

ET LA SANTÉ, ON DIT QUOI ?

L'afro magazine
GRATUIT

CONTRACEPTION

Une méthode adaptée
pour chacune

MOI(S) SANS TABAC

Pourquoi pas vous ?

Passionné et généreux

FALLY IPUPA



LE PETIT MANUEL
DU CHEVEU CRÉPU

n°21 - Octobre 2017

NS04-045-17B



#MoisSanTabac

En novembre, on arrête ensemble.

Rejoignez le mouvement sur :
tabac-info-service.fr



3989

Service gratuit
+ prix appel



l'Assurance
Maladie

Santé
publique
France

ÉDITO

Passion et générosité sont les deux qualités qui décrivent la star de la rumba congolaise, Fally Ipupa. Vous découvrirez dans notre interview les deux objectifs qui lui tiennent à cœur : aider le peuple africain avec sa fondation et amener la rumba congolaise au niveau international. Passion et générosité sont aussi deux qualités qui caractérisent Frédérique Martz et Pierre Foldès, les fondateurs de l'Institut en Santé Génésique à Saint-Germain-en-Laye ; un centre pour les femmes victimes de violences - dont l'excision - qui cause beaucoup de dégâts physiques et psychologiques.

Dans ce numéro, notre dossier spécial *Vous* est consacré à la contraception. Pour ne pas tomber enceinte, on connaît le préservatif et la pilule bien sûr, mais il existe d'autres moyens peut-être plus adaptés à votre situation ! Le dispositif intra-utérin (DIU) appelé aussi stérilet, ou encore l'implant sont peut-être la solution pour vous. Vous saurez tout. Vous souhaitez arrêter de fumer mais vous aimeriez être aidé ? Dans notre rubrique *Bien être*, vous découvrirez *le Moi(s) sans tabac* et les moyens mis à votre disposition pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac. Après un mois d'arrêt, vous avez 5 fois plus de chance de réussir à arrêter définitivement alors n'hésitez plus, et lancez-vous le 1^{er} novembre !

Les résultats de l'enquête Afrobaromètre Santé 2016 présentés dans notre rubrique *Prévention* montrent qu'on peut vivre presque « normalement » avec le VIH - à condition de connaître sa séropositivité... Des résultats confirmés par le témoignage de Salif dans la rubrique *C'est mon histoire* de votre magazine.

Pour tout connaître des aides financières auxquelles vous avez droit selon votre situation familiale (grossesse, enfant à charge, aide à l'éducation et au logement...), direction page 20 pour en savoir plus sur les allocations que peut vous verser la Caisse d'allocations familiales (la Caf). Enfin, vous découvrirez dans ce numéro des parcours inspirants et nos pages incontournables : la page *Jeux*, les questions au *Docteur Goudjo*, la *recette* du Chef Malonga et notre roman photo *Amour, Gloire et Santé* !

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



Avec la participation
de l'association Afrique Avenir

Et la santé, on dit quoi ? : publication trimestrielle, éditée par Santé publique France (l'agence nationale de santé publique : 12, rue du Val d'Osne 94 415 Saint-Maurice cedex) et le ministère de la Santé.

Directeur de la publication : François Bourdillon, directeur général de Santé publique France
• **Responsable Santé publique France** : Laura Berland, chargée de communication • **Coordination et conseil éditorial** : l'Agence AK-A • **Roman photo** : 8^{ème} FACE Alexandre Boutros (production exécutive), Stéphane Pocrain (scénariste), Bruno Takodjerad (coordinateur), Blaise Arnold (photographe) • **Production et réalisation** : l'Agence AK-A • **Responsable agence** : Didier Mandin • **Rédactrice en chef** : Gwladys Mandin • **Directeur artistique** : Olivier Turounet • **Ont participé à ce numéro** : Ivana Bantsimba, Diane Audrey Ngako, Adélaïde Robert-Géraudel • **Remerciements** : Audrey Tazière, Fanny Steeg, Laurence Leprêtre • **Illustrations** : Olivier Turounet • **Contact annonceur** : 01 41 79 67 00 **ISSN** n°2268-4956, dépôt légal à parution • **Impression** : Imprimerie Vincent, 13 bd Louis XI, 37000 Tours • **Tirage** : 230 000 exemplaires

SOMMAIRE

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

P.6 Quiz sport / Proverbe / Mots cachés

Prévention

P.7 Retours sur l'enquête Afrobaromètre

Fally Ipupa

P.8 Passionné et généreux



VIE INTIME

P.10 Choisir sa contraception

P.13 Questions / Réponses

Bien-être

P.14 Bientôt le Moi(s) sans tabac

C'est mon histoire

P.16 Témoignage d'un homme séropositif



Afrique en marche

P.17 Conteuses d'histoires

On y était

P.18 L'Institut en Santé Génésique

Droits et démarches

P.20 La Caf vous accompagne

Pour vous accompagner dans l'arrêt

P.21 tabac-info-service.fr

P.22 La recette du Chef Malonga

Roman-photo

P.23 Un bébé à l'hôpital



P.27 Adresses utiles

VITE DIT... BIEN DIT...



ÉVÉNEMENT

Africolor : Festival des musiques africaines

Le festival Africolor revient pour sa 29^{ème} édition pendant tout le mois de novembre. Cet événement met en valeur la musique des pays africains. C'est donc le moment parfait pour découvrir de nouveaux talents venus de divers horizons. Les concerts se dérouleront dans différents lieux de Paris et sa banlieue. Plus d'infos sur : www.africolor.com



© Inconnita Own work

MUSIQUE

Le succès MHD continue

Le jeune rappeur français d'origine guinéenne MHD sera en concert à l'Olympia le 11 novembre 2017. Si vous ne le connaissez pas, il s'agit d'un artiste qui mélange le rap et la trap sur des rythmes africains. Ce concert est l'occasion de découvrir ou redécouvrir le premier album – et certainement pas le dernier – de ce jeune artiste prometteur ! Plus d'infos sur : www.olympiahall.com

SENSIBILISATION

Stop à la dépigmentation

La dépigmentation de la peau reste un grand problème au sein des communautés africaines, asiatiques et indiennes. Afin de sensibiliser le public à cette pratique dangereuse, l'association Esprit d'Ebène a lancé une campagne de sensibilisation. Pendant cette campagne qui durera jusqu'à la fin d'année, vous pourrez échanger au sujet du fléau de la dépigmentation de la peau dans le cadre d'ateliers.

Plus d'infos sur : facebook.com/stopdepigmentation



CULTURE

Conakry, capitale du livre

Le saviez-vous ? Conakry est la capitale mondiale du livre 2017 de l'UNESCO jusqu'au 22 avril 2018. Les investissements de la République de Guinée dans la promotion des livres et de l'alphabétisation sont récompensés. Chaque mois, des auteurs africains de livres ou de pièces de théâtre sont mis à l'honneur. Du 1^{er} au 30 novembre, l'UNESCO met en avant le bateau *Logos Hope* : la plus grande librairie flottante du monde des langues africaines et de l'alphabétisation. L'UNESCO proposera aussi plusieurs activités comme un salon du livre jeunesse avec l'association Afrilivres du 24 au 30 novembre.



CINÉMA

À découvrir : Makala

L'histoire ? Au Congo, un jeune villageois espère offrir un avenir meilleur à sa famille. Il part sur des routes dangereuses pour vendre du charbon (ndlr : «makala» veut dire «charbon» en swahili). Il va vite découvrir le prix de ses rêves mais aussi les résultats de ses efforts. Le film a été récompensé par le Grand Prix de la Semaine de la Critique pendant le festival de Cannes 2017. Sortie au cinéma le 6 décembre 2017 avec Kabwita Kasongo et Lydie Kasongo. 



CONCERT

© Avis De Miranda / Shutterstock.com

Imany de retour à Paris

Après l'énorme succès de son album *The Wrong kind of War*, la chanteuse Imany revient sur scène les 12 et 13 décembre à la Salle Pleyel de Paris pour une ambiance soul, folk et blues émouvante et entraînante. Plus d'infos sur : www.sallepleyel.com 



TÉLÉVISION

Une nouvelle émission 100% santé sur TéléSud

Les sujets de santé abordés dans *Et la santé, on dit quoi ?* vous intéressent, mais vous aimeriez en savoir un peu plus ? Trouvez des réponses et des conseils sur la chaîne TéléSud lors de l'émission mensuelle *Comment va la santé ?* Ce magazine santé de 26 mn produit en partenariat avec Santé publique France aborde de nombreux sujets comme la vaccination, la contraception ou encore le VIH. Retrouvez le replay des émissions sur :

www.telesud.com 



OCTOBRE ROSE

Prévention du cancer du sein

Le mois d'octobre, c'est 31 jours de mobilisation contre le cancer du sein. Des manifestations, des défis sportifs sont organisés partout en France pour récolter des dons, informer et sensibiliser au dépistage du cancer du sein. Ce cancer est le plus fréquent et le plus mortel chez les femmes. Mais plus un cancer du sein est détecté tôt, mieux il guérit. Vous savez donc ce qu'il vous reste à faire : profitez d'Octobre Rose pour parler du dépistage à votre médecin. Plus d'infos sur le site de l'Institut national du cancer : www.e-cancer.fr 

LE QUIZ SPORT

LES BONS RÉFLEXES

1 LORS DE MA SÉANCE DE JOGGING, JE RESSENS UNE DOULEUR DANS LA POITRINE :

- ☐ Je continue de courir, ça va passer en respirant bien fort
- ☐ J'arrête de courir immédiatement et je le signale dès que possible à mon médecin (et je ne reprends pas le sport avant)
- ☐ Je bois un litre d'eau glacée

Réponse : j'arrête de courir immédiatement

Quels que soient votre âge, votre niveau sportif ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique, il faut signaler à votre médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal que vous ressentez pendant le sport, voire appeler le 15 si la douleur continue après l'effort.

2 JE SUIS FUMEUR, JE VAIS À UNE PARTIE DE FOOT :

- ☐ Je ne fume pas juste avant, mais juste après c'est bon
- ☐ Je peux fumer une cigarette à la mi-temps sans soucis
- ☐ Je ne dois pas fumer dans les 2h avant et après le sport

Réponse : je ne dois pas fumer dans les 2h avant et après le sport

Quand vous faites du sport, vos muscles travaillent plus donc ont besoin de plus d'oxygène. Si vous fumez avant ou après le sport, votre rythme cardiaque va s'accélérer, ce qui risque d'augmenter les problèmes cardiaques.

3 JE TERMINE JUSTE MA PARTIE DE BASKET, J'AI UN RENDEZ-VOUS ET JE SUIS TRÈS EN RETARD :

- ☐ Je cours prendre ma voiture
- ☐ Je prends 10 minutes pour récupérer, la personne attendra
- ☐ Je bois rapidement un café et je pars à mon rendez-vous

Réponse : je prends 10 mn pour récupérer, la personne attendra

Le sport fatigue votre corps et vos muscles. Si la récupération est insuffisante, le corps ne peut se régénérer correctement. Pendant 10 minutes, reposez-vous, étirez-vous et buvez de l'eau.

4 J'ARRIVE SANS MA BOUTEILLE D'EAU ET SANS ARGENT À MON ENTRAÎNEMENT DE BOXE :

- ☐ Je boirai en rentrant à la maison, tant pis !
- ☐ Un autre boxeur me propose son soda, j'ai de la chance !
- ☐ Je ne peux pas m'acheter de bouteille d'eau mais je bois l'eau du robinet

Réponse : je bois l'eau du robinet

Quand vous faites du sport, vous transpirez, et donc vous vous déshydratez. Il est donc important de se réhydrater avec de l'eau, et non avec des boissons sucrées. Buvez 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice à l'entraînement comme en compétition.

5 J'AI LA GRIPPE, MAIS CE WE IL Y A MA COMPÉTITION DE HANDBALL :

- ☐ Je pars à l'entraînement avec une boîte d'aspirine
- ☐ Mes coéquipiers s'en sortiront sans moi à la compétition !
- ☐ Je me repose bien pour l'instant mais je vais à la compétition ce WE !

Réponse : mes coéquipiers s'en sortiront sans moi à la compétition

Une activité sportive intense fragilise votre système immunitaire. Cela va permettre au virus de se reproduire et de se propager aux poumons et au cœur. Ne faites pas de sport intense si vous avez de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvres, courbatures)...

Le proverbe

DE JOSEPH ANDJOU



Comme on dit au Botswana :

« Le fer ne conseille pas le marteau. »

Il y a toujours plus fort que soi.

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

Mots cachés

SPÉCIAL BALLON D'OR AFRICAÏN

Les noms des joueurs ayant reçu le Ballon d'or africain suivants sont cachés dans la grille : Abedi Pelé, Roger Milla, George Weah, Badou Zaki, Salif Keita, Rabah Madjer. À vous de les retrouver !

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

Solution :

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

RÉSULTATS DE L'AFROBAROMÈTRE SANTÉ

LE VIH ET L'HÉPATITE B : ENCORE MAL CONNUS

L'enquête Afrobaromètre Santé 2016 montre que les différents moyens de prévention de l'infection par le VIH sont mal connus, et que l'hépatite B reste une grande inconnue. Il est important de refaire le point ici avec un **VRAI FAUX**

ON PEUT VIVRE PRESQUE « NORMALEMENT » AVEC LE VIH GRÂCE AUX TRAITEMENTS **VRAI**

81% des personnes interrogées dans l'étude ont répondu oui. Et elles ont raison ! Une personne qui est infectée par le VIH ne développera en effet sans doute jamais le stade sida (le stade le plus avancé de la maladie) si elle est dépistée et prise en charge tôt après l'infection et qu'elle prend très régulièrement son traitement. Comme pour tout traitement, il peut malgré tout y avoir des effets secondaires et il est nécessaire de faire des examens réguliers. Donc avec le VIH, on peut avoir une vie presque identique à celle de quelqu'un qui vit sans (on peut avoir un travail, une vie amoureuse, des enfants...) mais pas vivre tout à fait « normalement ».

ON PEUT ÊTRE INFECTÉ PAR LE VIH MAIS NE PAS TRANSMETTRE LE VIRUS À SES PARTENAIRES **VRAI SI ON EST TRAITÉ**

90% des personnes interrogées ignorent que le traitement anti-VIH est aussi un moyen d'éviter de transmettre le VIH à ses partenaires, et pourtant c'est vrai ! En effet, une personne infectée par le VIH traitée de manière efficace a une charge virale indétectable (la quantité de virus circulant dans le corps est extrêmement basse). Le risque de transmettre le virus est alors très faible.

LE VIH, ON PEUT L'ÉVITER GRÂCE AU PRÉSERVATIF **VRAI**

C'est vrai. Pour autant, à la question « Accepteriez-vous d'avoir des relations sexuelles avec une personne séropositive, c'est-à-dire contaminée par le virus du sida, en utilisant un préservatif ? », 66% des participants ont répondu « NON ». Cette crainte contribue à mettre de côté inutilement les personnes atteintes du virus.

LE PRÉSERVATIF EST LE SEUL MOYEN CONTRE LE VIH **FAUX**

Non, il y a aussi la PrEP (le traitement préventif pour éviter d'être contaminé). Et il y a aussi le dépistage ! Il permet de recevoir un traitement si on a le VIH. Et maintenant, faire le test est facile. D'ailleurs, 65% des personnes interrogées déclarent avoir fait un test du VIH dans les 12 derniers mois. Cependant, dans l'Afrobaromètre, le test du VIH était positif pour 1,6% des participants. Près de la moitié d'entre eux ignoraient être infectés. Il est donc essentiel de faire un test VIH au moins une fois par an.

FOCUS L'HÉPATITE B, CETTE INCONNUE : FAITES VOUS DÉPISTER !

Seules 52,5% des personnes interrogées ont déjà fait un test au cours de leur vie, pour savoir si elles étaient infectées par le virus de l'hépatite B. Pourtant le risque d'être infecté est élevé : 5,1% des répondants ont un test positif et dans les trois quarts des cas, ils l'ignoraient.

UN MOYEN DE LUTTE EFFICACE CONTRE L'HÉPATITE B : LE VACCIN

Moins de la moitié des répondants déclaraient être vaccinés alors que pour la majorité d'entre eux, le vaccin était recommandé.

L'AFROBAROMÈTRE SANTÉ, C'EST QUOI ?

C'est une enquête sur les connaissances, attitudes et comportements vis-à-vis du VIH et des hépatites virales B et C des personnes originaires d'Afrique subsaharienne ou des Caraïbes, résidant en Île-de-France. Elle a été réalisée de mai à juin 2016 auprès de 1283 personnes, de manière anonyme. Toutes les personnes volontaires ont rempli un questionnaire et ont déposé quelques gouttes de sang sur un buvard, pour le dépistage du VIH, de l'hépatite B et de l'hépatite C. Cette enquête coordonnée par Santé publique France a été réalisée en collaboration avec l'association Afrique Avenir et l'institut BVA.

Je me suis dit que je devais faire quelque chose pour mon peuple, pour mon pays. ”

FALLY IPUPA

PASSIONNÉ ET GÉNÉREUX

Fally Ipupa, le prince de la rumba congolaise, nous parle de musique, de ses engagements avec sa Fondation et de son dernier album *Tokooos Musique*. Un homme passionné et généreux que l'on découvre dans cette interview.

Comment êtes-vous arrivé à entrer dans le groupe mythique *Quartier Latin* ?

Je suis natif de Kinshasa, plus précisément de Bandal. J'ai commencé ma carrière à Bandal. Je faisais de la musique pendant les vacances et ensuite je rentrais à l'internat. On avait un petit groupe appelé *New City* et après on a créé un autre groupe qui s'appelait *Nouvelle Alliance* puis *Talent Latent*. On a fini par passer à la télévision et j'ai été repéré par Koffi Olomide. J'ai intégré le groupe *Quartier Latin* en 1999 jusqu'en 2006. Puis j'ai décidé de faire ma carrière solo jusqu'à aujourd'hui.

Pourquoi vous êtes-vous lancé dans une carrière solo ?

Plus on grandit, plus on a d'ambitions, plus on a envie de s'affirmer en tant qu'artiste. Il était temps pour moi de commencer une carrière solo. J'avais déjà des chansons prêtes et je voulais vivre cette expérience. À cette époque-là, il n'y avait pas de jeunes qui sortaient d'albums solo qui marchaient. J'ai pris de grands risques et Dieu merci, ça a marché. Ça a ouvert les portes à toute une génération de gens aujourd'hui qui font des albums.

Que représente la rumba pour vous ?

La rumba congolaise c'est ma musique, c'est notre identité, c'est notre richesse musicale. Aujourd'hui, je ne dirais plus que je suis un artiste rumba, je dirais que je suis un artiste qui sait faire la rumba. La rumba c'est la base de la musique africaine. C'est une musique qui permet aux africains de s'identifier, aux congolais en particulier, mais aux africains en général, surtout à ceux d'Afrique Centrale.

Vous êtes un homme très engagé, pouvez-vous nous parler des actions que vous menez ?

Fally Ipupa Foundation a été créée en 2013. Les raisons qui m'ont poussé à la créer, ce sont les massacres qu'il y avait à l'est de mon pays à Goma, Kivu. J'étais triste et en colère. J'ai enregistré un titre *Stop à la guerre* pour dénoncer ce qui se passait à l'est. Au lancement de la fondation, j'ai organisé un match de football pour sensibiliser la population à nos combats. Les footballeurs ont répondu présent : Yaya Touré, Emmanuel Adebayor, Gervinho, et plein d'autres. Presque toute l'équipe nationale de la sélection ivoirienne était présente. On voulait lancer un message fort et faire les choses bien. Je me suis dit que je devais faire quelque chose pour mon peuple, pour mon pays. Je suis allé à l'hôpital général de Goma et j'ai fourni des ambulances médicalisées. C'est la

première action que j'ai menée avec la fondation. Ensuite, je suis allé voir les femmes et petites filles violées et victimes de violences qui sont à l'hôpital de Panzi, dirigé par le docteur Denis Mukwege en charge de la réparation des victimes de violences sexuelles. J'ai donné les moyens à ces femmes de payer les factures. Puis, avec la fondation, on voulait aussi faire quelque chose dans la ville de Kinshasa : certains sont dans la misère totale, ils n'ont pas de quoi manger ni accès à l'eau potable. Des enfants font 10 km pour aller chercher de l'eau, ça m'a révolté ! J'ai décidé de mettre des puits d'eau, de faire des forages en faisant travailler la population locale dans une commune qui s'appelle Kisenso. On doit maintenant faire venir l'électricité pour faire fonctionner les puits. Je suis congolais, je suis africain, je dois aider. On a le temps de s'acheter des voitures, donc on a du temps pour les bonnes causes. L'année prochaine, j'aimerais construire une maternité ou une maison pour personnes âgées à Bandal, mon quartier d'enfance.

Pouvez-vous nous parler de *Tokooos*, votre dernier album ?

J'essaye d'amener la Rumba au niveau international. Mes featurings avec les artistes internationaux permettent que la rumba soit écoutée aux États-Unis et dans le monde entier. Il y a bien sûr déjà eu des artistes qui ont amené la rumba en France comme Koffi Olomide. On est en 2017, j'ai 11 ans de carrière : je ne dois pas faire ce qui se faisait il y a 30 ans. J'ai envie d'appeler ma musique « *Tokooos musique* » : un mélange de musique africaine, de musique typique congolaise avec la rumba et la guitare et de musique urbaine internationale. Je veux faire comprendre mon évolution musicale. Je dis à mon public : « prenez le temps d'écouter mon album et les arrangements à la guitare ». J'aimerais que les gens prennent le temps de le déguster ! Je reviens bientôt avec un album plus communautaire, pour les africains. »

INFOS PRATIQUES

- Dernier album disponible (son 4^{ème}) : *Tokooos*
- Pour suivre Fally Ipupa : www.facebook.com/fallyipupaofficial
- Pour suivre Fally Ipupa Foundation : www.facebook.com/fallyipupafoundation

VIE INTIME

CHOISIR SA CONTRACEPTION

Vous voulez éviter une grossesse mais vous ne savez pas quelle contraception choisir ? En couple ou célibataire, jeune ou moins jeune, avec ou sans enfant, allaitante ou non, fumeuse ou non, au moins 1 contraceptif est fait pour vous. Pour vous aider à choisir, votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?* fait le point.

LA CONTRACEPTION : C'EST QUOI ?

La contraception, c'est l'ensemble des méthodes qui permettent d'éviter une grossesse. Il en existe de nombreuses. Ce qu'il faut retenir ?

- Il existe une contraception adaptée pour chaque femme.
- Les méthodes de contraception décrites ici ne rendent pas stériles. Lorsqu'on les arrête, il est tout à fait possible d'avoir des enfants rapidement.

QUELLE CONTRACEPTION CHOISIR ?

L'IMPLANT

L'implant est un petit bâtonnet en plastique de la taille d'une allumette. Il est inséré au niveau du bras par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme. Une crème anesthésiante vous sera prescrite avant la pose de l'implant pour éviter toute douleur au moment de la pose. L'implant contient une hormone qui se diffuse dans le sang et supprime l'ovulation. Vous souhaitez le retirer ? Vous pouvez le faire retirer en quelques minutes à tout moment par un professionnel de santé formé à la technique.

Les avantages de l'implant ?

Il est discret et efficace pendant 3 ans donc pas de risque d'oubli ! La pose et le retrait se font facilement et rapidement. Lorsqu'on vous retire votre implant, vous retrouvez votre fertilité rapidement. Si vous le souhaitez, vous pouvez en remettre un nouveau immédiatement.

LE DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN (DIU), APPELÉ AUSSI STÉRILET

Le DIU (stérilet) est un dispositif en forme de « T », de 3,5cm de long, posé dans l'utérus par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme. Il se termine par un fil qui est coupé court au moment de la pose et il ne gêne pas le partenaire pendant les rapports sexuels. Il convient même aux femmes qui n'ont pas encore eu d'enfant.



KAMA - 27 ANS

Avec mon fiancé, on avait choisi de se protéger avec le préservatif. Je ne voulais surtout pas avoir déjà un enfant. Un jour, après un rapport intime, on a vu que le préservatif avait craqué. J'ai eu très peur d'avoir un bébé. Je me suis rendue compte que je voulais encore plus de protection pour éviter la grossesse. Quand le médecin m'a parlé du stérilet, je ne connaissais pas du tout et je me suis dit que c'était fait pour moi ! Et comme il me l'a conseillé, je continue d'utiliser le préservatif pour me protéger des risques d'infections sexuellement transmissibles. J'utilise maintenant préservatif ET stérilet.

Il existe 2 types de DIU :

- **Le DIU (stérilet) au cuivre** : c'est le cuivre qui rend les spermatozoïdes inactifs.
- **Le DIU (stérilet) hormonal** : il contient une hormone qui va épaissir les sécrétions du col de l'utérus et les spermatozoïdes ne pourront plus passer.
- **Comment choisir entre les 2 ?**

Quand les règles sont très abondantes ou douloureuses, les médecins conseillent souvent le DIU hormonal. Le DIU au cuivre quant à lui permet d'avoir une contraception sans hormones.

Les avantages du stérilet ?

Il est efficace pendant 4 à 10 ans suivant les modèles donc pas de risque d'oubli ! C'est un mode de contraception simple, efficace et de longue durée. Vous souhaitez tomber enceinte ? Il suffit alors de le faire enlever dès que vous le souhaitez par un professionnel.

ET LE PRÉSERVATIF ?

Le préservatif est un moyen très efficace pour se protéger des infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH.

Comme moyen de contraception, le préservatif est efficace **si on l'utilise pour tous les rapports sexuels, à tout moment du cycle.**

Pour plus de protection, il est possible d'associer les préservatifs à un autre moyen de contraception (implant, DIU, pilule...) : c'est ce qu'on appelle la double protection.



Photographie : © Kyle Lee / Shutterstock.com - Illustration : © Olivier Turounet



SARAH - 31 ANS

J'ai choisi le stérilet parce que notre vie a changé depuis 2 ans. Je suis devenue maman, j'ai trouvé du travail et mes horaires ne sont pas réguliers. Je prenais la pilule mais au moins une fois par semaine je l'oubliais avec tout ce que j'avais à faire entre la maison, le travail et le bébé. Comme avec mon mari on veut attendre un peu avant de faire un deuxième enfant, ça nous stressait beaucoup. Je suis allé voir le médecin et je lui ai demandé s'il existait un autre moyen de contraception. J'avoue que je n'y connaissais pas grand-chose. Il m'a proposé le stérilet et m'a expliqué que je n'aurai à penser à rien. J'étais trop contente de découvrir que ça existait ! Je l'enlèverai quand on voudra avoir notre deuxième bébé.

LES IDÉES REÇUES

Ne plus avoir ses règles est dangereux : FAUX !

Certains modes de contraception suppriment les règles comme la pilule en prise continue, l'implant ou certains DIU. Ce n'est pas dangereux et cela n'entraîne pas de stérilité.

Il faut garder le même mode de contraception toute sa vie : FAUX !

Selon les différents moments de votre vie, vos besoins et votre situation de couple, vous pouvez vous faire prescrire différents modes de contraception.

LA PILULE

La pilule est un comprimé à prendre tous les jours à heure fixe. Certaines pilules se prennent 21 jours sur 28 (et pendant les 7 jours d'arrêt on a ses règles). D'autres pilules se prennent en continu (28 jours sur 28). Les hormones contenues dans la pilule empêchent l'ovulation. Lorsqu'on commence la pilule, elle est efficace après 7 jours de prise.

Attention !

Si on l'oublie, elle n'est plus efficace et une grossesse est possible. Si vous avez peur de l'oublier, il existe d'autres moyens de contraception plus adaptés.

LES AUTRES MOYENS

Il existe d'autres moyens de contraception, comme le patch, l'anneau, peut-être plus adaptés à votre situation. On peut aussi faire le choix de la contraception définitive. N'hésitez pas à en parler à un médecin, un gynécologue ou une sage-femme. Vous pouvez aussi vous renseigner par vous-même sur www.choisirsacontraception.fr. Vous trouverez sur ce site des outils pour vous aider à choisir votre contraception.

PILULE, DIU, IMPLANT, PRÉSERVATIF... : OÙ EN AVOIR ET À QUEL PRIX ?

Les contraceptifs (pilule, DIU, implant...) doivent être prescrits par un médecin, un gynécologue ou une sage-femme.

Les implants, les DIU et la plupart des pilules sont remboursés à 65% par l'Assurance Maladie.

Si vous êtes mineure ou si vous n'êtes pas couverte par la sécurité sociale, alors la plupart des centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) vous en donnent gratuitement.

Les préservatifs masculins et féminins peuvent en revanche être achetés directement en pharmacie, sans ordonnance. Ils sont gratuits dans les associations, les centres de planning familial et les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD).

CONTACTS UTILES

- Les Centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) : ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification (vous pouvez aussi retrouver une liste de CPEF en page 27 de votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?*)
- Sida Info Service : **0.800.840.800** (appel anonyme et gratuit 24h/24) et www.sida-info-service.org > rubrique « Dépistage » pour les adresses des CeGIDD
- Sexualité, contraception, IVG : **0.800.08.11.11** (appel anonyme et gratuit)



DR GOUDJO RÉPOND À VOS QUESTIONS

Dans ce numéro, *Et la santé, on dit quoi ?* a sélectionné pour vous deux questions de santé qui vous préoccupent : l'une sur le vaccin contre la grippe et l'autre sur la consommation de bouillons en cube.

J'ai eu la grippe l'année dernière. Pourtant j'étais vaccinée. Comment faire pour éviter qu'elle touche ma famille cette année ?



Mireille, 26 ans

D^r Goudjo : Chère Mireille, le vaccin antigrippal ne protège pas contre tous les virus de la grippe, c'est vrai. Et il n'est pas efficace tout de suite. Il faut 15 jours pour être immunisé après l'injection. Mais ça reste le moyen le plus efficace pour vous protéger, vous et votre famille. Même si vous attrapez la grippe, elle sera moins sévère. Le vaccin est d'ailleurs offert par l'Assurance maladie pour les personnes âgées de plus de 65 ans, pour les personnes fragilisées par une maladie comme le diabète ou encore une maladie des poumons mais aussi pour les femmes enceintes. La vaccination contre la grippe est enfin largement recommandée pour les professionnels de santé. Quelques conseils pour éviter d'attraper la grippe :

lavez-vous les mains à l'eau et au savon après avoir été dans des lieux publics

(ex : transports en commun), évitez de serrer les mains ou de partager des couverts avec d'autres personnes et aérez votre logement chaque jour. Si vous tombez malade : portez un masque ou couvrez-vous le nez et la bouche pour tousser ou éternuer, utilisez des mouchoirs à usage unique et jetez-les dans une poubelle fermée.

J'ai un peu trop de tension. Le médecin m'a conseillé d'arrêter d'utiliser les bouillons en cube dans ma cuisine. Pourquoi ?



Fabrice, 37 ans

D^r Goudjo : Tout simplement parce que la plupart des bouillons en cubes contiennent de fortes quantités de sel (ou sodium sur les emballages). Il faut savoir que la moitié du poids des bouillons classiques, c'est du sel ! Or, trop de sel est mauvais pour la santé, même chez les personnes qui n'ont pas trop de tension. En effet, un excès de sel favorise l'hypertension (une tension trop élevée), qui est à l'origine des maladies cardiovasculaires. L'Organisation mondiale de la santé estime ainsi qu'il ne faut pas dépasser 5g de sel par jour (une petite cuillère à café). Les personnes noires seraient plus sensibles aux effets du sel sur la tension. Mieux vaut donc limiter votre consommation :

si vous utilisez un cube dans votre recette, n'ajoutez surtout pas de sel en plus.

Pour consommer moins de sel vous pouvez aussi remplacer les bouillons en cubes par des épices et herbes aromatiques, saler la viande en fin de cuisson, rincer les légumes en conserve, et ne pas mettre trop de sel dans l'eau de cuisson des légumes, des pâtes ou du riz... Et méfiez-vous du sel contenu dans les produits industriels !



**En novembre,
on arrête
ensemble.**

J'ARRÊTE DE FUMER !

BIENTÔT LE MOI(S) SANS TABAC !

Le Moi(s) sans tabac, c'est 30 jours pour arrêter de fumer tous ensemble. L'an dernier, 180.150 personnes se sont inscrites pour y participer. Pas vous ? Laissez-vous tenter cette année !

LE MOI(S) SANS TABAC : C'EST QUOI ?

Du 1^{er} au 30 novembre, c'est le **Moi(s) sans tabac** ! Un grand défi national qui sert à motiver le maximum de fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours. Des actions d'aide seront mises en place un peu partout en France.

Pourquoi pendant 1 mois ? Parce qu'après un mois d'arrêt, vous avez 5 fois plus de chance de réussir à arrêter définitivement !



JEAN-JACQUES, 60 ANS

*Ça fait un an et demi que j'ai arrêté de fumer. J'ai fumé très longtemps et beaucoup. J'ai arrêté par manque d'argent. J'avais la fierté de ne pas demander de cigarette à qui que ce soit. Et puis mon état de santé n'était pas bon. J'ai commencé l'arrêt de la cigarette avec 1 patch de nicotine puis je suis passé à 1,5 patch et après 2 mois je suis revenu à 1 patch. La tabacologue me les donnait gratuitement. Au début, c'était vraiment très difficile mais grâce à son soutien, j'ai réussi. Aujourd'hui je suis en bonne forme, je n'ai plus de mal à respirer. Avant, sexuellement j'avais des difficultés mais maintenant je suis à 1000% ! Et je continue de fréquenter mes amis fumeurs. Je suis très fier d'avoir réussi à arrêter et je remercie le médecin qui m'a aidé.**

LE TABAC EN CHIFFRES

• En France, le tabac tue chaque année 73.000 personnes.

• En Afrique francophone, il tue près de 460.000 personnes d'après l'Observatoire du tabac en Afrique francophone.

C'EST DÉCIDÉ : JE VEUX ARRÊTER DE FUMER !

Vous êtes motivé(e) à arrêter de fumer ?
Alors c'est simple :

- 1** Je m'informe sur tabac-info-service.fr ou auprès d'un professionnel : par téléphone au 39 89 (du lundi au samedi de 10h à 20h, service gratuit + coût de l'appel), ou auprès d'un médecin, pharmacien, tabacologue, sage-femme,...
- 2** Je m'inscris si je veux au 39 89 ou sur tabac-info-service.fr, rubrique « Mois sans tabac ».
- 3** Le 1^{er} novembre : top départ ! J'arrête de fumer !

COMMENT NE PAS RESSENTIR LE MANQUE ?

Des substituts à la nicotine (patches, gommes, pastilles...) existent pour vous aider à arrêter de fumer. Vous pouvez vous les faire prescrire par un médecin, une sage-femme, un chirurgien-dentiste, un infirmier ou un masseur-kinésithérapeute. L'assurance maladie les rembourse 150 euros par an.

Plusieurs associations soutiennent les personnes qui souhaitent arrêter de fumer tout au long de l'année et leur remettent gratuitement des substituts à la nicotine.

J'AI BESOIN D'ÊTRE ENCOURAGÉ !

Vous avez une baisse de moral et avez besoin d'être motivé(e) ? C'est tout à fait normal, pas de panique ! Vous pourrez vous soutenir et vous encourager entre participants sur la page Facebook « Tabac Info Service ». N'hésitez pas aussi à en parler à vos proches.

Et pendant le Moi(s) sans tabac, les pharmacies distribuent gratuitement des kits d'aide à l'arrêt du tabac pour vous encourager et vous donner des conseils chaque jour, pendant 30 jours.

ET APRÈS LE MOI(S) SANS TABAC, JE FAIS QUOI ?

Poursuivez vos efforts ! L'application Tabac Info Service fonctionne toute l'année et vous offre un accompagnement 100% personnalisé, un coaching sur-mesure et gratuit !



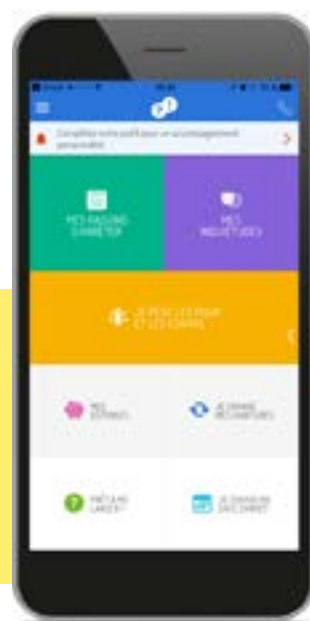
ADAMA, 54 ANS

*En Afrique, je ne fumais pas mais quand je suis arrivé en France il y a bientôt 30 ans, j'ai commencé. Je fumais tellement, parfois 2 paquets par jour ! Le me suis inquiété pour ma santé comme je fais de l'hypertension et j'ai décidé d'arrêter. J'ai commencé à arrêter de fumer il y a 2 mois. J'ai pris des patches et en même temps la cigarette électronique. J'ai diminué ma consommation : je suis à 5 cigarettes par jour mais il me faut encore du temps pour arrêter complètement. Ce n'est pas facile, je suis fier de ce que j'ai commencé et je vais réussir, j'ai la volonté. Et c'est la volonté qui compte.**

L'APPLI TABAC INFO SERVICE

Disponible sur
App Store

Available on the Android
App Store



CONTACTS UTILES

- www.tabac-info-service.fr, rubrique Mois sans tabac
- Découvrez la présentation de Tabac-info-service.fr en page 21 de votre magazine *Et la santé, on dit quoi ?*.
- Suivi gratuit et personnalisé par un tabacologue : 39 89 (service gratuit + coût de l'appel)

TÉMOIGNAGE D'UN HOMME SÉROPOSITIF

ON PEUT TOUJOURS AVOIR DES PROJETS

Salif est séropositif. Sa vie a basculé quand il l'a appris. Aujourd'hui, grâce à son traitement, le virus est indétectable et il reste optimiste pour l'avenir. Voici son histoire.

Je suis né en France d'une mère malienne et d'un père sénégalais que je n'ai pas connu. Quand j'avais 18 ans, ma mère est repartie vivre à Bamako pour s'occuper de son père malade. Je suis resté avec mes petits frères chez une tante en banlieue parisienne. Pour ma mère, les études c'était le plus important mais pour moi, c'était de lui envoyer de l'argent dès que je pourrais. J'ai rapidement cherché du travail. J'ai enchaîné des petits boulots, principalement sur des chantiers. Je me suis fait quelques amis au travail et c'est comme ça que j'ai commencé à sortir un peu et à rencontrer des filles.

Après quelques années, je me suis mis en couple avec Adiouma. Elle venait de finir ses études quand on s'est installés ensemble. Tout se passait bien, on avait plein de projets. Puis j'ai eu très mal au ventre pendant plusieurs semaines. Je toussais beaucoup. Comme ça durait, Adiouma a décidé de m'amener à l'hôpital. Les médecins m'ont gardé hospitalisé et ils m'ont fait une prise de sang. Quand j'ai eu les résultats, j'étais complètement perdu. J'ai appelé Adiouma pour lui dire que j'étais séropositif.

On a beaucoup pleuré, elle pensait que j'allais mourir. Le médecin nous a rassurés en disant que les traitements étaient plus efficaces qu'avant. Ils ont fait faire les tests à Adiouma, pour savoir si elle était aussi contaminée. Et malheureusement, c'était le cas. Quand on s'était mis ensemble, Adiouma voulait faire le test du dépistage avant qu'on arrête le préservatif. Moi j'avais refusé, je disais qu'il n'y avait pas de risque. J'avais couché sans préservatif avec seulement 2 filles dans ma vie avant de la rencontrer. Et pour moi elles étaient sérieuses. Les rapports d'Adiouma avec ses anciens copains avaient toujours été protégés. Elle a décidé de me quitter. Je m'en veux beaucoup de l'avoir contaminée, je m'en veux chaque jour que Dieu fait.

Les choses ont bougé pour moi depuis. Je dois prendre des médicaments tous les jours, à heure fixe, mais en dehors de ça, ma vie est normale. Aujourd'hui, le virus est indétectable. Si je ne dis pas que je suis séropositif, les gens ne se rendent compte de rien. J'ai réussi à trouver un nouveau travail et tout se passe bien. Je sors avec mes amis comme tout le monde. Je sais maintenant qu'on peut toujours avoir

des projets, même en étant séropositif. On ne peut pas changer le passé, mais l'avenir oui ! Si je témoigne c'est pour dire aux gens qui me lisent d'utiliser le préservatif. Vous ne pouvez pas savoir ce qu'a fait votre partenaire avant de vous rencontrer. Et encore moins ce que ses anciens partenaires ont fait.

Je sais maintenant qu'on peut toujours avoir des projets, même en étant séropositif.

On estime à 150 000 le nombre de personnes infectées par le VIH en France. Parmi elles, 25 000 ne savent pas qu'elles le sont. Il existe différentes manières de se faire dépister du VIH :

- Dans un laboratoire : avec une ordonnance d'un médecin, la prise de sang est remboursée.
 - Après d'une association habilitée ou dans un Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites virales et autres IST (CeGIDD) ou dans un Centre de Planification et d'éducation familiale (CPEF).
 - Chez soi avec un test à faire (autotest) : ce test que l'on peut faire soi-même est vendu sans ordonnance en pharmacie et coûte en moyenne 28€. Depuis peu, certaines associations et CeGIDD en distribuent gratuitement.
- Plus d'infos sur www.sida-info-service.org

NATHALIE AVOMO ESSONO ET MADINA GUISSÉ

CONTEUSES D'HISTOIRES

Nathalie Avomo Essono et Madina Guissé racontent la culture afro et afro-descendante chacune à leur façon. Il est nécessaire selon elles de commencer à raconter l'histoire noire, toujours avec humour et légèreté.

Nathalie Avomo Essono COMPRENDRE SES CHEVEUX CRÉPUS



© E.J.H Damas

À 25 ans, Nathalie Avomo Essono est une jeune ingénieure en bâtiment et auteure du livre *Le Petit Manuel du Cheveu Crépu*. Originaire du Gabon où elle a vécu 17 ans, elle décide d'arrêter le défrisage et de porter ses cheveux naturels il y a 5 ans. C'est ainsi que lui vient l'idée du *Petit Manuel du Cheveu Crépu*.

Comprendre son histoire et sa culture

Petite, Nathalie a longtemps porté ses cheveux défrisés car c'était le modèle de beauté que montraient les médias. Après de longues années de cheveux lissés, elle choisit de porter ses cheveux crépus naturels. Elle se rend rapidement compte que cela demande de l'entretien et une méthode qu'elle apprend avec le temps. Aujourd'hui, de nombreuses femmes souhaitent arrêter le défrisage et garder leurs cheveux naturels. Mais elles ont peur de l'entretien que cela peut représenter. C'est pour ces femmes qu'elle crée le *Petit Manuel du Cheveu Crépu*. Le livre est plein d'astuces simples et efficaces. Pour Nathalie, comprendre ses cheveux, c'est comprendre son histoire et sa culture. Elle aimerait d'ailleurs créer plus de projets allant dans ce sens : « je souhaite que les afro-descendants s'approprient davantage leurs cultures, que ce soit du point de vue historique, culinaire, linguistique, esthétique ou même capillaire », conclut la jeune auteure. 🗨️

Pour voir où se procurer *Le Petit Manuel du Cheveu Crépu* : lpmdcc.com

Madina Guissé UNE HÉROÏNE POUR NOS ENFANTS



© Madina Guissé

Madina Guissé a toujours adoré jouer avec les mots. Après un baccalauréat littéraire et deux masters, elle travaille quatre ans au sein d'un grand cabinet d'audit. Elle choisit de tout quitter et de se concentrer sur un projet qui lui tient à cœur : l'écriture. C'est ainsi que naît *Neiba Je-sais-tout*, la petite héroïne noire de son livre d'histoires pour enfant.

Inventer un nouveau modèle

Si Madina a choisi une héroïne noire, c'est pour plusieurs raisons. Tout d'abord parce que la communauté noire est très peu représentée dans la littérature, surtout pour enfants. Mais également parce que petite, elle aurait aimé lire des livres avec des héroïnes qui lui ressemblent. Pour créer le personnage de Neiba, elle s'est inspirée de son enfance et de ses proches. Le roman est le premier tome d'une série. Il raconte les aventures de Neiba, une petite fille de 9 ans maladroite, franche et très drôle. « On pourrait rencontrer Neiba dans la vraie vie tant elle est moderne dans son rapport au monde » explique Madina. En attendant le tome 2, l'auteure espère faire voyager Neiba en Afrique et aux Antilles et présenter son livre dans les écoles. 🗨️

Pour en savoir plus sur *Neiba Je-sais-tout* : facebook.com/Lacomtessedaventures/

UN LIEU UNIQUE POUR LES FEMMES VICTIMES D'EXCISION

L'INSTITUT EN SANTÉ GÉNÉSIQUE

Créé en 2012, l'Institut en Santé Génésique est un centre pour les femmes victimes de tous types de violences, dont l'excision. Il regroupe des infirmières, des psychologues, des juristes, des avocats et des médecins qui accueillent et prennent en charge les femmes victimes de violence. L'objectif est de les accueillir dans un même lieu, anonyme et sécurisé, implanté dans l'enceinte de l'hôpital de Saint-Germain-en-Laye.

Rencontre avec Frédérique Martz et Pierre Foldès, co-fondateurs de l'institut.



Pierre Foldès
Chirurgien urologue,
co-fondateur de l'Institut
en Santé Génésique

Frédérique Martz
Co-fondatrice et Directrice
Générale de l'Institut
en Santé Génésique

Comment est né l'Institut en Santé Génésique ?

F. Martz : Lorsque j'ai rencontré Pierre, il avait mis au point depuis plusieurs années une technique de réparation chirurgicale des mutilations féminines dues à l'excision. Il avait réfléchi aux moyens de rendre cette technique accessible à toutes. Ceci a permis en 2004 la prise en charge par l'assurance maladie de la réparation de ces mutilations. Notre travail sur l'excision nous a fait réaliser que ces femmes étaient souvent victimes d'autres violences comme le mariage forcé, le viol conjugal. Nous avons donc décidé de créer l'Institut en Santé Génésique pour répondre à tout type de violences faites aux femmes. Nous souhaitons leur proposer un seul lieu où elles seront accompagnées aux niveaux médical, social et juridique.

P. Foldès : Effectivement, notre approche est globale, nous proposons une prise en charge globale. Nous proposons une intervention chirurgicale aux femmes victimes d'excision, puis nous les accompagnons dans leur reconstruction physique et psychologique.

Pouvez-vous nous expliquer en quoi l'excision est un problème de santé publique ?

P. Foldès : Les excisions causent beaucoup de dégâts. Elles peuvent provoquer de graves hémorragies et des problèmes urinaires ; et par la suite des kystes, des infections, la stérilité, des complications lors de l'accouchement. Elles augmentent aussi le risque de décès du nouveau-né. Et puis, les mutilations touchent à l'image de la femme elle-même, à son identité et à ses relations

sociales, à sa vie de couple, à ses relations avec la communauté ou sa famille.

F. Martz : Oui, une femme victime d'excision peut avoir des problèmes de santé, mais les risques sont également psychologiques. Nous proposons de réparer quelque chose que ces femmes ne pensaient pas réparable. Lorsqu'elles s'engagent dans une réparation chirurgicale, elles ont besoin d'être accompagnées, nous souhaitons qu'elles soient fières, qu'elles assument leur choix de « contredire » une tradition rituelle, tellement destructrice tant physiquement que psychologiquement.

Que proposez-vous à ces femmes ?

F. Martz : Nous organisons des cercles de parole entre femmes qui n'ont pas encore été opérées, et d'autres qui l'ont déjà été. Elles se motivent entre elles. Elles ont besoin d'en parler, de revenir sur le contexte, les souvenirs qu'elles ont de ce moment. Elles sont parfois surprises de voir que l'excision n'est pas vécue de la même manière selon la région. Ces femmes sont les premières militantes, également pour que cela ne se reproduise pas avec leurs petites sœurs par exemple. Une chose importante pour nous est d'impliquer le compagnon dans la mesure du possible. Une femme « réparée » fera connaissance avec son propre corps, c'est pourquoi l'homme devra se montrer patient, compréhensif.

P. Foldès : Nous avons également développé un dispositif de signalement qui permet de protéger ces femmes dans le cas d'un retour au pays par exemple. Cela permet de diminuer les risques d'une nouvelle excision.



B. 27 ans, d'origine Gambienne

J'avais 8 ans. J'étais en vacances dans la famille en Gambie quand on m'a annoncé que j'allais être excisée. J'étais contente de pouvoir ressembler aux autres. C'est débile avec du recul ! J'en avais marre des moqueries « ah, t'as un petit pénis » quand je me lavais devant les filles... Un matin, on est venu me chercher avec les vieilles dames et d'autres petites filles. Ma sœur était avec moi, elle était bébé... Il ne fallait pas pleurer, être forte. On te coupe dans la chair. Je savais pas grand-chose, seulement qu'on le faisait aux autres femmes. J'ai senti la douleur au fond de moi, mais je n'ai pas pleuré... Après, grand nettoyage tous les matins pour la cicatrisation, avec des herbes pour que ça cicatrise plus vite. À la fin, il y a eu une grande fête, dans la joie malheureusement... Avec des mamans fières de leurs filles et des hommes qui ne s'en mêlent pas...

Je savais que d'autres ethnies ne pratiquaient pas l'excision, je me posais des questions. J'entendais des histoires, « c'est pas une femme propre, elle est pas très saine, c'est pas une vraie femme ».

Arrivée en France à 19 ans, j'ai commencé à avoir une vie sexuelle. Quand t'es excisée, t'oses pas aller vers les garçons. Je n'étais pas à l'aise dans mon corps et je me demandais s'ils pensaient que je faisais semblant d'avoir du plaisir. J'ai essayé de parler et puis j'ai laissé tomber. En fait, les mecs s'en foutent de ton plaisir. J'ai recherché sur Internet s'il y avait un truc pour les femmes comme moi. Je suis tombée sur des articles sur le Docteur Foldès. Je pensais qu'il prenait de la peau quelque part, mais j'ai découvert qu'il allait dégager le clitoris qui était enfoui.

En même temps, j'ai rencontré mon compagnon. Lui avait remarqué tout de suite, ce qui est rare, et il a attendu que j'en parle. Il m'a encouragée : « je te soutiendrai ».

C'était comme si je faisais le même chemin dans le sens inverse qu'il y a 18 ans. Je suis allée me faire opérer début 2015. Ça s'est bien passé. Je suis contente parce que je me sens normale, je n'ai plus de handicap ! Je vois que ça prend forme, mais ce ne sera pas comme avant l'excision. Il y a des parties qui sont enlevées à jamais.

J'en parle à mon entourage. J'en ai même parlé à ma mère. Je lui ai dit que je l'avais fait à cause des douleurs et qu'il fallait éviter d'exciser à partir de maintenant. Je ne regretterai jamais et ferai tout pour que mes enfants soient « bien »...

Témoignage extrait de l'exposition photos intitulée « La reconstruction » de Catherine Cabrol — LibreVue



À NOTER

Les prestations proposées par l'Institut en Santé Génésique sont gratuites. L'intervention chirurgicale est prise en charge par la Sécurité sociale dans le cadre de la CMU ou de l'AME.

INFOS PRATIQUES

Adresse : Institut en Santé Génésique
20 rue Armagis, 78100 Saint-Germain-en-Laye
RER A, Saint-Germain-en-Laye
Transilien L, Saint-Germain-en-Laye

Horaires : permanences (principalement sur rendez-vous)

Lundi et mercredi : 9H00-12H30

Du mardi au jeudi : 13H30-17H00

Vendredi : 9H00-12H30

Tél. : 01.39.10.85.35

Email : contact@isg78.org

Le site : www.institutensantegenesique.org

En France, les mutilations sexuelles, dont fait partie l'excision, sont interdites et punies par la loi. Ce sont des atteintes aux droits fondamentaux de la personne.

- L'excision recouvre toutes les interventions incluant l'ablation partielle ou totale des organes sexuels externes de la femme ou autre lésion des organes sexuels féminins.
- 3 adolescentes sur 10 dont les parents sont issus de pays pratiquant traditionnellement l'excision sont menacées de mutilations sexuelles en France
- On estime à 60 000 le nombre de femmes excisées vivant sur le territoire français (Source : Excision, parlons-en)

À SUIVRE ÉGALEMENT

La Fédération nationale GAMS est engagée dans la lutte contre toutes les formes de violences faites aux femmes et aux filles.

Vous êtes concerné(e) par de telles situations ?

La Fédération nationale GAMS vous informe, vous soutient, vous accompagne gratuitement et anonymement.

Adresse : Fédération nationale GAMS
51 avenue Gambetta, 75020 Paris

Tél. : 01.43.48.10.87

Email : contact@federationgams.org

Le site : www.federationgams.org

AIDES AUX FAMILLES

LA CAF VOUS ACCOMPAGNE

En France, la Caf (Caisse d'allocations familiales) vous accompagne dans les moments importants de votre vie. Elle vous aide financièrement en fonction de votre situation familiale et professionnelle : grossesse, enfant à charge, aide à l'éducation, au logement, complément de revenu ou encore assurance vieillesse. Dans ce numéro du magazine *Et la santé, on dit quoi ?*, nous faisons le point sur les allocations qui peuvent vous être versées.

QUI PEUT AVOIR LES AIDES DE LA CAF ?

Pour bénéficier des aides de la Caf, il faut :

- Habiter en France, quelle que soit votre nationalité
- Avoir un titre de séjour en cours de validité pour les ressortissants étrangers
- Avoir un domicile stable ou être domicilié dans un centre communal d'action social (CCAS)

Si vous avez des prestations familiales ou des avantages versés par un organisme étranger, vous ne pouvez pas cumuler avec les prestations familiales françaises.

LES ALLOCATIONS FAMILIALES

À partir de votre deuxième enfant à charge de moins de 20 ans, **vous avez droit** automatiquement aux allocations familiales, quels que soient votre situation familiale et le montant de vos revenus. Le montant mensuel des allocations familiales varie cependant selon le nombre d'enfants à charge au foyer et selon le niveau de vos ressources.

Vous avez au moins trois enfants de 3 à 21 ans ? Vous avez peut-être droit aussi au complément familial.



© WavebreakMediaMicro / Fotolia.com

Pour bénéficier des allocations familiales, une seule démarche à faire : déclarer à la Caf tout changement de situation familiale (exemple : l'arrivée d'un nouvel enfant dans la famille).

JE SUIS MAMAN, A QUOI J'AI DROIT ?

Pour la naissance ou l'adoption d'un enfant, vous pouvez bénéficier de la **Paje** (la Prestation d'accueil du jeune enfant). La Paje comprend :

La prime à la naissance ou à l'adoption

Pour faire face à l'arrivée d'un nouvel enfant, la Caf vous verse, en fonction de vos revenus, une prime pour chaque naissance ou adoption. Pour cela, déclarez votre grossesse à la Caf et à votre CPAM (Caisse primaire d'assurance maladie) dans les 14 premières semaines.

L'allocation de base

Pour assurer les dépenses liées à l'éducation de votre enfant, la Caf vous verse, selon vos revenus, une allocation de base pour les enfants âgés de 0 à 3 ans.

Le complément de libre choix du mode de garde

Vous faites garder votre enfant de moins de 6 ans par une garde à domicile, une assistante maternelle, une micro crèche ou une entreprise ? La Caf vous rembourse une partie de la rémunération de votre salarié selon l'âge de l'enfant et vos ressources. Pour bénéficier de cette aide, il faut simplement déclarer l'emploi de votre salarié au centre Pajemploi de la Caf.

La PreParE

(la Prestation Partagée d'Éducation de l'Enfant)

Vous avez arrêté de travailler ou diminué votre temps de travail pour élever votre ou vos enfants ? Vous avez un enfant de moins de 3 ans ? Vous pouvez peut-être obtenir la PreParE. Attention elle n'est pas cumulable avec les allocations chômage.

MES ENFANTS ET L'ÉCOLE

Votre enfant rentre à l'école ? En fonction de vos ressources, vous aurez peut-être droit à l'allocation de rentrée scolaire pour les enfants de 6 à 18 ans. Pour vos enfants âgés de 16 à 18 ans, il suffit de présenter à la Caf un certificat de scolarité à demander à l'école de votre enfant.

INFORMATIONS

Pour connaître vos droits en fonction de votre situation familiale et professionnelle, pour déclarer tout changement de situation familiale et professionnelle, mais aussi pour connaître les montants des aides que vous pouvez avoir :

www.caf.fr > Mon compte

UN SITE POUR VOUS ACCOMPAGNER DANS L'ARRÊT WWW.TABAC-INFO-SERVICE.FR

Vous voulez arrêter de fumer ? Vous avez déjà arrêté mais vous vous posez de nombreuses questions ? Vous souhaitez trouver un professionnel pour vous conseiller ? Vous avez besoin d'être motivé ? Tabac-info-service.fr est là toute l'année pour vous accompagner.

UN SITE POUR S'INFORMER

Chaque cigarette fumée abîme votre santé. Avec le tabac, il n'y a pas de consommation sans risque. Cancer, maladie cardiovasculaire, ulcère, diabète... sont les risques du tabagisme. Le seul moyen efficace pour réduire ces risques est l'arrêt du tabac. La Rubrique « **le tabac et moi** » vous présente les dangers du tabac mais aussi les effets positifs lorsqu'on arrête de fumer.

UN SITE POUR TROUVER DES SOLUTIONS

Des solutions existent pour vous libérer du tabac.

- Vous ne savez pas comment arrêter de fumer ? Tabac-info-service.fr vous présente les différentes méthodes pour vous y aider. Suivi par un professionnel de santé, substitut à la nicotine ou encore traitement par médicaments : plusieurs solutions existent.
- Prendre la décision d'arrêter de fumer est déjà une étape très importante. Pour mettre ensuite toutes les chances de votre côté, tabac-info-service.fr dans sa rubrique « **j'arrête de fumer** » vous donne de nombreuses astuces concrètes pour arrêter le tabac.

- Dans sa rubrique « **je tiens bon** », tabac-info-service.fr vous conseille pour rester motivé et limiter les effets indésirables lors de l'arrêt du tabac.

- Vous souhaitez aider un ami, un parent, un enfant à arrêter de fumer mais vous ne savez pas comment faire ? La rubrique « **j'aide un proche** » vous donne des conseils pour l'encourager, l'aider et l'orienter dans son arrêt du tabac.

UN SITE POUR TROUVER DES RÉPONSES

Lorsqu'on arrête de fumer, on se sent parfois un peu seul et on peut se poser des questions sans trouver de réponse. L'équipe de Tabac info service répond très rapidement à vos interrogations dans la rubrique « **vos questions - nos réponses** ».



ET AUSSI UNE APPLI !

Téléchargez gratuitement l'application **Tabac Info Service** sur votre tablette ou votre smartphone. Vous y trouverez un coaching personnalisé pour vous aider à arrêter de fumer : des informations, des conseils et des exercices adaptés à votre profil.



Vous cherchez une information simple et accessible en ligne ? Retrouvez dans la rubrique « **j'arrête de fumer** » la série de courtes vidéos animées de la collection *Pour comprendre*.

La recette de Dieuveil Malonga

Dieuveil, jeune chef remarqué dans l'émission *Top Chef*, souhaite écrire une nouvelle page de la cuisine africaine en associant tradition et modernité.

www.dieuveilmalonga.com



POUR 6 PERSONNES SALADE DE FONIO ET PURÉE D'AVOCATS AU MORINGA

INGRÉDIENTS

Fonio

- 250 g de fonio
- Poudre de gingembre
- Coriandre, aneth et basilic
- Sel
- Poivre blanc
- Jus de la moitié d'un citron vert
- Huile d'olive
- Quelques tomates cerise
- Quelques branches de persil

Purée d'avocats

- 3 avocats mûrs
- 1 cuillère à café de moringa en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel

 **PRÉPARATION : 35 MINUTES**

ÉTAPE 1 PRÉPARATION DU FONIO

1. Faire bouillir le fonio pendant 15 à 20 minutes dans un grand volume d'eau salée. Mettre de la poudre de gingembre dans l'eau.
2. Hacher une petite quantité de coriandre, de basilic et d'aneth.
3. Mélanger le fonio, les herbes hachées, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le citron vert et le poivre blanc.

ÉTAPE 2 PRÉPARATION DE LA PURÉE D'AVOCATS

Dans un mixeur, mettre les 3 avocats mûrs, 1 cuillère à café de moringa, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge et 1 pincée de sel. Mixer.

ÉTAPE 3 PRÉSENTATION

1. Une fois refroidi, mettre le fonio dans un petit récipient rond. Tasser le fonio avec une cuillère et démouler dans l'assiette.
2. Utiliser une poche à douille pour faire de jolies formes rondes avec la purée d'avocats. Si vous n'avez pas de poche à douille, le bout d'une petite cuillère peut être utilisé.
3. Couper des tomates cerise en deux et les disposer dans l'assiette avec quelques petites branches de persil.

Et voilà c'est prêt, bon appétit !



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le fonio est l'une des plus anciennes céréales d'Afrique, sans gluten et riche en nutriments. Il se cultive dans la savane aussi bien au Sénégal qu'au Mali, en Côte d'Ivoire, en Guinée, et dans le Fouta-Djallon en Guinée.
- Le moringa est une excellente source de nutriments. Il est riche en protéines, potassium, calcium et vitamines C et A.



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 POUSSETTE...



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 ?



Kodjo a raison de faire attention. S'il est enrhumé, il est plus prudent qu'il vienne une autre fois, à cause du bébé. En effet, un simple rhume, le vôtre ou celui des frères et sœurs du bébé, peut provoquer une bronchiolite chez le nourrisson. Ce qui est beaucoup plus grave, surtout s'il a moins de 3 mois.



Je vais pas rendre ma filleule malade quand même ! Et non, je n'ai pas de go à aller voir enfin... Pas demain soir en tout cas !

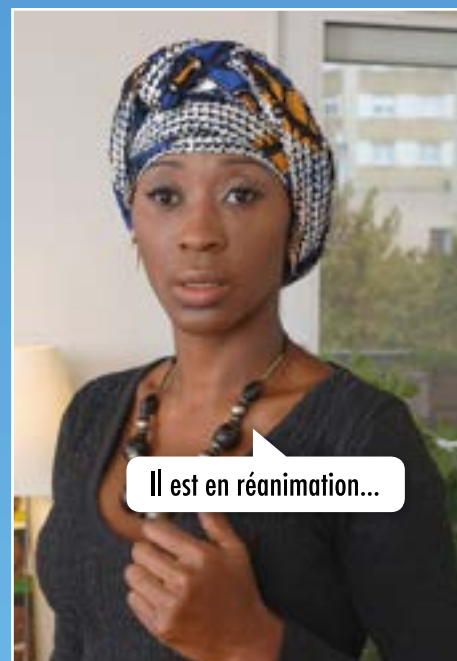
Bon ok dès que tu vas mieux, tu passes à la maison... Je sens que tu as des choses à raconter...

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



Qu'est-ce qui ne va pas ?

C'est le fils d'Oumar et Aminata, ma cousine. Le petit Kevin est très malade.



Il est en réanimation...

MARC EST CHOQUÉ.



Kevin ? En réanimation ? Mais qu'est-ce qu'il a eu ? Un accident ?

Non. C'est une bronchiolite. Mais il a tellement de mal à respirer qu'il a fallu le mettre sous assistance respiratoire. Le petit est là-bas depuis hier soir. Aminata a même dormi à l'hôpital.



Mais comment c'est possible ?

Au début, c'était juste un rhume, donc Oumar et Aminata ne se sont pas inquiétés. Mais ça a dégénéré.



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

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

Les CPEF proposent des informations sur la sexualité, les méthodes de contraception et d'avortement, les IST (Infections Sexuellement Transmissibles), le VIH-Sida. Des conseillères sont à votre écoute dans ces centres. Les consultations sont gratuites pour les mineurs et les personnes sans couverture sociale.

75 - PARIS

10^e
Hôpital Saint-Louis - Bât. principal
Centre de régulation des naissances
1 avenue Claude Vellefaux
75010 Paris
Tél. : 01.42.49.91.39 / 01.42.49.49.18
Métro : Colonel Fabien / Goncourt
(Sur rendez-vous)

13^e
Mouvement français
pour le planning familial
9 villa d'Este - Tour Mantoue
75013 Paris
Tél. : 01.45.84.28.25
Métro : Porte d'Ivry

18^e
Centre Cavé - Pôle Santé Goutte d'Or
(départemental)
16-18 rue Cavé
75018 Paris
Tél. : 01.53.09.94.25
Métro : Barbès Rochechouart / Château Rouge

20^e
Hôpital Tenon (hospitalier)
4 rue de la Chine
75020 Paris
Tél. : 01.56.01.68.52
Métro : Gambetta/Porte de Bagnole

77 - SEINE-ET-MARNE

Maison départementale
des solidarités de Meaux
31, rue du Palais de Justice
77109 Meaux Cedex
Tél. : 01.64.36.42.41
RER A : Val d'Europe

91 - ESSONNE

Centre Hospitalier Sud Francilien
116, Boulevard Jean Jaurès
91100 Corbeil-Essonnes
Tél. : 01.61.69.71.11
RER D : Corbeil-Essonnes

92 - HAUTS-DE-SEINE

Centre de Santé Maurice Thorez
18, rue Maurice Thorez
92000 Nanterre
Tél. : 01.41.37.58.95
RER A : Nanterre-Ville

93 - SEINE-SAINT-DENIS

Centre hospitalier "Avicenne"
129, rue de Stalingrad
93000 Bobigny
Tél. : 01.48.95.57.71
Métro : Bobigny-Pablo-Picasso

Centre de PMI
9, rue Henri Wallon
93100 Montreuil / Bois
Tél. : 01.48.58.97.49
Métro : Croix-de-Chavaux, Bus : 127

Centre municipal de santé
28, rue Sainte Marguerite
93500 Pantin
Tél. : 01.49.15.45.09
Métro : Auvervilliers Pantin (4 Chemins)

94 - VAL-DE-MARNE

Centre de PMI
2, avenue de la commune de Paris
94400 Vitry-sur-Seine
Tél. : 01.46.80.38.35
Métro : Le Kremlin-Bicêtre

95 - VAL-D'OISE

Le planning familial 95
Tour Bleue des Cerclades
Parvis des 3 Fontaines
95000 Cergy
Tél. : 01.30.30.26.66
RER A : Cergy-Préfecture

LYON

CPEF Lyon 9
15 rue de Bourgogne
69009 Lyon
Tél. : 04.37.50.24.59

MARSEILLE

Le planning familial 13
106 boulevard National
13003 Marseille
Tél. : 04.91.91.09.39

CPEF Belle de mai
63, Avenue Robert Schuman
13002 Marseille
Tél. : 04.13.31.69.44

LISTE COMPLETE DES CPEF

Pour retrouver les coordonnées de tous les CPEF de France, rendez-vous sur :
ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification

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

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

NOM : _____

PRÉNOM : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____ VILLE : _____

Vaccination : êtes-vous à jour ?

Toute la vie, en fonction de votre âge et de votre situation, il existe des vaccins pour vous protéger de maladies qui peuvent être graves.

Âge approprié	1 mois	2 mois	4 mois	5 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							Rattrapage possible jusqu'à 15 ans						
Pneumocoque													
Méningocoque C								Rattrapage possible jusqu'à 24 ans					
Rougeole-Oreillons-Rubeole													
Papillomavirus humain (HPV)													
Grippe													Tous les ans
Zona													

Calendrier simplifié des vaccinations 2017

* pour certaines personnes seulement

Une question ? Un conseil ? Parlez-en à votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien.

Pour en savoir plus

 **VACCINATION
INFO SERVICE.FR**

Le site de référence qui répond à vos questions



 **Santé
publique
France**