

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

FRUITS & LÉGUMES

La santé dans son assiette

INFECTIONS SEXUELLES

Ces infections qui ne se voient pas

Angela Davis

UNE FEMME LIBRE !

PORTTRAITS



C'EST MON HISTOIRE



n°14 - Mars 2014

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

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



tabac-info-service.fr

39 89 *0.15€/min.

du lundi au samedi de 8h à 20h (depuis un poste fixe,
hors surcoût éventuel de l'opérateur).



ÉDITO

UN VENT DE LIBERTÉ !

A l'occasion de la journée internationale des femmes le 8 mars, votre magazine met les femmes à l'honneur. Célèbres ou anonymes, toutes sont des symboles de combat pour la vie.

« *Le meilleur est à venir* » : c'est avec ce message fort que Binta, 23 ans, excisée et mariée de force au pays, termine son témoignage. Retrouvez aussi Angela Davis, une grande figure américaine toujours engagée dans le respect des droits de chacun ; et Cécile Kyenge, ministre de l'Intégration italienne qui poursuit son combat pour l'insertion des étrangers. Enfin, rendons aussi hommage à Ellen Johnson Sirleaf, première femme chef d'État en Afrique qui œuvre pour maintenir la paix au Libéria.

Au menu également pour célébrer le printemps, des conseils pour faire le plein d'énergie dans votre assiette et redécouvrir les fruits et légumes de saison.

Et parce que le printemps, c'est aussi la saison des amours, *Et la santé, on dit quoi ?* fait le point sur les infections sexuelles. Pour bien profiter de vos moments galants, n'oubliez pas : mettre un préservatif et se faire dépister à deux sont les clés de la « félicité ».

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



Avec la participation
de l'association Afrique Avenir

Et la santé, On dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé : 42, boulevard de la Libération 93203 Saint-Denis Cedex) et le ministère des Affaires sociales et de la Santé.

Directrice de la publication : Thanh Le Luong, directrice générale de l'INPES • **Responsable INPES** : Sandrine Randriamampianina, chargée de communication • **Chargé d'édition** : Vincent Fournier
Coordination et conseil éditorial : TBWA\CORPORATE, NOUVELLE COUR • **Roman photo** : 8^{ème} FACE
Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : TOC MÉDIAS • **Responsable agence** : Arnaud Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain • **Directeur artistique** : Antoine Errasti • **Ont participé à ce numéro** : Clémence Damerval, Fanny Souville, Marie Raymond, Valentine de Grassi. • **Remerciements** : Audrey Tazière, Fanny Steeg, Laurence Leprière • **Illustrations** : Simon-Pierre Mbumbo • **Contact annonceur** : 01 49 33 22 22 (tél), 01 49 33 33 90 (fax)
ISSN n° 2268-4956, dépôt légal à parution • **Fabrication** : Posterscope, 92400 Courbevoie.
Impression : Edicolor Print 35515 Cesson-Sévigné Cedex • **Tirage** : 300 000 exemplaires

SOMMAIRE

P.4

Vite dit... Bien dit...

P.6

Jeux/Quizz

P.7

Prévention

Faites vous vacciner !

p.8

Angela Davis

Une femme libre !



P.10

IST

Ces infections qui ne se voient pas

P.13

Questions/Réponses

P.14

Bien-être

La santé dans son assiette

p.16

C'est mon histoire

Blessures de femme

P.17

Afrique en marche

p.18

Drépanie : agir contre la drépanocytose !



P.20

Droits et démarches

Le bilan de santé

P.22 : Recette



P.23

Roman-photo
À chacun sa contraception

P.27

Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...

Vaccins

Faites le point !

Du 20 au 26 avril 2014, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) lance à nouveau la semaine mondiale de la vaccination. Ses objectifs : rappeler qu'il existe de nombreux vaccins pour se protéger de maladies qui peuvent être graves (diphtérie, tétanos, polio, mais aussi tuberculose, hépatite B, grippe...). Et inciter chacun à se faire vacciner. Avec cette question : "Êtes-vous à jour de vos vaccinations ?", vous êtes invité à vérifier que vous et vos enfants avez bien fait les vaccins et les rappels dont vous avez besoin. N'attendez plus, rendez-vous chez votre médecin !



Festivals

2 rendez-vous à ne pas manquer !

Du 20 au 22 mars, au Dock des Suds à Marseille, rendez-vous pour la 10^e édition du festival Babel Med. Au programme : 30 concerts de musique du monde, avec notamment

Gargar et leurs voix envoûtantes du Kenya, Bassekou Kouyate & Ngoni Ba et le hip-hop congolais de Jupiter & Okwess International ! À suivre également, à Vincennes (94) du 22 au 24 mai, le festival Afrique en marche : profitez des concerts et des projections de films, du marché africain et des animations pour les enfants.

Infos sur www.dock-des-suds.org & www.semaine-afrique-en-marche.fr



BD africaine

Un site dédié !

Régulièrement citée en exemple, la bande dessinée africaine compte de plus en plus de talents. Mais trop peu sont connus ou édités. C'est pourquoi le dessinateur franco-camerounais Simon-

Pierre Mbumbo vient de lancer le premier site de BD des cultures noires : Toom comics. Un portail pour présenter les valeurs sûres et aider les jeunes talents. Chaque semaine, retrouvez des infos, des actus et votre feuilleton BD en ligne. Sans oublier un projet de parrainage par de grands auteurs, des propositions de formations et... la boutique.

À suivre ! www.toom-comics.com



© Studio Mbumbo

Coupe du Monde de foot 2014

L'Afrique qualifiée !

Du 12 juin au 13 juillet prochain, la mythique coupe du Monde de football se déroulera au Brésil ! Quatre équipes africaines sont à suivre de très près ! Le Ghana, arrivé en quart de finale en Afrique du Sud, part favori avec le talentueux André Ayew. Le Cameroun s'appuiera sur sa star, Samuel Éto'o, pour aller le plus loin possible. La Côte d'Ivoire pourra compter sur Didier Drogba. Enfin les Super Eagles nigériens, vainqueurs de la CAN 2013, sont très attendus avec notamment Victor Moses et Emmanuel Emenike.

À suivre sur <http://fr.fifa.com/worldcup>



© moodboard - Fotolia.com



À voir en famille Sur le chemin de l'école



Jackson a 11 ans. Il vit au Kenya. Tous les jours, il fait 15 kilomètres à pied pour aller à l'école avec sa petite sœur. Chaque matin, leur père les bénit pour qu'ils reviennent sains et saufs. Le documentaire *Sur le chemin de l'école* raconte leur histoire, mais aussi celle

de Samuel, Zahira et Carlos. Quatre histoires vraies de quatre enfants pour qui l'école est une aventure, un risque, un rêve, la promesse d'un monde meilleur.

www.kpsule.me/surlechemindelecole et www.windsfilms.com/fr
En vente dès avril : DVD 9,99€, de Pascal Plisson.

Miss Union africaine Un beau projet au féminin

Porter haut et fièrement la beauté et le rôle des femmes africaines : tel est le souhait de Miss Union africaine qui soutient chaque année une jeune femme ambitieuse et dynamique avec un projet d'entreprise économique sociale et solidaire. La Malgache Natacha de Mon Désir est la nouvelle Miss Union africaine. Étudiante en master 2, elle souhaite faire construire des bâtiments à l'énergie solaire dans son pays. Odette Tedga, fondatrice de ce projet, prépare également un gala pour récolter des fonds pour les enfants des rues.

www.missunionafricaine.com

Alcool-info-service Une nouvelle version en ligne



Une nouvelle version du site Alcool-info-service est en ligne ! Vous vous posez des questions sur votre consommation d'alcool ou sur celle d'un proche ? Vous avez besoin d'aide ou simplement d'un renseignement ? Rendez-vous sur www.alcool-info-service.fr, Espace général ou Espace jeunes. Et retrouvez toutes les infos nécessaires sur les dangers de l'alcool, ainsi que des conseils et des contacts pour s'en sortir. Vous pourrez aussi tester votre consommation, participer à des discussions sur le forum et chatter en direct avec des conseillers.

Si vous préférez, vous pouvez toujours appeler le 0980 980 930 (tous les jours de 8h à 2h, appel non surtaxé).

Violences faites aux femmes Appelez le 3919 !

En France, même si elles sont punies par la loi, les violences concernent une femme sur 10. Il peut s'agir de violences physiques ou psychologiques, dans le couple ou au travail, de violences sexuelles, de mariage forcé ou de mutilations sexuelles. Pour toutes celles qui sont victimes ou témoins de ces violences, il existe un numéro d'appel anonyme et gratuit : le 3919. Vous serez écoutée, aidée et orientée si nécessaire vers un professionnel : médecin, assistante sociale, avocat, association spécialisée...

Le site <http://stop-violences-femmes.gouv.fr/> vous informe également sur les démarches à faire pour toutes les formes de violences.



VRAI-FAUX

LE TABAC

En France, le tabac est la première cause de décès que l'on pourrait éviter. Et les risques pour la santé concernent ceux qui fument comme leur entourage. Pourtant il est possible d'arrêter de fumer. Pour vous aider, *Et la Santé, On dit quoi ?* fait le point.

1- LA FUMÉE DU TABAC EST DANGEREUSE POUR LA SANTÉ.

□ VRAI / □ FAUX

Vrai. Elle contient de nombreuses substances chimiques toxiques (plus de 4000 !), dont la nicotine et le monoxyde de carbone. Ils augmentent le risque d'avoir un cancer (poumons, gorge, pancréas...) et des maladies cardio-vasculaires.

2- FUMER PEU N'ENTRAÎNE AUCUNE DÉPENDANCE.

□ VRAI / □ FAUX

Faux. Une seule cigarette par jour peut entraîner une dépendance. La nicotine donne une impression de bien-être, de pouvoir surmonter les tensions... mais c'est faux ! La cigarette entraîne une sensation de manque qui peut rendre plus nerveux, diminuer la concentration et le sommeil. Enfin, on peut être tenté en voyant un autre fumeur, lors d'un verre entre amis... Elle entraîne donc une dépendance aussi bien physique que psychologique !

3- PENDANT LA GROSSESSE, ON PEUT FUMER SI ON FUME MOINS.

□ VRAI / □ FAUX

Faux. Deux/trois cigarettes, fumées avec plus d'intensité, seront aussi mauvaises pour votre santé que si vous en fumez 20. En effet, les substances toxiques passent dans le sang. L'idéal est donc d'arrêter avant la grossesse, pour protéger la future maman comme le bébé.

4- ON GROSSIT FORCÉMENT EN ARRÊTANT DE FUMER !

□ VRAI / □ FAUX

Faux. 20% des personnes qui arrêtent de fumer ne grossissent pas et 30% perdent même du poids ! Pour y parvenir, adoptez les bons réflexes : profitez du souffle retrouvé et de l'énergie gagnée pour avoir une activité physique régulière. Mangez équilibré et évitez la consommation d'alcool.

5- LE TABAC EST DANGEREUX POUR CEUX QUI NE FUMENT PAS.

□ VRAI / □ FAUX

Vrai. La fumée de cigarette est aussi dangereuse pour l'entourage du fumeur. Par exemple, chez les jeunes enfants, elle peut provoquer irritations, infections respiratoires, asthme... et favoriser la mort subite du nourrisson. Chez la femme enceinte, elle peut être à l'origine de fausses couches, de naissances prématurées ou du mauvais développement du bébé.

6- ARRÊTER DE FUMER : C'EST TOUT BÉNÉFICE POUR LA SANTÉ !

□ VRAI / □ FAUX

Vrai. Arrêter de fumer réduit les risques de maladies graves (cancers notamment). Vous retrouvez votre souffle et vos sensations (goût, odorat), gagnez en tonus et la qualité de votre peau et de vos cheveux s'améliore. Vos vêtements et votre intérieur ne sont plus pollués par le tabac. Vous faites des économies. Enfin, en réussissant à arrêter de fumer, vous reprenez confiance en vous.

Pour toutes questions : www.tabac-info-service.fr
et 3989 : du lundi au samedi de 8h à 20h. 0,15€/min depuis un poste fixe.

LE PROVERBE
DE JOSEPH ANDJOU

Comme on dit au Sénégal :

« Tous les Blancs ont une montre, mais ils n'ont jamais le temps. »

Les biens matériels ne nous procurent pas toujours le bonheur.

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

Mots cachés

Ces femmes symbolisent la lutte pour les droits humains. Leurs noms sont cachés dans la grille : Angela Davis, Bineta Diop, Leymah Gbowee, Ellen Sierleaf Johnson, Cécile Kyenge, Wangari Maathai. À vous de jouer !

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

Solution :

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

VACCINATION

LA PRÉVENTION À TOUT ÂGE

Se faire vacciner, c'est important pour se protéger de maladies qui peuvent être graves. Comment fonctionne un vaccin ? Qui doit se faire vacciner ? Suivez le guide.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Les vaccins sont faits à partir d'un microbe rendu inoffensif (sans danger). Quand vous vous faites vacciner contre une maladie, **le corps fabrique des défenses appelées « anticorps » pour combattre le microbe inoffensif contenu dans le vaccin**. Si, plus tard, le vrai microbe pénètre dans le corps, il sera rapidement détruit par ces anticorps et vous ne tomberez pas malade.

UNE PROTECTION À TOUT ÂGE

Il existe en France des vaccins obligatoires dès l'âge de 2 mois, et d'autres qui sont fortement recommandés (voir tableau des vaccinations).

Pour les adultes, n'oubliez pas les rappels (nouvelles injections du vaccin pour garantir son efficacité) ; et dès 65 ans, **pensez au vaccin contre la grippe**. Le calendrier des vaccinations précise le nombre de doses et l'âge pour les vaccins. Il est mis à jour chaque année. Surtout n'oubliez pas : il n'est jamais trop tard pour se faire vacciner !

VOUS REPARTEZ AU PAYS ?

Certaines maladies qui ont disparu en France existent toujours dans d'autres pays, comme en Afrique. Avant de partir, vérifiez vos vaccins et faites ceux qui manquent pour être bien protégé contre des maladies qui peuvent être mortelles (méningite, fièvre jaune, typhoïde...). **Même si on est d'origine africaine, on n'est pas naturellement protégé**. Alors n'oubliez pas d'aller chez votre médecin, **au moins un mois avant votre départ** pour laisser le temps aux vaccins d'être efficaces.

OÙ SE FAIRE VACCINER ?

Vous pouvez vous faire vacciner :

- par votre médecin, une sage femme ou un infirmier,
- dans un centre de vaccination gratuite,
- dans les hôpitaux publics,
- dans des centres de vaccination spécialisés pour certains vaccins que l'on ne peut pas faire ailleurs (ex : centre de vaccination Air France, Institut Pasteur).

Important : prenez bien votre carnet de santé.

REMBOURSEMENT

- Dans les centres de vaccination publics, les vaccinations obligatoires et recommandées sont gratuites.
- Chez votre médecin, la plupart des vaccins sont remboursés à 65 % par la Sécurité sociale sur ordonnance, parfois à 100 %.
- Pour les vaccins non remboursés comme la typhoïde, la fièvre jaune et la rage, renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître le montant pris en charge.

Pour plus d'information :

- Service des vaccinations de la Ville de Paris :
15/17 rue Charles Bertheau, Paris 13^e. Tél. : 01 45 82 50 00
- Centre médical de l'Institut Pasteur :
209-211 rue de Vaugirard, Paris 15^e et 0 890 710 811 (0,15€/min).

Pour en savoir plus :

www.lasantepourtous.com



CALENDRIER DES VACCINATIONS

Âge approprié	Naissance	2 mois	4 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG												
Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite												Tous les 10 ans
Coqueluche												
Haemophilus Influenzae de Type b (HIB)												
Hépatite B												
Pneumocoque												
Méningocoque C												
Rougeole-Oreillons-Rubéole												
Papillomavirus humains (HPV)												
Grippe												Tous les ans

vaccins obligatoires

vaccins recommandés



LE POUVOIR AU PEUPLE*

ANGELA DAVIS

Révolutionnaire avide de liberté, Angela Davis est toujours, à 70 ans, un symbole vivant de la défense des droits des femmes mais aussi des Noirs et de tous ceux qui subissent injustices et discrimination. Hommage à une femme d'exception, à travers trois de ses plus grands combats.

Les droits des femmes : un enjeu mondial

Pour Angela Davis : « *Poursuivre la résistance de façon unie, et sous un angle mondial, est le seul moyen d'agir sur le cours de l'Histoire* ». Sa lutte pour les droits des femmes ne fait pas exception.

Le combat féministe d'Angela Davis commence là où elle ne s'y attendait pas : elle est personnellement confrontée au machisme au sein de l'Association des étudiants noirs de l'université de Californie. Même là, au sein d'une communauté

qui milite pour l'égalité des droits, les femmes « *devaient littéralement être aux pieds des hommes* », dira Angela Davis. Convaincue que la révolution ne peut aboutir sans l'égalité des sexes, elle quitte ce mouvement.

À cette époque, le féminisme est souvent porté par des femmes blanches, alors que les femmes noires sont non seulement victimes du sexisme mais aussi du racisme et parfois de leur condition sociale. Pour Angela Davis, le féminisme est un

Je ne suis pas une icône, c'est une image créée. (...) Je ne me voyais pas accomplir quoi que ce soit de façon individuelle.

combat contre toutes les formes de discriminations liées au genre, à la couleur de peau, à la classe sociale, à l'orientation sexuelle aussi.

Elle milite pour le droit à un travail non domestique et qualifié, et à un salaire décent. Elle se bat aussi pour un meilleur accès à la contraception, indispensable pour que les femmes puissent choisir d'avoir ou non un enfant, mais aussi pour qu'elles puissent continuer à étudier et travailler si elles le veulent. Sans oublier le droit à l'avortement, notamment à une période où des stérilisations forcées sont pratiquées pour contrôler la reproduction de certaines populations (femmes noires, indiennes, portoricaines...).

Aujourd'hui, Angela Davis s'indigne encore pour rappeler que les femmes sont les premières victimes des violences dans le monde : conjugales, familiales, religieuses, militaires. Une situation contre laquelle elle encourage chacun à lutter.

Obtenir l'égalité des Noirs et des Blancs

Angela Davis se bat depuis sa jeunesse pour l'égalité des Noirs et des Blancs. Elle a grandi dans une ville où les Noirs étaient victimes de ségrégation et de violences au quotidien. En 1967, alors qu'elle fait ses études en Europe, elle décide de rentrer aux États-Unis où le mouvement de libération des Noirs a pris une ampleur sans précédent : « *Mon monde était en train de changer et je devais participer* », déclare-t-elle. Elle rejoint le parti des Black Panthers, connu pour ses actions révolutionnaires pour les droits des Noirs américains.

Son combat prend une tournure encore plus personnelle, en 1970. Elle est accusée à tort d'avoir tué un juge lors d'une prise d'otages visant à libérer un prisonnier politique qu'elle soutient. Poursuivie pour meurtre, enlèvement et complot, Angela Davis est alors traquée par le FBI. Arrêtée le 14 octobre 1970, elle risque la peine de mort. Un comité de soutien est créé, et des manifestations ont lieu dans le monde entier, aboutissant à son acquittement par un jury composé de Blancs le 4 juin 1972. La victoire d'Angela Davis est le signe que tout est possible : une femme noire peut aussi avoir un procès juste.

Réformer le système judiciaire

La réforme du système judiciaire est le troisième grand combat d'Angela, qui l'a connu de l'intérieur. Pour elle, savoir que des millions de personnes sont enfermées, notamment en raison de leurs origines ou leurs convictions, est insupportable. « *Nous sommes la seule chance de vie et de liberté pour ceux qui restent entravés par les chaînes* », déclare-t-elle après sa libération.

En 1997, elle cofonde « Critical resistance », un mouvement essentiel pour elle car il prolonge près de 30 ans d'action pour un système judiciaire plus juste. Ses objectifs : l'abolition de la prison comme punition et privation abusive de liberté ; la libération des prisonniers politiques dans le monde et la suppression de la peine de mort partout où elle est encore appliquée.

* Power to people



Free Angela and all political prisoners

Un documentaire unique pour connaître Angela Davis

Mêlant films, images d'archives et commentaires d'Angela Davis, ce documentaire unique

permet de savoir qui est Angela Davis. Il donne aussi les clés pour comprendre le sens de son procès dans un contexte social et historique violent.

Double DVD : *Free Angela and all political prisoners*, de Shola Lynch. Jour2Fête. 19,95 €.

À LIRE

Angela Davis, autobiographie. Éd Aden. 25 €.

À SUIVRE

<http://criticalresistance.org>

CES INFECTIONS QU'ON NE VOIT PAS

INFECTIONS SEXUELLES

Les infections sexuellement transmissibles ou IST se transmettent pendant les rapports sexuels. Elles touchent aussi bien les hommes que les femmes. La plupart du temps, elles n'ont aucun signe visible et pourtant, certaines peuvent être graves. D'où l'importance de mieux les connaître pour mieux s'en protéger.

IST : C'EST GRAVE DOCTEUR ?

Les IST : c'est quoi ?

Les IST sont causées par des microbes (des virus ou des bactéries) qui peuvent toucher tout le monde : hommes et femmes. Ces infections se transmettent lors de rapports sexuels, y compris lors de caresses avec les mains ou la bouche. **On peut être infecté sans être malade**, et donc transmettre l'infection sans même le savoir...

Si on entend souvent parler du VIH/Sida et de l'hépatite B, il existe d'autres infections très fréquentes comme la chlamydie, la syphilis, l'herpès... (Voir tableau Les IST les plus fréquentes p.12).

Des infections pas anodines

La plupart des IST (sauf le VIH/Sida et l'herpès dont on ne guérit pas) peuvent être guéries facilement. Mais non soignées à temps, elles peuvent avoir de graves conséquences sur la santé. Parmi les risques de complications, on trouve la stérilité ou la baisse de la fertilité (chlamydie), le risque de cancer de col de l'utérus (condylomes), la cirrhose ou le cancer du foie (hépatite B). (Voir tableau Les IST les plus fréquentes).

► IMPORTANT :

Au cours d'une grossesse, toutes les IST peuvent se transmettre au bébé si la maman est contaminée.

LES IST : comment s'en protéger ?

Seuls le préservatif masculin et le préservatif féminin vous protègent de

toutes les IST. Il existe également un vaccin pour deux d'entre elles :

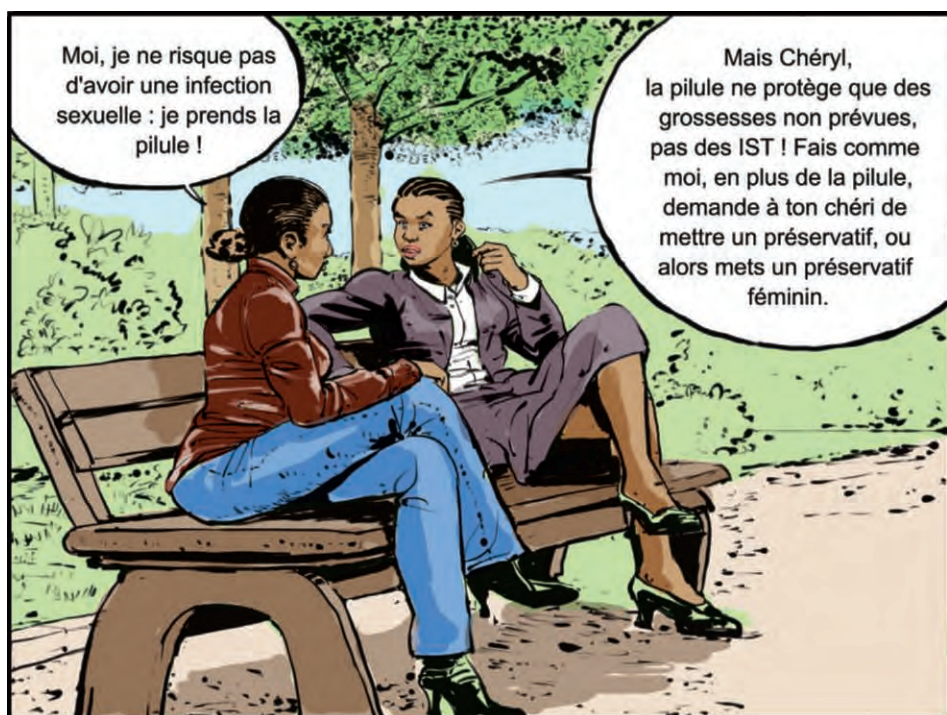
Hépatite B : vous pouvez vous faire vacciner à tout âge. Le vaccin est recommandé pour les bébés de plus de 2 mois, pour les enfants et les adolescents jusqu'à l'âge de 15 ans et pour de nombreux adultes. Pour savoir si vous avez besoin d'être vacciné, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, votre pharmacien, une sage femme ou un dentiste.

Papillomavirus : le vaccin est recommandé chez les filles de 11 à 14 ans, afin de les protéger avant qu'elles ne soient exposées au virus. Toutefois, les jeunes femmes de 15 à 19 ans peuvent aussi se faire vacciner en rattrapage.

Le préservatif :
**votre partenaire
santé indispensable**

Masculin ou féminin, le préservatif est le seul moyen de se protéger de toutes les IST. Il suffit d'en mettre un nouveau à chaque rapport. Simple à utiliser, peu cher (environ 10 € la boîte de 12) et discret, le préservatif masculin est vendu en pharmacie, en supermarché, dans les distributeurs. On peut en trouver gratuitement dans les centres de planning familial, les associations de lutte contre le Sida et les centres de dépistage.

Version féminin, le préservatif permet aux femmes de se protéger elles-mêmes. Pratique, vous pouvez le mettre dans le vagin plusieurs heures avant le rapport sexuel. Un peu plus cher que le préservatif masculin, il est vendu en pharmacie, mais il est gratuit dans les centres de planning familial.



Les IST : quelques signes pour les repérer

Dans certains cas, l'infection peut se manifester au bout de quelques jours ou quelques semaines après la contamination. Voici les signes qui doivent retenir votre attention :

- écoulements anormaux et/ou sensations de brûlures au niveau des organes sexuels ou de l'anus,
- brûlures en urinant,
- douleurs dans le bas ventre,
- verrues, démangeaisons, boutons douloureux, au niveau du sexe et de l'anus,
- boutons sans démangeaison (qui ne grattent pas) sur la peau et au niveau des organes sexuels ou de la bouche.

Si vous ou votre partenaire remarquez un ou plusieurs de ces signes, ou si vous avez le moindre doute, consultez très rapidement votre médecin.

LE DÉPISTAGE : UN GESTE CLÉ

Il arrive souvent que l'infection n'ait aucun signe visible. Il est donc indispensable de se faire dépister afin d'être traité rapidement, de diminuer le risque de transmission et de se faire soigner rapidement si nécessaire. Cela permet d'éviter les complications graves et de transmettre l'infection.

Quand se faire dépister ?

Si vous voulez arrêter le préservatif avec votre partenaire ou si vous désirez avoir un enfant, faites le test. De même, si vous remarquez les signes d'une IST, ou si vous avez pris un risque.

Prendre un risque, ça veut dire quoi ?

Ce sont des situations où l'on risque d'attraper une IST : rapport sans préservatif avec une personne avec qui vous n'avez pas fait de test, rupture de préservatif, préservatif qui glisse...

Les différents modes de dépistage

Toutes les IST peuvent être facilement dépistées chez les hommes et les femmes par la prise de sang (hépatite B, syphilis, VIH/Sida), un prélèvement local ou des urines (gonococcie, chlamydie), ou un examen médical des organes sexuels (herpès, condylomes). (Voir tableau Les IST les plus fréquentes).

► IMPORTANT :

Pour bien protéger votre santé et celle de votre partenaire, faites le dépistage à deux ! L'un des deux peut avoir un résultat de test négatif, et l'autre un résultat de test positif.

Si les résultats du dépistage sont positifs, c'est-à-dire si vous avez une ou plusieurs IST, ne paniquez pas : il existe des traitements très efficaces.

VIH/Sida, vous avez pris un risque ?

- Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé avec une personne séropositive et si ce risque date de moins de 48 heures, rendez-vous immédiatement aux urgences.

Le médecin pourra vous prescrire si nécessaire un « traitement post exposition » (TPE) qui peut limiter le risque de contamination. Ce traitement dure un mois. Il faudra alors refaire un dépistage de contrôle.

- Si le risque date de plus de 48 heures, il faut attendre 6 semaines après la dernière situation à risque pour faire la prise de sang et avoir un résultat fiable pour le VIH.

Où se faire dépister ?

Pour vous faire dépister, c'est simple.

Il suffit de vous rendre dans l'un des endroits suivants :

- dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG). On vous donnera un numéro personnel pour venir retirer les résultats sans avoir à donner votre nom ;
- dans les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF), les analyses sont gratuites pour les mineurs ;
- dans un centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST) ;
- dans un laboratoire : vous serez remboursé à 100 % si vous avez une ordonnance du médecin.

Pour trouver un centre de dépistage près de chez vous, appelez Sida Info Service au 0800 840 800 (appel anonyme et confidentiel, 24 h/24 et 7 j/7, communication gratuite à partir d'un poste fixe en France).

Depuis un pays étranger, composez le 0033 1 55 25 13 53 (coût d'une communication normale pour la France). Ou consultez la liste sur www.sida-info-service.org



Illustrations © Simon-Pierre Mbumba

LES IST LES PLUS FRÉQUENTES

IST	MANIFESTATIONS POSSIBLES	COMPLICATIONS POSSIBLES	DÉPISTAGE
Chlamydie	- écoulements au niveau des organes sexuels et de l'anus - sensations de brûlure - douleurs dans le bas ventre - parfois aucun signe	- risque de stérilité chez la femme - risque de grossesse en dehors de l'utérus - risque de transmission au bébé à la naissance	- prélèvement local - analyse des urines
Gonococcie ou "chaude pisse"	- écoulements ou brûlures au niveau des organes sexuels et de l'anus - brûlures en urinant - douleurs dans le bas ventre	- risque de stérilité - risque de transmission au bébé à la naissance	prélèvement local
Hépatite B	- jaunisse - fièvre - fatigue anormale - parfois aucun signe	- cancer du foie - cirrhose - risque de transmission au bébé à la naissance	prise de sang
Herpès	- petits boutons douloureux sur la bouche, les organes sexuels, l'anus - démangeaisons	- rechutes (l'infection peut recommencer) - risque de transmission au bébé au moment de l'accouchement	- examen médical - prélèvement local
Papillomavirus ou condylomes	petites verrues sur les organes sexuels ou l'anus	- cancer du col de l'utérus - cancer de l'anus	examen médical
Syphilis	- boutons au niveau des organes sexuels, sans douleur - boutons sur la peau - parfois aucun signe	- complications au niveau du cœur, du cerveau et des artères - risque de transmission au bébé à la naissance	prise de sang
VIH/Sida	- fièvre - diarrhées - fatigue anormale - taches sur la peau - parfois aucun signe	- évolution vers la maladie (Sida) - risque de transmission au bébé lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement maternel	prise de sang

SE SOIGNER : À FAIRE À DEUX

Qu'il s'agisse de se protéger, de se faire dépister ou de se soigner, la sexualité est une affaire de couple. Ça se vit et ça se gère en duo.

En cas d'infection : les traitements

En cas d'infection, ne vous soignez pas tout(e) seul(e) ! Suivez précisément le traitement que votre médecin vous aura donné, et jusqu'au bout pour bien éliminer l'infection et éviter les complications. Informez votre partenaire pour qu'il/elle puisse se faire soigner avec vous. Même s'il n'a rien vu de particulier, il a peut-être quand même la maladie. Et pendant toute la durée du traitement, n'oubliez pas de mettre un préservatif à chaque rapport !

► À savoir : VIH/Sida

Même si l'on peut vivre le mieux possible avec le VIH/Sida, on n'en guérit pas. Mais pris à temps et régulièrement, les traitements permettent maintenant de bloquer la progression de la maladie et de vivre presque normalement.

S'informer, se faire aider

Si vous avez des questions, besoin de vous faire aider ou de parler, il y a de nombreux professionnels de santé et des associations pour vous accompagner.

- Associations
 - Sida Info Service (toutes IST) : www.sida-info-service.org et 0800 840 800 : appel anonyme et confidentiel, 24 h/24 et 7 j/7, gratuit depuis un téléphone fixe.
 - Aides (VIH/Sida et hépatites) : www.aides.org et 0 805 160 011, appel anonyme et gratuit depuis un téléphone fixe.
 - Médecins du monde (toutes IST) : www.medecinsdumonde.org/En-France/Prevention-VIH-Hepatitis-IST-Tuberculose et 01 44 92 15 15.
 - Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) : www.planning-familial.org > Où nous trouver ?
- Les numéros d'appel anonymes et gratuits depuis un poste fixe :
 - Sida Info Services : 0 800 840 800 (24h/24)
 - Hépatites Info Service : 0 800 845 800 (9h/23h)
 - Fil Santé jeunes : 0800 235 236 (8h/minuit)
 - Santé info Droits (droits des malades notamment) : 0810 004 333.
- Sans oublier www.info-ist.fr pour en savoir plus sur les IST.



LYDIE, 29 ANS

“Heureusement que nous nous sommes faits dépister !”

Je vis avec mon copain Jocelyn depuis 4 ans. Au bout de 6 mois de relation, on a voulu arrêter le préservatif. Du coup, j'ai proposé à Jocelyn d'aller faire le dépistage ensemble, mais il n'était pas très chaud ! Il disait qu'il était sérieux et que ça ne servait à rien. J'ai insisté car c'était très important pour moi d'être sûre à 100 % ! Nous sommes allés tous les deux dans un centre de dépistage anonyme et gratuit. Et heureusement ! Jocelyn avait une chlamydie et ne s'en était pas rendu compte. Il a donc pu se faire soigner rapidement. Et nous avons continué à mettre un préservatif jusqu'à ce qu'il soit guéri.


Dr. Goudjo

RÉPOND À VOS QUESTIONS

DÉPRESSION ET HYPERTENSION

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : la dépression et l'hypertension.

Depuis plus d'un mois, mon copain s'est renfermé.

Il a aussi du mal à se lever le matin pour aller à son travail qui, d'habitude, le passionne. Dois-je m'inquiéter ?



Charlène, 28 ans

Dr Goudjo : chère Charlène, vous avez raison de poser la question. Au-delà de 15 jours, les signes que vous décrivez peuvent marquer le début d'une dépression et pas juste d'un petit coup de blues passager. La dépression est une maladie qui se soigne. Si vous constatez que votre ami est plus anxieux, plus fatigué, qu'il se plaint de tout, qu'il dort moins bien que d'habitude, soyez vigilante. Vous remarquerez peut-être aussi qu'il a moins confiance en lui, ou qu'il prend tout mal.

Si votre ami présente certains de ces signes, encouragez-le à parler et soyez très à l'écoute car il fait peut-être une dépression.

Incitez-le en douceur à consulter un médecin pour avoir un avis. Les médecins généralistes et les psychiatres sont des professionnels de santé qui sont là pour l'aider. Ils pourront lui prescrire, en cas de besoin, un traitement adapté.

Sachez aussi que 3 millions de personnes environ sont touchées par la dépression en France, il n'est donc pas seul à vivre cette situation dont on peut guérir complètement.

Pour en savoir plus sur les solutions, les contacts et les bons réflexes à adopter, renseignez-vous sur www.info-depression.fr

Mon père ajoute toujours du sel à ses plats pour leur donner du goût.

Je sais que ce n'est pas bon pour sa santé mais que puis-je lui dire pour le convaincre de moins saler ?



Honoré, 25 ans

Dr Goudjo : cher Honoré, vous avez raison, manger trop salé est mauvais pour la santé. Cela peut favoriser l'hypertension (à partir de 40 ans, la moitié de la population en souffre !), les maladies du cœur et la fragilité des os.

Rappelez-lui que près de 80 % du sel que nous mangeons est déjà dans les aliments, avant même d'être cuisinés.

On en trouve beaucoup dans le pain, les fromages, les charcuteries, les condiments (moutarde, câpres...), mais aussi dans de nombreux plats cuisinés, des conserves et même dans les biscuits, les gâteaux et les viennoiseries. Il est donc inutile d'en rajouter.

Conseillez-lui de regarder les étiquettes et de choisir les produits les moins salés. Encouragez-le aussi à goûter ses plats avant de les saler par réflexe, et à ne pas mettre la salière sur la table.

Pensez aux herbes aromatiques (basilic, persil, thym...) : ça donne du goût et c'est très bon !

FRUITS ET LÉGUMES

LA SANTÉ DANS SON ASSIETTE

Manger des fruits et des légumes, c'est le mieux pour rester en bonne santé. Profitez du printemps pour revoir vos habitudes alimentaires et redécouvrir les fruits et légumes de saison. Faciles à cuisiner, très bons et pas chers : **5** raisons et façons de consommer vos **5** portions de fruits et légumes par jour !

1

GARDER LA FORME

Les fruits et légumes contiennent de nombreux éléments comme les vitamines, le magnésium... Ces nutriments participent au bon fonctionnement de notre corps et apportent équilibre et énergie. Ce qui est important en plus des fruits et légumes, c'est de manger équilibré : des féculents à chaque repas, de la viande, du poisson ou un œuf une à deux fois par jour. Sans oublier les produits laitiers, trois fois par jour ! (voir visuel ci-contre)

2

LUTTER CONTRE LES MALADIES

Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour, c'est aussi le secret d'une bonne santé. Ils aident votre corps à se défendre contre les infections. Ils diminuent les risques de développer certaines maladies comme les cancers, les maladies du cœur, l'obésité ou le diabète. Enfin, ils sont peu caloriques et peuvent être consommés par toute la famille à tout moment de la journée.

3

RÉGALER TOUTE LA FAMILLE

Avec les fruits et légumes, faites plaisir à vos enfants. Un peu d'imagination, une touche de présentation et le tour est joué !... Par exemple, cuisinez les légumes en salade, en gratin, en purée, en soupe ou à la vapeur avec une noisette de beurre et quelques herbes ou des épices. Vous pouvez aussi les mélanger à des pâtes ou à du riz. Dégustez les fruits frais ou cuits, en compote ou mixés, ou mélangés en salade ou dans un fromage blanc s'ils sont bien mûrs... Idéal en dessert comme au goûter !



COMMENT MANGER 5 portions ?

Attention aux faux amis !

Ce n'est pas parce que certains produits sont aromatisés aux fruits, qu'ils sont bons pour la santé. Les yaourts parfumés, les gâteaux aux fruits, les jus de fruits en bouteille ou encore les sodas sont de vrais faux amis ! Même si vos enfants les adorent, ils sont souvent très riches en sucre et pauvres en vitamines, minéraux et autres fibres. Ils ne remplacent pas une portion de fruit. Attention également aux plats cuisinés : même à base de légumes, ils sont souvent riches en matières grasses et en sel et pauvres en légumes. Rien ne vaut les petits plats maison !



4 VARIER SES MENUS

À Chaque saison sa variété de fruits et légumes. Profitez-en pour changer vos menus. Au printemps, le concombre et les carottes râpées ou artichauts sauce vinaigrette en entrée. Accompagnez vos plats d'une bonne jardinière (haricots verts, petits oignons, pois, carottes), d'un gratin courgettes/patates douces, d'une purée d'igname ou d'un concentré tomates/aubergines. Au dessert, faites des assiettes pleines de couleurs avec pomme, fraise, mangue et melon en dés mélangés à du lait ou du yaourt, ou en brochettes. N'oubliez pas les agrumes : orange, citron, pamplemousse, ni les kiwis, fondants et juteux !

5 FAIRE DES ÉCONOMIES

On peut bien manger sans trop dépenser ! Pour commencer, pensez toujours à préparer votre liste de courses avec ce qu'il vous faut. **Ensuite, achetez vos fruits et légumes frais, mais aussi en conserve ou surgelés si c'est plus avantageux. Ils sont tout aussi bons pour la santé !** Préférez les fruits et légumes de saison en les choisissant bien mûrs. Ils sont moins chers et bien meilleurs car ils n'ont pas été forcés à pousser hors saison. Enfin, si vous pouvez faire les marchés, allez-y à la fin : les commerçants bradent leur prix !

Plus d'infos sur
Manger bouger www.mangerbouger.fr >
Bien manger > La fabrique à menus

ACHA, 31 ANS,
2 ENFANTS.

*“Je fais des assiettes
pleines de couleurs”*

*C*omme tous les enfants,
mes garçons aiment bien
le dessert et le goûter...

*Mais, pour leur santé, je ne veux pas
qu'ils mangent trop de sucre !*

*Pas toujours simple ! Mon truc :
préparer des assiettes appétissantes
avec des fruits de différentes
couleurs (pommes/orange ;
banane/mangue...). Et à la place
des sodas ou des jus en bouteille,
je leur ai appris à se préparer une
orange pressée ou des fruits mixés.
Ils adorent !*



HISTOIRE D'UNE RÉPARATION

BLESSURES DE FEMME

Binta a 23 ans. Comme des millions d'autres filles et jeunes filles, elle a subi l'excision, le mariage forcé, les violences. Trois ans après son arrivée en France, elle raconte son retour à la vie, son combat pour les femmes.

Je suis née en Guinée. J'ai perdu mes parents très jeune. Nous étions plusieurs enfants et c'est un de mes oncles qui nous a élevés. Comme je devais faire les tâches ménagères, j'allais à l'école quand je pouvais.

Quand j'ai eu 11 ans, mon oncle a exigé que je sois excisée. J'ai vécu des souffrances terribles. Quelques années plus tard, il m'a forcée à me marier avec un homme beaucoup plus âgé que moi. J'étais un objet entre ses mains. Il me battait, mon corps a subi des brûlures et des lacérations. Et il me forçait à avoir des relations sexuelles. J'ai fini par avoir un enfant. J'ai décidé de m'enfuir.

J'ai réussi à rejoindre une amie de la famille. Elle m'a accueillie et a gardé mon bébé pour que je puisse partir en France. Mon mari me cherchait, j'étais en danger. On m'a payé le billet d'avion, et je suis arrivée à Paris. À l'aéroport, j'ai rencontré une femme qui parlait ma langue. Elle m'a aidée et conduite le lendemain à France Terre d'Asile. J'ai connu l'hébergement d'urgence, la rue, puis l'hôtel. Chaque nuit, je faisais des cauchemars sans fin.

France Terre d'Asile m'a orientée vers Parcours d'exil. Là, j'ai rencontré des psychologues qui m'ont écoutée, parlée, soignée. Avec le temps, j'ai repris des forces. J'ai aussi décidé de faire la réparation de l'excision.

C'est un choix difficile car dans mon pays, une femme non excisée est sale. Mais on m'a expliqué que ça ne l'était pas, que mon corps m'appartenait et que j'avais subi de graves mutilations. Après l'opération, j'ai retrouvé la partie qu'on m'avait enlevé. Mes règles sont revenues et je ne ressens plus ces douleurs...

J'ai intégré le groupe de parole sur les mariages forcés. En discutant avec les autres femmes, j'ai eu envie d'aller plus loin, d'aider celles qui subissent des violences. J'ai parlé au docteur Duterte* de mon projet d'association, et presque toutes les femmes du groupe ont accepté d'en faire partie. Un jour, j'espère, une antenne s'ouvrira dans chaque pays d'Afrique. Mais nous avons besoin de fonds pour cela.

Aujourd'hui, j'ai mon statut de réfugiée. J'ai un logement et je m'occupe d'enfants. Je vais reprendre mes études de journalisme et continuer à m'occuper de l'association. Dès que j'aurai ma carte de séjour, je ferai venir mon enfant.

J'ai eu la chance de rencontrer les bonnes personnes. J'ai découvert que d'autres femmes avaient subi les mêmes choses. Parler, c'est une clé de la reconstruction ! Et quand on a vécu ce que j'ai vécu, on se bat ! Le meilleur est à venir.

* Pierre Duterte est médecin, psychothérapeute, fondateur et directeur de Parcours d'exil



© Photographies - Virginie de Gatzain

*Parler, c'est une clé de la reconstruction !
Et quand on a vécu ce que j'ai vécu, on se bat !*

ADRESSES UTILES

- **Parcours d'exil** : 12 rue de la Fontaine au Roi, 75011 Paris. 01 45 33 31 74 et www.parcours-exil.org
- **Gynécologues sans frontières** : 02 53 48 46 35 et <http://gynsf.org>
- **France Terre d'asile** : 01 53 04 39 99 et www.france-terre-asile.org
- **Le GAMS** : 01 43 48 10 87 et www.federationgams.org
- **3919** : Violences femmes info (gratuit depuis un poste fixe)

ELLEN JOHNSON SIRLEAF ET CÉCILE KYENGE

ENGAGÉES POUR LA PAIX

Zoom sur Ellen Johnson Sirleaf et Cécile Kyenge, deux femmes politiques engagées pour le respect des droits de l'Homme et pour la paix.



© Gabriel Bouys/AFP

Cécile Kyenge

MINISTRE DE L'INTÉGRATION EN ITALIE

Née en 1964 au Congo, Cécile Kyenge grandit dans une famille nombreuse où l'école est une priorité. À 18 ans, elle part faire ses études en Italie, où elle doit travailler pour vivre et payer ses cours de médecine. En 1995, quand elle se marie, elle obtient la nationalité italienne. Forte de son parcours de femme immigrée, Cécile Kyenge se lance dans la politique en 2004 auprès de la gauche démocrate. D'abord conseillère municipale puis députée, elle est nommée ministre de l'Intégration en 2013. Femme politique, médecin et mère : elle est la première femme noire membre d'un gouvernement italien.

Son combat pour l'intégration

Depuis son élection, Cécile Kyenge reste déterminée face aux attaques racistes dont elle est victime, y compris au sein du gouvernement. Engagée contre les discriminations et pour le respect des droits humains, elle a aussi participé à la campagne de l'OIM (Organisation internationale pour les migrations) et a été à l'origine de plusieurs manifestations de soutien. Aujourd'hui, elle continue sa lutte contre le racisme qui gagne une partie de la société et mène en particulier deux combats : faire abolir le délit de clandestinité et établir le droit du sol pour les enfants nés en Italie de parents immigrés. Pour elle, la mixité d'un pays est une chance et l'intégration une condition de paix sociale. Convaincue, Cécile Kyenge rappelle : « *Je suis noire, et je le répète avec fierté* ».

Ellen Johnson Sirleaf

PRÉSIDENTE DU LIBÉRIA

Ellen Johnson Sirleaf est née en 1938 au Libéria. Diplômée de l'Université de Monrovia, elle finit ses études (économie et administration publique) à Harvard en 1971. Dès 1972, elle commence sa carrière politique dans son pays au ministère des Finances. Après le coup d'état de 1980, elle doit fuir le Libéria et travaille notamment pour l'ONU et la banque mondiale aux États-Unis. En 2005, elle se présente aux élections présidentielles de son pays. Elle devient en janvier 2006 la première chef d'État femme en Afrique et est réélue en 2012. Le défi qui l'attend est immense.

Maintenir la paix au Libéria

Ellen Johnson Sirleaf doit faire face au terrible héritage de 14 ans de conflits : 250 000 morts, des milliers d'enfants soldats, des crimes de guerre sur la population et un pays à redresser entièrement. Elle doit relancer l'éducation et l'économie, mais aussi lutter contre la corruption et veiller au maintien de la paix face aux anciens chefs de guerre. Parmi ses priorités : la santé, ainsi que les droits des femmes, qui jouent un rôle capital dans la construction et le maintien de la paix. Une loi faisant du viol un délit est votée, et un tribunal spécial est créé pour juger les violences sexuelles. En 2011, elle reçoit le prix Nobel de la paix avec deux autres femmes africaines (Eymah Gbowee du Libéria, et Tawakkul Karman du Yémen). Elle a aussi reçu le prix Indira Gandhi de la Paix, du Désarmement et du Développement en 2012.



© Seydou Diallo/AFP

COMBATTRE LA DRÉPANOCYTOSE

ASSOCIATION DRÉPAVIE



Angy Bolzli

Secrétaire générale de Drépavie

Fondée en 2004, Drépavie est une association de lutte et de soutien contre la drépanocytose. Rencontre avec Angy Bolzli, la secrétaire générale.

Pouvez-vous nous rappeler ce qu'est la drépanocytose ?

La drépanocytose est une maladie du sang. C'est aussi la maladie génétique* la plus répandue dans le monde. Chez les personnes malades, les globules rouges sont en forme de croissant au lieu

d'être ronds et souples : ils se bloquent dans les vaisseaux et empêchent le sang de circuler normalement. L'oxygène arrive plus difficilement dans les organes du corps.

C'est une maladie dont on ne guérit pas, mais avec laquelle on peut vivre si l'on est bien pris en charge.

Comment l'attrape-t-on ?

Cette maladie est héréditaire, ce qui signifie qu'elle se transmet à l'enfant par le père et la

mère. Mais elle n'est pas contagieuse, elle ne se transmet pas d'une personne à une autre.

Quels sont les signes de la maladie ?

Les signes sont plus ou moins importants en fonction des personnes. Les manifestations sont une fatigue en raison de l'anémie (manque de fer), des crises douloureuses, des infections... Les crises douloureuses peuvent être provoquées par la fièvre, le froid, la déshydratation ou des efforts physiques importants.

Existe-t-il un traitement ?

On ne peut pas agir sur la cause de la maladie, mais on peut traiter les signes par des comprimés pour soulager la douleur par exemple ou des médicaments qui vont améliorer les globules rouges. Le suivi médical, les vaccinations, les

** Toutes les caractéristiques transmises par notre père et notre mère sont inscrites dans les gènes de nos cellules, comme dans un programme d'ordinateur. Chaque caractéristique est programmée par deux gènes, l'un venant de la mère et l'autre du père. Si un gène ou les deux sont anormaux, cela peut provoquer une maladie.*

Laetitia, 23 ans

“ La drépanocytose n'est pas qu'une « maladie de Noirs » ! ”

Ma mère a su que j'avais la drépanocytose à ma naissance. Je manquais régulièrement l'école à cause des crises, mais je rattrapais toujours le retard. Je suis aujourd'hui en 3^e année d'école d'infirmière.

J'ai connu Drépavie au lycée, en faisant des recherches sur Internet pour un devoir sur la drépanocytose. J'ai repris contact avec elle par la suite. Au cours d'une rencontre que l'association organisait, j'ai pu parler de ce que je vivais, et surtout à accepter la maladie. Drépavie m'a aussi aidée à faire des démarches auprès de la MDPH* à avoir ma carte de priorité aux personnes handicapées. Et la responsable, Corinne Liégeois, m'appelle souvent. De mon côté, j'essaie de répondre aux questions posées sur le forum Internet de Drépavie. Il faut être entouré, d'autant que beaucoup de malades sont rejetés par leur famille.

Ce qui me semble très important, c'est d'arrêter de dire que la drépanocytose est une « maladie de Noirs » ! Car elle peut concerner tout le monde, et le métissage accentue cela. J'ai des amies blanches, qui ont découvert à la naissance de leur bébé qu'il avait une drépanocytose. Cela pose la question du dépistage pour tous.

*Maison départementale des personnes handicapées





Documents de l'association Drépavie, téléchargeables sur le site drepavie.org

antibiotiques et une bonne hygiène de vie permettent d'éviter beaucoup de complications.

Pourquoi avoir créé une association spécifique ?

Les malades se sentent souvent isolés. Il est difficile de faire comprendre la souffrance quand il n'y a souvent aucun symptôme visible. C'est particulièrement compliqué quand on travaille.

Que propose l'association Drépavie ?

Le but de l'association est de faire connaître la drépanocytose au grand public et d'aider les personnes qui en souffrent à mieux vivre avec cette maladie. Nous incitons aussi au dépistage des enfants et des adultes. Beaucoup de personnes sont en effet porteuses du gène responsable de la maladie, mais sans le savoir : elles ne sont pas malades mais elles peuvent transmettre la maladie à leurs enfants.

Pour aider les malades à parler et leur faire savoir qu'ils ne sont pas seuls, nous organisons aussi des forums de discussion et des rencontres. Et nous orientons les malades vers les centres de soins spécialisés.

Comment travaillez-vous ?

Nous travaillons avec d'autres associations et des centres spécialisés comme l'hôpital Henri Mondor et l'hôpital Tenon (adultes), Robert Debré ou Necker (enfants), et particulièrement avec le CIDD (Centre d'information et de dépistage de la drépanocytose) où le dépistage est gratuit. Nous éditons des brochures et un DVD qui permettent de trouver des conseils et des informations sur la maladie. Et grâce au forum du site Internet, il est possible de discuter en ligne de façon anonyme et d'échanger des informations avec des personnes du monde entier.



© Photographies - Virginie de Galzain

Le CIDD (Paris 13^e) est spécialisé dans le dépistage de la drépanocytose

INFOS PRATIQUES

Drépavie : maison des Associations
1a pl. des Orphelins, 67000 Strasbourg.
• Contact : drepavie@mail.com
• Site : www.drepavie.org
et www.facebook.com/drepavie
CIDD : 13, rue Charles Bertheau,
75013 Paris. Tél. : 01 45 82 50 00

Stéphane, 35 ans

“Avec la drépanocytose, on se sent souvent isolé et incompris”

Je suis né drépanocytaire. Mais ma mère s'en est aperçue quand j'ai commencé à faire des crises, à 6 mois. Quand j'étais jeune, la maladie était supportable. Mais avec l'âge, je suis souvent très fatigué et il m'est impossible de faire certains jobs. Je suis menuisier, mais c'est un métier physique que je n'arrive plus à exercer. De plus, avec la drépanocytose, qui est une maladie qui ne se voit pas, on se sent souvent isolé et incompris.

Heureusement, j'ai connu Drépavie lors de manifestations autour de la drépanocytose. L'association m'a apporté un grand réconfort psychologique. J'ai aussi rencontré d'autres malades avec qui j'ai pu discuter. Je me suis senti écouté et entouré. C'était capital pour aller de l'avant.



UN GESTE DE PRÉVENTION

LE BILAN DE SANTÉ

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

POURQUOI FAIRE UN BILAN DE SANTÉ ?

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

QUI PEUT FAIRE UN BILAN DE SANTÉ ?

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

COMMENT SE DÉROULE UN BILAN DE SANTÉ ?

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

D'AUTRES EXAMENS PEUVENT-ILS ÊTRE FAITS ?

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

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

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

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

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

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

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

EN SAVOIR PLUS

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

QUESTIONNAIRE SOCIO-ADMINISTRATIF ET DE SANTÉ

POURQUOI CE QUESTIONNAIRE
Ce questionnaire est destiné à améliorer la connaissance de votre état de santé. En effet, même si certaines questions relatives à votre mode de vie peuvent vous sembler éloignées des problèmes de santé, il est établi depuis de nombreuses années que des facteurs environnementaux, la situation sociale, les habitudes de vie peuvent avoir un impact important sur la santé d'une personne.
Les informations en résultant sont strictement confidentielles, et les professionnels du Centre d'Examens de Santé habilités à y accéder sont tenus au secret médical.

INFORMATIQUE ET LIBERTÉS
Ce questionnaire a un caractère facultatif.
Si vous consentez à répondre à tout ou partie des questions formulées ci-après, sachez que vos réponses, comme l'ensemble de l'Examen Périodique de Santé, font l'objet de deux traitements de données par le Centre d'Examens de Santé :
- le premier, nominatif, relève de la gestion de votre dossier médical : seul le personnel habilité du Centre y a accès ;
- le second, anonymisé, permet à des chercheurs de mener des recherches en santé publique.
Ces traitements sont organisés dans le respect de règles éthiques et juridiques.
Ainsi, conformément à la loi dite « Informatique et Libertés » du 6 janvier 1978 modifiée, vous pouvez exiger d'accéder directement ou par l'intermédiaire d'un médecin de votre choix, aux informations contenues dans votre dossier médical, mais aussi exiger du Centre que ces informations soient rectifiées, complétées ou mises à jour.
En revanche, rien de tel n'est prévu pour les informations anonymisées puisque par nature, est mise en œuvre une procédure qui empêche la mise en relation entre l'identité d'une personne et les informations la concernant.
Ces traitements ont fait l'objet de formalités ad hoc auprès de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

COMMENT REMPLIR CE QUESTIONNAIRE
- Pour la plupart des questions, vous trouverez des cases du type « ☐ » « Pour répondre, il suffit de cocher ces cases. Exemple : Mme ☐ Mlle ☐ M. ☐ »
- Sauf indication contraire, vous ne devez cocher qu'une seule case, celle qui vous semble le mieux correspondre à votre situation.
- Dans quelques cas, la réponse est un nombre à indiquer dans des cases : remplissez alors la case en cochant à droite. Exemple : Date de naissance 05/11/1967
Il faut environ 10 à 15 minutes pour compléter ce questionnaire.
En cas de besoin, n'hésitez pas à demander l'aide du personnel du Centre.

* Questionnaire destiné aux personnes juridiquement capables, c'est-à-dire aux majeurs non placés sous un régime de tutelle et aux mineurs émancipés.

Source : @chamis

DEUX SITES POUR SE FAIRE AIDER

ALCOOL ET TABAC

Pour vous aider à prendre soin de votre santé et de celle de vos proches, deux sites à consulter sans modération : Tabac info service et Alcool info service.

Alcool-info-service.fr

SAVOIR AIDER UN PROCHE

Un de vos proches a du mal à se passer d'alcool et cela vous inquiète ? Vos enfants commencent à sortir ou organisent une soirée ? Le site **Alcool-info-service** peut vous aider.

Chacun a un proche, un parent, un ami, dont la consommation d'alcool peut sembler excessive. Le site alcool-info-service consacre une rubrique entière à ce sujet délicat, avec des conseils sur la meilleure façon d'intervenir. Dans la rubrique « L'alcool et vos proches », vous trouverez :

- **Des informations pour vous aider à repérer les signes qui doivent vous alerter** : changement d'humeur, nervosité, sommeil perturbé, achat d'alcool important...
- **Des conseils pratiques, pour vous aider à gérer des situations concrètes.** Par exemple, si vos ados préparent une fête à la maison, comment les sensibiliser aux risques de la consommation d'alcool ? Ou comment les aider à préparer leur soirée ?



- **Un espace « Aider et être aidé »**, spécialement pour vous qui voulez aider un proche. Comment entamer le dialogue avec cette personne ? Comment l'accompagner, sachant qu'une partie du chemin, lui seul peut le faire ? Il est fort probable que vous aussi, vous aurez parfois besoin de soutien à certains moments. Car votre mission n'est pas facile, d'autant plus s'il s'agit d'une personne de la famille. Vous trouverez des infos sur les démarches et les contacts utiles (centre de soins, spécialiste...). www.alcool-info-service.fr



Tabac-info-service.fr

ARRÊTER DE FUMER : C'EST POSSIBLE

Arrêter de fumer, ce n'est pas toujours simple. Et pourtant, c'est possible avec l'aide de **Tabac-info-service.fr**. Le site vous propose des services pratiques et personnalisés pour vous accompagner.

- **Et pourquoi pas un coach, pour vous soutenir, vous encourager ?** Avec le coaching par email, gratuit et personnalisé, vous serez accompagné tout au long de votre démarche. L'idéal : s'inscrire 15 à 20 jours avant de commencer pour être prêt le jour J !
- **Enfin, ne restez pas isolé !** Avec la rubrique « Témoignage », vous retrouverez les parcours d'autres fumeurs qui essayent d'arrêter ou y sont parvenus, et pourrez aussi, si vous le souhaitez, raconter votre histoire.

www.tabac-info-service.fr



La recette de Alam Zafar chef au restaurant Le Nilaja

sous l'œil attentif de Ndeye Fatou Ndoeye, la créatrice.
17, rue de la Forge Royale, 75011 Paris, Tél. : 01 43 73 53 15
www.lenilaja.com, reservation@lenilaja.com

KEDJENOU DE POULET (CÔTE D'IVOIRE)

Plat pour 4 à 6 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 poulet fermier de 1,5 kg (variante : pintade)
- 3 gros oignons
- Ail : 100 g
- Carottes : 200 g
- Céleri branche : 100 g
- 3 poivrons (1 vert, 1 jaune, 1 rouge)
- Tomates pelées en conserve : 400 g
- Gingembre : 30 g
- 1 piment vert
- Sel
- Poivre
- Bouillon cube

ACCOMPAGNEMENT

- Attiéké frais (couscous de manioc) : 600 g dans les épiceries africaines et asiatiques

PRÉPARATION (1h environ)

- Nettoyer le poulet fermier et le couper en 8.
- Éplucher et couper grossièrement les oignons.
- Éplucher l'ail.
- Éplucher les carottes. Les laver et les couper en biais de 4 mm.
- Laver le céleri et l'effeuiller. Couper la tige en biais de 4 mm d'épaisseur.
- Laver, couper en deux et évider les poivrons. Garder une moitié entière et couper l'autre moitié en lamelles puis en cubes.
- Ouvrir la boîte de tomates pelées.

Préparation du kedjenou

- Dans un mixeur, mixer ensemble le gingembre, le piment vert, l'ail, les oignons, les demi poivrons, le céleri (sans la tige).
- Chauffer à blanc à feu vif la marmite ou le faitout. Lorsque la marmite est bien chaude, faire saisir les morceaux de poulet, puis ajouter les légumes mixés. Couvrir et laisser cuire pendant 10 mn à feux doux pour faire ressortir le jus du poulet ; remuer de temps en temps.
- Ajouter les tomates pelées avec leur jus et 30 cl d'eau. Remuer le tout. Goûter avant d'assaisonner. Puis couvrir et laisser mijoter le tout à feu doux pendant 20 mn.
- Ajouter le reste des légumes en morceaux, puis continuer la cuisson pendant 20 mn en remuant de temps en temps. Veiller à garder le bouillon bien fluide et rectifier avec de l'eau selon votre goût.

Préparation de l'attiéké

Pendant ce temps, placer l'attiéké dans un couscoussier et cuire à la vapeur pendant 20 mn.

Servir le kedjenou dans une assiette creuse, accompagné de l'attiéké. Bon appétit.

ASTUCE SANTÉ

Associer légumes et féculents, c'est la base d'un repas équilibré.





Bonsoir et merci à vous de vous précipiter sur votre téléviseur pour suivre la série qui fait chavirer les têtes, votre série, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».

Amour & Gloire & Santé

CHACUN FAIT CE QUI LUI PLAÎT

JEAN ET ÉVA SE PRÉPARENT...





On dirait que l'anniversaire est mal parti. Pourtant, parler de contraception dans le couple est utile et nécessaire. Parce que la contraception, c'est le seul moyen d'éviter une grossesse. Espérons qu'Éva va se calmer.

EFFECTIVEMENT, ÉVA NE DÉCOLÈRE PAS. ELLE SE PLAINT AUPRÈS DE SA COLLÈGUE ET AMIE, LILI.



Je te jure, le gars là me fatigue. Il cherche des histoires le jour de nos deux ans. S'il est fatigué déjà, il n'a qu'à le dire...

Encore, toi tu as de la chance, il s'intéresse à ta pilule. Le mien s'en fiche comme de sa première paire de chaussettes... Bref... Si tu veux, on prend un verre ce soir chez moi avec les filles pour en parler.

DE SON CÔTÉ AUSSI, JEAN RACONTE SES MALHEURS.



Je pensais qu'on allait passer une super soirée, j'avais prévu de l'inviter au restaurant et tout tombe à l'eau. Je ne comprends pas ce qui lui a pris...

C'est un malentendu. Tout va rentrer dans l'ordre. Ce n'est pas la première fois que vous vous disputez non ?



Mais franchement, elle est imprévisible. Elle exagère non ? Elle a trop mauvais caractère. C'est quand même normal qu'on parle de contraception tous les deux, non ?

Bien sûr. C'est responsable. Tu sais, moi, depuis que je suis à nouveau célibataire, je redécouvre ça. Quand j'étais encore marié avec Chantal, je ne m'occupais pas de ça. Mais j'avais tort : ça fait partie de la vie du couple.



De toutes façons, je vous connais. Le temps de dire ouf et l'amour va revenir frapper à la porte de ton cœur...

EN TOUT CAS, JEAN EST VRAIMENT PERTURBÉ PAR LA DISPUTE DU MATIN.



J'étais tellement énervé ! Je suis parti sans mon portable...

Je te prête le mien ? Je parie que tu veux appeler Éva...



Ce n'est pas à moi d'appeler. Je ne peux pas céder à tous ses caprices non ? Qui pisse debout ?

Voilà une pilule qui ne passe pas...

LE SOIR VENU, COMME PRÉVU, ÉVA ET SES AMIES SE RETROUVENT CHEZ LILI.



C'est marrant que tu te fâches parce que ton mec parle de ta contraception. Moi, quand je me suis fait poser mon stérilet, Oumar n'en avait rien à faire. Ça m'a énervée...



Tu as un stérilet toi ? Moi ça me plaît pas trop l'idée. Le nom me fait peur. Ça rend pas stérile ?

Pas du tout ! C'est juste un dispositif qu'on met dans l'utérus : tu vas chez ton gynéco, ton médecin ou ta sage-femme pour le faire poser. Quand tu décides d'avoir un enfant, tu prends rendez-vous pour faire enlever le stérilet. C'est simple comme bonjour...



Tu sais Éva, Jean a peut-être été maladroit, mais au moins, ça veut dire qu'il s'intéresse à votre vie de couple et à vos projets...

Elle a raison. Ton mec là, c'est une perle en vérité, et toi tu lui casses la tête pour ça ? Mais ma fille, tu sais pas que la concurrence est dure. Si ça se trouve, le gars se console déjà ailleurs...



Il n'a qu'à faire ça pour voir comment je vais le chicoter... Bien bien même ! Tchiip !



Moi en tout cas, ma contraception, c'est simple... Je suis célibataire...

Ma pauvre...



Quel « ma pauvre » ? Je n'ai pas dit que j'étais devenue bonne sœur. Je mets des préservatifs, c'est tout. Comme ça, zéro souci.

Moi j'aime bien l'implant : c'est pratique, une fois sous la peau, je n'ai plus besoin d'y penser.



Faites comme vous voulez, les filles, mais moi je reste fidèle à ma pilule. Je la prends tous les jours à la même heure, avant de me coucher...



Il existe 12 moyens de contraception. Chacun peut donc trouver celui qui lui convient le mieux. L'idéal, c'est d'en parler avec un médecin, un gynécologue ou une sage-femme : ils sauront vous conseiller sur la contraception la mieux adaptée à votre cas.

LES FILLES CONTINUENT À PARLER, MAIS ÉVA EST TRISTE. ELLE REGRETTE SON EMPORTEMENT...

Je me suis emportée pour rien. En discutant avec vous, je vois plutôt que j'ai de la chance d'avoir un compagnon qui se préoccupe de ma contraception.

Tu veux dire de VOTRE contraception. Ça concerne l'homme et la femme. Vous êtes deux non ?

Mais je suis timide, je n'aime pas trop parler de ça avec lui...

Au moment de faire la chose, tu n'es pas timide non ? Alors pour ça, c'est pareil ! Parler de sa contraception à deux, ça aide à mieux la choisir. Et puis, mieux vaut être deux pour y penser ensuite !

ON SONNE À LA PORTE... C'EST JEAN QUI FAIT SON APPARITION AVEC UN BOUQUET DE FLEURS.

Désolé de vous déranger mesdames, mais ce soir, je ne pouvais rester plus longtemps sans celle qui enchante mon existence depuis deux ans...

Éva, qu'est-ce que tu attends ? Tu crois que le gars va t'attendre toute la vie ou quoi ? Dépêche-toi d'aller fêter votre anniversaire... File, l'amour n'attend pas !

QUELQUES INSTANTS PLUS TARD, JEAN ET ÉVA SE BALADENT TENDREMENT ENLACÉS...

Deux ans déjà... Qui aurait pensé que l'amour allait me tomber dessus.

On dirait que tu as des regrets. Ta vie de célibataire te manque ?

Pas du tout. Je suis heureux que nous soyons réconciliés. Tu es comme le feu qui réchauffe mon cœur.

Tu sais toujours me ramener à la raison mon amour. Bon, quand est-ce qu'on parle sérieusement de notre contraception ?



La meilleure contraception, c'est celle qu'on choisit en fonction de ses envies, de ses besoins, de sa situation familiale, médicale... Mais n'oubliez pas, ce n'est pas que l'affaire des femmes.

LES CENTRES DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE (CPEF)

Vous souhaitez avoir des renseignements sur les méthodes de contraception ? Vous envisagez de changer de contraception ? Des conseillères sont à votre écoute dans ces centres.

PARIS

II^e

MFPP

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

X^e

Hôpital Lariboisière

Secteur violet – Maternité
2, rue Ambroise Paré
75010 PARIS
01 49 95 62 41
01 49 95 65 65 (standard)

Hôpital Saint-Louis

Bâtiment Principal

1, avenue Claude Vellefaux
75010 PARIS
01 42 49 91 39
01 42 49 49 18
01 42 49 49 49 (standard)
(Consultations sur rendez-vous)

XII^e

Centre médico-social de l'O.S.E.

Œuvre de secours aux enfants
25, boulevard de Picpus
75012 PARIS
01 48 87 87 85

Hôpital P. Rouquès

6, rue Lasson
75012 PARIS
01 53 36 41 08

Hôpital Saint-Antoine

Bâtiment Couvelaire

Consultation maternité porte 5
184, rue du Faubourg Saint-Antoine
75012 PARIS
01 49 28 27 31
01 49 28 20 00 (standard)

Planning familial

Hôpital Trousseau

6, rue Lasson
75012 PARIS
01 44 73 51 20 - 01 44 73 51 30
01 44 73 74 75 (standard)

XIII^e

MFPP

94, boulevard Masséna – Tour Mantoue
75013 PARIS
01 45 84 28 25 - 01 42 60 93 20

Hôpital de la Pitié

Service Maternité
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 PARIS
01 42 17 77 12 ou 01 42 17 77 13
01 42 17 60 60 (standard)

Hôpital de la Pitié

Pavillon Mazarin
47-83, boulevard de l'Hôpital
75013 Paris
01 42 16 02 04 - 01 42 16 52 27

XIV^e

Hôpital Saint-Vincent de Paul

Consultation gynécologie obstétrique
82, avenue Denfert-Rochereau
75014 PARIS
01 40 48 88 83

Hôpital Broussais

Centre d'Orthogénie
Secteur Bleu – Porte 8 – 1^{er} étage
96, rue Diderot
75014 PARIS
01 43 95 90 60 ou 01 43 95 90 61

XV^e

MGEM - Centre médical

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

Hôpital européen G. Pompidou

20, rue Leblanc
75015 PARIS
01 56 09 20 00 (standard)
01 56 09 30 32

XVII^e

D.F.P.E.

27, rue Curmoussy 75017 PARIS
01 48 88 07 28

XVIII^e

D.F.P.E.

Pôle santé Goutte d'or
2^{ème} étage 16-18, rue Cavé 75018 PARIS
01 53 09 94 25

Hôpital Bichat

Consultation gynécologie obstétrique
46, rue Henri Huchard 75018 PARIS
01 40 25 76 93 - 01 40 25 80 80 (standard)

XIX^e

Centre médico-social - PMI - Mineurs de Paris

Association Enfance et Famille
6 bis, rue Clavel 75019 PARIS
01 44 52 57 10

D.F.P.E.

Gaston Tessier
12, rue Gaston Tessier 75019 Paris
01 40 38 84 70

XX^e

Hôpital Tenon

Rez-de-Chaussée maternité
4, rue de la Chine 75020 PARIS
01 56 01 68 52

LYON

CPEF LYON 9

15 rue de Bourgogne
69009 LYON
04 37 50 24 59

MARSEILLE

Le planning familial 13

106, Boulevard National
13003 MARSEILLE
04 91 91 09 39 (accueil du lundi
au vendredi à partir de 14 h et lundi matin)
info@leplanning13.org

À NOTER

Pour plus d'information et pour avoir les coordonnées des organismes présents près de chez vous, rendez-vous sur www.choisiracontraception.fr

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

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

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

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____ Tél/port. : _____

_____ Email : _____

Code postal : _____ Ville : _____

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

Mon frère
a l'hépatite B.

Quelqu'un
peut me dire
si je dois
me faire
vacciner ?

La santé, mieux vaut s'informer
au bon endroit. Rendez-vous sur :
lasante**pour****tous.com**



Mon avenir, c'est aussi ma santé.

