

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

EBOLA

Les précautions
à prendre

HÉPATITE B

On peut l'avoir
sans le savoir

Un an déjà !

MANDELA

PORTRAITS

Entrepreneurs africains





LAVONS-NOUS LES MAINS

**Avant de prendre soin d'un bébé,
avant de cuisiner.**

ÉDITO

Depuis quelques mois, le virus Ebola est responsable d'une épidémie mortelle qui touche à nouveau plusieurs pays d'Afrique. *Et la santé, on dit quoi ?* fait le point sur cette maladie, ses modes de contamination et surtout sur les réflexes à adopter absolument pour se protéger en cas de voyage dans l'un des pays touchés.

En cette fin d'année, nous rendons hommage à Nelson Mandela, un symbole fort de la lutte pour la liberté et l'égalité. Un an après sa disparition, nous vous proposons de revenir sur ses grands combats : le respect des droits des Noirs, la reconstruction de l'Afrique du Sud mais aussi, la lutte contre le VIH-Sida, à laquelle il s'est consacré après sa présidence.

Ce combat contre le Sida, c'est aussi celui d'Yvonne, une jeune Sénégalaise qui vit avec la maladie depuis plus de 10 ans et nous livre un formidable message d'espoir.

Parce que la prévention est le meilleur moyen de rester en bonne santé, *Et la santé, on dit quoi ?* consacre ce numéro à deux maladies qui progressent dans le monde : le diabète et l'hépatite B.

À découvrir également, les coulisses du Secours Populaire. Une association solidaire qui agit sur tous les fronts de l'exclusion aux côtés des plus démunis : couverture santé, logement, domiciliation mais aussi aide alimentaire sont parmi les soutiens proposés au quotidien.

Et pour bien finir l'année, l'Afrique qui bouge est plus que jamais à l'honneur avec deux jeunes entrepreneurs innovants récompensés pour leur talent : Fati Niang et Dominique Buendé.

Sans oublier une recette exclusive, à réaliser pour les fêtes ! À l'année prochaine !!

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 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** : Arnauld Champremier-Trigano • **Rédactrice en chef** : Virginie de Galzain • **Directeur artistique** : Antoine Errasti
Ont participé à ce numéro : Pauline Compan, Valentine de Grassi et Koumba Tola • **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 • **Impression** : Rotas 8 Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours
Tirage : 300 000 exemplaires

SOMMAIRE

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

P.6 **Jeux/Quizz**

Diabète

P.7 **L'éviter : c'est possible**

Nelson Mandela

P.8 **Hommage : un an déjà**



Hépatite B

On peut l'avoir sans le savoir

P.13 **Dr Goudjo répond à vos questions**

Ebola

P.14 **Les précautions à prendre**

C'est mon histoire

P.16 **Vivre avec le VIH**

Afrique en marche : portraits de Dominique Buende et Fati Niang

P.17

Secours Populaire

P.18 **Agir sur tous les fronts**



Droits et démarches

P.20 **Spécial maladies chroniques**

Être en forme à tout âge

P.21 www.reponses-bien-veillir.fr

P.22 **Recette : les brochettes de fêtes**



Roman-photo

Un bébé à l'hôpital

P.23

P.27 **Adresses utiles**

VITE DIT... BIEN DIT...



Les habitants de Gueckedou (Guinée) avec Médecins sans Frontières

Enquête AMASE Améliorer l'accès aux soins

Pour mieux connaître les obstacles que rencontrent les migrants pour se faire soigner, plusieurs pays européens ont mis au point l'enquête Amase. Une série de questions anonymes (santé, conditions de vie...) à compléter par les personnes migrantes de 18 ans et plus. Grâce aux réponses apportées, les pays d'accueil pourront améliorer l'accès à des services de santé et de prise en charge adaptés, mais aussi aux traitements. Répondez vite !

<http://www.amase.eu/wp/fr/about-amase/>

Afrique

Tous unis contre Ebola

Face à l'urgence Ebola, l'Afrique se mobilise. La banque africaine de développement a donné plus 45 millions d'euros à l'organisation mondiale de la santé/OMS. En Côte d'Ivoire, le gouvernement fait envoyer des SMS aux habitants pour les informer et les inciter à appeler le 143. Les radios diffusent le nouveau titre *Africa stop Ebola* de Tiken Jah Fakoly, Salif Keita et 10 autres artistes pour vaincre le virus. Des campagnes d'infos sont dessinées dans les rues. Enfin, des malades guéris aident les ONG en place (Médecins sans frontières/photo, la Croix Rouge) à sensibiliser la population.

Virus de l'hiver

Lavez-vous les mains !

Avec l'hiver, les virus sont de retour ! Rhume, grippe, gastro... peuvent se transmettre par une simple poignée de mains ou en touchant des objets contaminés. Pour bien vous protéger, pensez à vous laver les mains avec du savon plusieurs fois par jour : avant de passer à table, en sortant des toilettes, après vous être mouché, avant de vous occuper d'un bébé, après un voyage en transports en commun ou en rentrant chez vous par exemple. Trente secondes suffisent !



Beauté Soyez « Nappy » !

Après le phénomène « Happy », de Pharrell Williams, la vague Nappy (natural happy) balaie la mode du défrisage/lissage. Vive les cheveux au naturel, le crépu assumé et les coiffures afro façon Angela Davis ou Diana Ross. La chanteuse et modèle malienne Inna Modja, la top Naomi Campbell, Solange Knowles suivent le mouvement ! Sans oublier les événements dont le Natural Hair qui a lieu à Londres et à Paris. Prochaine édition en mars 2015 !



VIH, syphilis et autres IST Restez couvert(e) !

Le 1^{er} décembre est la journée mondiale de lutte contre le Sida. L'occasion de vous rappeler que pour vous protéger, vous et votre partenaire, contre les infections sexuellement transmissibles (IST), un seul réflexe : un préservatif à chaque rapport sexuel. Syphilis, chlamydia, hépatite B, VIH-Sida... Restez couvert(e) : les IST ne passeront pas par vous !

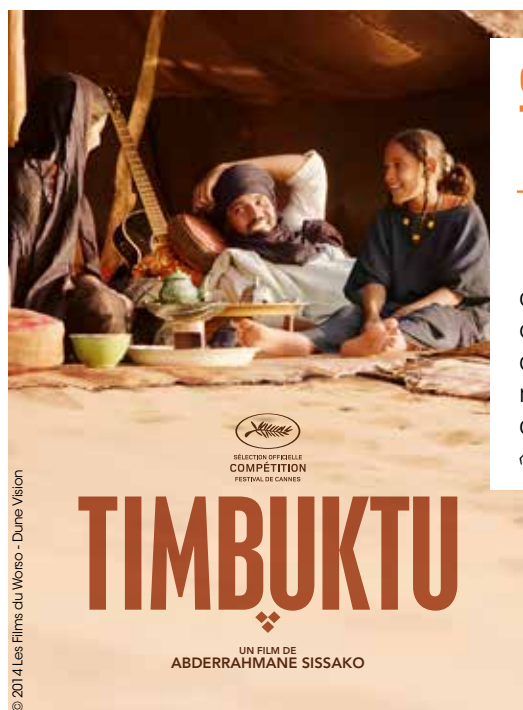
**VIH, chlamydia, syphilis...
la meilleure défense, c'est le préservatif**



Plus d'informations au 0800 840 800*
ou sur sida-info-service.org

* Gratuit depuis un poste fixe.



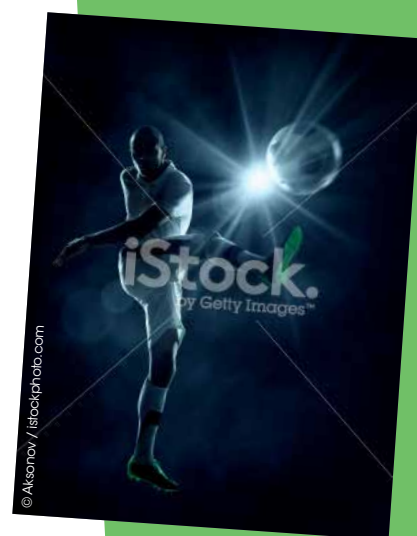
Cinéma Timbuktu : le film événement

Timbuktu, le film d'Abderrahmane Sissoko, avec la chanteuse et comédienne malienne Fatoumata Diawara, sort en salle le 10 décembre. C'est le seul film africain long métrage en compétition (!) primé au festival de Cannes 2014 (Prix du jury œcuménique). *Timbuktu* raconte la vie d'hommes, de femmes et d'enfants qui résistent au jour le jour dans un village du Mali aux mains des extrémistes, avec leurs moyens : jouer au foot, chanter, continuer à vivre normalement. Pour l'acteur Eriq Ebouaney : « Ce film devait avoir la palme ! ».

Foot Le Maroc accueille la CAN 2015 !

17 janvier-8 février, telles sont les dates de la 30^e coupe d'Afrique des Nations qui se déroulera au Maroc. Après l'Afrique du Sud, le pays accueillera dans 4 stades les matchs des meilleures équipes d'Afrique pour 3 semaines de spectacle. Un événement suivi par des millions de supporters dans le monde. Après la victoire de la Zambie en 2012 et du Nigéria en 2013, qui remportera la prestigieuse coupe ? À l'heure où nous bouclons ce numéro, la CAN 2015 est susceptible d'être reportée.

www.cafonline.com/fr



Mode : Suza Mbata

Sa marque enfin en ligne !

Suza Mbata est le jeune fondateur de la marque Hector Pieterse Clothing, du nom du jeune de 13 ans victime des émeutes de Soweto en 1976. Pour lui, on peut être à la mode et porter de belles valeurs ! Situé au musée Hector Pieterse (Soweto), la boutique de la marque – et depuis peu, le site – commercialise ses vêtements aux côtés de ceux du label « Mandela 46664 ». Un hommage à Nelson Mandela et à ceux qui ont perdu la vie pendant l'Apartheid. www.hectorpieterse.co.za

VRAI-FAUX

LES ANTIBIOTIQUES

C'est l'hiver, et avec lui, le retour des infections de saison. Pourtant, comme dit le slogan : les antibiotiques, ce n'est pas automatique ! Le point sur ces médicaments qui ne guérissent pas tout.

1- LES ANTIBIOTIQUES GUÉRISSENT TOUTES LES MALADIES

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. C'est une idée reçue, les antibiotiques ne guérissent que les maladies causées par une bactérie (otites, certaines angines, pneumonie...). Mais ils ne soignent pas les infections provoquées par un virus (rhume, gastro, rhinopharyngite, grippe, bronchiolite).

2- EN CAS DE FIÈVRE, IL FAUT PRENDRE DES ANTIBIOTIQUES

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. L'antibiotique n'agit pas contre la fièvre. Le médecin vous prescrira un médicament adapté pour faire baisser la fièvre, si vous avez une grippe par exemple.

3. IL NE FAUT PAS RÉUTILISER DES ANTIBIOTIQUES GARDÉS DANS SES PLACARDS

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Un antibiotique est prescrit pour une maladie précise. Il ne sera pas forcément efficace pour soigner une autre maladie. Le mieux est de rapporter les comprimés non utilisés à la pharmacie.

4. MÊME SI ON SE SENT MIEUX, IL FAUT PRENDRE LE TRAITEMENT ANTIBIOTIQUE JUSQU'AU BOUT

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Même si vous avez l'impression d'aller mieux, le traitement antibiotique doit être pris jusqu'au bout pour être efficace. Si vous arrêtez trop tôt, vous risquez de rechuter (c'est-à-dire de retomber malade).

5. ON PEUT PRENDRE UN ANTIBIOTIQUE SANS ORDONNANCE

☐ VRAI / ☐ FAUX

Faux. Il faut toujours aller voir un médecin car lui seul peut vous prescrire un antibiotique adapté à ce que vous avez. De plus, même si les signes semblent les mêmes, ne prenez jamais un antibiotique qui vous aurait été prescrit dans le passé, ou le traitement de quelqu'un d'autre.

6. À FORCE DE MAL UTILISER LES ANTIBIOTIQUES, ON LES REND MOINS EFFICACES

☐ VRAI / ☐ FAUX

Vrai. Plus on utilise des antibiotiques, plus les bactéries s'y habituent et deviennent résistantes. Les antibiotiques perdent alors de leur efficacité contre certaines maladies.

LE PROVERBE DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit au Nigéria :

« On ne demande pas à un loup qui a faim de veiller sur un troupeau de moutons. »

On ne confie pas une chose à celui qui en rêve depuis trop longtemps.

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

Iconographie © Hibrida13 / Fotolia.com - Photographie © Virginie de Galzin

Mots cachés

Les noms des aliments suivant sont cachés dans la grille : banane, épinard, haricot, igname, mangue, manioc, ndole, poisson, riz, tomate. À vous de les retrouver !

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

Solution :

E	N	R	E	T	O	N	P	E	N
I	L	L	X	O	A	T	A	L	I
A	C	A	V	S	P	U	R	P	A
M	N	G	U	E	V	I	S	T	
O	T	I	J	A	D	G	L	Q	O
J	O	C	I	R	H	O	V	C	A
I	S	V	N	V	I	O	P	N	O
P	M	R	E	N	A	N	E	R	M
N	I	B	A	N	A	N	E	R	M
P	E	N	D	O	L	E	R	U	E
L	S	I	A	E	N	G	N	A	N

DIABÈTE DE TYPE 2

L'ÉVITER, C'EST POSSIBLE

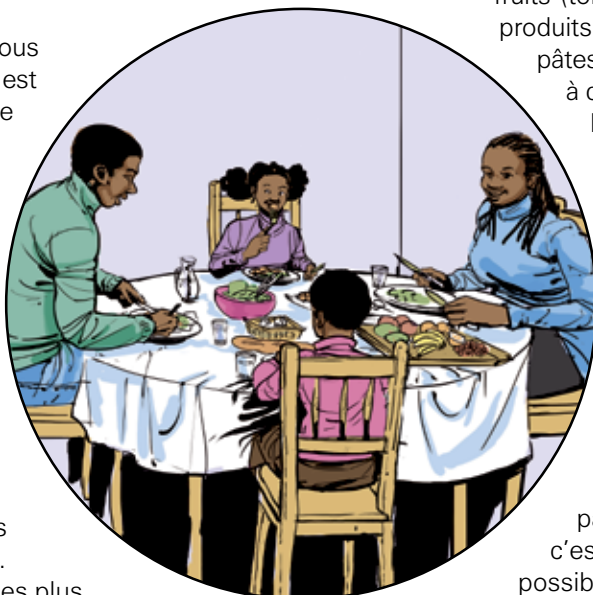
Le diabète touche de plus en plus de personnes dans le monde. En France, plus de deux millions de personnes sont concernées par un diabète qui se déclare souvent à partir de 40 ans. Pourtant, des moyens simples permettent de l'éviter et de protéger sa santé. Le point avec *Et la santé, on dit quoi ?*.

LE DIABÈTE : TOUS CONCERNÉS !

Lorsque le corps ne sait plus limiter le taux de sucre dans le sang, on parle de diabète. Le sang est « trop sucré ». Il existe deux types de diabète. Le premier touche le plus souvent les enfants et nécessite un traitement d'insuline à vie.

Le second, dont nous allons vous parler, est la forme de diabète la plus répandue puisqu'elle concerne 85 % des personnes diabétiques. Ce diabète se déclare souvent chez les adultes à partir de 35/40 ans. Mais il touche de plus en plus les enfants et les adolescents.

Parmi les causes les plus connues : une alimentation trop riche en sucres et en graisses, une activité physique insuffisante et souvent des kilos en trop.



N'oubliez pas que vous pouvez agir pour éviter ce type de diabète ; et limiter les risques de complications liées à un diabète non traité à temps (maladies du cœur, des yeux ou des reins, accidents vasculaires cérébraux/AVC).

PENSEZ AU DÉPISTAGE

Le diabète est une maladie qui ne se voit pas, même si certains signes peuvent alerter. Et quand les signes apparaissent, cela veut dire que la maladie est déjà là depuis un moment. Alors, n'attendez pas et faites un test de dépistage. Prescrite par un médecin, cette prise de sang permet de connaître la quantité de sucre dans le sang. Ce test est conseillé tous les **3 ans** chez les personnes de plus de 40 ans, celles en surpoids et en cas de personnes diabétiques dans la famille.

BIEN MANGER ET BOUGER
POUR LUTTER CONTRE LE DIABÈTE !

Grâce à quelques gestes simples, vous pouvez fortement limiter les risques de diabète :

- **Côté alimentation** : préférez les légumes et les fruits (tomate, n'dolé, épinard, gombo, banane...), les produits laitiers (lait, fromage...) et les féculents (riz, pâtes, igname, plantain). Et prenez vos repas à table à chaque fois que vous le pouvez.

Dans vos plats (mafé, tieb', yassa), deux cuillères à soupe d'huile ou de pâte d'arachide suffisent. Et pensez au poulet, à la dinde ou au poisson (dorade, cabillaud), moins gras que le mouton ou l'agneau.

Évitez la consommation des sodas, biscuits, bonbons, très sucrés.

Enfin, évitez les fast-food et autres sandwiches trop riches et gras, mais aussi les chips et barres chocolatées au goûter, entre les repas et devant la télé.

- **Pour l'activité physique** : une demi-heure par jour aide à lutter contre le diabète ; en plus c'est bon pour la santé ! Marchez le plus souvent possible, préférez les escaliers à l'ascenseur, dansez et même, retrouvez les plaisirs du foot ou d'une balade à vélo en famille ou entre amis !

- Enfin, arrêtez de fumer et diminuez votre consommation d'alcool, car cela favorise le diabète.





© Halden Krog / Polaris

NELSON MANDELA

UN AN DÉJÀ !

Symbôle de la liberté emprisonné pendant 27 ans, premier président noir de l'Afrique du Sud... Un an après sa disparition, nous rendons hommage à Nelson Mandela. Entretien avec Jean Guiloineau, son traducteur et biographe en France.

Nelson Mandela a consacré une partie de sa vie à la lutte contre l'Apartheid. Comment est-il devenu ce symbole historique de l'Afrique du Sud ?

En 1944, encore jeune avocat, Nelson Mandela devient membre du Congrès National africain (ANC). Pendant l'Apartheid (1948-1991), les Noirs étaient victimes de violences et avaient peu de droits, pas même celui de vote. Nelson Mandela commence par mener une action non violente pour s'opposer à la politique du gouvernement. Mais la situation empire et après le massacre de Sharpeville, (répression policière qui a fait 69 morts en 1961), il durcit le mouvement et se retrouve condamné aux travaux forcés à vie en 1964. C'est là que Nelson Mandela entre dans l'Histoire : pendant qu'il est en prison et que l'Apartheid continue de diviser violemment son pays, il est soutenu dans le monde entier. Il est libéré 27 ans plus tard et aide le pouvoir en place à mettre fin à la domination blanche.

Prix Nobel de la paix en 1993, Nelson Mandela est élu l'année suivante premier président noir de l'Afrique du Sud. Il a alors 76 ans.

Quelles furent ses priorités une fois élu président ?

Durant ses 5 ans de présidence, Nelson Mandela se consacre surtout à la lutte contre les inégalités économiques et sociales causées par l'Apartheid. Il faut réaménager et assainir les townships (quartiers noirs), ouvrir les ghettos mais aussi redistribuer les terres de culture.

Sur le plan de la santé, il développe la vaccination des enfants, l'accès aux hôpitaux pour tous, la création de dispensaires...

Le gouvernement de Mandela s'attaque aussi au problème de l'eau car un habitant sur quatre n'a pas d'eau potable et beaucoup de maladies sont transmises par des eaux contaminées. De grands travaux sont lancés pour développer les circuits d'évacuation et d'accès à l'eau potable. Des stations d'épuration sont construites ou réhabilitées. On explique aussi à la population comment bien utiliser l'eau (hygiène, alimentation) et comment l'économiser.

Dans les années 90, le Sida explose en Afrique du Sud. Qu'a fait Nelson Mandela contre le VIH ?

C'est à la fin de sa présidence que Nelson Mandela va surtout agir : il récolte des fonds et crée sa fondation en 1999 pour lancer un

vrai plan de lutte contre le VIH. Des campagnes d'information et de dépistage sont menées, notamment pour les jeunes et les femmes enceintes ; l'accès gratuit aux traitements se développe ; et des concerts géants sont organisés sous son numéro de prisonnier - 46664 - pour collecter de l'argent et avoir le soutien de pays étrangers.

Mais ces actions ne suffisent pas à stopper l'épidémie. Lorsqu'on découvre l'ampleur du VIH en Afrique du Sud, la situation est déjà très grave : un million d'enfants a perdu ses parents, la transmission de la mère à l'enfant est considérable et l'espérance de vie a diminué de 10 ans. À cause des nombreux décès, l'activité agricole ralentit, entraînant difficultés pour se nourrir et pauvreté.

De plus, l'action contre le Sida se heurte à deux gros problèmes : l'un est lié au fait que cette maladie est taboue et invisible. L'autre est politique, car sous la présidence de Thabo Mbeki (à partir de 1999), le gouvernement niait la gravité de la maladie et remettait en cause l'action des médicaments. De ce fait, les malades n'ont commencé à être soignés que très tardivement.

En 2005, Nelson Mandela perd un de ses fils des suites du VIH. Quel effet cela produit-il en Afrique du Sud ?

Quand Mandela perd son fils, c'est lui que l'on écoute car on ne peut plus nier les faits. Il passe alors du symbole de la liberté à celui d'un père accablé de douleur, et tout le monde s'identifie à lui. Cela brise un tabou et fait prendre conscience de l'urgence d'agir et de se soigner. Pour Mandela, la lutte contre le VIH était un enjeu des droits de l'Homme. L'enjeu aujourd'hui, c'est de continuer ce combat : en Afrique du Sud - pays le plus touché par le VIH - et dans le reste du monde.

Quelles autres actions sont menées par la fondation ?

Pour Nelson Mandela, éducation et santé sont liées car l'une donne accès aux informations sur l'autre. À plus de 80 ans, il s'engageait aussi en faveur de l'éducation, pour permettre à chaque enfant d'aller à l'école, puis à l'université, avec la même qualité d'enseignement, quel que soit l'endroit où il vit. La Fondation a aussi participé avec l'Unicef au programme *Des écoles en Afrique*, en faveur des filles et des plus pauvres.

NELSON MANDELA EN 6 DATES

- 18 juillet 1918 : naissance à Mvezo (Transkei)
- 12 juin 1964 : Mandela est condamné à la prison à vie
- 11 février 1990 : libération après 27 ans d'emprisonnement
- 10 décembre 1993 : prix Nobel de la paix avec le président d'Afrique du Sud Frederik de Klerk
- 10 mai 1994 : Mandela est élu premier président noir d'Afrique du Sud
- 5 décembre 2013 : disparition de Nelson Mandela à Johannesburg

À LIRE, À VOIR

Nelson Mandela, Jean Guiloineau.
Éd. Payot. 9,65 €.

Un long chemin vers la liberté :

- Le livre. Livre de poche. 9,20 €.

- Le film. DVD Pathé distribution. 12,99 € (3,99 € en VOD).



HÉPATITE B

ON PEUT L'AVOIR SANS LE SAVOIR

Maladie invisible, l'hépatite B peut avoir des effets graves sur la santé. Elle est très présente dans de nombreux pays, notamment en Asie et en Afrique, et on estime que près de la moitié des personnes infectées ne le savent pas. Qu'est-ce que l'hépatite B ? Comment l'attrape-t-on ? Pourquoi se faire dépister ? *Et la santé, on dit quoi ?* répond à vos questions.

UNE MALADIE QUI ATTAQUE LE FOIE

L'hépatite B est une maladie causée par un virus qui touche le foie, et qui peut être mortelle. On peut l'avoir et en guérir spontanément (sans médicaments). Mais à l'inverse, la maladie peut évoluer dans une forme qu'on appelle « chronique » (permanente), qui peut ensuite se compliquer avec une cirrhose ou un cancer du foie.

Près de 240 millions de personnes dans le monde* (300 000 en France) souffrent d'une hépatite B chronique. Un traitement peut ralentir ou stopper le développement de la maladie.

UNE MALADIE INVISIBLE LE PLUS SOUVENT

Dans la majorité des cas, l'hépatite B est une maladie qui **n'a pas de signes visibles**. On peut donc l'avoir sans le savoir depuis longtemps, et se sentir en bonne santé. **C'est souvent le cas des personnes infectées à la naissance ou quand elles étaient enfants.**

Dans 30 % des cas, les malades peuvent ressentir perte d'appétit, fièvre ou fatigue anormale, douleurs localisées, nausées, et avoir les yeux et la peau qui deviennent jaunes (jaunisse). Ces signes doivent vous alerter et vous faire consulter rapidement un médecin.

UNE MALADIE QUI SE TRANSMET FACILEMENT

L'hépatite B est une maladie qui se transmet par le sang, les relations sexuelles et de la mère à l'enfant.

Dans les pays où l'hépatite B est la plus répandue (sur le continent africain, ce sont les pays d'Afrique de l'Ouest et d'Afrique Centrale), **le virus se transmet souvent à la naissance, de la mère porteuse du virus à l'enfant pendant l'accouchement**, ou pendant l'enfance.

En France, le dépistage est obligatoire pour les femmes enceintes au sixième mois de grossesse. Si la femme est porteuse du virus de l'hépatite B, le bébé sera vacciné dès la naissance pour éviter d'être infecté.

Deuxième mode de transmission fréquent : les relations sexuelles non protégées ; mettre un préservatif à chaque rapport sexuel permet de se protéger du virus.

Troisième mode de transmission : le contact avec le sang.

- Soignez puis recouvrez soigneusement toute coupure ou plaie avec un pansement.
- Gardez aussi vos affaires d'hygiène personnelle : brosse à dents, rasoir, ciseaux à ongles..., car ils peuvent contenir du sang infecté. Il arrive souvent que les personnes d'une même famille, surtout les enfants, se contaminent en partageant par exemple leur brosse à dents. **Pour éviter tout risque : à chacun ses affaires !**
- Utilisez du matériel stérile à usage unique : seringues ou matériel de tatouage, piercing..., car ils peuvent contenir du sang infecté.

MALIK, 26 ANS

“Après mon dépistage de l'hépatite B, j'ai pu me faire vacciner !”

Je suis arrivé du pays l'année dernière. À l'occasion d'une visite, mon médecin m'a dit que ce serait bien de faire aussi le dépistage de l'hépatite B qui est encore très présente en Afrique. Je me sentais bien mais je ne voulais pas prendre de risques. Je n'étais pas protégé contre le virus de l'hépatite B : j'ai pu me faire vacciner. Du coup, j'ai convaincu mon petit frère de faire aussi le dépistage. Il a appris qu'il était porteur du virus de l'hépatite B mais il a pu commencer à se soigner.

© ManoAfrica - istockphoto.com



SE FAIRE DÉPISTER : LE SEUL MOYEN DE SAVOIR

Le seul moyen de savoir si l'on a une hépatite B, c'est le dépistage. Grâce à lui, vous pouvez commencer à vous soigner rapidement et faire le nécessaire pour protéger votre famille et votre entourage (voir p.12. *Les bons réflexes au quotidien*).

• Quand se faire dépister ?

Le dépistage, c'est une simple prise de sang dont les résultats sont connus en quelques jours. On a tous une très bonne raison de faire le test. Par exemple, si vous avez été exposé à un risque (rapport sexuel non protégé, tatouage/piercing pas assez sécurisés) ou si l'un de vos proches a une hépatite B : faites le test. Même chose si vous ou vos enfants êtes nés au pays, si vous y avez voyagé ou si vous venez d'arriver en France.

• Où se faire dépister ?

Vous pouvez faire le test de façon anonyme (sans donner votre nom) et gratuite :

- dans un centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG),
- dans un centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDIST).

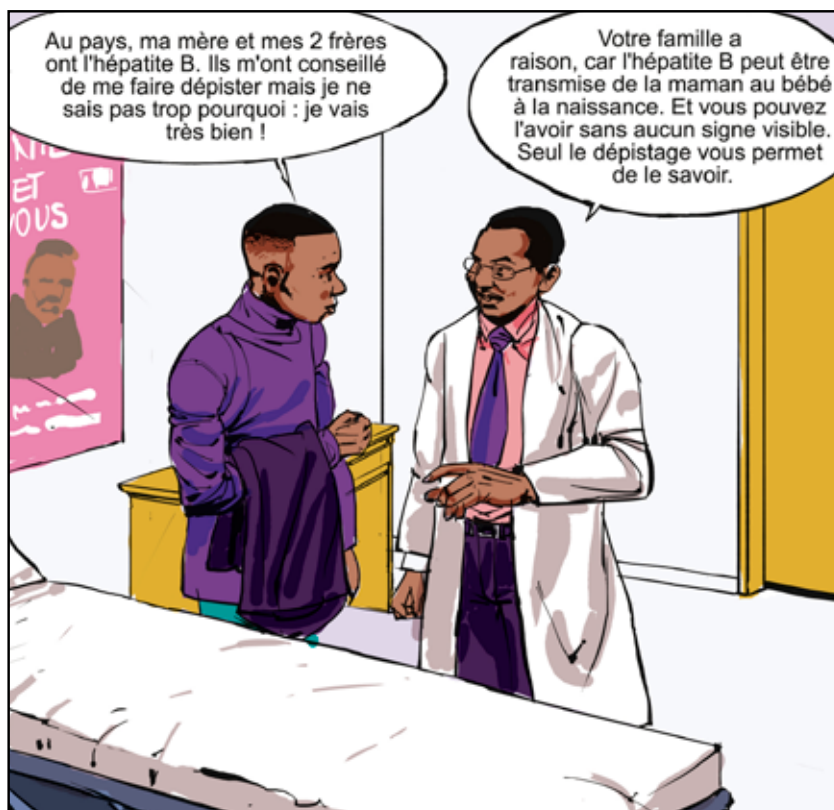
Et dans un laboratoire d'analyses médicales, avec une ordonnance d'un médecin ; le test est pris en charge à 65 % par l'Assurance maladie. Les mutuelles complémentaires remboursent en général la différence.

HÉPATITE B, Faites-vous vacciner !

• Il existe un vaccin efficace contre l'hépatite B qui permet d'éviter la maladie. Il est important de le faire le plus tôt possible, dès l'âge de 2 mois pour les enfants. Il est gratuit dans les centres de protection maternelle et infantile (PMI) et dans les centres de vaccination. Chez l'adulte, la vaccination est également recommandée dans de nombreux cas :

- si vous voyagez souvent dans des pays touchés par l'hépatite B ;
- si vous souhaitez rentrer au pays pour les vacances ou vous y installer, ou si l'un de vos proches a l'hépatite B.

Demandez conseil à votre médecin.



HÉPATITE B

COMMENT VIVRE AVEC ?

Vous venez d'apprendre que vous avez une hépatite B ? Grâce au traitement médical, il est possible de vivre avec la maladie et d'éviter son évolution. Voici ce que vous devez savoir pour être bien pris en charge et protéger vos proches.

DES TRAITEMENTS EXISTENT

Il existe des médicaments qui permettent de ralentir et même de stopper le développement de la maladie et de vivre le mieux possible avec.

Pour cela, voyez votre médecin régulièrement et suivez bien ses recommandations : traitements, examens de contrôle, hygiène de vie, vaccination des proches. Surtout, évitez toute consommation d'alcool : très toxique pour le foie, il multiplie les risques de maladies graves comme la cirrhose et le cancer.

LES BONS RÉFLEXES AU QUOTIDIEN

Premier réflexe si vous apprenez que vous avez une hépatite B, prévenez votre famille et vos proches. Encouragez-les à voir un médecin qui leur proposera peut-être de faire le test. C'est important.

Pensez aussi à ces gestes simples :

- mettez un préservatif à chaque rapport sexuel avec votre partenaire si il/elle n'est pas vacciné(e) ;
- ne partagez pas rasoir, brosse à dent, coupe-ongles... : à la maison veillez à ce que chacun utilise ses affaires personnelles ;
- en cas de coupure/blessure : désinfectez bien et recouvrez avec un pansement.

SE FAIRE AIDER

Quand on est touché par cette maladie, c'est important d'être bien entouré et soutenu. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant. Des associations et lignes d'écoute anonymes sont à votre disposition pour vous écouter, vous informer et vous orienter.

• **SOS hépatites :**

0800 004 372 (gratuit depuis un poste fixe) et **01 42 39 40 14** (Île-de-France) www.soshepatites.org

• **Hépatites info service :**

0 800 845 800, tous les jours de 9h à 23h (gratuit depuis un poste fixe). www.hepatites-info-service.org

• **Sida Info Service :**

0 800 840 800, 24h/24 et 7j/7 (gratuit depuis un poste fixe). www.sida-info-service.org

• **Médecins du Monde (toutes IST) :**

Centres d'accès aux soins et d'orientation (CASO). **01 44 92 15 15** et www.medecinsdumonde.org > en France > Programmes.

• **Santé Info Droits :**

des professionnels juristes et avocats vous guident sur vos droits concernant la santé. **01 53 62 40 30**. Lundi, mercredi et vendredi de 14h à 18h ; mardi et jeudi de 14h à 20h. www.leciss.org

• **Le COMEDE :**

Hôpital de Bicêtre, 78 rue de la Division du Gal Leclerc, 94 Le Kremlin Bicêtre. www.comede.org

Prise de rendez-vous 1^{ère} consultation au centre de santé :

01 45 21 38 40, du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30.

Permanences téléphoniques :

- Droits, Soutien, Accès aux soins : **01 45 21 63 12**, du lundi au jeudi 9h30- 12h30.

- Médicale : **01 45 21 38 93**, lundi, mardi, mercredi de 14h30 à 17h30.

- Santé Mentale : **01 45 21 39 31**, mardi et mercredi de 14h30 à 17h30.

Lignes d'écoute anonymes

- Hépatites Info Service : **0 800 845 800**, tous les jours de 9h à 23h (gratuit depuis un poste fixe).

- Sida Info service : IST : **0 800 840 800**, 24h/24 et 7j/7 (gratuit depuis un poste fixe).

- Fil Santé jeunes (santé des jeunes) : **0800 235 236** de 9h à 23h ou **01 44 93 30 74**. www.filsantejeunes.com




Dr. Goudjo

RÉPOND À VOS QUESTIONS

GRIPPE ET PERTE DE MÉMOIRE

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : la grippe saisonnière et la mémoire des personnes âgées.

M a fille me dit que je dois me faire vacciner contre la grippe saisonnière tous les ans. Une fois ne suffit pas ?



Justin, 67 ans

Dr Goudjo : cher Justin, votre fille a raison. Comme le virus de la grippe évolue chaque année,

il est nécessaire de vous faire vacciner tous les ans pour bien vous protéger.

Le nouveau vaccin est disponible dès le mois d'octobre. Vous pouvez l'obtenir en pharmacie en échange du formulaire prévu pour (envoyé par la Sécurité sociale ou remis par un médecin) :

le vaccin est gratuit pour les personnes de plus de 65 ans.

Faites-vous ensuite vacciner rapidement par votre médecin ou une infirmière car il n'est efficace qu'au bout de 15 jours.

Enfin, n'oubliez pas qu'il existe des gestes simples pour lutter contre les virus de l'hiver : se laver les mains régulièrement, aérer son logement au moins dix minutes par jour en ouvrant les fenêtres, utiliser des mouchoirs jetables et éviter les contacts physiques avec des personnes malades.

J' ai remarqué que mon grand-père, qui a 75 ans, oubliait souvent des petites choses, comme les prénoms ou ce qu'il avait fait. Est-ce que je peux l'aider ?



Christelle, 18 ans

Dr Goudjo : chère Christelle, avec l'âge, il est normal que la mémoire ait quelques faiblesses. Mais ce n'est pas une fatalité, et il existe de nombreux moyens pour entretenir et stimuler le cerveau. Tout d'abord, il est important que votre grand-père garde sa vie sociale, qu'il voie ses proches, s'occupe de ses petits-enfants...

Toutes les activités sont bonnes pour la santé et pour le moral : lire, faire des jeux (yoté, avalé..., en évitant les jeux d'argent), pratiquer une activité physique, se balader au grand air...

S'il a des passions, il peut s'engager dans une association, s'inscrire dans un club de loisirs ou faire une formation (informatique, français langue étrangère).

Enfin, soyez vigilant : les soucis mais aussi certains médicaments ne sont pas bons pour la mémoire. N'hésitez pas à aller avec lui chez le médecin si vous êtes inquiète : il pourra prescrire un bilan si c'est nécessaire.

EBOLA

LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

La maladie provoquée par le virus Ebola est une maladie grave qui peut être mortelle. En France, le risque d'être contaminé est très faible. Actuellement, cette maladie est limitée à 3 pays : Sierra Leone, Libéria, Guinée Conakry. Si vous devez vous y rendre, voici les précautions à prendre pour vous protéger. Vous trouverez aussi les conseils à suivre si vous en revenez.

1- QU'EST-CE QU'EBOLA ?

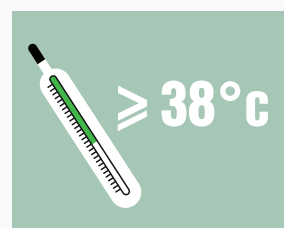
Découvert pour la première fois en 1976, le virus Ebola est responsable de la maladie à virus Ebola qui peut être mortelle. L'épidémie touche actuellement 3 pays d'Afrique de l'Ouest : Sierra-Leone, Libéria et Guinée. Elle a pu être stoppée au Nigéria.



• QUELS SONT LES SIGNES DE LA MALADIE ?

Les signes peuvent apparaître au bout de **2 à 21 jours** après avoir été infecté, l'apparition de la maladie se manifeste le plus souvent par :

- une fièvre supérieure ou égale à 38°C,
 - des maux de tête, de gorge et/ou douleurs au niveau des muscles, de la fatigue, une envie de vomir,
 - puis des vomissements, des diarrhées.
- Plus tard, Il peut y avoir des saignements à différents endroits du corps.



Le virus Ebola ne se transmet ni par l'air, ni par simple contact dans les lieux publics

• LES MODES DE TRANSMISSION

Le virus Ebola ne se transmet ni par l'air, ni par simple contact dans les lieux publics. **Il se transmet par contact direct avec une personne malade :**

- **en touchant** les liquides produits par le corps : sang, vomi, selles, transpiration, urines, sperme, sécrétions vaginales, ...
- **en manipulant** les objets qui ont été en contact direct avec la personne malade ou décédée (vêtements, draps...)



• QUAND EST-ON CONTAGIEUX ?

Tant qu'une personne n'a aucun signe de la maladie (fièvre, forte fatigue, vomissement, diarrhée, douleur à la tête et aux muscles, ...), elle n'est pas contagieuse.

Mais elle le devient dès que la fièvre apparaît. Plus la maladie s'aggrave, plus le risque de transmission est important.

FIÈVRE = PEUT-ÊTRE CONTAGIEUX

PAS DE FIÈVRE = PAS CONTAGIEUX

*Plus une personne est soignée tôt,
plus les chances de guérison sont élevées*

• COMMENT CA SE SOIGNE ?

Il n'existe pas encore de traitements disponibles en grande quantité. En France, les malades bénéficient d'un accès rapide aux soins et aux hôpitaux, ce qui augmente les chances de guérison.

Quand une personne est malade :

- on l'isole dans une pièce pour qu'elle ne transmette pas le virus à d'autres personnes ;
- on lui donne immédiatement un traitement contre la fièvre, les vomissements, diarrhées, les douleurs...
- elle doit beaucoup boire (eau, solution de réhydratation orale/SRO) pour se réhydrater
- on lui donne les traitements disponibles.

Les soins sont gratuits et le secret médical garanti pour tout malade d'Ebola. N'hésitez pas à appeler le 15 en cas de doute

2 - QUE FAIRE SI VOUS DEVEZ VOYAGER DANS UN PAYS TOUCHÉ PAR EBOLA ?

Il est fortement déconseillé de voyager dans les pays à risques. Mais si vous devez y aller, voici les précautions indispensables à prendre par vous et par toute personne sur place :

- évitez d'aller dans les zones/villages où la maladie est présente ;
- ne touchez pas une personne qui a de la fièvre, des diarrhées, ni des objets avec lesquels elle a pu être en contact (vêtements, draps...) ;
- ne touchez pas les personnes décédées ;
- prévenez un médecin, l'hôpital, une association de santé si vous connaissez/rencontrez une personne qui a des signes de la maladie ;
- évitez le contact avec tous les animaux ;
- ne mangez pas la viande de brousse (singe, antilope, porc-épic, etc...) ;
- lisez attentivement les conseils donnés par les autorités du pays.

Et bien sûr, comme vous le faites en France pour vous protéger des virus de l'hiver : **lavez-vous très souvent les mains pendant au moins 30 secondes** avec du savon ou un gel antibactérien (pratique si vous manquez d'eau).

Pour l'instant, il n'y a pas de vaccin disponible contre cette maladie.

3 - QUE FAIRE SI VOUS REVEZ D'UN PAYS TOUCHÉ PAR L'ÉPIDÉMIE ?



Contrôlez votre température chaque jour pendant 21 jours :

- Si la température est en dessous de 38°C dans les 21 jours suivant le retour, vous n'avez pas le virus.
- En cas de fièvre (à partir de 38°C) dans les 21 jours suivant votre retour : appelez immédiatement le 15 (SAMU) en l'informant de votre voyage et des signes. Les médecins du SAMU prendront les mesures nécessaires et vous feront hospitaliser s'il y a le moindre doute.

- Dans tous les cas, restez chez vous. Ne vous rendez ni aux Urgences ni chez un médecin pour ne pas risquer de transmettre le virus à d'autres personnes. Et suivez les conseils que vous donnera le 15.

Ce n'est pas parce que vous revenez d'un pays touché par Ebola que vous êtes malade ou contagieux



PRÉVENIR L'ENTOURAGE

Quand une personne est malade d'Ebola, il est important de retrouver et de prévenir toutes les personnes qui ont été en contact direct avec elle depuis l'apparition des premiers signes (fièvre). Elles devront surveiller leur température tous les jours pendant 21 jours. Ceci permet de savoir si d'autres personnes sont tombées malades et de les soigner rapidement en cas de contamination. C'est aussi un moyen d'éviter que la maladie se répande.

Vous avez des questions ?



CHRONIQUE D'UNE ARRIVÉE EN FRANCE

VIVRE AVEC LE VIH

Quand on voit Yvonne, 35 ans, jeune Sénégalaise dynamique et souriante, impossible de deviner qu'elle vit avec une maladie invisible : le VIH. Son histoire est un formidable témoignage de courage et d'espoir.

Je suis puéricultrice. Je vis en France depuis 10 ans. J'ai appris que j'avais le VIH ici, à l'hôpital, au cours d'un bilan de santé à mon arrivée. Ca m'a fait un choc terrible. Je l'ai dit à mon ami de l'époque car c'était la seule personne qui était là. J'avais l'impression que tout était fini pour moi. Mon ami m'a quittée.

Au début, avec les traitements j'ai eu des effets secondaires et j'ai dû changer de médicament deux fois. Je voyais une infirmière pour l'éducation thérapeutique : elle m'a dit que c'était important de bien prendre le traitement et de faire attention à moi. Elle m'a donné des conseils de bonnes habitudes alimentaires et je me suis remise à la danse aussi. Ca m'a aidée à rebondir. Je dois garder le moral, même si c'est dur parfois, car je me dis que c'est bon pour ma santé et pour mon corps.

Je ne l'ai pas dit à mes parents : ils sont restés au pays, leur vie là-bas est parfois difficile. Je ne veux pas qu'ils aient peur pour moi alors que je vais bien. Je suis consciente qu'ici, j'ai de la chance, malgré la maladie. Je suis bien suivie et je peux me soigner en étant remboursée.

Il y a 4 ans, j'ai rencontré un homme. Quand cela a commencé à être sérieux, je lui ai dit que j'étais séropositive. Il était sonné, il a pensé que je lui faisais une mauvaise blague ! Je lui ai dit qu'il n'était

pas obligé de rester. Mais il a dit qu'il m'aimait et nous nous sommes mariés. **Nous avons même pu avoir deux petites filles qui vont bien et n'ont pas le virus grâce à la prévention qui existe ici.**



© Virginie de Gatzain

J'en ai parlé à ma petite sœur l'année dernière, pour l'alerter sur les dangers du VIH car elle commençait à avoir des aventures au pays. Elle a beaucoup pleuré mais je l'ai rassurée en lui disant que j'allais bien. Je suis en France et bien prise en charge. Je lui ai dit qu'elle devait mettre des préservatifs, car si elle est malade en Afrique, ce sera plus compliqué. La maladie reste taboue. Et là où elle vit, l'hôpital est loin. Je veux qu'elle reste en bonne santé.

Aujourd'hui, je me demande encore pourquoi mon mari m'a acceptée ainsi. Cela me semble incroyable mais je suis heureuse. Nous nous protégeons toujours avec un préservatif, on a l'habitude. Je vais voir le médecin régulièrement aussi, surtout quand j'ai l'impression de tomber malade, et je fais mes examens de contrôle deux fois par an. C'est important pour voir où en est la maladie, savoir si le traitement est toujours efficace et être rassurée.

*Ici, je suis bien suivie
et je peux me soigner
en étant remboursée*

DOMINIQUE BUENDE ET FATI NIANG

ENTREPRENEURS AU GRAND CŒUR

Dominique Buende et Fati Niang incarnent une jeune génération engagée et innovante. Portraits de deux entrepreneurs de talent qui mettent l'Afrique au cœur de leurs projets de vie.



Dominique Buende

L'ACCÈS AUX LIVRES POUR MOINS D'UN EURO

Dominique Buende grandit et étudie au Cameroun avant de venir en France. À 32 ans, il est à la tête de Quickdo, créée en 2011. Son but : permettre un accès aux livres et manuels scolaires pour tous grâce au numérique : en Afrique pour 650 CFA (moins d'un euro) et dans le monde. Pour lui : « *Les nouvelles technologies peuvent apporter des solutions à des problèmes sociaux.* » Une innovation récompensée de deux prix : le Prix Orange de l'entrepreneur social 2013 et celui de l'entrepreneur africain de France en 2014, catégorie Social Business.

Le numérique au service du savoir

Le principe est simple : les livres sont téléchargeables sur une liseuse à énergie solaire via une borne (la Q-BookBox) comprenant un choix de 500 000 titres en français et en anglais. Après une phase test, le projet sera officiellement lancé en janvier 2015 dans l'université de Douala, équipée de 2000 liseuses et de 2 bornes. Dans le cadre du programme *Global school pour l'égalité et la gratuité scolaire*, Quickdo sera aussi présent dans les écoles du Sénégal et du Congo pour permettre aux enfants d'avoir gratuitement leurs livres en version numérique.

Dominique Buende va continuer à développer son entreprise en s'appuyant notamment sur les gouvernements et des fondations. Tous les lieux de savoirs et d'accueil au public des différents continents sont concernés : écoles et universités mais aussi centres culturels, mairies...

En savoir plus : www.quickdo.fr/fr et www.quickdo-bookbox.fr

Fati Niang

LE FOOD TRUCK* AUX SAVEURS AFRICAINES

D'origine sénégalaise, Fati Niang grandit en Picardie dans une famille de 7 enfants. Après un BTS, elle travaille dix ans comme commerciale avant de devenir indépendante. Elle se bat pour créer Blackspoon, le premier *food truck* (*camion-restaurant ambulant) de cuisine africaine avec lequel elle stationne dans les rues d'Île-de-France mais aussi de grands événements (festivals, rencontres sportives, Nuit blanche...). Une idée originale récompensée par le Prix de l'entrepreneur africain de France en 2014 (catégorie « Les femmes qui osent l'innovation ») : « *un vrai coup de pouce, et une façon de donner l'exemple en tant que femme et chef d'entreprise.* » précise Fati.

Partager les saveurs de l'Afrique

« *Je voulais faire découvrir les saveurs de mon enfance à ceux qui ne les connaissent pas.* » Avec ses plats faits maison à base de produits frais (mafé, yassa, brochettes...), le succès est immédiat. Aujourd'hui, elle cherche des partenaires pour acheter d'autres camions, développer son activité en France, et proposer un service de livraison en entreprise. Plus tard, elle aimerait s'engager au pays en aidant à la construction d'une école ou aux côtés de femmes en difficulté.

Infos : www.blackspoon.fr > Lieux de passage et événements > rubrique Où nous trouver ?





SECOURS POPULAIRE

AGIR SUR TOUS LES FRONTS



Marjorie Gaultier

responsable de la Permanence accueil et solidarité, Paris 18^e

Le Secours Populaire agit avec les bénévoles contre toutes les formes d'exclusion. Marjorie Gaultier, responsable de la Permanence accueil et solidarité de la fédération de Paris, nous présente ses différentes actions.

À qui s'adresse le Secours populaire ?

Le Secours Populaire a été créé en 1945 pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion. Notre association s'adresse à toutes les personnes en difficulté, françaises ou étrangères.

Nous accueillons beaucoup

de familles avec enfants en bas âge ou monoparentales, des personnes originaires d'Afrique ; sans emploi et en hébergement d'urgence.

Les personnes en difficulté peuvent-elles venir vous voir directement ?

Bien sûr, mais lorsqu'une personne vient nous voir la première fois, nous lui donnons un rendez-vous pour avoir tout le temps nécessaire pour comprendre sa situation : logement, ressources, enfants scolarisés, couverture santé... C'est très important pour rassurer, informer et bien orienter. Certaines aides comme l'aide alimentaire dépendent des revenus des personnes. Nous avons besoin d'avoir ces informations.

Comment se passe l'aide alimentaire justement ?

La demande pour l'aide alimentaire a explosé ces dernières années. Les personnes qui en bénéficient peuvent avoir une carte qui est valable 8 fois par an. Un budget d'achat leur est donné en fonction de la composition de leur famille, en échange d'un montant symbolique de 1,50 euro. Elles viennent ensuite au libre-service sur rendez-vous, choisir ce dont elles ont besoin (fruits et légumes frais, aliments pour bébé, produits d'hygiène...). Nous veillons aussi à avoir un choix de produits surgelés (poulet, poissons). Nous pouvons aussi délivrer la carte des restaurants solidaires (ville de Paris) et orientons vers les Restos du cœur, l'Armée du Salut, la Chorba...

Proposez-vous aussi des services dans le domaine de la santé ?

Nous avons une permanence d'accueil Santé sans rendez-vous. Nous informons les personnes sur leurs droits et l'accès aux soins, les lieux pour consulter, être soignés (PASS*, centres médicaux sociaux gratuits) et les aidons à constituer leur dossier de couverture santé (AME*, CMU*).

TÉMOIGNAGES

Mansour, 42 ans

Quand je suis arrivé en France il y a 4 ans, je n'avais pas trouvé d'endroit où loger en arrivant ; un ami m'a parlé du Secours Populaire. Les bénévoles m'ont accueilli et écouté. J'ai pu avoir une domiciliation pour mon courrier, puis on m'a aidé à constituer un dossier pour une formation que je souhaitais faire. L'association m'a aussi accompagné dans ma recherche de logement : en attendant je vivais en foyer ou en colocation. Et j'ai eu l'aide alimentaire au début.

Aujourd'hui, je suis à mon tour bénévole au Secours Populaire plusieurs après-midi par semaine. On m'appelle le « monsieur familles africaines ». Je suis un peu partout : à l'accueil pour informer les personnes et à la bibliothèque. Je suis aussi un relais vers les hébergements d'urgence pour les familles qui sont à la rue. Et je dirige l'équipe de foot, dont les joueurs sont soutenus par le Secours Populaire. Il faut aider les associations pour qu'elles puissent à leur tour aider ceux qui en ont besoin.





Nous travaillons aussi avec de nombreux partenaires comme les pôles santé famille, l'association Paris tout p'tits, les lieux d'échanges mamans/enfants mais aussi les centres d'accès aux soins de Médecin du Monde, les espaces Solidarité Insertion.

Quelles autres aides le Secours Populaire apporte-t-il ?

Nous accompagnons les personnes dans leurs démarches, avec les permanences Écrivains publics et Droit : rédaction de courrier, dossier à remplir (logement social, titre de séjour, extrait d'acte de naissance), recherche d'emploi, défense des droits...

Nous organisons aussi des ateliers d'apprentissage du français et d'informatique par petits groupes, et une bibliothèque est ouverte à tous (livres tous publics, presse...). Enfin, nous aidons ceux qui le souhaitent à préparer leur diplôme (exercices, entraînement).

Le Secours Populaire est aussi connu pour proposer des vacances et des loisirs. Que faites-vous précisément ?

Nous organisons des sorties et visites guidées, mais aussi du sport (club de foot). C'est l'occasion de reprendre une activité simple, de gagner en équilibre. Nous proposons aussi des vacances pour les enfants (colonies ou familles d'accueil) et des séjours pour les familles (villages de vacances). Permettre à chacun de se sentir comme tout le monde est essentiel.

* PASS : Permanences d'accès aux soins de santé

AME : Aide médicale d'État

CMU : Couverture maladie universelle

INFOS PRATIQUES

Secours Populaire Paris :

6, passage Ramey, 75018 Paris.

Information : **01 53 41 39 39**

et contact@spf75.org.

www.spf75.org

Accueil : lundi-vendredi, 9h-12h30

et 14h-18h ; samedi 9h-12h30

• Permanences (sans rendez-vous) :

Santé, écrivains publics et droit : pour connaître les jours et heures de permanence, renseignez-vous au **01 53 41 39 39**

• Aide alimentaire (sur rendez-vous).

Mardi-samedi : 13h30-17h, sur rendez-vous après obtention de la carte.

• Bibliothèque.

Lundi et mercredi : 14h-17h30 ;

mardi : 10h-12h ;

jeudi-vendredi : 10h-12h et 14h-17h.

• Inscriptions vacances :

à partir de février 2015

Pour connaître les adresses du Secours

Populaire en France : www.secourspopulaire.fr

> Le Secours Populaire près de chez moi

© Photographies - Virginie de Galzain

Fanta, 40 ans

Je suis en France depuis 2011 après avoir fui mon pays en guerre. Une assistante sociale m'a orientée vers le Secours Populaire. Depuis 2012, alors que je n'avais personne pour m'aider, l'association me soutient à tous les niveaux. J'ai pu avoir l'AME* puis la CMU* ; et je vais à la PMI (protection maternelle et infantile) pour les enfants. Grâce à la carte d'aide alimentaire, je peux avoir de quoi manger sain. L'association m'aide aussi dans ma recherche de logement, car pour le moment, je suis en hébergement d'urgence. Et j'ai pu avoir des places en crèche à la rentrée !



Aujourd'hui, je suis une formation d'auxiliaire de vie. Je rêve d'avoir un travail et un logement fixe pour vivre avec mes deux petits et mon fils resté au bled. Je voudrais ajouter que le Secours Populaire est humain. Il aide ceux qui en ont besoin et nous avons aussi beaucoup à lui donner.

COMMENT ÊTRE BIEN PRIS EN CHARGE ?

MALADIES CHRONIQUES

Les maladies chroniques sont des maladies qui durent longtemps, parfois à vie et qui peuvent évoluer. C'est pourquoi il est très important d'avoir votre propre médecin pour être bien suivi sur le long terme. Quelles sont les démarches à effectuer ? À qui s'adresser ? Réponses.

UNE MALADIE CHRONIQUE : QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une maladie chronique est une maladie qui dure depuis plus de six mois. Certaines ne sont pas guérissables. D'autres le sont (cancer, tuberculose, ...), mais laissent des conséquences à vie, qui devront être soignées à leur tour. Parmi les maladies chroniques les plus connues, on trouve l'hypertension, l'asthme, le diabète, certaines hépatites, le VIH-Sida.

Quelles démarches en cas de maladie chronique ?

1. **Assurez-vous d'être bien couvert par l'Assurance maladie** ; en fonction de votre situation, vous pouvez avoir droit :

- soit au régime général de la Sécurité sociale
- soit à la CMU (couverture maladie universelle de la Sécurité sociale) avec la CMU complémentaire/CMUc,
- soit à l'aide médicale d'État/AME (personnes en situation irrégulière).

2. **Choisissez un médecin traitant et déclarez-le à l'Assurance maladie** (Sécurité sociale). Ce médecin remplit le formulaire de demande de prise en charge à 100 % (le protocole de soins) pour tous les soins liés à votre maladie, et l'envoie à un médecin de la Sécurité sociale.

C'est le médecin de la Sécurité sociale qui valide et précise la durée de validité de l'accord (1, 3, ou 5 ans). À la fin de cette période, la demande devra être renouvelée.

3. **L'Assurance maladie vous informe par courrier chez vous dans les 30 jours** suivant la demande. Votre médecin vous donnera une copie du protocole de soins signé par le médecin de la Sécurité sociale : à bien ranger pour ne pas le perdre.

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE

N'hésitez pas à demander à votre médecin de vous conseiller un programme d'éducation thérapeutique (hôpital ou association). Ces consultations, ou réunions de patients avec des professionnels de santé, sont très utiles pour mieux comprendre et vivre avec sa maladie, bien suivre son traitement et échanger avec d'autres.

QUELLE PRISE EN CHARGE ?

Tous les soins liés au traitement de votre maladie chronique sont pris en charge à 100 % : bilans, consultations, médicaments, examens et frais d'hospitalisation. Ni les dépassements, ni le forfait hospitalier ne sont inclus dans ce 100 %.

Pour certains médicaments et examens médicaux, vous aurez à payer une participation (0,50 euro par boîte de médicament, 1 euro par examen et par consultation médicale). Seules les personnes bénéficiant de la CMU ou de l'AME ne règlent pas cette participation.

Que faire si vous n'avez pas de protection sociale ?

Il est urgent de déposer une demande de protection maladie auprès de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de votre lieu de résidence. Ensuite, en attendant l'accord, la loi française prévoit l'accès dans les **lieux de soins et de prévention gratuits** suivants :

- **les PASS** (Permanences d'accès aux soins de santé) qui garantissent l'accès aux soins des personnes précaires et démunies ;
- **les PMI** (protection maternelle et infantile) : pour les enfants jusqu'à 6 ans et les femmes enceintes pendant toute la grossesse ;
- **les centres médico-psychologiques** : consultations gratuites en santé mentale et médicaments nécessaires ;
- **les CIDDIST** (Centre d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles) : certains traitements peuvent être donnés gratuitement. Il est aussi possible de se faire vacciner contre l'hépatite B et dépister des IST ;
- **les associations** comme le Comede (hôpital Bicêtre) et Médecins du Monde (centre de soins/CASO) réalisent gratuitement bilan de santé et suivi médical, psychologique et social.

Important : si vous rencontrez un problème pour vous faire soigner, ou pour toute information, contactez le centre ressource du Comede au **01 45 21 39 32** ou www.comede.org.

CONTACTS UTILES

- Le site de la Sécurité sociale : www.ameli.fr
- Médecins du Monde : www.medecinsdumonde.org

www.reponses-bien-vieillir.fr

LES ANCIENS : LEUR RETRAITE, LEUR SANTÉ

La retraite, c'est un repos bien mérité. Mais pour la réussir, il est important de bien la préparer et de prendre soin de soi. C'est pourquoi l'Inpes lance Réponses-bien-vieillir.fr, un site d'information pour les 50 ans et plus. Comment vieillir en bonne santé ? Quelles sont les bonnes habitudes prendre ? Suivez le guide.



Avec l'âge, notre corps a encore plus besoin d'attention. Bien s'organiser, prendre soin de son physique et de son moral, c'est aussi prendre soin de sa santé. Pour vous y aider, le site Réponses bien vieillir vous propose des informations et conseils très concrets. Le point sur les principales rubriques :

« **Bien vieillir en quelques mots** » réunit sous forme de fiches pratiques des habitudes simples pour entretenir sa santé chaque jour. Pensez aux activités physiques pour rester en forme tout en réduisant les risques contre certaines maladies graves (cœur...). Mais aussi **aux dépistages** (« *Quels dépistages pour préserver sa santé ?* »), pour savoir quels sont les contrôles à faire de façon régulière (hypertension, diabète, maladies du cœur, cancers). Et entretenez votre mémoire (« *Comment la préserver ?* ») avec des lectures, sorties et autres activités stimulantes.

Pour plus d'information en images : « **les vidéos à la Une !** » Découvrez Paul et Margot, deux personnages hauts en couleur qui vous donneront une grande variété de conseils pour vieillir en bonne santé dans 15 sketches vivants et drôles. Alimentation, activité physique, vie privée, santé, rythmes et sommeil... : vous apprendrez par exemple pourquoi et comment réduire la consommation d'alcool et de tabac (« *Mieux vaut prévenir que guérir* »). Vous trouverez aussi des tas d'idées pour vous changer des recettes du pays.

Enfin, en complément du site, les **guides du bien vieillir** sont à télécharger gratuitement ou à vous faire envoyer chez vous en version papier : *Vieillir... et alors ?* pour les plus de 55 ans et *Bien vivre son âge* pour les plus de 75 ans !



LE SAVIEZ-VOUS ?

Certains dépistages et vaccins sont gratuits après 65 ans, alors n'hésitez pas à profiter de vos droits :

- dépistage du cancer du sein (mammographie) tous les 2 ans pour les femmes de + 65 ans ;
- dépistage du cancer du colon tous les 2 ans pour les hommes et femmes de + 65 ans ;
- vaccin contre la grippe...



Les recettes de Déguène Fall
Chef au restaurant Le Porokhane
 3, rue Moret. 75011 Paris. Tél. : 01 40 21 86 74
 Ouvert tous les soirs de 19h à minuit
restaurantporokhane@gmail.com

BROCHETTES DE FÊTES

plat du Sénégal pour 4 personnes

INGRÉDIENTS

Pour les brochettes

- 600g de bœuf (rumsteak ou onglet) ou 600g d'agneau (gigot) : *demandez au boucher de couper en morceaux*
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 1 oignon
- 12 piques à brochettes

Pour la marinade

- ½ poivron vert
- ½ gousse d'ail
- 1 bouillon cube
- poivre
- huile d'olive

Pour la marinade

- 20cl de crème liquide légère
- 1 petit piment vert doux
- persil chinois et persil frais ciselé (équivalent 1 cuil. à soupe)
- ½ gousse d'ail
- ½ citron vert

Accompagnement

- 500g de riz blanc
- duo de légumes croquants : haricots verts/carottes (400g environ)

PRÉPARATION ET CUISSON : 40 MN

- Préchauffer le four à 180°.
- Préparer la marinade : mixer un demi poivron vert, une demie gousse d'ail écrasée et ajouter le bouillon, une cuillère à café d'huile d'olive et du poivre.
- Lavez les poivrons et l'oignon épluché à l'eau froide. Les couper en lamelles carrées de 2 cm.
- Préparer les brochettes (2 à 3 par personne) en alternant morceaux de viande, poivron vert, poivron rouge et oignon. Les poser dans des assiettes et ajouter la marinade.
- Pour la sauce : dans un bol, mélanger la crème liquide légère, un quart de piment vert doux et le persil finement ciselés, une demie gousse d'ail écrasée, du bouillon et le jus d'un demi citron vert.

- Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer à feu moyen une demi cuillère à café d'huile d'olive. Faire dorer les brochettes 4/5 mn de chaque côté en surveillant.
- Poser les brochettes dans un plat à four. Ajouter la sauce. Laisser cuire 12 à 15 mn en retournant à mi-cuisson pour que la viande soit moelleuse.
- Laver le riz à l'eau froide et le faire cuire dans l'autocuiseur ou dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit cuit (un peu ferme).
- Laver les carottes et les haricots et les couper en petits dés. Les faire cuire dans l'eau bouillante 3 mn. Egoutter dans une passoire.
- Mélanger délicatement les légumes avec le riz (vous pouvez aussi les servir à part si vous préférez).

- Sortir les brochettes du four. Les disposer dans chaque assiette et ajouter le riz au duo croquant de légumes.

Bonnes fêtes de fin d'année !
 Sénégalaisement vôtre.

ASTUCE SANTÉ

Pour un dessert raffiné, léger et vitaminé, servir un tartare ananas/mangues/fruits en mini dés servis dans une coupelle.





Bonsoir et bienvenue pour ce nouvel épisode de la série qui vous captive, « AMOUR GLOIRE ET SANTÉ ».

Amour & Gloire & Santé

UN BÉBÉ À L'HÔPITAL

KODJO FAIT SON FOOTING. IL CROISE SON VOISIN MARC QUI PROMÈNE SA FILLE EN POUSETTE...



Alors le jeune papa, comment ça va ?

Ça va bien, suis un peu fatigué parce que la petite ne fait pas ses nuits. Parfois j'ai l'impression qu'elle ne va jamais dormir... Mais bon, on me dit que c'est normal...



Qui aurait dit que le joli cœur célibataire deviendrait un papa modèle ?

Tu as vu ça ? La vie nous change. Et toi ça va ? La séparation n'est pas trop dure ?

KODJO S'EST SÉPARÉ DE SA FEMME IL Y A QUELQUES MOIS DÉJÀ.



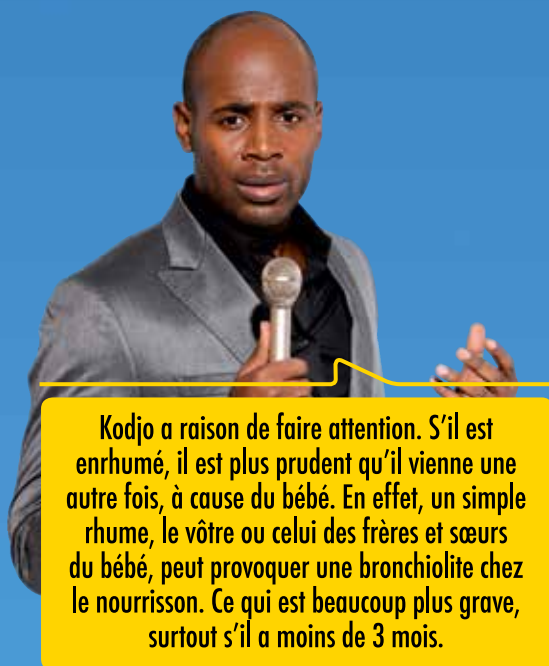
Ça va. C'est même une seconde jeunesse. Je te raconterai ça...

Viens à la maison. Tu n'as qu'à passer demain soir. On regardera le match ensemble.



Il ne vaut mieux pas, je suis très enrhumé... Je ne voudrais pas que la petite attrape quelque chose.

Ce n'est pas parce que tu vas venir que la petite va tomber malade... Toi aussi... tu exagères... C'est pas plutôt que tu as une go à aller voir ?



DE RETOUR CHEZ LUI, MARC RETROUVE PENDA QUI A L'AIR DANS TOUS SES ÉTATS.



MARC EST CHOQUÉ.





QUELQUES MINUTES PLUS TARD, MARC ET PENDA ONT RÉUSSI À JOINDRE JESSY, QUI LES RASSURE.





Quand une personne est enrhumée, il faut éviter qu'elle ne s'approche du bébé. Si ce sont les frères et sœurs qui sont enrhumés, il faut éviter les bisous, les partages de doudous, tétines, etc. Et n'oubliez pas, enrhumés ou pas, il faut toujours se laver les mains pendant 30 secondes au moins avec du savon, avant de s'occuper du bébé.

LE SOIR, PENDA ET MARC SONT ENCORE SOUS LE COUP DE L'ÉMOTION.



Les petites choses comme ça, c'est important. On devrait en parler aux mamans du quartier...

Et aux papas aussi ! On n'a qu'à organiser une réunion de l'association. On demandera à Jessy de venir parler de la bronchiolite aux parents.

QUELQUES JOURS APRÈS, LA RÉUNION D'INFORMATION SE TIENT. JESSY PARLE AUX PARENTS. OUMAR ET AMINATA SONT LÀ.



Donc je résume :

- 1 on se lave toujours les mains avant de s'occuper d'un bébé
- 2 si une personne est enrhumée, il ne faut pas qu'elle s'approche trop du bébé
- 3 on aère la chambre 10 minutes par jour même s'il fait froid.



Et surtout, on va chez son médecin aux premiers signes : si le bébé a moins de 3 mois, s'il a du mal à respirer, s'il ne mange pas ou s'il ne se comporte pas comme d'habitude. La bronchiolite, ça ne plaisante pas si on ne s'en occupe pas !



Il suffit de petites précautions pour éviter un grand malheur. Chaque année, des bébés sont hospitalisés à cause de difficultés respiratoires qui ont commencé par un simple rhume. Alors n'oubliez pas les gestes simples qui protègent votre bébé !

Pour en savoir plus : rendez-vous sur www.ameli-sante.fr/bronchiolite

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

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

Fil Santé Jeunes

0800 235 236 Service anonyme et gratuit ou depuis un portable **01 44 93 30 74** de 9h à 23h, 7j/7 (Appel gratuit et anonyme depuis un poste fixe)
www.filsantejeunes.com

Information, écoute et orientation sur la santé des jeunes

Ligne Azur

0810 20 30 40 de 8h à 23h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.ligneazur.org

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

Sida Info Service

0 800 840 800 24h/24, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sida-info-service.org

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

Hépatites Info Service

0 800 845 800 de 8h à 23h, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.hepatites-info-service.org

Information, prévention, orientation, soutien sur les hépatites

Sida Info Plus

0 800 840 800 ou **0 800 845 800**
Pour prise de rendez-vous
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.sidainfoplus.fr

Accompagnement des personnes séropositives

Asthme et Allergies

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

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

Maladies Rares Info Service

08 10 63 19 20 ou **01 56 53 81 36**
Lundi 9h-12h et 14h-18h ; mardi, mercredi, jeudi : 9h-13h et 14h-18h ; vendredi 9h-13h et 14h-17h. www.maladiesraresinfo.org

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

Tabac Info Service

39 89 Du lundi au samedi de 8h à 20h
(0,15€ / min depuis un poste fixe)
www.tabac-info-service.fr

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

Écoute Alcool

0 980 980 930 de 14h à 2h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant l'alcool

Drogues Info Service

0 800 23 13 13 de 8h à 2h, 7j/7
(Appel gratuit depuis un poste fixe)
01 70 23 13 13 (depuis un portable)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant les drogues

Écoute Cannabis

0 980 980 940 de 8h à 2h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.drogues-info-service.fr

Information sur les risques, aide, orientation et prévention concernant le cannabis

Joueurs Info Service

09 74 75 13 13 de 8h à 2h, 7j/7
(Coût d'un appel local depuis un poste fixe)
www.joueurs-info-service.fr

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

Suicide Écoute

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

Écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Suicide Phénix

0 825 120 364 de 16h à 20h et **01 40 44 46 45** de 12h à 24h
(0,15€ / min depuis un poste fixe)
www.sos-suicide-phenix.org

Accueil et écoute des personnes en souffrance ou confrontées au suicide

SOS Amitié France

24h/24, 7j/7, 50 postes d'écoute répartis sur tout le territoire. Liste disponible sur www.sos-amitie.org
www.sos-amitie.com

Écoute des personnes en situation de détresse

PHARE Enfants-Parents

01 43 46 00 62 Du lundi au vendredi, de 9h30 à 18h (Appel gratuit depuis un poste fixe)
www.phare.org

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

SOS Homophobie

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

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

Ces lignes téléphoniques et sites Internet sont soutenus par l'INPES

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. : _____

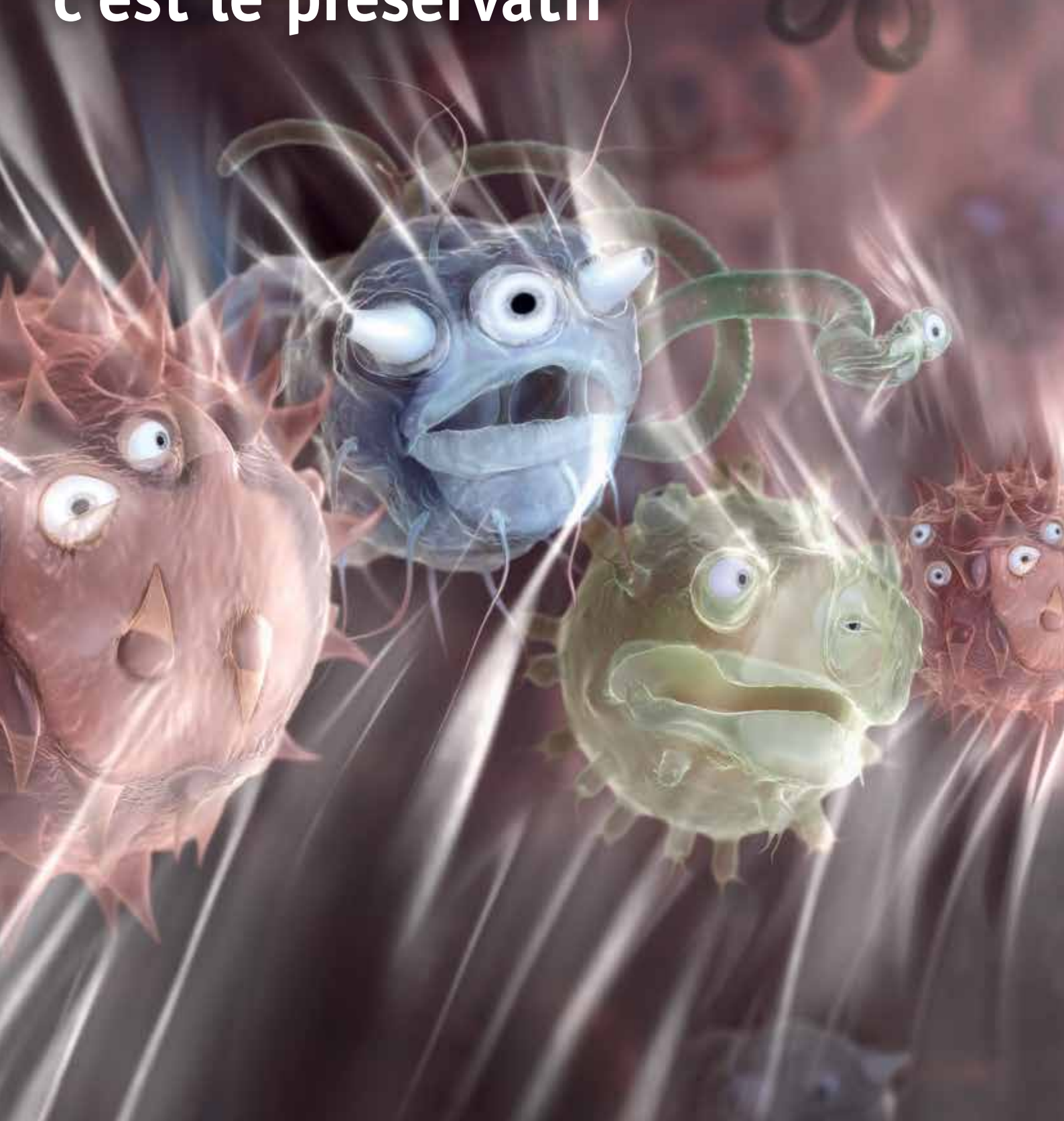
Email : _____

Code postal : _____

Ville : _____

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

VIH, chlamydia, syphilis... la meilleure défense, c'est le préservatif



Plus d'informations au 0800 840 800*
ou sur sida-info-service.org

* Gratuit depuis un poste fixe.

