurs de TV par ADSL.

• À suivre sur www.lebouquetafricain.com





Le portail sexualité des 15-20 ans

Nouveau sur Internet !

OnSEXprime.fr est un site d'informations qui répond aux questions des 15-20 ans sur la sexualité. Vous y trouverez des vidéos, des témoignages, des conseils, des numéros de téléphone utiles (Sida Info Service, Fil Santé Jeunes, Jeunes Violence Écoute, Planning familial...). Et vous saurez tout sur les infections sexuellement transmissibles (IST), notamment le VIH-Sida, la contraception, les relations à deux, le corps... Il existe aussi un blog et une version spéciale pour téléphone portable.

• www.onsexprime.fr

Micro crédit : Birima

Un moteur pour l'Afrique

Bon plan pour développer un commerce (comme la vente sur les marchés ou l'ouverture d'un garage), les organismes de micro-crédit se multiplient en Afrique. Créé par Youssou N'Dour, Birima a déjà soutenu plus de 300 projets dans la région de Dakar, pour des montants allant de 50 000 à 1 million de FCFA. Birima va être développé dans d'autres pays d'Afrique pour permettre aux donateurs de choisir leurs projets.

• Rendez-vous sur www.birima.org



© Michael Thompson

Samuel Eto'o Une star sous les projecteurs

Le buteur camerounais Samuel Eto'o sera bientôt sous les feux des caméras. La star de la CAN 2008 (au Ghana) jouera le premier rôle dans un film sur sa vie réalisé par Jean-Pierre Bekolo. Un film qui parle de « la signification du succès, de la destinée du football africain et du retour de l'enfant prodigue », explique le cinéaste. Eto'o se prête au jeu, on le voit aussi interviewer ceux qui ont compté dans sa vie, comme le légendaire Roger Milla. Sortie prévue pour 2010, année du foot en Afrique !

Grippe A Questions/Réponses

DE QUOI S'AGIT-IL ?

La grippe A (H1N1) est une infection humaine par un nouveau virus grippal de la famille A (H1N1) qui infecte habituellement les porcs. **C'est une infection virale qui se transmet maintenant d'homme à homme (transmission interhumaine).**

COMMENT SE PROPAGE CETTE GRIPPE ?

Dans le cadre de l'épidémie actuelle, la transmission se fait de la même manière que celle d'une grippe saisonnière :

- par la **toux**, les **éternuements** ou les **postillons** ;
- par contact **rapproché avec une personne infectée**, par exemple lorsqu'on l'embrasse ou qu'on lui serre la main ;
- par **contact avec des objets touchés et contaminés** par une personne malade (exemple : une poignée de porte, un bouton d'ascenseur...).

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les **symptômes** sont identiques à ceux de la grippe saisonnière : **fièvre supérieure à 38°**, ou **courbatures**, ou **grande fatigue** notamment, et **toux** ou **difficultés respiratoires**.

Si vous ressentez ces symptômes, **appelez votre médecin traitant ou le 15.**

COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Lavez-vous les mains plusieurs fois par jour avec du savon ou une solution désinfectante (hydro-alcoolique).

Limitez les contacts non nécessaires avec les personnes malades. Couvrez-vous la bouche et le nez avec un mouchoir en papier **lorsque vous toussez ou éternuez**. Et **jetez votre mouchoir dans une poubelle**.

• **Pour toute information**

0825 302 302 (0,15 euro/min depuis un poste fixe)

www.pandemie-grippale.gouv.fr



VRAI-FAUX

Alcool

1. L'ALCOOL AUGMENTE LE DÉSIR ET LE PLAISIR

☐ VRAI ☐ FAUX

FAUX - L'alcool entraîne des problèmes d'érection chez l'homme et réduit le plaisir chez la femme.

2. L'ALCOOL CALME LA SOIF

☐ VRAI ☐ FAUX

FAUX - Au contraire, car l'alcool fait uriner davantage. Conséquence : votre corps manque d'eau et vous avez encore plus soif.

3. L'ALCOOL FAIT GROSSIR

☐ VRAI ☐ FAUX

VRAI - L'alcool est très calorifique et fait grossir. Ex : 1 verre de vodka-orange ou de whisky-coca = 100 kcal = 5 morceaux de sucre.

4. LE CAFÉ OU LA DOUCHE DESSAOULENT

☐ VRAI ☐ FAUX

FAUX - Ces trucs vous donnent l'impression d'être réveillés mais ne changent rien à la quantité d'alcool qui passe dans le sang. Il faut attendre 1h30 après le dernier verre pour que la quantité d'alcool dans le sang commence à baisser !

5. L'ALCOOL RÉCHAUFFE

☐ VRAI ☐ FAUX

FAUX - L'alcool vous donne l'impression d'avoir chaud, mais cette chaleur s'échappe ensuite par la peau. Conclusion : la température de votre corps baisse.

6. BOIRE DE L'ALCOOL, C'EST BON POUR LA SANTÉ

☐ VRAI ☐ FAUX

FAUX - L'alcool est mauvais pour la santé, dès un verre par jour. Plus on boit, et plus on boit souvent, plus on risque d'avoir des maladies graves. Pour limiter les risques, ne buvez pas plus de 2 verres par jour pour une femme et 3 verres pour un homme.



LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Mali :

Seul le crapaud peut dire si le crocodile a mal aux yeux

(il faut vivre dans le proche entourage d'une personne pour bien la connaître)

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

© Virginie de Calzain

Mots Cachés

Les noms de stars africaines de la chanson sont cachés dans la grille, parfois sur 2 colonnes : Salif Keita, Oumou Sangaré, Papa Wemba, Amadou (et) Mariam, Afia Mala, Mory Kante, Koffi Olomidé. À vous de jouer !

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

Solution :

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

TUBERCULOSE

MIEUX VAUT PRÉVENIR QUE GUÉRIR !

La tuberculose est une maladie grave, qui peut être mortelle si elle n'est pas traitée à temps. Comment savoir si on l'a ? Comment la soigner ? Et surtout, comment se protéger, soi et ses proches ?

QUELS SONT LES SIGNES ?

La tuberculose est une **maladie contagieuse** et **fréquente** dans le monde, notamment en Afrique.

Si vous avez un des signes dessinés, **n'attendez pas pour consulter rapidement votre médecin**. Il vous prescrira des examens pour savoir s'il s'agit de la tuberculose.



crachats de sang



fièvre et douleurs



perte de poids



sueurs nocturnes



grande fatigue

COMMENT SE TRANSMET-ELLE ?

La tuberculose **se transmet par contact répété et proche** avec une personne atteinte, par :

- la toux
- l'éternuement
- les postillons.

Elle **ne se transmet pas** par :

- les vêtements
- les couverts
- en se serrant la main.

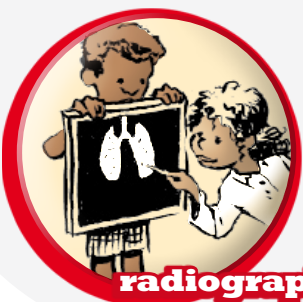
COMMENT S'EN PROTÉGER ?

Faites vacciner vos enfants par le BCG dès la naissance et jusqu'à 15 ans.



vaccination

Si vous avez été en contact avec une personne contaminée, faites vous **dépister** ou **consultez votre médecin**.



radiographie



test cutané

OÙ SE FAIRE VACCINER ?

Gratuitement en Île-de-France : www.vaccination-idf.fr ou parlez-en à votre médecin.

OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?

En Île-de-France et Provence-Alpes-Côte d'Azur : www.lasantepourtous.com, « Répertoire », puis tapez CLAT (Centre de Lutte antituberculeuse) ou parlez-en à votre médecin.



**“ Obama est une sorte de moteur
à partir duquel les sociétés
peuvent se transformer ! ”**

© Sayyid AZIM AP SIPA

OBAMA L'AFRICAIN

UN RÊVE AMÉRICAIN ?

Le 20 janvier 2009, Barack Obama devenait officiellement le 44^e président des États-Unis. À la suite de Martin Luther King, il incarne un rêve africain-américain d'égalité et de liberté. Et la santé, on dit quoi ? a rencontré François Durpaire, auteur de *L'Amérique de Barack Obama*.

Et la santé, on dit quoi ? :

Comment les origines de Barack Obama influencent-elles son parcours ?

François Durpaire : Barack Obama est né à Hawaï, qui se situe à mi-chemin entre le Japon et les États-Unis. Il passe son enfance en Indonésie, avant de retourner étudier à Hawaï.

C'est un enfant de la diaspora kenyane par son père. Même si celui-ci est très peu présent dans sa vie, c'est pourtant lui, et les deux cadeaux symboliques qu'il lui fait dans son enfance – un ballon de basket et un disque de jazz – qui structurent Barack Obama, lui donnent envie de connaître l'Afrique et le font rentrer dans la culture africaine-américaine.

Comment associe-t-il l'Afrique à son parcours politique ?

Après son enfance, et sa découverte de l'Afrique grâce à sa sœur, Barack Obama l'Africain-Américain se construit peu à peu. Son mariage avec Michelle lui permet d'unifier son identité : il réunit une descendante d'esclaves avec un enfant de la diaspora africaine.

À partir de là, il est prêt à transformer son histoire en message politique. Il ne manque jamais une occasion de la rappeler, et souhaite que l'on connaisse ses origines. Élu sénateur en 2004, il est un des seuls à s'investir dans les questions liées à l'Afrique (lutte contre la corruption, aide à la paix...), notamment le Congo.

Comment garde-t-il des liens avec l'Afrique ?

En 1995, il s'est rendu là-bas avec sa femme. Il y retournera à plusieurs reprises, notamment en 2006 (Kenya, Darfour, Afrique du Sud...) et 2007, où il retrouve Mama Sarah, sa grand-mère

paternelle, au Kenya. Il s'est par ailleurs engagé à augmenter sa contribution au Fonds Mondial de lutte contre le Sida, la tuberculose et le paludisme (qui font des ravages sur ce continent).

Obama a suscité un enthousiasme immense en Afrique pendant la campagne. Au Togo, l'opinion clamait « *God for Obama !* » et a suivi un jeûne de 40 jours avant son élection. Le soir des résultats, les rues se sont remplies pour fêter sa victoire. Au Kenya, la foule était immense, et Silverse Anami, directeur de la Culture déclarait avec fierté : « *Barack Obama est un fils de Kogelo. Un fils du Kenya !* »

Sa présidence fait-elle évoluer le regard sur l'Afrique et les Africains, aux États-Unis et dans le monde ?

Son élection change la donne. C'est une sorte de moteur à partir duquel les sociétés peuvent se transformer. Il donne courage et envie aux gens, et il en est très conscient. Aux États-Unis, il permet également de faire évoluer l'identité afro-américaine, de rapprocher les descendants d'esclaves et les immigrants africains, qui ont conscience d'appartenir à la même communauté.

Quelle est la politique de Barack Obama envers l'Afrique ?

Depuis son élection, il s'est rendu en Europe, en Turquie... Son voyage en Afrique est donc très attendu. Son parcours personnel et politique laisse présager une politique plus ouverte envers le continent africain. Mais il sait que la situation est complexe. Il doit bien se préparer pour mettre en œuvre ses idées de transparence, de bonne gouvernance, de défense des droits de l'homme et de lutte

contre la pauvreté ! Tout reste à faire, il vient juste d'être élu.

Peut-il faire évoluer la situation du continent africain ?

Même s'il a pu être vu comme un « envoyé de Dieu », il y a beaucoup de réalisme en Afrique à l'égard de Barack Obama. Comme ce qui s'était produit lors de la sortie de prison de Nelson Mandela. Mais les Africains savent aussi que sa présidence va les aider dans les combats qu'ils ont à mener.

BARACK OBAMA EN 5 DATES

- 4 août 1961 : naissance à Honolulu
- 1992 : mariage avec Michelle Robinson
- 2 novembre 2004 : Barack Obama est élu au Sénat des États-Unis
- 4 novembre 2008 : Barack Obama est élu 44^e président des États-Unis d'Amérique
- 20 janvier 2009 : investiture de Barack Obama

À LIRE

L'Amérique de Barack Obama de François Durpaire & Olivier Richomme.
Éd. DEMOPOLIS. 19 €

Les rêves de mon père de Barack Obama.
Éd. Points. 8 €

LE PRÉSERVATIF FÉMININ

UNE PROTECTION AU TOP

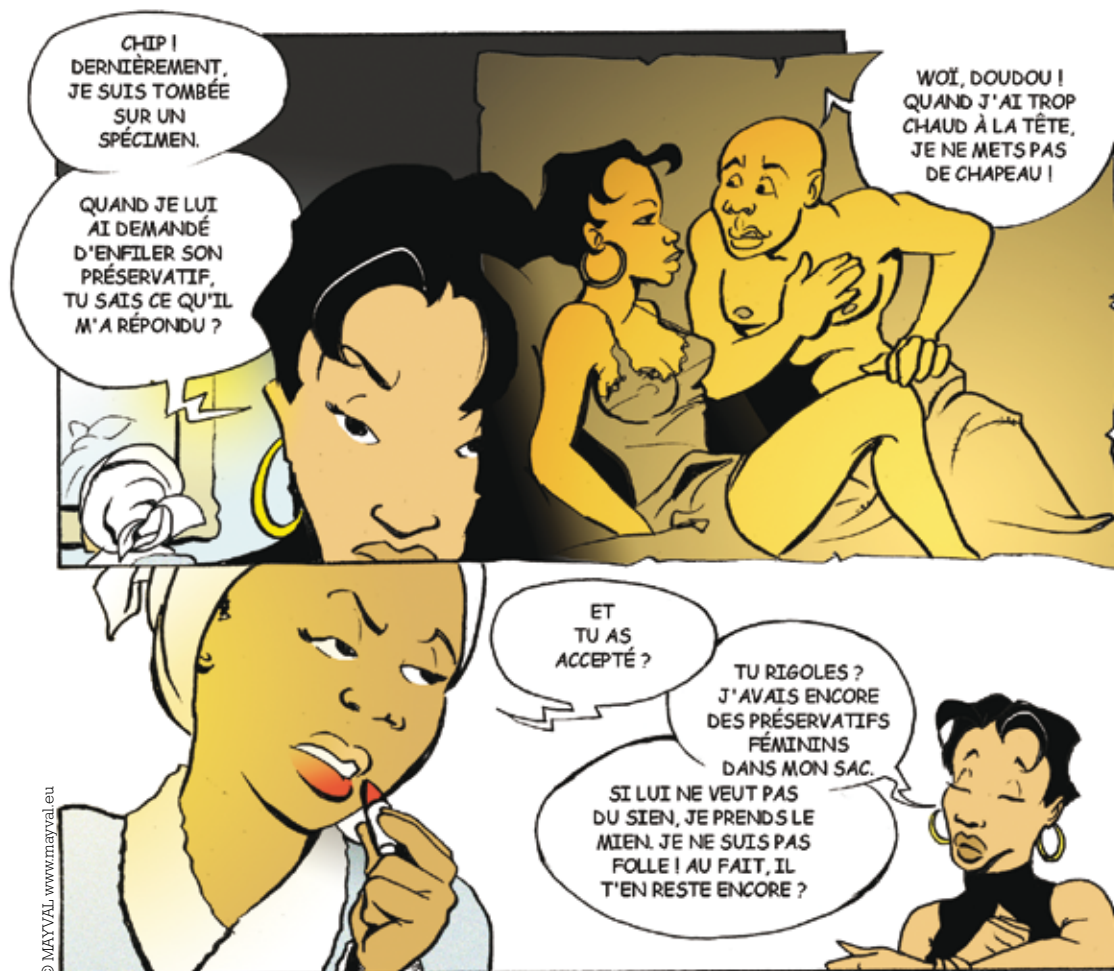
Un préservatif 100 % féminin, ça existe ! Il est à la fois un moyen de contraception ultra fiable et un mode de protection contre les infections sexuellement transmissibles, dont le virus du Sida. On l'adore ! *Et la santé, on dit quoi ?* vous dit pourquoi.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le préservatif féminin fonctionne sur le même principe qu'un préservatif masculin, si ce n'est qu'il se place à l'intérieur du vagin, avant le rapport sexuel. Un de ses avantages : il est lubrifié, fabriqué dans une matière qui transmet la chaleur du corps ; alors les sensations sont toujours là !

POUR QUI ?

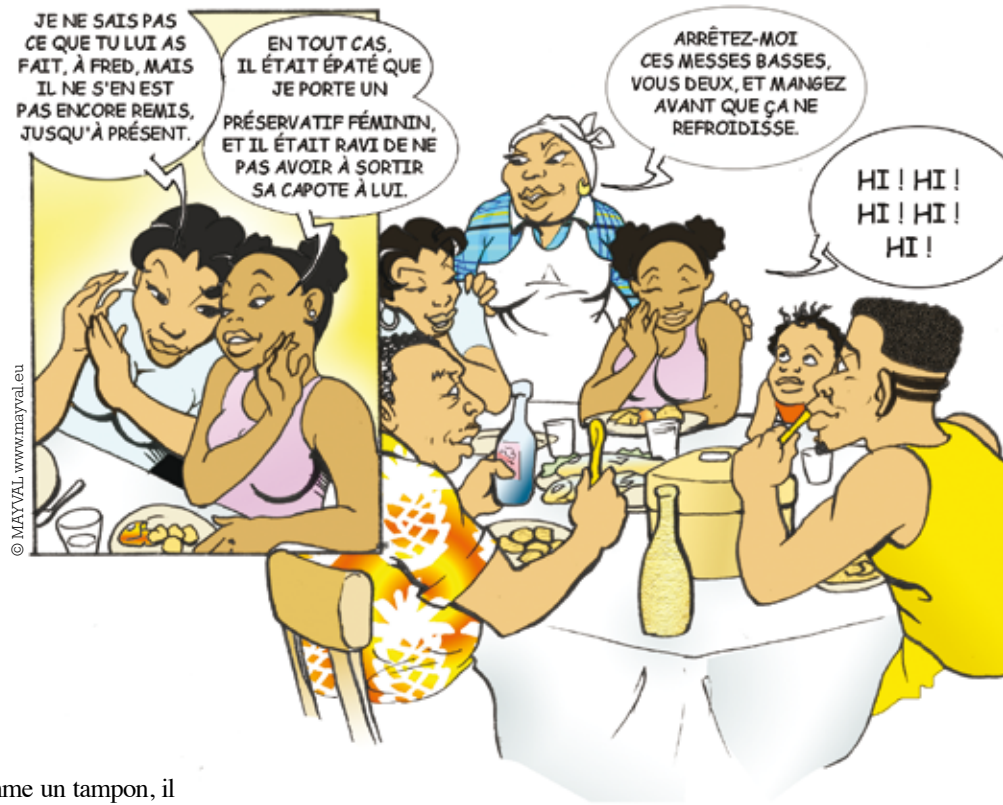
Le préservatif féminin convient à toutes les femmes, y compris à celles qui portent un stérilet. Et contrairement au modèle masculin, en France, le préservatif féminin n'est jamais en latex ; un vrai bonheur pour celles, nombreuses, qui y sont allergiques.



À QUOI ÇA SERT ?

Le préservatif féminin est multi-fonction. D'abord, il protège contre les infections sexuellement transmissibles (IST) et contre le virus du Sida. Il est aussi un moyen de contraception efficace. C'est LE geste à intégrer à sa sexualité, il peut être placé juste avant, voire bien avant le rapport sexuel.

Un bon moyen d'aborder sa vie privée en toute tranquillité et en toute indépendance !



COMMENT L'UTILISER ?

Le préservatif féminin se place un peu comme un tampon, il faut donc choisir une position confortable (assise, couchée, ou debout avec un pied posé sur une chaise) pour le mettre. Son anneau interne se met au fond du vagin, et l'anneau externe doit rester autour de l'ouverture du vagin. Apprenez tranquillement à le poser en vous entraînant. Surtout, pensez mesdames (ou messieurs) à bien vérifier, au moment du rapport, que le pénis entre bien dans le préservatif, et pas à côté ! Féminin ou masculin, le préservatif se jette après chaque rapport : il n'est pas réutilisable.

OÙ ET COMMENT SE LE PROCURER ?

On peut le trouver dans les pharmacies, les centres de planification familiale, dans quelques distributeurs automatiques et dans certaines associations. Il est plus cher que le préservatif masculin – de 6 à 9 € la boîte de 3 – mais il vous donne un choix supplémentaire et permet aux femmes qui le souhaitent de gérer elles-mêmes leur protection. À chacun son préservatif préféré !

FATOU, 28 ANS

CONVERTIE AU PRÉSERVATIF FÉMININ !

“ J'hésitais un peu au départ, mais une amie m'a convaincue d'essayer, et croyez-moi, elle a eu raison ! Pour être sûre de moi, je me suis d'abord entraînée à le mettre toute seule dans ma salle de bain. L'aspect du préservatif ne me donnait pas vraiment envie, mais j'ai quand même tenté, après tout... Finalement, j'ai réussi à le mettre assez facilement – il faut juste le temps d'avoir le bon « coup de main ». Et après, quelle liberté !

Le préservatif féminin l'a séduit ; il a même trouvé qu'on avait plus de sensation avec !

Un jour, je suis partie en boîte de nuit ; là-bas j'ai rencontré un homme plutôt beau gosse. Nous avons passé une très bonne soirée, on a bien discuté... et nous sommes rentrés ensemble. J'avais mis un préservatif avant, au cas où. Et j'ai bien fait ! Il n'avait pas de capote sur lui, et apparemment ce n'était pas son truc (les capotes). Mais le préservatif féminin l'a séduit ; il a même trouvé qu'on avait plus de sensation avec. Jackpot ! ”

POUR EN SAVOIR PLUS : www.lepreservatif-feminin.fr
Consultez le mode d'emploi du préservatif féminin en ligne.

• Posez vos questions dans la rubrique

« Questions-Réponses / Poser une question »

• Sida Info Service : 0 800 840 800

Écoute Sexualité Contraception Avortement : 0 800 105 105





© Oliviero Toscani

LE PRÉSERVATIF MASCULIN

OUVREZ, PINCEZ, DÉROULEZ !

Petit, grand, coloré, parfumé... le préservatif aussi est à la mode. Parce que se protéger, c'est très bien, mais se protéger en variant les plaisirs, c'est tellement mieux ! Alors, quand c'est sûr, pratique, et varié, on y va, on n'hésite pas !

BESOIN D'UN PRÉSERVATIF ?

Vous pouvez en trouver très facilement. Dans le rayon "hygiène" des supermarchés, par exemple. Une boîte dans le caddie® ou dans le panier, passage en caisse, et vous avez votre stock de préservatifs pour le temps qu'il vous faut. Rien de plus facile !

Le distributeur aussi est là, comme un ami qui vous dépanne d'une ou deux capotes quand on est à sec ; ultra rapide ! Et si vous avez besoin de conseils, votre pharmacien saura aussi vous aider.

*C'est prouvé,
les préservatifs
sont solides
et sûrs*

LES GOÛTS ET LES COULEURS...

Vous trouverez toujours le préservatif qui vous va : taille classique, XL, perlé, nervuré, parfumé à la vanille, à la banane ou encore au chocolat... À chaque envie, chaque occasion, votre préservatif sera adapté. Et pour être encore plus à la hauteur, vous pouvez en choisir un qui retarde l'éjaculation, un autre plus fin pour plus de sensations, ou même un à effet chauffant ! Et pour les allergiques, les sans latex sont là. Il y en a vraiment pour TOUT LE MONDE. Alors vous n'avez plus de raison de ne pas en avoir un sur vous !

LE PRÉSERVATIF : C'EST SÛR !

Le préservatif est LE moyen pour bien se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST), dont le VIH-Sida, et d'éviter les grossesses non désirées. C'est prouvé, les préservatifs sont solides et sûrs. Avec la norme CE sur l'emballage, vous pouvez être tranquille sur la bonne qualité de votre préservatif, et avoir des rapports sexuels en toute sécurité, en toute tranquillité.

Alors, n'hésitez plus : courez chercher le modèle qui vous ira le mieux ! C'est sûr, ça va changer vos nuits d'amour...

Prix indicatif : à partir de 0,20 € l'unité

LE DOCTEUR GOUDJO

répond à vos questions



Awa, 34 ans

J'ai entendu parler du cancer du col de l'utérus. Moi, je me sens en parfaite santé : pourquoi est-ce si important de faire un frottis ?

Dr. Goudjo : Sachez, chère Awa, que le cancer du col de l'utérus est l'un des cancers féminins les plus fréquents, après le cancer du sein. Il est causé par des virus qui s'attrapent le plus souvent lors des rapports sexuels.

Le frottis est l'examen de dépistage du cancer du col de l'utérus qui sert à repérer d'éventuels problèmes qui pourraient se transformer en cancer au bout de plusieurs années. Plus ces problèmes sont détectés tôt, plus les chances de guérir sont grandes, d'où l'importance de se faire dépister régulièrement.

Plus une anomalie est détectée, tôt, plus les chances de guérir sont grandes

Cet examen n'est pas douloureux et ne prend que quelques minutes. Il peut être réalisé par votre médecin traitant, votre gynécologue ou une sage-femme, mais également dans les centres d'examen de santé et parfois, dans certains laboratoires d'analyses médicales. Et retenez, Awa, que toutes les femmes entre 25 et 65 ans sont concernées par le frottis, même en l'absence de signes d'inquiétude.

Photographie Cliff Parnell - istockphoto.com

Jules, 37 ans

J'ai une amie qui est gravement malade. Elle a très peu d'argent et n'a pas ses papiers. Comment peut-elle faire pour se faire soigner ?



Dr. Goudjo : Si votre amie vit en France depuis au moins 3 mois, qu'elle n'a pas de titre de séjour et qu'elle perçoit moins de 620,58 € par mois, elle a droit à l'aide médicale de l'État (AME). Si elle a besoin de consulter rapidement, elle doit se rendre dans un service particulier d'un hôpital public qu'on appelle

On peut demander l'AME au centre de Sécurité sociale de son quartier

la Permanence d'accès aux soins de santé (PASS) et demander à la PASS de voir un médecin qui lui fera une lettre pour obtenir plus rapidement l'AME et qui l'orientera soit vers l'assistant social de la PASS, soit vers son centre de Sécurité sociale avec la lettre et tous les documents nécessaires.

On peut demander l'AME au centre de Sécurité sociale de son quartier mais, dans certains départements, il faut se rendre à des guichets spéciaux (se renseigner auprès du centre de Sécurité sociale). Vous trouverez la liste des documents à fournir pour demander l'AME sur le site <http://www.lasantepourtous.com> (Livret de santé bilingue p.16 à 19) et au 01 53 69 70 30.

Photographie digita skillet - istockphoto.com

RETOUR AU PAYS

MÊME EN VACANCES, ON SE PROTÈGE !

Vacances, retour au pays... Que de bon temps, et peut-être, des rencontres en perspective ! Pour bien en profiter, n'oubliez pas les bonnes habitudes ! L'hépatite B et les infections sexuellement transmissibles, elles, ne sont pas parties en congés ! Suivez le guide.

L'HÉPATITE B

UNE MALADIE PRESQUE INVISIBLE

L'hépatite B est une maladie très contagieuse, qui peut être très grave et qui peut entraîner longtemps après un cancer du foie. Elle est d'autant plus traître qu'il n'y a souvent pas vraiment de signes, à part parfois une fatigue qui dure, ou une jaunisse. Le seul moyen de savoir si on l'a est de se faire dépister. Il suffit de consulter son médecin traitant ou d'aller dans un centre de dépistage anonyme et gratuit.

ELLE S'ATTRAPE TRÈS FACILEMENT

Vous pouvez attraper une hépatite B en ayant des rapports sexuels non protégés ou par contact avec du sang. Une maman porteuse du virus, si elle est enceinte, risque aussi de le transmettre au bébé à la naissance (ce qui est très fréquent en Afrique où le dépistage de la maman n'est pas toujours fait). Enfin, n'utilisez pas la brosse à dents ou le rasoir d'une personne contaminée. Pour des raisons d'hygiène, utilisez toujours les vôtres.

ON DOIT PROTÉGER SES ENFANTS

Surtout, protégez vos enfants en les faisant vacciner ! C'est le meilleur moyen, et c'est possible dès l'âge de 2 mois, voire dès la naissance.

Le vaccin est très efficace.

Et comme l'hépatite B est très fréquente en Afrique, surtout faites-vous dépister si vous avez vécu là-bas ! Si le résultat est positif, on pourra vous proposer un traitement. Vous éviterez ainsi les complications, et vos proches seront encouragés à se faire vacciner pour être en sécurité.

LES CONSEILS DE L'ÉTÉ

- Faites vacciner vos enfants contre l'hépatite B. Et mettez à jour vos vaccinations. Pour en savoir plus, appelez Hépatites Info Service au 0800 845 800.
- Faites un stock de préservatifs et de lubrifiant, pour être sûr d'en avoir jusqu'à la fin des vacances, et vous protéger à chaque rapport sexuel.
- Faites-vous vite dépister si vous avez pris un risque ou que le préservatif a craqué. Pour en savoir plus, appelez Sida Info Service au 0800 840 800.

LE VIH-SIDA ET LES IST



© Tom Young - istockphoto.com

PAS « UNE », MAIS « DES » MALADIES

Les infections sexuellement transmissibles (IST) sont causées par des virus, des bactéries, des champignons ou des parasites. Certaines se soignent facilement (syphilis), d'autres non. Toutes peuvent entraîner de graves complications (stérilité par exemple) si elles ne sont pas traitées.

BIEN CONNAÎTRE LES RISQUES

Ces infections se transmettent pendant les relations sexuelles : lors d'une pénétration au niveau du vagin ou de l'anus, mais aussi en ayant des rapports bouche-sexe (fellation ou cunnilingus).

VIVE LE PRÉSERVATIF !



Alors, si la tentation guette, un seul moyen pour vous protéger : le préservatif. Homme ou femme, chacun a le sien ! Et si vous voulez arrêter la capote avec votre partenaire, OU que vous avez pris un risque, un réflexe : le dépistage. Pour savoir où se faire dépister gratuitement, appeler Sida Info Service (0800 840 800).

© Jaimie Duplass - istockphoto.com



LE PALUDISME

ON NE PLAISANTE PAS AVEC ÇA !

© poco_bw - Fotolia.com

Vous avez prévu d'aller voir la famille au pays ? Bonnes retrouvailles donc, mais attention au paludisme ! Chaque année, cette maladie tue plus d'un million de personnes, surtout en Afrique. Et, contrairement à ce qu'on pense, tout le monde peut l'attraper. Alors voici les règles pour l'éviter.

● LE PALU, ÇA TUE

On attrape le paludisme en se faisant piquer par certains moustiques. La maladie fait des ravages surtout en Afrique, en Amérique latine et dans certains pays d'Asie. Elle peut être mortelle si on ne se fait pas soigner rapidement. Et une seule piqûre suffit !

● ÊTRE AFRICAIN, ÇA NE CHANGE RIEN !

Vous pensez être tranquille parce que vous êtes africain ? Et bien non. Quand on vit en France, on devient très vite fragile face au paludisme, autant que quelqu'un qui n'a jamais mis les pieds en Afrique. Et un moustique ne fait pas la différence !

● AVANT DE PARTIR, ON SE PRÉPARE

L'idéal pour éviter les mauvaises surprises : prendre un traitement contre le palu, à commencer le jour du départ, mais aussi à prendre régulièrement pendant votre séjour, et jusqu'à un mois après votre retour.

Mieux vaut passer par un médecin qui connaît bien votre pays, ou aller dans un centre de vaccination des voyageurs (la liste des centres en Île-de-France est disponible sur le site www.vaccination-idf.fr).

● UNE FOIS LÀ-BAS, ON SE PROTÈGE

Dès la tombée de la nuit, pour lutter contre les moustiques : porter des vêtements longs, si possible vaporisés avec de l'anti-moustique. Sur les parties du corps qui sont découvertes, bien mettre un produit qui repousse les moustiques (lotion, aérosol ou crème).

Enfin, dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticides ; et utiliser aussi dans les pièces de la maison bombes, tortillons-fumigènes, diffuseurs d'insecticides.

Si vous le pouvez, mettez la climatisation : même si ça ne protège pas complètement, les moustiques n'aiment pas les lieux froids !

● LES SIGNES QUI DOIVENT VOUS ALERTER

Si vous avez de la fièvre, des maux de tête ou des vomissements, soit quand vous êtes au pays, soit jusqu'à deux mois après votre retour, allez vite voir votre médecin, c'est peut être le palu. Et si vous le pouvez, rendez-vous dans un service spécialisé dans les maladies tropicales (à l'hôpital).

Parce qu'on ne badine pas avec la santé, on se protège contre le palu !

Quand on vit en France, on devient très vite fragile face au paludisme, un peu comme un touriste



© Carl Subick - istockphoto.com



Au restaurant L'Ambassade, Paris 18e, Romain Mbiribindi multiplie les actions de prévention.



Dans le salon Artiste Coiffure, Faya montre comment on met le préservatif, masculin ET féminin.

AFRIQUE AVENIR TOUS CONTRE LE SIDA !

Depuis 2005, l'association Afrique Avenir lutte contre les infections sexuellement transmissibles (IST), dont le Sida. Comment ? Grâce à des actions de prévention dans des salons de coiffure, restaurants, salles des fêtes... Et la santé, on dit quoi ? l'a suivie pour vous.

11H

AU SIÈGE DE L'ASSOCIATION

Tous les mardis, Romain, Faya, Jean-Paul, Charly et les autres se retrouvent pour faire le point sur la semaine, les succès et les difficultés rencontrées. C'est le moment aussi de parler des prochaines actions dans des Maisons de quartier avec les jeunes et leurs parents, des soirées Afrique, Antilles... Il faut aussi répondre à cet homme qui demande d'envoyer des médicaments à son frère malade, resté au pays.

CONTACT

Afrique Avenir : 22, rue des Archives. Paris 4^e. 01 42 77 41 31
& afrique.avenir@wanadoo.fr

14H30

AU SALON ARTISTE COIFFURE

Dans le salon de la rue de Clignancourt (Paris), tout le monde accueille Faya avec entrain. Le patron, Mams, lance : « La distribution de préservatifs dans les écoles inciterait nos enfants à la débâche ! » Faya réplique : « Quand ils commencent à faire leurs bêtises, il faut qu'ils sachent se protéger ! ».

Le débat est animé, sur la sécurité du préservatif, la fidélité ou non, le dépistage, les médecins... Faya répond aux questions, distribue des préservatifs masculins et féminins, et explique comment les utiliser. Tout le monde parle très librement.



Dans les soirées, Charly et Gaby répondent aux questions et distribuent des préservatifs gratuits.

1H

AU MOULIN BASSET

Ce jour-là, à Saint-Denis (93), c'est la soirée *La belle époque, souvenirs du Cameroun*. À gauche en rentrant, le stand d'Afrique Avenir est prêt. Charly et Gaby ont tout préparé : brochures d'information et préservatifs ! Les femmes et les hommes viennent les voir.

Un homme demande : « Est-ce qu'il faut changer de préservatif à chaque rapport sexuel ? » Gaby répond que oui, et Charly enchaîne avec humour : « Le préservatif, c'est l'airbag ; le lubrifiant, l'huile de moteur et le mode d'emploi, le permis de conduire ! ».

Un dialogue sans complexe et responsable : tout est là.

OUMOU SANGARÉ

UNE DIVA ENGAGÉE

À l'occasion de sa tournée européenne et de son dernier album, *Seya* (la joie), rencontre avec une ambassadrice investie corps et âme contre la faim dans le monde, et pour les femmes africaines : Oumou Sangaré, la dame de coeur.

C'est dans son enfance qu'Oumou Sangaré puise sa force de caractère et son engagement pour les femmes africaines. L'oiseau chantant de Wassoulou commence la musique vers 3 ans en accompagnant sa maman, qui élevait seule ses trois enfants, pour chanter dans les baptêmes et les mariages.

Dès 13 ans, c'est Oumou qui nourrit sa famille, grâce à sa voix et à sa musique. À 20 ans, elle sort son premier album : *Mous-soulou*, un triomphe ! Peut-être parce que, dans ses chansons, elle aborde des sujets tabous : liberté et dignité

Si la femme est heureuse, la famille, et donc le pays le sont

des femmes, mariage forcé, sensualité. « *Je voulais juste défendre ma mère, en encourageant les femmes à être braves comme elle.* » Vingt ans et 5 albums plus tard, Oumou Sangaré chante pour défendre la cause des femmes, car « *si la femme est heureuse, la famille et donc le pays le sont. La femme est la base de tout !* ».

Son engagement ne s'arrête pas là. Ambassadrice de la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation), elle joue un rôle important dans l'association des Mères et enfants du Mali qui aide les mamans dans le besoin, et est très impliquée dans lutte contre l'excision.

Et pour prouver qu'une femme peut réussir, Oumou s'est lancée dans les affaires. « *J'ai chanté pendant 20 ans, maintenant je veux agir !* », explique-t-elle. Après avoir ouvert un hôtel à Bamako, elle commercialise une marque de voitures : des 4x4 Diesel chinois, avec des moteurs japonais !

Une femme généreuse et sereine. Mais qui ne sera comblée que lorsqu'elle verra enfin les femmes libres et heureuses autour d'elle. ☺

PORTAIT CHINOIS SI OUMOU ÉTAIT...

- **Un plat cuisiné**
Le Tô, un plat du Burkina Faso
- **Une célébrité**
Myriam Makéba
- **Un pays**
Le Mali naturellement !
- **Un vêtement**
Aïe aïe aïe ! Je ne sais pas !
- **Un animal**
J'aime tous les animaux ! Je ne peux pas en choisir un et laisser tous les autres !
- **Une série tv**
Les histoires vraies, les histoires de famille, les histoires de femmes... Avant je regardais *Dynasty*, mais je n'ai plus le temps aujourd'hui.
- **Un livre**
Un livre sur le droit de la famille
- **Un souvenir**
Mon tout premier spectacle, quand j'avais 5 ans, devant 3000 personnes au stade omnisport de Bamako.

À SUIVRE

Un disque
Seya, 22 € (World Music)

Infos & actu
www.myspace.com/oumousangare



© Ed Alcock

Plat Ndolé au bœuf

Plat camerounais
(4 personnes)

Ingrédients

- 500 g de Ndolé
- 500 g de viande de bœuf
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 1 piment
- 25 cl d'huile de tournesol ou arachide
- 300 g d'arachides blanches mixées
- 1 pincée de sel en cristaux
- Aromate, sel, poivre

La feuille de Ndolé est une plante potagère d'Afrique un peu amère. Le Ndolé peut se cuisiner selon vos préférences : viande de bœuf, ou poisson fumé et crevettes fraîches.

Préparation : 50 min Cuisson : 1h

• Faire bouillir les feuilles de Ndolé 20 min. Au début de l'ébullition, mettre la pincée de sel en cristaux pour garder les feuilles bien vertes.

• Verser le Ndolé dans une passoire à trous fins ; le mettre dans un récipient d'eau froide, le malaxer, et l'égoutter. Recommencer jusqu'à disparition de l'amertume. Presser en formant des petites boules pour enlever l'eau. Mettre dans une assiette.

• Couper la viande en morceaux. Les faire cuire dans 3,5 litres d'eau (l'eau doit les recouvrir pendant la cuisson). Ajouter le sel, le poivre et laisser cuire 25 min. Réserver le bouillon (jus de la viande).

• Éplucher 1 gousse d'ail, 1 oignon. Prenez 1 piment (ou la moitié) puis mixer le tout. Réserver. Couper finement le 2^e oignon.

• Dans une casserole, faire mijoter 3 min. de l'huile et l'oignon finement coupé.

• Ajouter la viande, un demi-litre de bouillon de viande et l'arachide mixée ; porter à ébullition pendant 45 min., à feu moyen en remuant de temps en temps pour éviter que la pâte ne colle au fond de la casserole.

• Émietter les boules de Ndolé sur la préparation en remuant pour rendre la préparation lisse ; ajouter 25 cl de bouillon de viande et les aromates. Faire mijoter à feu moyen 10 min.

• Servir avec des bananes plantain frites, des miondos, du riz ou de l'igname.

Petit plus santé

Pour accompagner votre repas, buvez plutôt de l'eau. L'eau du robinet, pas chère et de bonne qualité, convient tout à fait pour protéger sa santé.

Dessert

Fromage blanc aux deux fruits frais

(4 personnes)

Ingrédients

- 400 g de fromage blanc ou 4 yaourts nature crémeux
- 2 pêches
- ½ pastèque
- Le jus d'un demi citron vert

Préparation

• Coupez les pêches en deux. Retirez le noyau, pelez-les et coupez-les en dés.

• Retirez les pépins de la pastèque et coupez la chair en dés.

• Dans un grand bol, mélangez les fruits et ajoutez le jus d'un demi-citron.

• Remplissez chacune des 4 coupes de 100 g de fromage blanc ou d'un yaourt.

• Ajoutez les fruits et réservez au réfrigérateur un quart d'heure. Mélangez avant de déguster.

Variante

Vous pouvez adapter en fonction des fruits de saison et remplacer le duo pêches/pastèques par des duos orange/raisin, pomme/ananas ou mangue/fraise.



Bonsoir, vous êtes de plus en plus nombreux à nous suivre chaque soir. Merci pour ce triomphe! Je vous laisse suivre un nouvel épisode de «Amour Gloire et Santé», la série qui vous fait du bien. n'oubliez pas, On ne badine pas avec la santé !

KODJO A INVITÉ SON COLLÈGUE JEAN QUI EST CÉLIBATAIRE DEPUIS DÉJÀ UN MOMENT, POUR LUI PRÉSENTER QUELQU'UN...



TU VAS VOIR, TOUT VA BIEN SE PASSER.

C'EST VRAI QU'ELLE ME PLAÎT BIEN... MAIS TU CROIS QUE JE L'INTÉRESSE ?

BIEN SÛR ! TU AS VU COMME ELLE TE REGARDAIT L'AUTRE FOIS ? C'EST À TOI DE JOUER, MAINTENANT.



BOF... TU SAIS, JE SUIS ASSEZ TIMIDE.

ON SONNE À LA PORTE.



LA VOILÀ ! JE SUIS LE CHAMPION DU MONDE DES PRÉSENTATIONS. JE NE RATE JAMAIS MON COUP !



Décidément, ce kodjo, ce n'est pas la modestie qui l'étouffe... mais qui est l'invitée ?

KODJO REVIENT AU SALON ACCOMPAGNÉ DE...
... LA SULFUREUSE AWA !!!



BONJOUR.

BONJOUR MESSIEURS. PARDON POUR MON RETARD... MAIS JE NE VOULAIS PAS PARAÎTRE NÉGLIGÉE DEVANT VOUS...

LE TEMPS PASSE AUTOUR D'UN RAFRAÎCHISSEMENT. AWA SEMBLE INTÉRESSÉE PAR JEAN. MAIS CHANTAL RENTRE DES COURSES ET APPRÉCIE PEU DE RETROUVER CHEZ ELLE SON ÉTERNELLE RIVALE.



CHÉRIE, JE PRÉSENTAIS JUSTEMENT AWA À MON AMI JEAN...

C'EST LA FÊTE AU VILLAGE, ICI ! COMME D'HABITUDE, DÈS QUE JE TOURNE LE DOS, CHÈRE VOISINE, TU VIENS TORTILLER TON DERRIÈRE DANS MA MAISON.

AWA POURSUIT TRANQUILLEMENT SON OPÉRATION SÉDUCTION SUR JEAN.



POURQUOI PAS...

OUI, ET JE ME DISAIS QUE PEUT-ÊTRE ÇA LUI FERAIT PLAISIR QU'ON CUISINE POUR LUI, À CE BEAU CÉLIBATAIRE...

CHANTAL SAUTE SUR L'OCCASION POUR ESSAYER DE PRÉCIPITER LE DÉPART DE SA VOISINE.



EXCELLENTE IDÉE ! ET LE PLUS TÔT SERA LE MIEUX ! ET POURQUOI PAS MAINTENANT, TOUT DE SUITE, LÀ, MÊME ?

TU EXAGÈRES QUAND MÊME... ON PEUT ACCUEILLIR NOS AMIS, NON ?



NON, ON PEUT FAIRE ÇA ENSEMBLE.

C'EST MOI QUI VAIS ME RETROUVER À CUISINER ?

MAIS TOI, TA CUISINE EST TROP GRASSE. CE N'EST PAS BON POUR LA SANTÉ.



PARDON ???



Chantal a raison : évitez de cuisiner trop gras. ce n'est pas la peine de vider la bouteille d'huile à chaque plat préparé... l'abus de matière grasse n'est pas recommandé pour la santé.

JEAN SE MÊLE DE LA CONVERSATION.



NE LE PRENDS PAS MAL, MAIS C'EST IMPORTANT D'AVOIR UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE.

DE QUOI TU PARLES ? QUAND ON MANGE, IL FAUT SE FAIRE PLAISIR, NON ?



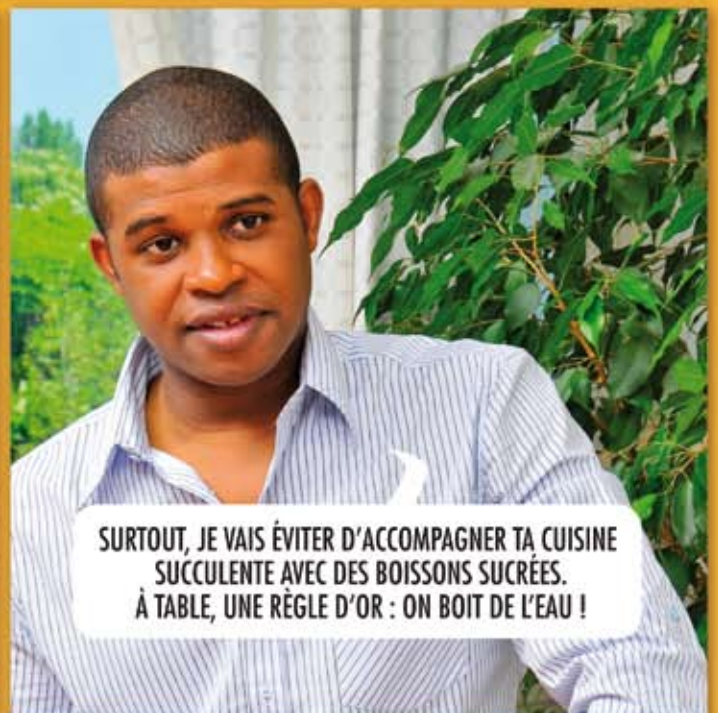
OUI, MAIS ON PEUT SE FAIRE PLAISIR EN FAISANT ATTENTION À SA SANTÉ. PAR EXEMPLE, MOI J'ESSAIE DE MANGER LE PLUS POSSIBLE DE LÉGUMES ET DE FRUITS.

AWA, MA DOUCE VOISINE, JE CROIS QUE JEAN ET CHANTAL ONT RAISON...

J'ALLAIS PRÉPARER UN MAFÉ, ÇA NE CONVIENT PAS, ALORS ?



SI, MAIS IL NE FAUT PAS EN ABUSER. ET PUIS ON N'EST PAS OBLIGÉ DE METTRE TROP DE PÂTE D'ARACHIDE...



SURTOUT, JE VAIS ÉVITER D'ACCOMPAGNER TA CUISINE SUCCULENTE AVEC DES BOISSONS SUCRÉES. À TABLE, UNE RÈGLE D'OR : ON BOIT DE L'EAU !



C'est vrai, ça ! Allez-y mollo sur le sucre ! Par exemple, pour le goûter, si votre enfant réclame tout le temps des gâteaux ou des bonbons, pensez à lui proposer plutôt un fruit.



ET PUIS C'EST PAS MAL AUSSI DE PENSER À MANGER DU POISSON. SI JE ME SOUVIENS BIEN, TON THIEB EST REDOUTABLE.

PEUX-TU ME DIRE QUAND TU AS EU L'OCCASION DE GOÛTER À SON THIEB ?

KODJO EST EN MAUVAISE SITUATION.



AÏE... TA BOUCHE AURAIT DÛ RESTER FERMÉE, KODJO.

C'EST MA PORTE QUI SERA FERMÉE AUX HISTOIRES, DORÉNAVANT...

AWA NE SE DÉMONTE PAS POUR AUTANT.



MON CŒUR RESTERA TOUJOURS OUVERT POUR TOI, JEAN... SANS MODÉRATION.

Le secret pour la santé, c'est d'avoir une alimentation diversifiée : légumes et fruits, féculents, viandes, poissons. limitez le sel, le sucre et le gras. On ne joue pas avec l'alimentation, **On ne badine pas avec la santé !**



RETOUR AU PAYS : OÙ SE FAIRE VACCINER* EN ÎLE-DE-FRANCE ?

Si vous avez prévu de retourner au pays, vous pouvez aller vous faire vacciner dans un des hôpitaux ou centres suivants.

PARIS

PARIS 1^{er}

• CENTRE MÉDICAL DES ENTREPRISES TRAVAILLANT À L'EXTÉRIEUR (CMETE)
10, rue du Colonel Driant. Tél. : 01 53 45 86 60

PARIS 2^e

• CENTRE DE SANTÉ RENÉ-LABORIE MUTUELLE DES RÉALISATIONS SANITAIRES ET SOCIALES DE LA COMMUNICATION
29, rue de Turbigo. Tél. : 01 40 39 75 86

PARIS 6^e

• CROIX-ROUGE FRANÇAISE
22, boulevard Saint-Michel. Tél. : 01 42 84 43 01

PARIS 7^e

• UNESCO
7, place de Fontenoy. Tél. : 01 45 68 08 58
• CENTRE DE VACCINATION INTERNATIONAL AIR FRANCE
148, rue de l'Université. Tél. : 01 43 17 22 00

PARIS 8^e

• CENTRE INTERNATIONAL DE VISITES ET D'EXPERTISES MÉDICALES (CIVEM)
60, rue de Londres. Tél. : 08 10 12 12 12
• CENTRE MONTAIGNE SANTÉ
53, avenue Montaigne. Tél. : 01 42 25 60 31

PARIS 10^e

• HÔPITAL SAINT-LOUIS
1, avenue Claude-Vellefaux. Tél. : 01 42 49 49 49

PARIS 12^e

• CENTRE DE SOINS CIVEM
CENTRE INTERNATIONAL DE VISITES ET D'EXPERTISES MÉDICALES TOUR PARIS-LYON
209-211, rue de Bercy. Tél. : 01 49 28 53 40
• HÔPITAL SAINT-ANTOINE
SERVICE DES MALADIES INFECTIEUSES ET TROPICALES, CONSULTATION MÉDECINE DES VOYAGES
184, rue du Faubourg-Saint-Antoine.
Tél. : 01 49 28 24 45 ou 01 49 28 29 35

• APAS

52, avenue du Général-Michel-Bizot.
Tél. : 01 53 33 22 22

• HÔPITAL D'ENFANTS ARMAND-TROUSSEAU CENTRE DE VACCINATION ET DE CONSEILS AUX VOYAGEURS SERVICE DE CONSULTATION
8-28, avenue du Docteur Arnold-Netter.
Tél. : 01 44 73 60 10

PARIS 13^e

• CENTRE DE VACCINATION DE LA VILLE DE PARIS
13, rue Charles-Bertheau. Tél. : 01 45 82 50 00
• GROUPE HOSPITALIER LA PITIÉ-SALPÊTRIÈRE - PAVILLON LAVERAN
4, boulevard de l'Hôpital. Tél. : 01 42 16 01 03
• SCMGU SOS MÉDECINS ÎLE-DE-FRANCE
91, boulevard de Port-Royal.
Tél. : 01 47 07 10 00

PARIS 14^e

• GROUPE HOSPITALIER COCHIN
27, rue du faubourg Saint-Jacques.
Tél. : 01 58 41 22 51
• INSTITUT ALFRED-FOURNIER
25, boulevard Saint-Jacques. Tél. : 01 40 78 26 00

PARIS 15^e

• CENTRE MÉDICAL DE L'INSTITUT PASTEUR VACCINATIONS INTERNATIONALES ET DE MÉDECINE DES VOYAGES
209-211, rue de Vaugirard. Tél. : 08 90 71 08 11

PARIS 18^e

• HÔPITAL BICHAT — CLAUDE BERNARD SERVICE DES MALADIES INFECTIEUSES ET TROPICALES
170, boulevard Ney. Tél. : 01 40 25 88 86

PARIS 20^e

• HÔPITAL TENON, SERVICE DES MALADIES INFECTIEUSES ET TROPICALES
Centre de vaccination fièvre jaune
4, rue de la Chine. Tél. : 01 56 01 70 00

SEINE-SAINT-DENIS — 93

• HÔPITAL CASANOVA

11, rue Danièle-Casanova. 93200 Saint-Denis
Tél. : 01 42 35 62 10

• HÔPITAL AVICENNE

125, route de Stalingrad. 93000 Bobigny
Tél. : 01 48 95 53 42h.

VAL-DE-MARNE — 94

• HÔPITAL DES ARMÉES BÉGIN

69, avenue de Paris. 94160 Saint-Mandé
Tél. : 01 43 98 47 34

• CENTRE HOSPITALIER DE BICÊTRE

78, rue du Général-Leclerc. 94270 Le Kremlin-Bicêtre. Tél. : 01 45 21 33 21

• CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL

40, allée de la Source. 94190 Villeneuve-Saint-Georges. Tél. : 01 43 86 20 84

• AÉROPORT ORLY-SUD 103

Service médical
94386 Orly-Aérogare. Tél. : 01 49 75 45 14

• HÔPITAL PAUL BROUSSE

Service des maladies infectieuses et tropicales
14, avenue Paul-Vaillant-Couturier.
94804 Villejuif. Tél. : 01 45 59 30 00

À NOTER

Si vous habitez dans un autre département d'Île-de-France (77, 78, 91, 92, 95), vous pouvez consulter la liste des centres de vaccination des voyageurs sur www.vaccination-idf.fr. Vous y trouverez aussi la liste des centres gratuits (en IDF) pour les autres vaccinations recommandées en France (Diphtérie Tétanos Polio, Hépatite B, Rougeole Oreillon Rubéole).

VOUS N'HABITEZ PAS EN ÎLE-DE-FRANCE ?

www.sante.gouv.fr, rubrique « Les dossiers de la santé de A à Z », lettre « V », puis « Vaccins » : « Informations sur les vaccins », puis « Où se faire vacciner ? ».

* Attention, ces vaccins internationaux pour les voyageurs sont tous et partout payants, à la charge des personnes.

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 :

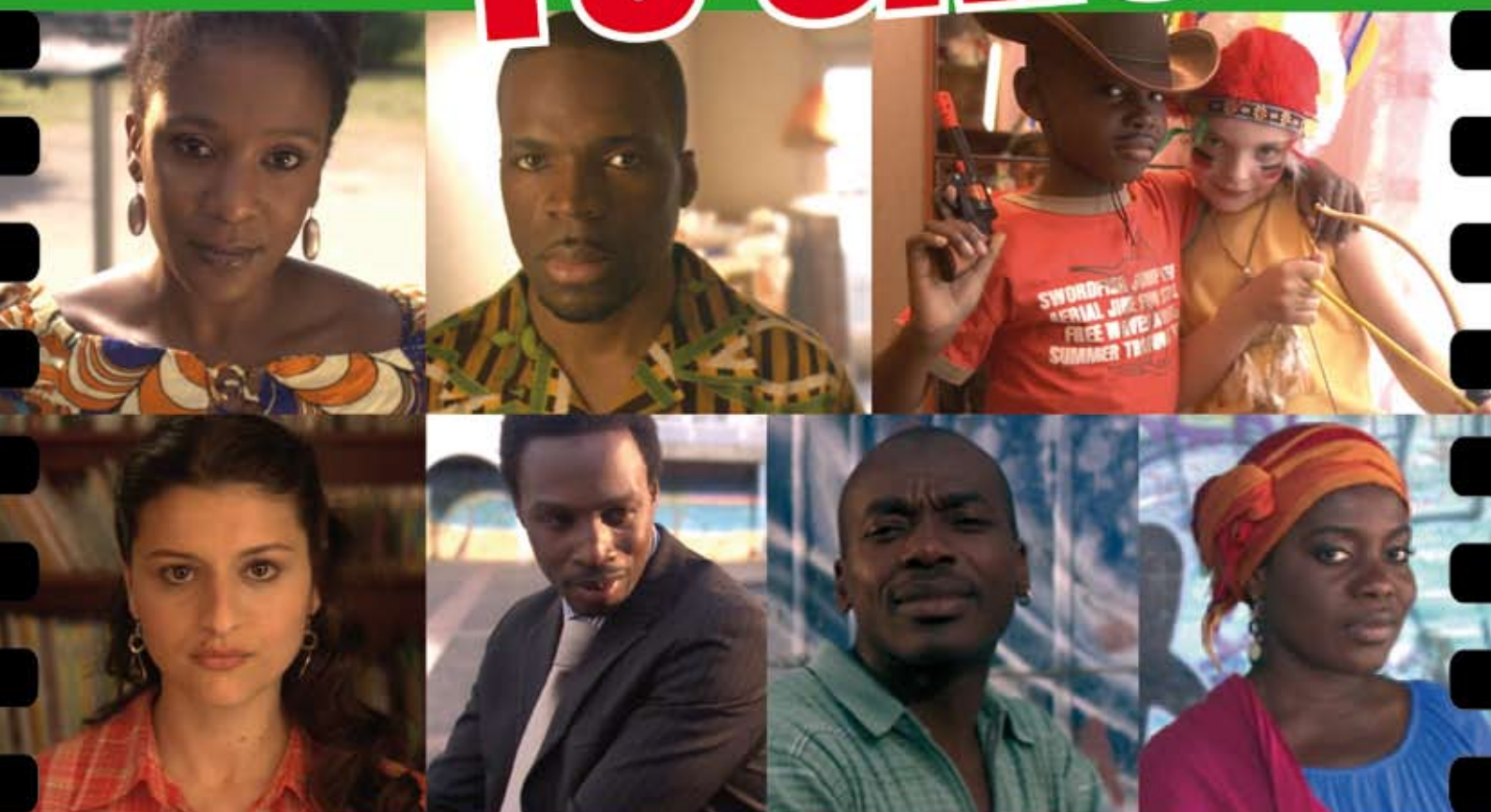
INPES, Service diffusion, abonnement ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?, 42 boulevard de la Libération, 93203 Saint-Denis cedex, ou par fax au 01 49 33 23 91

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.

Votre nouvelle série afro est sur internet !
www.toi-memetusais.com

TOI-MÊME ON NE BADINE PAS AVEC LA SANTÉ TU SAIS !



**TOI-MÊME
TU SAIS !**

**Avec : Maka Sidibé, Anissa Daoud,
Claudia Tagbo, Patson, Menelik
Maïmouna Gueye, Delphine 2**