

C'CHIC

MAGAZINE

Le Mag qui vous parle !

Juillet 2022 Webzine Gratuit #10



▶ **JOCELYNE**
BÉROARD

CRÉDIT SCOLAIRE CECIC

LA SOLUTION POUR ÊTRE PRET ET ZEN À LA RENTRÉE !

Profitez de notre offre de crédit scolaire du **01 juillet au 31 octobre 2022.**

Conditions de souscription et durée de remboursement souples (**De 2 à 10 mois**).

DÉJÀ
DISPONIBLE
DANS NOS
AGENCES



COMPOSEZ VITE VOTRE DOSSIER!

- Demande de crédit manuscrite
- Photocopie de la CNI (carte nationale d'identité) ou récépissé en cours de validité
- Attestation de virement irrévocable (AVI)
- Plan de localisation
- Attestation d'immatriculation (NIU)



DIRECTION GÉNÉRALE :
Boulevard de Brazzaville
Madagascar - B.P : 999 Douala

 +237 243 04 93 08

 cecicfinance@cecic-sa.cm



www.cecic-sa.cm



C'CHIC MAGAZINE

CASAWAX's publication

Co-Founder & Publication Manager Ann-Karen KRA T.
Co-Founder & Public Relations Manager Lydia-Sophie
MOUKOURI EBATA

Writing

Lydia-Sophie MOUKOURI EBATA
Ann-Karen KRA

Dr Magloire NZOLANTIMA (Allô Docteur)
Sandrine KOUAO (True Beauty)
Claudia COULIBALY LEVRY (O'Délices de Claudia)
Shivai LINDSAY-MBENGUE (Get In Shape With Shiv)
Essie KELLY (Littérature)
Yasmine TOURE (Parent Aujourd'hui by Bidembaya)
Lise MOUAFO (Tendances Déco)

Graphic Designer

KAMENI TCHOUAKE Ghislain

IN : C'chic magazine

FB : Cchicmag

IG : cchicmag

Twitter : Cchicmagazine1

www.cchicmag.com

Tel: (+237) 670-42-35-51

(+237) 652-74-00-69

Reproduction, even partial, of articles, texts, photos
and illustrations is prohibited.



EDITO #10

COMME UN AIR DE... VACANCES !!!

Dès demain, C'CHIC Magazine est en vacances, ou presque ...

Mais avant de partir, nous vous avons concocté une édition pleine de pep's avec un penchant pour les Antilles..

Mais pas que...

On ne vous en dit pas plus... Lisez, régaliez-vous, ressourcez-vous et surtout Profitez !

Revenez-nous en forme et pleins d'énergie pour une rentrée dynamique et positive.

For now, dear Peep's, **ENJOY THE RIDE !**

LS & AK

KRYSTAL PALACE DOUALA



Situé au cœur du quartier des affaires Akwa, cet hôtel de luxe est la nouvelle expérience hôtelière à Douala. Ouvert fin 2021 sous le signe de la pure élégance à l'africaine, cette adresse exceptionnelle se veut d'abord comme un lieu à vivre avec son lobby bar Le Kongossa qui offre de grands espaces chaleureux et conviviaux. Aux manettes de son chef français, le restaurant Le Lustre conjugue la quintessence et le savoir-faire local et international. Avec son architecture unique, le Krystal Palace Douala propose une offre hébergement moderne de 257 chambres dont deux suites ministérielles avec terrasse privée permettant d'embrasser la magnifique vue du fleuve Wouri. 1200 m2 d'espace de réunion avec un auditorium de 200 places viennent compléter cette prestation haut de gamme. Et pour faire briller encore plus ce joyau, se cache au sous-sol, un spa avec sauna, hammam et jacuzzi pour un moment de bien-être et de détente.

K KRYSTAL
PALACE DOUALA

Pure Elegance from Africa

Boulevard de la Liberté, Akwa Téléphone : +237 233 50 68 00

Ep : 3533 Douala, Cameroun Email: reservations@krystalpalacedouala.com www.krystalpalacedouala.com



EN BREF...

Proximité de l'aéroport et
du centre ville

257 Chambres et Suites

5 Restaurants et bars

1 Lounge

1 Auditorium

1 Salle de banquet

1 Business center

1 Salle de sport

1 Court de tennis

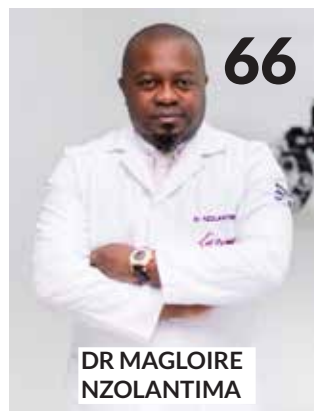
1 Spa et piscine

1 Discothèque

1 Casino

1 Parking sécurisé

SOMMAIRE C'CHIC #10



UNE DIVA VENUE DES CARAÏBES JOCELYNE BEROARD

« Zouk-la sé sel médikaman nou ni ». Un refrain légendaire, signé KASSAV'.

De 7 à 77 ans, ce groupe de Zouk mythique nous fait swinguer depuis les années 80. Avec KASSAV', Jocelyne Beroard a fait zouker le monde entier. La célèbre interprète reçoit en exclusivité C'CHIC Magazine et nous conte cette Success Story caribéenne.

Jocelyne Beroard, quel honneur de vous avoir !!! KASSAV' c'est plus de 40 ans de chansons aux mélodies envoûtantes, des concerts aux quatre coins du monde, Bercy rempli deux soirs de suite, une collection d'albums d'Or et de Platine, des tournées à n'en plus finir, un succès planétaire ! Il en faut de l'énergie et du talent pour brasser des foules partout à travers le monde...

De l'énergie certainement, du talent, c'est mieux ! Mais je crois que l'originalité est essentielle. De plus, il faut de la patience et une certaine humilité pour accepter le caractère de chacun et durer 40ans avec la même base.

1979 : KASSAV' est le Créateur du Zouk. Et vous Jocelyne, intégrez le groupe en 1983. Vous avez lancé ensemble un style musical dans lequel on retrouve la joie de vivre et vos balades sont empreintes de soleil. Cependant, bien plus qu'une musique, le zouk est également pour KASSAV', un moyen d'expression, parfois de revendication...

Beaucoup de médias utilisent cette formule concernant la musique des Antilles, et même globalement les musiques des Antilles : « joie de vivre et soleil »... Certes, notre musique est gaie.

Nous avons fait ce choix pour être entendus par un public large et populaire. Il fallait rénover le paysage musical, réaliser des chansons avec la même qualité de celles qui dominaient le marché. Les gens auraient le droit de ne pas aimer, mais il ne fallait pas leur donner l'occasion de critiquer la réalisation. Par-dessus tout il nous fallait dire qui nous étions, d'où nous venions. Il était essentiel de reconnaître le Zouk comme on le fait pour le Reggae, la Salsa, le Kompa, la Soca. Nos textes essentiellement en kréol, devaient défendre notre culture, notre langue et en même temps rehausser notre estime mise à mal depuis l'horreur de l'histoire de nos aïeux.

Les chansons du groupe sont toutes, toujours, en créole. Est-ce un choix identitaire ?

Tout à fait. C'est la langue qui nous convenait dès le départ puisque nous parlions de nous. Et même si nous avons appris à la maison ou à l'école le français, langue officielle, les mots créoles collent mieux à notre imaginaire alors qu'en français cela devient un emprunt... Nous connaissons cette langue, sa poésie, mais devons enrichir la nôtre et lui redonner sa saveur, sa richesse, sa légitimité.



©Christelle Marceny

Interprète et auteure-compositrice, vous incarnez la voix du zouk. Tout en étant membre des KASSAV', vous avez fait des singles en solo. C'est assez peu commun dans un groupe, de partir un peu et de rester en même temps. C'est une volonté du groupe ?

C'était une stratégie. Faire connaître les diverses déclinaisons du Zouk. Nous étions plusieurs auteurs et compositeurs. Chacun avait la possibilité de proposer son style. Chaque album solo est important pour Kassav'. Le succès en solo rejaillit sur le groupe. D'ailleurs l'immense tube : *Zouk-la sé sel médikaman nou ni*, n'est pas sur un album Kassav' mais sur le duo Jacob/Georges.

Fait marquant, vous êtes la Première femme Disque d'Or aux Antilles. D'autres distinctions vous honorent, notamment Officier de la Légion d'Honneur en 2014, et plus récemment, Officière de l'ordre des Arts et des Lettres en 2020. Qu'est-ce que cela vous inspire ?

Il est bon d'être honoré de son vivant. Mais aucune de ces récompenses ne vaut les mots que l'on entend de la bouche de nos compatriotes. La fierté que leur inspire notre parcours, l'énergie que notre musique leur donne et qu'ils nous confient, sont les plus belles récompenses. Bien-sûr, je suis très touchée par ces distinctions et les ai acceptées avec humilité. Tant de gens de chez nous les méritent, alors je les partage.

Jocelyne vous êtes issue d'un milieu privilégié (papa dentiste). Dans ces Antilles des années 60', décider d'être artiste, comment était-ce perçu ?

Ce n'était carrément pas envisageable. Dans nos têtes, être artiste ne faisait pas partie de nos rêves. Beaucoup ne considéraient pas qu'être musicien puisse être un métier.

D'ailleurs la phrase qu'on vous lançait si vous essayiez d'y croire était : « **jwé mizik sé pa travay !** » (va chercher un vrai travail, musicien n'est pas un vrai métier !)

Jeune fille, vous vous êtes donc retrouvée seule membre féminine, seule chanteuse dans un groupe masculin. Et tous ensemble, vous avez tenu plus de 40 années!!! Quels sont les ingrédients pour une telle réussite ?

Jacob avait une belle explication : « **Le casting était bon !** ». Le groupe s'est constitué au fur et à mesure. D'abord **Pierre-Edouard** et **Georges Décimus** additionné de **Jacob Desvarieux**. Ces trois membres fondateurs ont appelé les membres au fur et à mesure. Testés naturellement, certains n'adhéraient pas, ceux qui sont restés avaient comme moi envie d'être là et participer au rêve. J'y ai trouvé ma place.



1973 Etudiante Caen



©MichaBellemare

Le Zouk aujourd'hui... Quel est votre regard ? Quels sont selon vous les valeurs essentielles pour faire long feu dans ce métier de chanteur ?

Le Zouk existe encore et il y a de belles choses à écouter. Volontairement ou pas, beaucoup évitent de le nommer. Les parisiens ont nommé un nouveau standard :

« l'urbain » et tous ceux qui veulent être à la mode se parent de l'étiquette, pourvu que ça dure ! Certains zouks sont aussi baptisés R'nB... Et plutôt que faire perdurer un style qui est nôtre, on recommence à se reconnaître dans l'autre. Chacun est libre. Mais devons-nous à chaque fois recommencer ? Est-ce que se fondre dans une masse est un bon choix, plutôt qu'exister avec l'envie d'être soi au lieu d'être ce que l'autre a choisi de faire de nous... Bref, plutôt qu'assassiner pour exister je préfère réparer et je crois ne pas être seule. Nos pays ne sont petits que dans nos têtes, même si géographiquement ...

Mais je suis convaincue de faire partie de ce monde au même titre que n'importe quel être humain qui se présente à un autre en disant : « **Mi sa man pôté ba'w** » ! (**Voilà ma contribution à ce monde**).

S'il y avait une recette pour faire long feu, celui qui l'aurait serait riche.

KASSAV' c'est une grosse équipe, mais surtout un noyau depuis toujours (Jacob Desvarieux, Jocelyne Beroard, Jean-Philippe Marthély, Georges Décimus et Jean-Claude Naimro).

Jacob nous a quitté le 30 Juillet 2021. Est-ce trop tôt pour parler de l'après Jacob ? Quel avenir pour KASSAV' après la disparition de Jacob Desvarieux ?

L'avenir de KASSAV' sera ce que les gens décideront d'en faire. Nous, nous pouvons continuer ou arrêter. Nous verrons. Mais la musique du groupe est là et chacun peut choisir de la faire perdurer.



©Dominique Desalme



© PierreTerrasson

Vous venez de publier une biographie « Loin de l'amer ». Quels sujets abordez-vous dans ce livre ? À qui s'adresse ce livre et surtout pourquoi maintenant ?

J'avais lancé qu'il était temps d'écrire l'histoire de Kassav', mon éditeur m'a suggéré la forme plus originale du vécu de l'intérieur. Ce qui laisse à chaque membre qui le désire, la liberté d'écrire son vécu, qui sera différent du mien, même si les événements restent immuables.

Je raconte donc qui je suis et mon parcours avant Kassav', ce qui permet de mieux comprendre pourquoi je me sens bien dans ce groupe. Ce livre s'adresse à tous ceux qui veulent connaître nos vagabondages et tribulations, notre détermination. Grâce aux retours que j'ai reçus du public, les gens de tous âges peuvent le lire et retrouver ou découvrir une fresque de la société martiniquaise avec le récit de mon enfance. Il y a un certain nombre de mes réflexions, mais surtout le désir de dire à nos enfants que rêver ne suffit pas. Il faut aussi travailler et croire fermement à son but.

Le public africain fait écho aux chansons de KASSAV' depuis toujours. Avez-vous prévu une tournée africaine pour présenter votre livre ?

Je me bats et n'abandonne pas même si c'est peut-être compliqué. Je souhaite la traduction en portugais et anglais dans un premier temps, et bien-sûr une distribution dans toute l'Afrique qui nous aime autant que nous l'aimons. Je rêve aussi d'une version audio. Bref, comme pour nos albums, je refuse les frontières. À suivre donc...

Jocelyne, vous avez d'autres passions (peinture, dessin, couture, la cuisine...). Et en particulier la photographie. Aurons-nous le plaisir d'une expo un de ces jours ? (Rires)

Tous les rêves sont permis ! Seriez-vous prêt(e) à m'aider à la concrétiser ?



© Claude Terrasson

JOCELYNE... AUTREMENT 🤘

● **Que signifie KASSAV'...**

C'est la cassave, une galette de manioc.

● **Votre rituel avant un concert...**

Boire de l'eau, chauffer ma voix, me concentrer.

● **Une manie qui vous caractérise...**

Trop spontanée.

● **Le souvenir le plus fou d'un fan...**

Une pétition pour que nous soyons au musée Grévin.

● **Le plat que vous adorez manger...**

*Il y en a tant !
Kalalou,
Tinen-lanmori,
Ndolè...*



©Christelle Marceny

● **Le défaut que vous ne supportez pas...**

L'intolérance.

● **La tournée la plus longue de KASSAV'...**

Les tournées s'étalaient généralement sur toute l'année, alors elles étaient toujours longues...

● **Quel métier auriez-vous exercé si vous n'étiez pas chanteuse ?**

Graphiste, styliste, comédienne, recherche médicale...

● **Des chanteurs qui vous ont inspiré ...**

Mahalia Jackson, Célia Cruz, Edith Piaf, Carmen Mac Rae, Myriam Makéba, Emeline Michel, Kim Feel, Park Hyo Shin, Stevie Wonder, Milton Nascimento, Ralph Thamar, Mariza, India Arie... et tant d'autres !

● **3 mots pour décrire KASSAV'...**

Caribéen, Efficace, Énergique !



Emploi
Service S.A.



DU NOUVEAU CHEZ EASYRIDE

LA LOCATION MOYENNE ET LONGUE DUREE
AVEC OU SANS CHAUFFEUR



FORFAIT WEE-END

Mise à disposition du véhicule avec ou sans chauffeur et carburant, du vendredi au dimanche pour 400km.

FORFAIT SEMAINE

Mise à disposition du véhicule avec ou sans chauffeur et carburant, du lundi au dimanche pour 850km et hors ville.



FORFAIT MENSUEL

Mise à disposition du véhicule avec ou sans chauffeur et carburant, pendant 30 jours pour 3500km et hors ville.

FORFAITS 4H, 8H, 24H

Nous mettons à disposition le véhicule de votre choix avec chauffeur et carburant, dans le temps imparti.



VEHICULES NEUFS
ET RECENTS



ENTRETIEN
PRIS EN CHARGE



PLEIN DE
CARBURANT

WWW.EASYRIDE.COM

EASYRIDE
EASY RIDE. EASY LIFE

(+237) 694 431 749

(+237) 690 801 955

●● On en parle !



LINDA NGANKO
DRH GROUPE ACTIVA

DRH du Groupe Activa, Linda Nganko cumule plus d'une vingtaine d'années d'expérience dans les ressources humaines. Elle a accepté de s'ouvrir à C'CHIC Magazine pour parler de cette fonction clé au sein de l'Entreprise, de son parcours et du Groupe Activa...

Linda NGANKO, quel est votre parcours et qu'est-ce qui vous a donné envie de construire une carrière dans les ressources humaines ?

Je suis diplômée en Management des entreprises de l'Institut Supérieur de Gestion de Paris (ISG) promotion 1998. J'ai commencé mon parcours universitaire par des études en finance d'entreprise, j'ai d'ailleurs passé 18 mois en Espagne au centre des études financières de Madrid (Espagne) et c'est vraiment par hasard que j'arrive dans les ressources humaines.

Après quelques stages en entreprise, j'ai très vite compris le rôle clé des Ressources Humaines. J'ai compris que les entreprises à succès et pérennes sont celles qui ont un projet humain fort. J'ai eu envie, à ma manière, de participer au développement d'entreprises en collaborant à la mise en œuvre de ce projet humain. C'est pour cela que j'ai finalement choisi de travailler dans les Ressources Humaines.

Mon parcours professionnel dans les Ressources Humaines débute en 2000 à Montréal (Canada). Je rejoins la multinationale Africaine MTN en 2005, Leader des Télécoms au Cameroun où je fais mes classes pendant 14 ans et où j'ai occupé progressivement les postes de HR Officer, Employee Engagement specialist, HR Business Partner et depuis octobre 2020 je suis la Directrice du Capital Humain du Groupe Activa qui est une multinationale Africaine fondée par des africains pour répondre aux besoins des africains dans le domaine de l'assurance.



D'après vos expériences, le métier des ressources humaines requiert de nombreuses compétences transversales. Quelles sont selon vous, les qualités à avoir si l'on souhaite évoluer dans ce domaine ?

Très clairement, lorsqu'on choisit ce métier, c'est qu'on s'intéresse aux gens. Si ce n'est pas le cas, on fait autre chose !

Pour être performant dans notre métier, il faut aimer le terrain et aimer être au contact de l'humain. Il faut savoir écouter, faire preuve d'empathie mais avec une certaine prise de recul. Se mettre à la place des autres est important, mais il faut aussi garder une certaine distance pour ne pas faire des sujets individuels de chacun une affaire personnelle.

Avoir un bon relationnel est important, être juste et équitable est indispensable pour gagner en crédibilité auprès des collaborateurs.

Enfin il faut également maîtriser les aspects techniques du métier.

Aujourd'hui vous êtes Directrice Capital Humain du Groupe ACTIVA, est-ce un aboutissement de carrière ?

J'ai intégré le Groupe ACTIVA à une période charnière de son histoire et de son développement. Après plusieurs années de croissance régulière et plusieurs acquisitions qui ont permis le rayonnement de cette marque sur le continent, la Direction Générale du Groupe a fait le choix de se restructurer pour répondre aux défis clés du marché en vue de poursuivre sa stratégie de croissance.

C'est donc avec beaucoup d'enthousiasme que j'ai choisi de participer à cette dynamique, à laquelle je souhaite contribuer durablement et efficacement.

Je dirais tout simplement que c'est une étape importante de mon projet professionnel qui me permet d'embrasser les challenges forts et exaltants. Mon ambition est de continuer à impacter positivement l'écosystème africain et d'apporter ma pierre à l'édifice.

Quel regard portez-vous sur les enjeux RH aujourd'hui ?

La fonction RH est au cœur du développement des entreprises. Celles qui l'ont comprise se démarquent de manière significative. Le métier entre dans une logique de réponse ciblée qui était jusque-là davantage l'apanage du marketing. C'est en accordant la même attention à l'expérience collaborateur qu'à l'expérience consommateur que l'entreprise est en mesure d'aborder sereinement les transformations de son modèle économique, technologique et managérial. Il faut donc mettre l'emphase sur les éléments suivants :

- Accepter le changement avant toute chose.
- Valoriser la flexibilité du travail.
- Plus que jamais, miser sur les soft skills.
- Prendre en compte la transformation digitale pour améliorer les processus RH.
- Soigner l'expérience des collaborateurs.
- Accompagner les managers.

Quelle est la principale difficulté dans ce métier ?

La principale difficulté dans ce métier c'est la perception des employés. Ce métier est parfois méconnu et souffre de quelques préjugés. Nous sommes à la fois les personnes qui sont garantes des bonnes conditions de travail, du bien-être des collaborateurs mais ce que les employés retiennent le plus souvent c'est le côté disciplinaire.

C'est un métier compliqué (rires). Il est à la fois stratégique et très opérationnel. On peut penser les meilleures idées, les meilleures stratégies, les meilleurs projets, les meilleurs outils, s'ils ne sont pas compris ou s'ils sont inadaptés aux besoins des collaborateurs, c'est peine perdue. Les stratégies RH doivent être cohérentes avec l'ambition de l'entreprise, elles ne doivent pas être « descendantes ». Il est important d'écouter et de comprendre les besoins de nos collaborateurs avant de mettre en place des outils adaptés à leurs attentes. Et c'est en cela que le métier devient très opérationnel. Nous devons être de véritables « Business Partner », pour rendre cohérents la stratégie de l'entreprise et les besoins de nos collaborateurs.

Quelle est la place de la formation dans votre Groupe ?

La formation constitue un levier important, au même titre que le recrutement, afin d'augmenter le niveau d'expertise du Groupe à travers ses équipes.

Sur un métier exigeant et de haute technicité comme le nôtre, la formation est indispensable, cela permet aux collaborateurs d'améliorer leurs compétences et d'envisager de nouvelles opportunités au sein du Groupe.

Pour être concret dans cette démarche, depuis le début de cette année 2022, nous avons créé notre académie "Activa Académie" qui offre à tout le personnel du Groupe un éventail de formations. C'est également une plateforme digitale de 3ème génération qui offre plus de 2000 cours en français et en anglais parmi lesquels on peut compter des formations en leadership, management des équipes, assurances, etc.

Pouvez-vous nous présenter le Groupe Activa en quelques lignes ?

Le groupe ACTIVA est une entreprise panafricaine évoluant dans le secteur de l'assurance (vie & non vie) depuis bientôt 25 ans. Nous sommes présents dans 9 pays avec 12 sociétés. Notre groupe dispose également du premier réseau panafricain (Globus) présent dans 49 pays. Nous offrons une gamme complète de produits d'assurance. Notre slogan « passionnément client » est l'expression de notre philosophie : être au service de nos clients. Le groupe ACTIVA est le partenaire de référence en matière de solution d'assurance et leader en innovation sur nos marchés.

Qu'est-ce qui différencie ACTIVA des autres compagnies d'assurances ? Quelles sont ses spécificités ?

Au-delà des multiples différences au niveau des offres ou solutions de services que nous offrons, la première singularité de notre groupe est qu'il naît de la volonté de bâtir un groupe opérant dans une Afrique sans frontières dans le respect des standards internationaux. Nous nous définissons comme étant des apporteurs de solutions à nos clients. L'ADN de notre entreprise qui transpire à travers notre approche « passionnément client » est un élément de différenciation clé. Nous ambitionnons d'impacter positivement et améliorer l'inclusion financière en Afrique. L'esprit d'amélioration continue, nous pousse à toujours nous réinventer et innover. Cette innovation a fait de nous un des précurseurs dans la digitalisation de notre secteur d'activité (lancement de notre application web, la digitalisation de nos processus, le lancement d'un showroom totalement digital ...Etc.)



« ACTIV'LADY », concrètement qu'est-ce que c'est ? Pouvez-vous nous en dire plus ...

ACTIV'LADY est un programme que nous avons lancé depuis 2018. Ce programme qui est le premier du genre sur nos marchés a pour but de valoriser la femme, renforcer les capacités entrepreneuriales des femmes, accompagner les femmes dans la maîtrise des risques auxquels elles font face. Ce programme met à la disposition des femmes des solutions d'assurances spécifiques à leurs besoins, mais également un écosystème pour favoriser leur développement. ACTIV'LADY est également une plateforme de networking. Elle propose un ensemble de ressources de renforcement des capacités entrepreneuriales et managériales. De plus, les membres du réseau ACTIV'LADY peuvent bénéficier d'un accompagnement par des femmes entrepreneures plus expérimentées comme mentors.

Quels conseils donneriez-vous à un débutant dans la profession ?

En deux mots : être persévérant ! Ne pas s'arrêter aux échecs, il y en aura toujours. Nous faisons le métier le plus complexe mais le plus beau du monde. Nous impactons positivement la vie des gens.



Assistance Juridique

**Profitez d'une protection juridique,
sur tous vos contrats !**



Notre solution

Quel contrat de travail proposer à un nouveau collaborateur ? Comment vendre sa voiture en respectant toutes les règles ? Comment s'assurer d'avoir un contrat de bail de qualité ? Avec ACTIVA Assistance Juridique, téléchargez en quelques clics tous les modèles dont vous aurez besoin. Plus qu'une assurance, une protection en temps réel pour faire face aux possibles litiges et autres défis juridiques du quotidien.

Les + de notre solution

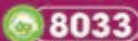
- La Plateforme SmartLegalDoc : Lorsque vous souscrivez à l'assistance juridique, vous obtenez l'accès à la plateforme SmartLegalDoc. Cette plateforme vous permet de créer en ligne et d'imprimer en quelques clics, tous vos documents juridiques, grâce à ses milliers de documents pré-conçus par les meilleurs juristes au Cameroun.

Découvrez le lien ici : <https://activa.smartlegaldoc.eu/login>

- Règlements à l'amiable et médiation : Jusqu'à 900 000 F CFA d'honoraires d'avocats pris en charge en cas de litiges dans votre vie privée ou professionnelle (Litiges fonciers, commerciaux ou encore familiaux, recours employeurs, etc.)



En partenariat avec:





YANN YOBA

DIRECTEUR GENERAL DE EUROPE AFRIQUE HOLDING

Entretien avec Yann Yoba, Directeur Général de EUROPE AFRIQUE HOLDING, acteur majeur de l'intérim au Cameroun.

Monsieur Yoba, pouvez-vous vous présenter et nous parler des services que vous proposez ?

Je suis Yann Yoba, camerounais, 37 ans, marié et Père de 2 enfants. 10 ans d'expérience professionnelle accumulée en France où j'ai fait mes études, principalement en Finance, puis retour il y a 4 ans au Cameroun, où j'occupe actuellement le poste de Directeur Général de Europe Afrique Holding.

Europe Afrique c'est avant tout une entreprise qui propose des services :

- De recrutement.
- De gestion de main d'œuvre temporaire.
- De formations professionnelles et organisations de séminaires d'entreprise.
- De portage salarial pour les entreprises étrangères souhaitant tester le marché camerounais avant de s'y implanter.
- De gestion de supply chain logistique.
- De convoyage (transports de véhicules neufs du Cameroun vers d'autres pays de la sous-région).

Comment se distingue EAI (Europe Afrique Intérim) sur le marché de l'intérim au Cameroun ? Et quels sont selon vous vos atouts ?

Europe Afrique a été créé en 1995. Ce qui fait de nous un pionnier dans le secteur de l'intérim.

Au fil de ces 27 années d'expérience, nous avons pu développer et prouver notre savoir-faire auprès des différents acteurs économiques.

Ce qui nous permet de continuer d'exister depuis si longtemps, c'est le fait que nous mettons un accent particulier sur la qualité de nos prestations. Les ressources humaines étant notre cœur de métier, nous renforçons constamment nos équipes avec de jeunes et nouveaux talents afin de créer des synergies avec les cadres plus expérimentés et ainsi pouvoir concilier rapidité et efficacité. En cela nous investissons également massivement dans l'utilisation des nouvelles technologies de communication (cloud, réseaux sociaux etc.), ainsi que dans la formation et l'apprentissage à travers de nombreux parcours réservés aux stagiaires, dont la plupart sont embauchés à l'issue de leur période d'intégration.



©Peter Bille

Travaillez-vous avec certains secteurs d'activité plus que d'autres ? Recherchez-vous des profils précis ou êtes vous ouverts à tout type de profils ?

Nous travaillons avec tous les secteurs d'activités confondus, aussi bien l'industrie, le tertiaire, la grande distribution, l'hôtellerie et les services financiers de Banque/Assurance.

Nous sommes en mesure de recruter et de mettre à disposition aussi bien les employés les moins qualifiés, que les cadres supérieurs et Directeurs.

Europe Afrique est présent aujourd'hui dans les 10 régions du Cameroun, en République Centrafricaine, ainsi qu'en France.

Vous avez récemment organisé une conférence-débats autour des thèmes suivants: l'agilité et innovation dans un contexte de crise sanitaire, la résilience du marché du travail... Qu'en est il de votre structure ? Quels sont les impacts de la crise sur votre activité et comment avez-vous organisé le rebond ?

Les objectifs de la Conférence étaient tout d'abord d'échanger avec nos différents clients sur la façon dont chacun s'est organisé pour traverser la crise COVID, afin de pouvoir dégager les bonnes pratiques et créer des synergies.

L'autre objectif était de faire connaître notre entreprise auprès des différents prospects, ainsi que des médias et du grand public.

L'impact de la crise dans notre secteur d'activité et en particulier chez nous a été colossal. En effet nous sommes là pour procurer à nos clients la flexibilité nécessaire pour ajuster leur effectif en fonction du volume d'activité.

Beaucoup de secteurs d'activités ont particulièrement soufferts, en particulier les pétroliers, les compagnies aériennes, les hôteliers et les restaurateurs. Nous avons donc souffert avec eux, car la quasi-totalité du personnel temporaire mis à disposition dans ces structures a été suspendu.

La solution pour nous a été de diversifier notre activité. Pour cela nous avons créé une autre filiale, spécialisée cette fois-ci dans la maintenance du réseau électrique sur l'ensemble du territoire national : dépannage des poteaux qui tombent, installation de nouveaux compteurs d'électricité, maintenance des transformateurs électriques, coupures et remises de courant chez les usagers, distribution de factures d'électricité, contrôle des installations et lutte anti-fraude.

Aujourd'hui, Europe Afrique est donc constitué d'un ensemble de 3 sociétés :

- *Europe Afrique Intérim : recrutement et gestion de la main d'œuvre.*
- *Europe Afrique Services : externalisation et gestion de la supply Chain.*
- *Europe Afrique des Travaux : maintenance du réseau électrique et BTP.*

Les 3 filiales étant chapotées par une Holding.

Nous imaginons que de nombreux défis sont à relever...Quelles sont vos priorités aujourd'hui ?

Nos objectifs à court et moyen terme sont :

- De continuer à investir massivement dans les 2 secteurs en croissance que nous avons identifiés, à savoir le BTP et la maintenance du réseau électrique. Le Cameroun est un pays en voie de développement qui est en train de se bâtir sous nos yeux. De nouveaux quartiers émergent chaque jour, il faut donc construire les routes, les habitations, et électrifier le tout.
- Obtenir une Certification ISO 9001 afin d'avoir une reconnaissance internationale pour la qualité de nos prestations, gage d'assurance pour convaincre les investisseurs étrangers de faire appel à nous.

Dans le contexte actuel de crise russo-ukrainienne dont les impacts se font déjà ressentir à l'échelle mondiale, et les difficultés liées à l'approvisionnement de carburants au Cameroun qu'on espère passagères : quels sont les secteurs d'activité qui continueront à embaucher au cours des 12 prochains mois ?

Malgré la nouvelle crise financière qui se propage, et vu le volume de commandes issu de nos clients, je dirais que les secteurs qui continueront de recruter sont :

- L'industrie alimentaire : entreprise de production de riz, blé, pâtes, lait, café, thé .
- Le secteur pharmaceutique.
- Le secteur médical.
- Les entreprises de BTP.
- Les cimenteries.
- Le secteur hôtelier.



RETOUR SUR LA PREMIÈRE CONFÉRENCE-DÉBATS ORGANISÉE PAR EUROPE AFRIQUE SERVICES

Une ambiance chaleureuse et beaucoup de partages d'expériences étaient au programme ce jeudi 16 juin 2022 au K Hotel (Douala), pour la première conférence-débats d'**EAS (EUROPE-AFRIQUE SERVICES)**, entreprise spécialisée dans l'externalisation de la main-d'oeuvre temporaire et la sous-traitance. Il s'agissait d'un débat d'idées portant sur l'impact de la crise sanitaire covid sur les entreprises. Les principaux thèmes abordés ont été « L'agilité et innovation dans un contexte de crise sanitaire », « la résilience du marché du travail ». De nombreuses professions et entreprises étaient représentées. C'est donc devant un parterre de professionnels de tous secteurs, que **Yann YOBA**, Directeur Général de EUROPE AFRIQUE HOLDING a ouvert cette rencontre.

Les panelistes étaient : **Eric NGOCK** (Directeur des Ressources Humaines et Services Généraux chez OLA ENERGY CAMEROON), **Paule ONGUETOU** (Manager au sein du département juridique et fiscal chez DELOITTE & TOUCHE) et **Bernard GUEVORTS** (Coach en développement personnel, relations interpersonnelles, leadership et relations clients). Les différents échanges étaient modérés par **Yvonne A. YALLA BETEYE** (Directeur Général de la compagnie KENYA AIRWAYS pour le Gabon et le Cameroun). Retour en images sur cette première édition.



M. Nicolas YOBA, PCA de EAI



M. Yann YOBA, DG de EAI



M. Bernard GUEVORTS, panéliste.



Mme YALLA (modératrice)
et Mme ONGUETOU (panéliste)



M. NGOCK (Panéliste) et M. Yann YOBA (DG de EAI)




Invités et participants



Invités et participants



Invités et participants





K
DOUALA
Khotel Douala



Fun fact de nos chambres d'hôtes:

Les photos sur les murs de toutes les chambres reflètent des lieux emblématiques de la ville de Douala, tels que le port maritime, l'aéroport et l'emblématique Cathédrale dans les années 1950.

Work. Play. Stay
Be inspired. Stay inspired

 khoteldouala.com  [@khoteldouala](https://www.instagram.com/khoteldouala)  [khotel Douala](https://www.facebook.com/khotelDouala)

reservations@khoteldouala.com

+237 233 50 74 00

C'CHIC Magazine

Le mag qui vous parle !




Votre E-Mag préféré en un scan !

E-Mag

*Gratuit
*Panafricain
*Bilingue

 Cchicmag

 Cchicmag1

 cchicmag

 C'chic Magazine



●● Littérature

by Essie Kelly



La littérature c'est un peu le moteur de ma vie. C'est une passion que je laisse me dévorer parce que ça me fait un bien fou et que je partage avec plaisir. Enchantée, je suis Essie Kelly, auteure et addict à la lecture. Cette rubrique est un rendez-vous littéraire pour découvrir une sélection de livres à ne pas rater et à dévorer. Un espace qui vous donne des idées lectures en lien avec l'actualité mais aussi pour connaître les classiques de la littérature Africaine.

 [essie_kelly](https://www.instagram.com/essie_kelly)

LES GRANDES VACANCES SONT LÀ !

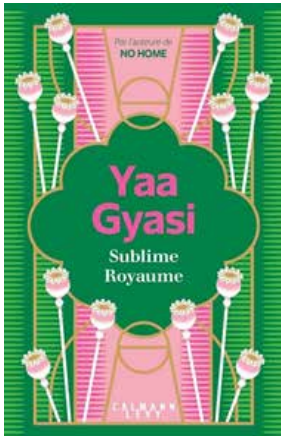
Ça y est, les grandes vacances sont là ! À la télé, à la radio, ça respire l'été, même si on habite quelque part sous les tropiques et qu'on est en pleine saison des pluies. On les a longtemps attendues ces vacances. C'est un mot magique qui sent bon le monoï et le sable chaud et qui nous souffle dans les oreilles un air marin qui nous enveloppe de sa langueur quand bien même on est au bureau et que l'on croule sous une pile de dossiers. Parce qu'en effet, beaucoup ne sont pas forcément en congés à cette période-là, mais on peut profiter néanmoins de la circulation qui se fluidifie, des réveils moins matinaux parce qu'on ne dépose plus les enfants à l'école, d'un rythme plus ralenti. C'est le moment de profiter de cette accalmie, de prendre plus de temps pour soi et de vous plonger dans un roman qui vous emmènera plus loin qu'un Boeing sans bouger de là où vous êtes. L'évasion et le voyage sont entre les pages de cette sélection qui va vous ravir.



DU MIEL SOUS LES GALETTES,

ROUKIATA OUEDRAOGO

Partage avec nous ses souvenirs d'enfance dans son pays natal, le Burkina Faso. Une vie chaleureuse baignée par la joie et les éclats de rire jusqu'au jour où son père est arrêté et envoyé en prison. Sa mère fera tout ce qu'elle peut pour faire innocenter son mari tout en vendant des galettes de miel pour subvenir aux besoins de ses sept enfants et les élever dignement. C'est un roman lumineux qui dresse le portrait d'une femme combative que sa fille, attachée au dos de sa maman, voit abattre tous les obstacles grâce à l'amour.



SUBLIME ROYAUME

YAA GYASI

Gifty chercheuse en neurobiologie se révèle au fil des pages et nous dévoile une vie difficile, chargée d'épreuves qui ont secouées sa famille. On découvre le fantôme d'un père absent, reparti au Ghana en laissant sa femme et ses deux enfants derrière lui. Puis, la lente descente aux enfers de sa mère meurtrie. C'est un roman poignant qui dépeint les combats intérieurs qui se nourrissent de la discordance entre raison et instinct, les petites vies intérieures qui déchirent le cours de la réflexion. C'est aussi une observation pudique et sensible des relations complexes mère-fille déclinées tout au long d'une vie.

LE NOM DE MON PÈRE

JULIETTE ELAMINE

C'est une émouvante immersion dans la vie de Bassam, immigré libanais en Italie, grâce à laquelle on en apprend énormément sur l'histoire du Liban et des drames que ce pays a connus. En quittant sa terre natale, Bassam essaie de se reconstruire, mais c'est un exercice difficile quand on a fui la guerre et qu'on doit apprivoiser la douleur d'avoir quitté ses racines et perdu les siens. Son histoire est touchante car c'est aussi celle de tous ceux qui doivent quitter un pays en guerre, un pays meurtri. Son histoire, c'est celle d'hommes, de femmes et d'enfants qui n'ont plus le choix que de partir, mais sans jamais oublier d'où ils viennent.



TURBULENTES I

GÉRALDINE FALADÉ

Quand on évoque l'Afrique coloniale, peu de noms de femmes émergent et pourtant, dans un environnement profondément masculin, des femmes ont contribué à écrire l'histoire. Dans cet essai, Géraldine Faladé nous fait découvrir le portrait de dix-sept femmes africaines qui ont été des précurseurs dans leur domaine. En effet, dans de nombreux domaines, chacune a exercé la première une profession jusque-là réservée aux hommes. Ces femmes ont fait fi des critiques et des préjugés et sont allées à l'assaut de leurs rêves.



CAROLINE GUEYE
QUAND SCIENCE & ART
S'ENTREMÊLENT AVEC PASSION.

C'CHIC Magazine a eu le bonheur de rencontrer Caroline Gueye, Astrophysicienne et Artiste Plasticienne. Portrait de cette franco-togolo-sénégalaise au parcours atypique.

Caroline, nous sommes enchantés de vous avoir. Vous êtes astrophysicienne, un métier rare sur le continent. Qu'est-ce que c'est ?

Je vous remercie pour votre invitation C'CHIC Magazine, c'est un plaisir de m'entretenir avec vous. L'astrophysique c'est l'étude de ce qu'il y a au-dessus de nos têtes, dans l'espace : planètes, étoiles, nébuleuses, les astres en général et aussi ce qui nous est invisible là-haut, à partir de la physique. C'est vrai que c'est un métier encore rare sur le continent bien qu'il y ait des observatoires en Afrique du Sud par exemple, et nos astrophysiciens sont souvent formés à l'étranger... En ce qui me concerne, je me qualifierais plus de physicienne spécialisée en astrophysique. En effet durant mon parcours j'ai toujours pris l'option astrophysique et ensuite me suis spécialisée en physique atmosphérique (radioprotection et sûreté nucléaire). Outre la spé astrophysique, j'ai dû étudier l'infiniment petit autant que l'infiniment grand.

Aussi, maintenant artiste, je m'intéresse aux deux infinis, autant l'infiniment grand que l'infiniment petit et aux théories d'unification de ces deux infinis. Mais astrophysicienne devient en fait un raccourci pratique.

Comment êtes-vous venue aux sciences ?

En quatrième j'ai eu mes premiers cours de physique. J'ai tout de suite adoré la matière. Je me suis ensuite intéressée à l'astronomie et à tout ce qui se passe au-dessus de nos têtes dans l'espace. Comme j'ai toujours créé depuis toute petite, avant le baccalauréat j'ai eu un dilemme pour choisir mes études supérieures. Fallait-il faire les Beaux-Arts ou de l'astrophysique. J'ai choisi l'astrophysique mais ai toujours continué la création, c'était mon petit plaisir très personnel.



Didier Teurquetil

Vous êtes la petite-fille du célèbre peintre Paul Ahyi, le « Picasso Africain », entre autres auteur du drapeau du Togo... C'est peut-être de lui que vous vient ce don d'ailleurs !

Il est fort possible que j'ai hérité d'un gène de mon grand-père. Petite j'ai réalisé que je savais faire des portraits hyper réalistes au crayon à papier par exemple. Rapidement j'ai commencé à créer des choses de grandes tailles et cela continue et d'ailleurs s'amplifie largement, avec les installations.

Très jeune, vous avez découvert que vous étiez douée pour le dessin. Même en décidant de devenir astrophysicienne, votre crayon ne vous a jamais quitté... Cela a t'il jamais été un dilemme ?

Le dilemme a été pour le choix des études supérieures. Quand j'ai choisi l'astrophysique plutôt que les Beaux-Arts, il n'y avait plus de dilemme. Le dilemme est apparu de nouveau quand j'ai fait le choix d'être artiste à temps plein. Et maintenant je suis très heureuse car j'allie physique et création.

Vos dessins n'ont pas été dévoilés dès le départ. Comment avez-vous décidé de les exposer ?

Il est vrai que j'ai grandi dans un environnement artistique. Néanmoins la création était quelque chose de très personnel. C'était plus un jardin secret, connu de ma famille très proche. À New York, j'avais rencontré par hasard une galeriste à qui j'avais montré mes tableaux (ce que je ne faisais absolument jamais) et elle les a pris pour sa galerie. C'est ce qui a été le déclencheur pour que par la suite je commence à montrer mon travail, puis à vendre, exposer, et donc de fil en aiguille est arrivé finalement un moment où il était envisageable de suivre une carrière artistique, d'être artiste à temps plein.

Ce qui est évidemment complètement atypique, c'est cette dualité, votre passion double... On peut dire que Sciences et Art font bon ménage car vous vous servez de la Physique pour créer de belles œuvres artistiques. Quels matériaux utilisez-vous ?

Oui dans le cas de mes créations, science et art font bon ménage (rire). Je suis moi-même un être science et art, depuis le temps que je crée et que je me suis intéressée à la physique avant mes études supérieures déjà. Maintenant je m'intéresse toujours autant à la physique. Et j'ai la chance pour certains projets de collaborer avec des laboratoires d'astrophysique, de physique quantique et même de neuroscience, un sujet qui m'intéresse de plus en plus.

Les matériaux récurrents dans mes créations sont le miroir, le métal, le plastique.

En tant qu'Artiste Plasticienne, quelle est à ce jour votre plus grande réalisation ?

Ma plus grande réalisation à ce jour est l'œuvre créée pour la 14ème édition de la biennale de Dakar qui a lieu ce mois de juin. C'est une œuvre qui s'étend sur environ 90m² et plus de 3m de haut. Elle s'appelle « **Quantum Tunneling** ».



©Caroline GUEYE

Vous avez fait partie des 59 Artistes de la sélection officielle pour l'exposition internationale de la 14e édition de la Biennale de Dakar du 19 Mai au 21 Juin 2022, l'édition de 2020 ayant dû être reportée à cause de la pandémie. Pouvez-vous nous parler de cette œuvre ?

« **Quantum tunneling** » est une installation dans laquelle se balade le visiteur. La base de la réflexion autour de cette œuvre est le « quantum tunneling » ou « effet tunnel » en français. Le quantum tunneling est un phénomène qui se passe à l'échelle très très petite, à l'échelle quantique. Ensuite j'ai axé ma réflexion sur 3 niveaux :

- Le 1er niveau rappelle les tunnels des mines. Surtout celles en Afrique où les mineurs travaillent dans des conditions déplorables, où les enfants sont exploités. Ces ressources extraites des sols, comme le coltran sont utilisées tous les jours partout dans le monde, dans les téléphones par exemple.
- Le 2ème niveau de lecture est l'innovation. Pour cela j'ai pensé aux tunnels que fait creuser Elon Musk aux USA utilisant la lévitation magnétique, un phénomène physique qui évite les frottements et qui permet d'aller à des vitesses très élevées.
- Le 3ème niveau est plus scientifique, ce sont des hypothèses émises par les chercheurs, qu'il y aurait des trous de ver (wormholes), des tunnels qui seraient des raccourcis qui permettraient d'aller d'un univers à l'autre.

L'installation est un parcours avec des tunnels et des effets d'optiques, qui transporte le visiteur dans ce qui se passe dans ma tête lorsque j'allie art et science et dans ce cas précis avec comme réflexion de départ pour la création artistique, le quantum tunneling. C'est vraiment une œuvre à vivre, ou à défaut, la voir en vidéo.



Votre œuvre a d'ailleurs été primée lors de la biennale de Dakar 2022. Vous avez reçu le Prix CEDEAO de l'intégration de la meilleure créatrice d'arts plastiques de l'Afrique de l'Ouest, qu'est-ce que cela vous fait ?

J'en suis honorée. Cela fait plaisir qu'elle soit récompensée, surtout dans un événement où l'artiste représente son pays.

Comment envisagez-vous la suite de votre carrière ?

Je vais continuer à travailler pour développer mon art.

CAROLINE GUEYE... AUTREMENT 🤪

● **Un métier que vous auriez exercé... ?**

À l'époque j'aurais dit astronaute.

● **Le truc le plus fou que vous ayez fait dans la vie...**

Nager des km toute seule dans l'océan (je ne peux pas compter le nombre de fois !).

● **Votre plus belle rencontre...**

Mes parents.

● **Votre plus gros défaut ... ?**

Peut-être l'intransigeance...

● **Un super pouvoir que vous aimeriez posséder... ?**

Apprendre aussi vite que l'intelligence artificielle la plus sophistiquée.



● **Quelle croyance avez-vous, irrationnelle ou improbable... ?**

Je crois en l'énergie positive et à s'entourer, autant que faire se peut, de personnes qui ont une bonne aura.

● **Un super pouvoir : être invisible ou lire dans les pensées... ?**

Lire dans les pensées.

● **Votre plus grande qualité... ?**

Peut-être l'empathie...

● **3 personnes inspirantes (vivantes ou décédées) ... ?**

Rosa Parks, Thomas Sankara, Katherine Johnson

● **Qu'aimeriez-vous accomplir un jour... ?**

Un système de bourse avec une sélection singulière, pour des étudiants, et leur accompagnement dans leur développement. Et beaucoup d'autres choses, ainsi qu'un vol dans l'espace.

SIMONE & ELISE, L'ÉLÉGANCE À L'AFRICAIN

Créée en 2018 par Mariam-Simone SIDIBE et Gina KAKOU-MARCEAU, Simone & Elise est une marque haut de gamme qui valorise la femme africaine à travers ses créations. Coup de projecteur sur cette marque qui allie Art et mode.

Comment vous est venue l'idée de lancer votre marque ?

SIMONE & ELISE c'est l'histoire de deux meilleures amies, férues de mode, qui ont décidé de mettre en place un projet commun. "Initialement, nous avons chacune une boutique de vêtements, nous achetions des vêtements à l'étranger puis nous les revendions. Cependant avec le temps, nous avons nourri un désir plus grand, celui de faire des vêtements à nous. L'une souhaitait travailler la dentelle et l'autre la peinture pour textile. Ensemble, nous avons donc décidé de créer notre marque de vêtements. Le nom de la marque est né de la combinaison de nos 2 prénoms."

Quel est la particularité de votre marque ? Quelles sont les matières utilisées ?

Amoureuses d'Art, nous ajoutons une touche particulière à nos créations : des dessins faits à la peinture représentant la femme Africaine dans toute sa splendeur, ou des figurines, animaux et fleurs en guise d'ode à notre continent qui regorge de richesses. Nous veillons à ce que chaque tenue soit unique, avec des motifs différents. 90% des tenues sont peintes à la main. Nous proposons des formes intemporelles, des couleurs uniques et vives, et utilisons principalement des matières riches telles que la soie sauvage, le satin duchesse, la dentelle blanche.

Quelles sont les valeurs de la marque ?

Simone & Elise est une ode à l'Afrique, à l'élégance de la femme africaine dans son ensemble, dans toute sa diversité. Qu'elle soit traditionnelle ou moderne, Simone & Elise vise à faire ressortir la beauté, l'authenticité et la pureté de la femme africaine.

Où puisiez-vous votre inspiration ?

Les premières et grandes inspiratrices de Simone & Elise ont été nos mamans africaines «Tradi-modernes» et l'Ex première dame de Côte D'Ivoire, Mme Thérèse Houphouët Boigny. Nous lui avons dédié notre première collection phare. C'est une dame d'une grande beauté, élégante avec un charisme incroyable. Elle incarne bien la femme Simone&Elise.

Ceci dit, l'inspiration vient également en fonction de la tenue et au gré du moment. Notre leitmotiv depuis le départ est de prôner l'image de la femme Africaine. Initialement nous proposons beaucoup de motifs avec des femmes portant un afro, à présent on a des motifs un peu plus abstraits. Ça peut être des fleurs, des papillons ou des paysages mais toujours avec une touche très féminine.



Qu'en est-il du positionnement de la marque ?

On se veut être une marque de luxe, on travaille pour, d'où les matières utilisées et les finitions. Notre cible, ce sont les femmes à partir de 25 ans et plus. Le coût moyen d'une de nos pièces est de 150 000 fcfa.

Où peut-on trouver Simone & Elise ?

Nos pièces sont disponibles par le biais de notre boutique en ligne présente sur la plateforme Afrikrea.com.

En ce qui concerne nos points de ventes physiques, nous possédons un magasin à Abidjan situé sur la rue des jardins aux vallons et nous sommes vendus dans plusieurs concept store Africains :

Dakar: concept store Art de Vivre
@artdevivre_dkr

Au Mali: concept store la Duchesse
@laduchessebamako

Pointe Noire au Congo : concept store Aziri
@aziriafricandesi

Accra au Ghana : chez The Lotte
@thelotteaccra

Libreville au Gabon : Galerie Kay Ann

Au sein de l'hôtel Noom d'Abidjan
concept store Yare
@yare_atnoom





●● True Beauty
by SAK



Sandrine KOUAO

Ingénieur chimiste et spécialiste en dermocosmétique pour peaux noires et métissées. Fondatrice de "Nature et Traditions" et de l'atelier cosmétique made in Africa "SAK", j'œuvre pour sublimer la femme afin qu'elle se réconcilie avec elle-même et soit au maximum de son potentiel, tout en se redécouvrant et en se faisant confiance.

Beauté naturelle et astuces !



LA BEAUTÉ EST DANS LE REGARD DE CELUI QUI REGARDE.

Alors Regardez-vous !

Après des années de voyage, je dois avouer que la phrase qui dit que la beauté est culturelle, me semble être une évidence. C'est vrai, nous avons tendance à avoir les grandes lignes du canon de la beauté que la société nous impose, et que nous même, parfois nous imposons aussi aux autres.

En réalité, la beauté est multiple. N'avez-vous pas remarqué qu'il est rare de faire l'unanimité sur la beauté d'une personne ? Il y'a toujours des critiques positives et négatives.

Lorsque vous observez le corps de quelqu'un, vous portez parfois un jugement. Le simple fait de lui dire : « Oh, tu as grossi, ça te va bien », ou alors « Oh tu as minci, c'est mieux comme ça » ou encore « Tes cheveux sont plus beaux ainsi. »

En réalité, ce que vous faites, c'est donner votre avis. Vous ne parlez qu'à travers votre prisme et votre conditionnement.

Votre point de vue peut construire ou détruire, alors il est parfois mieux de s'abstenir. Surtout envers les enfants, les jeunes filles et les adolescentes qui vont l'enregistrer et conditionner le regard qu'elles portent sur elle. Elle ne se regarderont plus uniquement à travers leur regard mais aussi un peu du vôtre, du voisin, de la tante etc... et cela peut être destructeur dans leurs choix futurs. Cela fera d'elles des personnes indécises, qui attendent la validation des autres pour se faire accepter etc...

C'est très difficile pense t-on de s'apprécier, il suffit de le décider, or nous avons tous des défauts ou des complexes.

De plus, nous avons tous aussi besoin de l'avis et conseil des autres, parfois. On ne se fait pas seul, ne nous méprenons pas !

Alors, voilà ce que je peux dire : Cet avis est vraiment nécessaire MAIS uniquement quand on vous le demande ou alors au pire des cas, proposez-le.

Sachez attendre et entendre la réponse. C'est un sujet assez complexe que nous négligeons parfois mais beaucoup de mal-être, de chirurgiens esthétiques ou d'éclaircissement de la peau, viennent de là : du conditionnement !

La beauté touche au regard que l'on porte sur soi, à notre confiance en nous et nous nous devons de ne pas la détruire... ni la nôtre, ni celle des autres. Cela conditionne tant de choses dont une société plus équilibrée.

Alors peut-on porter un regard positif sur soi, en tout temps ?
Si oui, comment le faire ?

RDV à la prochaine édition de notre cher magazine !





BODY CARE COMPLEX

L'adresse du Bien être



MASSAGE

Laissez-vous aller au mouvement des mains sur votre corps et sentez peu à peu vos muscles se relâcher.

Pourquoi Nous?

- MEILLEUR SOIN
- ESTHETICIENNE EXPERTE
- UN SERVICE 100% PUR
- RESPONSABILITE
- GLAMOUR
- CONFIANCE

Made with PosterMyWall.com



BEAUTE

Laissez nos experts prendre soin de vous dans les moindres détails.



SOINS DE VISAGE

Que ce soit pour lui ou pour elle, nous vous proposons différents soins de visages. Hydrater, apaiser, protéger, rajeunir, réguler votre peau en vous laissant séduire par nos soins.

RELAXATION

Nous prenons le pari de vous faire découvrir les bienfaits des massages, des soins, etc à ceux qui pensent que ce n'est pas pour eux.

Reservation

696992499/680007175

www.bodycarecomplex.com

Atelier Vision Board



"SI VOUS VOULEZ QUELQUE
CHOSE QUE VOUS N'AVEZ
JAMAIS EU, VOUS DEVEZ FAIRE
QUELQUE CHOSE QUE VOUS
N'AVEZ JAMAIS FAIT"

KANY - LA MAGIE D'ETRE SOI

OFFRES DISPONIBLES

Atelier Vision Board

E Book : 12 Habitudes pour Changer de Vie

E Book : 30 Jours pour se Fixer des

Objectifs et les Atteindre

Accompagnement Personnalisé



POUR PLUS DE DETAILS :



[kany_la_magie_d_etre_soi](https://www.instagram.com/kany_la_magie_d_etre_soi)



[Kany Coffie - La Magie d'Etre Soi](https://www.facebook.com/KanyCoffie-LaMagieD'EtreSoi)



kanycoffie@gmail.com





Yasmine TOURE

Spécialisée dans le coaching parental, mon objectif est de vous transmettre des outils pour vous aider à créer des liens solides au sein de votre famille et devenir un parent épanoui. Astuces, conseils et recommandations seront de la partie. Si tous ces sujets vous intéressent, vous pouvez me suivre au quotidien sur instagram @parentaujourd'hui et tous les deux mois, dans C'CHIC Mag !



@parentaujourd'hui

NOS ENFANTS ET LES ÉCRANS: POSITIF OU NÉGATIF ?



Comment réagiriez-vous si on vous mettait au défi d'abandonner tous vos appareils électroniques et connectés pendant une semaine (y compris la télévision)? Je pense que, pour la grande majorité, ce sera un peu difficile... et pour nos enfants aussi. Imaginez-vous votre enfant de 5 ans que vous allez priver de jeux vidéos ? Savez-vous, surtout par quoi est-ce que vous complerez ce temps ? Généralement, le gros challenge est là ! Une fois que l'on n'a plus tous ces appareils, on ne sait pas quoi faire et bonjour les disputes et crises de colère dramatiques. Si vous vous posez aussi plein de questions sur le sujet, vous serez contents de lire la suite de cet article.

La place et l'impact des écrans dans le quotidien de nos enfants

Seriez-vous surpris de savoir que les enfants de 2 à 5 ans regardent plus de 32 heures de télévision par semaine et que ces enfants âgés de 8 à 18 ans passent plus de 53 heures par semaine en ligne, avec plus de 8 heures d'utilisation des médias chaque jour. Dans le monde numérique d'aujourd'hui, les familles sont de plus en plus exposées aux écrans: smartphones, tablettes, YouTube ... qui se disputent le temps et l'attention des parents et aussi des enfants.



Mais qu'est-ce que cela veut réellement dire ? Est-ce bien ? Après tout, en grandissant les enfants n'utilisent-ils pas des compétences d'apprentissage en médias électroniques qui les garderont connectés et à jour dans un monde axé sur la technologie ?

Ou est-ce que trop de technologie est une mauvaise chose ? Est-ce que cela empêche les enfants d'acquérir des compétences interpersonnelles importantes comme les conversations en vis à vis et la sociabilisation ?

Il existe des recherches qui démontrent comment le cerveau se développe différemment avec un temps d'écran excessif, il est donc vrai que le temps d'écran affecte le développement de l'enfant. Mais vous n'avez sûrement pas besoin de recherches ou de Super Nanny pour savoir que vos enfants passent "trop" de temps sur leur écran chaque jour. Vous le savez de votre propre sagesse et intuition. Par contre, ce que vous ne savez peut-être pas,

c'est quoi faire à ce sujet, ou simplement vous avez longtemps évité de faire quelque chose parce que...

- 1. Vous ne voulez pas admettre que c'est bien d'avoir vos enfants si facilement divertis pour que vous puissiez avoir du temps pour vous. Cela implique une telle lutte de pouvoir pour amener les enfants à se déconnecter de leurs appareils qu'il est plus facile de laisser tomber.*
- 2. Vous ne réalisez pas que le temps passé devant un écran crée une dépendance à la longue.*
- 3. Vous le justifiez par les avantages que la technologie apporte: «Regardez toutes les compétences que mon enfant apprend.» ...*



QUELQUES ASTUCES POUR RÉUSSIR À LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN DE NOS ENFANTS.

La clé réside dans la recherche d'un équilibre. Oui, les enfants suivent la technologie et acquièrent de nouvelles compétences qui les aideront dans leur vie. Et oui, une utilisation excessive des médias les empêche d'acquérir des compétences en communication et en relations humaines. Ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants à trouver l'équilibre entre le temps passé devant un écran et la «vraie vie», c'est de travailler ensemble pour fixer des limites à l'utilisation quotidienne des médias... **y compris la vôtre.** (Rappelez-vous aussi qu'ils font comme vous ;))

Essayez ces outils de discipline positive pour vous aider à gérer le temps d'écran de votre famille :

1. Commencez dès le bas âge à ne pas habituer les enfants à l'écran.

2. Organisez une réunion de famille.

Impliquez toute la famille dans un plan de réduction du temps d'écran. Une partie des solutions devrait inclure des choses à faire à la place de ce temps. Comme on en parlait plus haut, il faut surtout définir les alternatives d'activité, parce qu'il est plus difficile d'abandonner quelque chose lorsque vous n'avez pas prévu quoi faire d'autre.

3. Créez un «parking» pour vos appareils.

Ayez un panier ou un endroit de rangement dans une pièce de votre maison où les membres de la famille doivent déposer leurs appareils électroniques à certaines heures de la journée.

4. Établissez de nouvelles routines.

Commencez par une heure de la journée pour ne pas avoir d'écran (comme le dîner) et ajoutez périodiquement d'autres moments de la journée.

5. Restez proche de votre enfant avec son Special Time.

Les enfants écouteront vos limites sur le temps d'écran lorsqu'ils se sentiront compris et que vous les «comprendrez». Passez régulièrement du temps en tête-à-tête pour maintenir votre relation solide.

6. Tenez vos limites avec gentillesse et fermeté.

Changer une habitude est difficile ; soyez prêt pour la déception, la colère et les sentiments tristes. Tenez vos limites en sympathisant avec les sentiments de l'enfant et en respectant la limite que vous avez fixée.

Ce sujet est encore plus d'actualité pendant les vacances scolaires et pour en discuter plus en profondeur avec des professionnels, nous vous proposons de participer à la causerie parents le 06 Août 2022 à Abidjan.

J'ai hâte de vous retrouver pour de prochains articles, des mises en situation et des conseils pratiques. N'hésitez surtout pas à mettre en commentaire ce que vous pensez de cette approche positive. Je serai très heureuse de vous lire.

Yasmine - La bide'mama

PARENT AUJOURD'HUI BY BIDEMBAYA

organise

La Causerie parents

THEME **COMMENT PROTÉGER LES ENFANTS DES DANGERS LIÉS AUX ÉCRANS ?**



AMPHIBOLE
YASMINE TOURE
Fondatrice Bidembaya



INTERVENANTE
BIN FANAL
Psychomotricienne D&T&E et Co-fondatrice
de la startup « 1,2,3 au réveil »

SAMEDI 06 AOÛT | 15H | RIVIERA 3

20.000F (Parent) | 5.000F (Enfant) | *NOMBRE DE PLACES LIMITE

RÉSERVATION

+225 07 07 79 55 10



Pour toutes informations supplémentaires,
contactez le +225 07 89 96 70 51

PARENT AUJOURD'HUI BY BIDEMBAYA

organise

La Causerie parents

SAMEDI 06 AOÛT | 15H | RIVIERA 3

*NOMBRE DE PLACES LIMITE

ÉTAPES D'INSCRIPTION

- 1- Réaliser le paiement de **20 000F**
via mobile money ou wave au **07 07 79 55 10**
- 2- Envoyer ses coordonnées : Nom et contact
personnel après le paiement pour confirmer
et valider son inscription
- 3- Vous serez recontactés pour obtenir les autres
informations notamment le lieu de l'événement

L'inscription préalable est nécessaire.

DÉLAI DES INSCRIPTIONS : LUNDI 01 AOÛT 2022

RÉSERVATION

+225 07 07 79 55 10



Pour toutes informations supplémentaires,
contactez le +225 07 89 96 70 51

●● On en parle !



L'AMBASSADEUR DU CHOUVAL BWA, DÉDÉ SAINT-PRIX

Dédé Saint-Prix musicien et chanteur populaire martiniquais depuis plus de 40 ans était de passage à Douala (Cameroun). C'CHIC Magazine est allé à sa rencontre. Découvrez dans cette interview, un Monsieur authentique qui porte et magnifie la musique traditionnelle martiniquaise : le Chouval Bwa.

Qui est Dédé Saint-Prix ? Merci de vous présenter pour nos lecteurs...

Bel Bonjou ! Je suis martiniquais, balaïrien, afro-caribéen et français. Je suis un amoureux de la musique, né avec un cerveau musical, donc je suis un musicien né. Bien entouré, j'ai été élevé avec beaucoup d'amour, pas avec une cuillère en argent, alors j'aime transmettre cela et j'aime transmettre la musique. En tant qu'ancien enseignant, j'ai toujours eu cette fibre, j'aime le côté feed-back. D'ailleurs, je continue la pédagogie dans les écoles, les prisons et même dans les hôpitaux. Je suis l'un des parrains de **l'association Musique et Santé**. Je donne des stages dans le monde entier dès que possible et comme je travaille énormément en studio, je donne des concerts seulement quand l'opportunité se présente. Je suis vraiment au service de la musique et j'ai démissionné de l'éducation nationale car la musique m'a appelé. J'aime les gens et j'aime transmettre.

Vous êtes un chanteur, compositeur, saxophoniste et flutiste avec plus de 40 ans de carrière... D'où vient cette passion pour la musique ?

Je pense que cela m'est tombé dessus vu que je suis né un mardi gras. Je suis attiré par la musique depuis tout petit. J'aime écouter les gens chanter, jouer d'un instrument, j'aime me nourrir de cela. J'écoutais beaucoup la radio car je suis un enfant de la radio et non de la télé. J'ai une bonne mémoire, je retiens facilement les mélodies, les solos, les textes. Suis un vrai autodidacte. Je pense être né avec cette passion, cependant il est important de la nourrir, d'aimer ce que l'on fait. Quand on a un instrument, il faut le chérir comme une personne, il y a une âme et ça vit. Entendre le saxophone, c'est comme entendre une voix humaine. Le Chouval Bwa est un manège traditionnel de Martinique, il n'est pas mécanisé alors il faut le pousser pour qu'il avance. Faut savoir, que les pousseurs ne sont pas payés, mais tout petit, à l'âge de 6-7 ans, je faisais tout pour me rendre utile auprès du



©AK C'CHIC

En réalité, je faisais cela afin d'intégrer l'orchestre placé au milieu du manège et jouer de la baguette. C'est ainsi que j'ai appris. Pour ce qui est de la flûte, j'ai d'abord appris à la fabriquer avec Maxila en 78, au SMAC (Service Municipal d'Action Culturel) et je payais à peine 20 francs par an alors je remercie vivement Mr Aimé Césaire, qui a mis la culture à la portée du peuple.

Est-ce votre 1ère fois au Cameroun ?

Oui c'est ma toute première fois au Cameroun, mais j'ai plein d'amis camerounais. Monsieur Manu Dibango a joué sur un album que j'ai fait avec le groupe La Nouvelle Orléans. Le titre s'appelle « **Back to New Orleans** », il a pu l'écouter avant de s'en aller, mais cet album n'est pas encore sur le marché.

Comment expliqué votre passage au Cameroun ? Qu'est-ce qui vous amène au Cameroun ?

En plein confinement, je vois un jeune homme sur le net et je me reconnais en lui. Je frissonne, ce qu'il fait me touche réellement : le texte, comment il défend son pays, son drapeau... Il ne flatte pas les bas instincts du peuple comme certains chanteurs le font mais il élève le débat, il surprend tout le temps, il est vertical et sincère. Pour moi, il est prêt pour une carrière internationale. C'est Vanister, un artiste musicien camerounais. Je l'ai contacté et lui ai proposé de collaborer ensemble, ce qu'on a d'abord fait à distance. Je suis venu au Cameroun pour la réalisation du clip de la chanson qu'on a faite. Fait marquant, durant mon séjour ici, j'ai perdu ma maman, on a donc fait une chanson spécialement pour elle, avec les instruments apportés. Ce n'est pas facile... Je viens sur la terre-mère et je perds ma mère. C'est un symbole vraiment fort, cela me donne de la force, je ne suis pas seul.

Que pensez-vous du métissage de la musique ?

Je crois aux vrais métissages, aux vraies rencontres, aux vrais coups de cœur mais je ne crois aux patchworks, aux mélanges d'artistes par intérêt. Lorsque c'est trop calculé, cela fini par manquer d'âme. Je suis certes dans le showbiz, mais je ne suis pas un businessman, je suis un showman.

Vous avez cité Manu DIBANGO, mais avez-vous travaillé avec d'autres chanteurs Africains ?

Oui Blick BASSY et Valérie ÉKOUMÈ ont travaillé avec moi sur « Mi Bagay-la », Guy NSANGUÈ joue régulièrement sur mes albums, Douglass de KASSAV dit Jacques MBIDA m'a également envoyé un instrument qui d'ailleurs est sorti sur l'album « Mi Bagay-la », Henri DIKONGUÈ...



©AK C'CHIC



Des conseils à l'endroit des jeunes qui envisagent une carrière musicale. Que faut-il pour faire de vieux os dans la musique ?

À un certain moment, on parlait de zouk kleenex, un feu de paille. En fait, il y a beaucoup d'appelés mais peu d'élus. C'est une pyramide, il faut donc avoir un certain niveau d'exigence et ce à tous les niveaux : image, équipe, entourage... Aujourd'hui beaucoup sont dans le « moi je », moi je produis, moi je veux mixer... On ne peut pas tout faire. Nous n'avons pas les capacités pour tout, il faut donc savoir s'entourer de professionnels, c'est indispensable pour envisager une carrière internationale. Être patient, positif et avoir de l'estime pour soi sont également primordiaux. Il faut véhiculer de vraies valeurs humaines, rester authentique

Lorsqu'on devient un personnage public, on n'a pas droit à l'erreur. Il faut surtout garder la tête sur les épaules et respecter son public car tout dépend de lui.

La transmission de votre musique est-elle assurée ?

La transmission, c'est un échange d'expériences, c'est donner ce que l'on a reçu et parler de ses erreurs afin que les autres ne commettent pas les mêmes. La transmission c'est plein de choses, mais c'est surtout ce qui va rester. La transmission ne finit jamais, c'est un échange. Chacun vient prendre quelque chose. On ne sait pas ce que l'on dégage, il faut être sincère, authentique. Dans ma cour musicale, j'ai quelques soldats qui peuvent assurer la relève. Je ne vais pas tous les citer, mais ils sont bien là

7ÈME ÉDITION



LDEN
AFRO ARTISTIC
AWARDS

CÉRÉMONIE SPECTACULAIRE DE RECONNAISSANCE ET DE
VALORISATION D'ARTISTES AFRO-DESCENDANTS

Afrotopie

1-OCT 2022 - BRUXELLES - THEÂTRE NATIONAL

WWW.G3A.ORG



Lumidya
Artiste musicienne

Evasion musicale garantie avec Lumidya, artiste camerouno-guadeloupéenne à la voix envoûtante. 5 questions pour la découvrir.

Pour ceux et celles qui ne vous connaissent pas encore, pouvez-vous vous présenter ?

Née le 29 juin 1988 à Yaoundé (Cameroun), de père camerounais et de mère guadeloupéenne, mon vrai nom est Ludmilla Bowen Noah, je suis une chanteuse de R&B aux sonorités afro-antillaises.

Comment êtes-vous venue à la musique et qu'est-ce qui vous a poussé à vous lancer ?

Je suis issue d'une famille où la musique occupe une grande place. Mon père jouait du piano, ma grand-mère jouait de l'harmonica... J'ai à vrai dire toujours été bercée par la musique depuis ma plus tendre enfance. Je me passionne très tôt pour la danse et la musique. Au lycée, j'étais déjà chanteuse dans un groupe où l'on composait nos propres chansons. Je joue un peu au piano et compose mes premières chansons. J'ai toujours adoré la musique gospel.

Raison pour laquelle à l'université, j'ai intégré un groupe de gospel pendant quelques années. C'est le décès de mon père en avril 2021 qui m'a réellement poussé à me lancer. L'amour de la musique est une passion que l'on partageait ensemble et il avait eu la chance d'écouter mes premières maquettes. Il m'a toujours encouragée dans cette voie et j'ai eu beaucoup de regrets de ne pas avoir eu la chance de lui faire écouter les versions définitives. Nous pensons toujours que nous avons le temps mais en réalité non... C'est pourquoi, un peu moins d'un an plus tard, je me lance dans la musique en tant qu'artiste indépendante en dévoilant mon premier single intitulé **Speed** en mars 2022. Un titre qui parle d'une histoire d'amour comme elle peut être vécue à notre époque.





Votre musique en quelques mots...Quelles ont été vos influences ?

Pour être tout à fait honnête j'adore le jazz, le blues, le rythm and blues, la soul mais étrangement ce n'est pas le style que l'on retrouve dans ma musique. Quoique peut-être dans ma façon d'interpréter (rires). Comme j'aime également beaucoup danser, je veux faire une musique qui peut faire danser et également transmettre de l'émotion. Dans ma musique j'ai voulu qu'on y retrouve au fur et à mesure des chansons ma double culture. J'essaie de trouver le mix parfait de R&b avec des sonorités afro-antillaises. Par exemple, mon premier single Speed était très R&b soul tandis que le deuxième, **Pa Lagé**, est un doux mélange de R&b avec des sonorités caribéennes.

Pourquoi ce nom, et quel message souhaitez-vous faire passer avec Pa Lagé ?

J'ai décidé de mélanger le créole et le français dans ce titre. «Pa Lagé» en créole signifie "Ne lâche rien", "tiens bon" en gros. Et cette chanson, je l'ai écrite deux mois après le décès de mon père si mes souvenirs sont bons. Mon père avant de partir a dit qu'il sait qu'il peut partir tranquille parce qu'il laisse trois femmes fortes derrière lui (ma sœur, ma mère et moi). Et c'est en référence à cela que j'ai écrit cette chanson. C'est quelqu'un qui voyait toujours le côté positif des choses même dans les moments les plus difficiles et c'est ce qu'il m'a transmis. Et au travers de cette chanson, je veux véhiculer un message d'espoir, d'encouragement, faire comprendre

aux gens qui écouteront cette chanson que même si parfois c'est très difficile, ils doivent croire en eux, en leur(s) projet(s)... Pour ma part, je sais que le chemin est encore long et je ne suis qu'au début. Dans ma prochaine chanson je tâcherai de vous faire découvrir plus de moi et de mon univers musical. Restez aux aguets, l'aventure ne fait que commencer.

Avec Internet, les talents ont aujourd'hui une grande liberté pour faire découvrir leurs œuvres. Quels sont les autres moyens que vous utilisez ?

C'est ce qui est génial aujourd'hui avec internet et notamment les réseaux sociaux, c'est qu'il est possible de dépasser les frontières assez facilement et de gagner en visibilité rapidement. Moi j'ai d'abord essentiellement utilisé mon entourage (le bouche à oreille). Quoi de mieux que ses proches pour faire sa publicité (rires). Ensuite, j'ai diffusé mon morceau sur la plateforme GROOVER. C'est une plateforme qui permet de faire découvrir sa musique à des professionnels du milieu (producteur, label, journaliste, radio, web tv...) pour obtenir des retours dans un premier temps (moi c'était mon but premier) puis des interviews, ajout en playlist, passage en radio... si le morceau est apprécié. J'ai pu avoir des passages en radio au Cameroun notamment sur Magic fm. Et pour finir, les incontournables, les réseaux sociaux : YouTube, Instagram, Facebook, Snap, Tiktok. D'ailleurs voici mes pages si vous souhaitez me suivre :

- https://instagram.com/lumidya_officia...
- <https://www.facebook.com/tinadilla.de...>
- <https://vm.tiktok.com/ZMLfyqvVF/>



●● Get in shape with Shiv



Je suis Shivaï
LINDSAY-MBENGUE

Un mix de la Caraïbe (Trinidad et Tobago), de l'Afrique subsaharienne (Mauritanie) et de l'Europe (France).

Mon cœur appartient aussi à la Côte d'Ivoire, mon pays d'adoption dans lequel je suis installée depuis bientôt

6 ans. Je suis maman de deux enfants, Business Developer et surtout Passionnée de sport. Dans C'CHIC, je vous donnerai des conseils pour vous maintenir en forme, intégrer des routines sportives courtes (néanmoins efficaces) dans votre quotidien, garder votre motivation et faire de votre bien-être une priorité !

Let's go !



@inshapewithshiv



inshapewithshiv@gmail.com



5 MYTHES AUTOUR DU SPORT AUXQUELS IL NE FAUT PLUS CROIRE !

1

Faire du sport fait maigrir : pour perdre du poids, il est nécessaire d'avoir une alimentation saine, couplée à une routine sportive régulière. Ladies & gents, si vous faites du jogging trois fois par semaine mais que vous ne changez rien à vos habitudes alimentaires, vous avez de grandes chances d'être découragés par l'absence de résultats.

2

L'absence de courbatures signifie que la séance n'a pas été efficace. NOT TRUE ! Les courbatures musculaires ne déterminent pas nécessairement l'efficacité d'une séance, surtout lorsque vous êtes une sportive assidue. Aussi ne confondez pas blessure musculaire et courbatures. Soyez attentif à votre corps.

3

Il faut prendre des compléments alimentaires pour augmenter les bénéfices de la musculation. WRONG. Bien qu'un apport en protéines suffisant soit essentiel pour une bonne régénération des muscles, vous pourrez trouver tout ce dont vous avez besoin dans l'alimentation.

4

Inutile de faire du sport quand on est mince. Pratiquer une activité physique régulière n'est pas uniquement réservé à celles et ceux qui ont des kilos à perdre. Faire du renforcement musculaire est la meilleure façon de protéger ses articulations et ses ligaments ».

5

Avant une séance de sport, il faut toujours commencer par du cardio pour s'échauffer. Pas forcément. Le cardio échauffera votre cœur mais pas vos articulations. L'idéal : faire un déverrouillage articulaire et un échauffement progressif.



MA SALADE DE PÂTES GOURMANDES

Hello Chers Lecteurs !

C'est toujours un plaisir pour moi de vous retrouver à travers cette lucarne. Pour ceux qui sont en vacances je vous souhaite de passer d'excellents moments sans oublier de garder une alimentation saine !

Surtout, je souhaite bon courage à ceux qui n'ont pas eu ce privilège ! Voici donc pour vous une délicieuse salade gourmande, facile à réaliser et très peu calorique !



Je suis **Claudia Coulibaly Levry**, Ivoirienne vivant au Cameroun depuis 5 ans déjà ! J'ai développé ma passion pour la cuisine dans ce pays qui regorge de ressources innombrables... À travers C'CHIC Magazine, découvrez mes recettes aussi atypiques que gourmandes ! Etes-vous partants... ? Car moi oui !!!!



INGRÉDIENTS

- 100 g pâtes
- 100 g tomates cerises
- 60 g jambon sec
- 60 g feta
- 40 g olives noires pour la sauce
- 20 ml huile d'olive
- 10 ml jus de citron
- 1 pincée de sel
- du poivre
- des feuilles de menthe ciselées



O'Délices de Claudia
odelinesdeclaudia
clodyalevry@gmail.com

PRÉPARATION

- Faites cuire les pâtes, égouttez-les. Passez-les ensuite sous l'eau froide.
- Lavez et coupez les tomates cerises, coupez la feta en dés, coupez le jambon et ajoutez les olives.
- Mettez vos pâtes dans un saladier, puis rajoutez tous les ingrédients préalablement coupés, ainsi que la sauce.
- Mélangez le tout, et régalez-vous !

ASTUCE

Il est possible de remplacer les pâtes par du riz, des pommes de terre ou de la salade.

COCKTAIL DE FRUIT À L'ANANAS

INGRÉDIENTS

- 5 grands morceaux d'ananas
- Feuilles de menthe fraîche
- 2 c. à soupe de jus de citron vert fraîchement pressé
- 1 demie tasse de jus de raisin
- 1 demie tasse d'eau gazeuse
- Tranches de citron vert pour la déco
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

PRÉPARATION

- Mixez vos tranches d'ananas avec vos feuilles de menthes.
- Tamisez le tout puis transférez le mélange dans un verre.
- Ajoutez-y le jus de raisin, le jus de citron vert, le sirop d'agave, l'eau gazeuse et quelques glaçons.
- Remuez délicatement et terminez en incorporant les tranches de citron vert.
- Pour les adeptes de cocktail alcoolisé, rajoutez du rhum !!!

Santé !



●● Tendances Deco




Je suis **Lise MOUAFU**

Heureuse maman de trois enfants et passionnée de décoration intérieure. J'apprécie particulièrement les intérieurs et les éléments de décoration épurés car pour moi l'élégance réside dans la simplicité. Je suis ravie d'animer cette rubrique et je suis très excitée à l'idée de partager mes coups de cœur déco au travers de C'CHIC Magazine.

 Amali Douala

 amalidouala

 info@amalidouala.com

 691 142 580

LES VERANDAS



Les vérandas sont aujourd'hui une pièce à part entière de la maison. On en trouve de plus en plus et elles constituent de belles extensions de la maison.

Elles ont l'avantage de pouvoir être utilisées par tous les temps, qu'il pleuve ou qu'il fasse chaud, on peut en profiter toute l'année, ce qui est un atout incontestable de cette nouvelle pièce tendance.

Aussi jolies que performantes, les vérandas d'aujourd'hui sont devenues un atout charme à l'architecture de la maison et offrent un espace où il fait bon vivre toute l'année. Personnellement, si j'avais la chance d'en avoir une, je crois que j'adorerais en faire un atelier pour mes créations ou un salon avec une ambiance cosy pour lire et rêver.

Mais elles sont aussi un merveilleux écrin pour une cuisine, une salle à manger, une bibliothèque ou une salle de jeux. Elles sont dans tous les cas un formidable moyen d'amener de la clarté à un intérieur et d'y faire entrer le soleil.

Voici mes astuces et conseils pour une véranda cosy agréable à vivre :

Les formes de véranda

Si la véranda rectangulaire est la plus courante, les formes arrondies ou carrées apportent une touche de caractère supplémentaire à cette extension : bois, pvc ou aluminium, à vous de choisir le matériau qui composera sa structure. Quant à l'orientation, privilégiez le plein sud pour les régions tempérées, et plutôt sud-est ou sud-ouest si vous vivez dans un endroit très ensoleillé.

La particularité de la véranda, c'est qu'elle est ouverte sur l'extérieur: elle fait le lien entre le dedans et le dehors, et fait entrer dans la maison le jardin sur lequel elle donne.

Décorer sa véranda

Pour faire de la véranda un espace confortable et convivial, installez quantité d'accessoires. Si vous êtes plutôt d'humeur zen, limitez l'accumulation et choisissez des couleurs douces minérales ou végétales.

Le mobilier

Choisissez soigneusement le mobilier en évitant les pièces trop hautes qui bloquent la diffusion de la lumière.. Adoptez des meubles en harmonie avec les pièces voisines ou créez une ambiance particulière avec des éléments forts, pour cet espace baigné de lumière.

Les bougies et les guirlandes

Des bougies disposées un peu partout dans la pièce contribueront à créer une ambiance romantique. Pour plus de douceur à la tombée de la nuit, optez pour des guirlandes lumineuses. Plusieurs options s'offrent à vous pour vous amuser avec ce côté "dedans/dehors". La première c'est bien-sûr celle d'user et d'abuser des plantes.

Style jungle

Misez sur les plantes en pot au sol, accumulées sur des meubles bas ou encore suspendues pour une ambiance Urban jungle ! Pensez aussi au mobilier extérieur, comme un joli trait d'union avec le jardin, aux matières naturelles comme le rotin pour apporter une touche de nature. Vous pouvez aussi oser un fauteuil balancelle par exemple. Enfin, autre élément à ne pas négliger, pensez à soigner la vue depuis votre véranda ! Un joli jardin verdoyant ou fleuri offrira un spectacle agréable à regarder depuis la véranda.

L'éclairage

L'éclairage est un élément qui agrémente « brillamment » la décoration d'une véranda. Posez des appliques murales pour un éclairage d'ambiance, des luminaires ou un grand lustre design pour lui donner du style. Un bon éclairage vous permettra de profiter de votre véranda à toute heure du jour et de la nuit !

Style scandinave

Pour sublimer l'extension de maison «Esthète», optez pour un intérieur scandinave. Préférez du mobilier aux lignes épurées, en bois blond et structure en acier. Pour les couleurs, optez pour des nuances de blanc, gris ou bleu glacier. Ajoutez des coussins au textile graphique et quelques bougies pour une ambiance feutrée.



Style loft

N'hésitez pas à marier les matériaux tel que le métal, au cuir et à la pierre. Ces matières structurées donneront un style contemporain et industriel à votre espace. Choisissez des couleurs sobres et naturelles et des meubles aux lignes tendues, en acier et bois sombre.



Pour donner du caractère et gagner une pièce supplémentaire à vos maisons, pensez à la véranda et surtout n'oubliez pas de la décorer en tenant compte du style des autres pièces de la maison.

En saison des pluies, c'est le lieu idéal pour passer du temps en ayant le sentiment d'être dehors tout en étant à l'intérieur !

Nous espérons vous avoir donné des idées pour aménager ce nouveau lieu de vie. N'hésitez pas à nous écrire si vous avez des questions ou si vous avez besoin de plus d'information.



BUSINESS CARS

LEADER DE LA LOCATION DE VEHICULES AU CAMEROUN

VEHICULES DE LUXE

Vivre un moment de rêve à bord d'un sublime véhicule neuf et récent, c'est possible grâce à Business Cars nous sommes à vos côtés pour vous accompagner dans tous vos déplacements



CONTACT: +237 659 102 663

Bonapriso, (Face Lycée Mongo Joseph) Douala
Bastos, (Derrière Tradex) Yaoundé

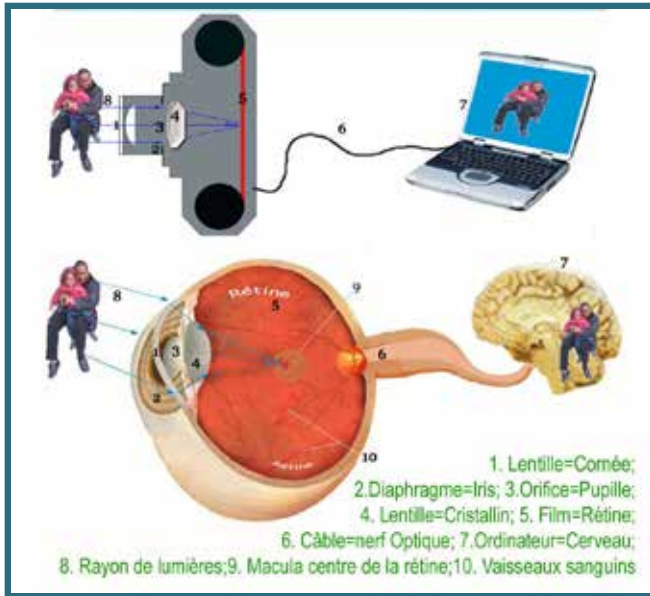
www.businesscars.net

Yaoundé: (+237) 698 43 97 67



●● Allô Docteur !

GLAUCOME, LE TUEUR SILENCIEUX ...



Les différentes parties de l'œil

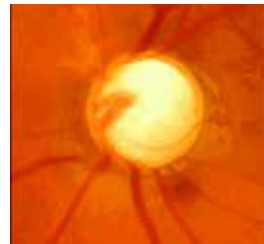
- 1.**Lentille= Cornée ; **2.** Diaphragme= Iris ; **3.** Orifice=Pupille ; **4.** Lentille= Cristallin ;
5. Film= Rétine ; **6.** Câble= nerf optique ; **7.** Ordinateur= Cerveau ;
8. Rayon de lumière ; **9.** Macula : centre de la rétine ; **10.** Vaisseaux sanguins

L'œil fonctionne comme un appareil photo. Lorsque l'œil reçoit les rayons de lumière, c'est le cristallin (la lentille) qui les concentre sur la rétine. Ensuite, ceux-ci sont véhiculés par le nerf optique vers le cerveau où se forme l'image que l'on voit.

Le glaucome, c'est quoi ?

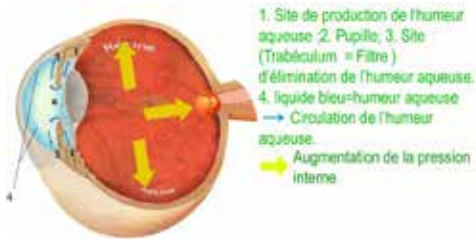


Nerf optique normal



**Nerf optique avec
Glaucome très avancé**

Le glaucome est une maladie de l'œil due, généralement, à une hausse de la tension à l'intérieur de l'œil. L'œil possède sa propre tension interne qui est régulée par la production et l'élimination d'un liquide dans l'œil appelé **humeur aqueuse** (sans rapport avec les larmes).



1. Site de production de l'humeur aqueuse
 2. Pupille
 3. Site (Trabeculum = Filtre) d'élimination de l'humeur aqueuse.
 4. Liquide bleu = humeur aqueuse
- Circulation de l'humeur aqueuse
 → Augmentation de la pression interne

1. Site de production de l'humeur aqueuse
2. Pupille
3. Site (Trabeculum = Filtre) d'élimination de l'humeur aqueuse.
4. Liquide bleu = humeur aqueuse

La pression intraoculaire normale est comprise entre 10 et 21 mm Hg (millimètre de mercure).

Lorsque l'élimination de l'humeur aqueuse est ralentie, il y a une augmentation de la pression intraoculaire. Ceci entraîne la destruction du nerf optique et une cécité irréversible.

Le nerf optique ressemble à un câble électrique qui contient des milliers de fils. Chaque fil électrique ou fibre nerveuse transporte un message de la rétine vers le cerveau. Ces messages, une fois mis ensemble, produisent la vision.

Lorsqu'un câble électrique est sectionné, il ne transmet plus le courant ; de même si le nerf optique est détruit, il ne transmettra plus d'images au cerveau.

Différents types de glaucomes

Le glaucome chronique à angle ouvert

C'est le glaucome le plus fréquent. La pression intraoculaire augmente parce que le filtre à travers lequel l'humeur aqueuse s'évacue est bouché.

Le glaucome par fermeture de l'angle

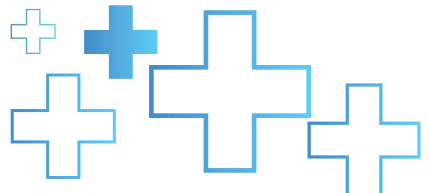
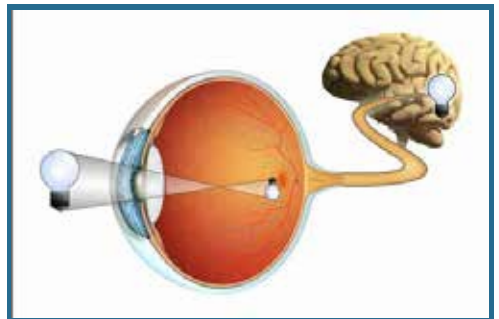
La pression intraoculaire augmente car l'espace (iridocornéen) où se situe le filtre est rétréci.

Le glaucome congénital ou de naissance

La pression intraoculaire augmente parce que l'élimination de l'humeur aqueuse est ralentie depuis la naissance suite à une malformation dans l'œil.

Le glaucome secondaire

C'est l'augmentation de la tension dans l'œil due à certaines maladies des yeux et autres facteurs tels qu'un traumatisme de l'œil, une inflammation de l'œil, un diabète...etc.



Symptômes

Le glaucome chronique à angle ouvert

- Dans un premier temps la maladie progresse lentement, sans douleur, sans perte de la vision, mais avec un rétrécissement du champ visuel sans que le malade ne s'en rende compte.
- Les deux yeux sont généralement atteints à des degrés différents.
- Dans les stades avancés de la maladie, le malade voit correctement devant lui mais ne peut voir ce qui est autour de lui qu'en cherchant du regard. Il a du mal à monter et descendre des escaliers, il bute contre les objets, la lecture devient difficile...etc.



Vision normale
Glaucome stade débutant



Glaucome
stade avancé



Glaucome
stade très avancé



Glaucome
stade terminal
(cécité)

- Au stade terminal, la perte de la vue (Cécité) est totale et irréversible

Le glaucome par fermeture de l'angle et glaucome secondaire

- Douleurs oculaires
- Céphalées (maux de tête)
- Cécité

Le glaucome congénital

- Votre enfant peut avoir des larmoiements, de gros yeux (buphtalmie), une cornée opaque et devenir aveugle.

Mesures préventives

- Faites régulièrement des check-up oculaires auprès de votre ophtalmologue, surtout si vous avez des antécédents familiaux de glaucome.
- Une fois le glaucome diagnostiqué, vous devez être suivi à vie par votre ophtalmologiste même si vous avez déjà été opéré.

Traitements

- Le traitement permet de baisser la tension dans l'œil et d'améliorer l'apport du sang au nerf optique.
- Le but du traitement n'est pas de rétablir la vue perdue mais de conserver celle qui reste.
- Les différents traitements sont les médicaments, la chirurgie et le laser.

Moyens de diagnostic

Examens principaux pour diagnostiquer le glaucome : le fond d'oeil et la mesure de la tension oculaire.

Examens complémentaires :

- la gonioscopie: permet de mesurer l'angle entre l'iris et la cornée et de déterminer le type de glaucome.

- l'OCT : «scanner» de l'oeil qui permet de mesurer l'épaisseur de certaines parties de l'oeil et notamment les fibres nerveuses du nerf optique.

- Le champ visuel : mesure l'espace que l'on est capable de voir lorsque notre oeil ne bouge pas.



**Dr Magloire
NZOLANTIMA Kiakuzwa**

Ophthalmologiste
Président de la Fondation Medicalis
Directeur Général de Lael Vision

Clinique LAEL VISION
+243 999 060 457
+243 820 000 048
+243 977 917 486
info@laelvision.com
philmbuyi@laelvision.com

• KINSHASA RD CONGO :

728 avenue Tombalbaye Gombe
Medical +243 999 060 457
+243 977 917 476
Optique +243 998 171 110

119 boulevard du 30 juin Gombe Immeuble
Matrix RDC & 6 ième étage
Medical +243 977 917 480
Optique +243 852 093 333

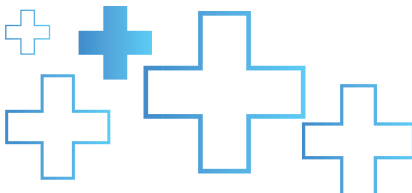
• MATADI RD CONGO
6 avenue Mwamba KALALA Q/ ville haute
+243 820 000 191

“

Les lunettes ne soignent pas le glaucome.

Le glaucome peut être prévenu et contrôlé mais la perte de la vue due au glaucome est incurable.

”



●● On en parle !

RUN FOR A CURE AFRICA CAMEROON 10 ANS DE LUTTE CONTRE LE CANCER

*L' Association **Run For a Cure Africa Cameroon** présidée par Virginie BOPDA KONTCHOU, lutte depuis 1992 contre le cancer du sein en venant en aide aux femmes et aux hommes issus de milieux défavorisés, confrontés à cette maladie. Pour ses 10 ans d'existence, l'association a tenu à marquer le coup, en organisant un match amical de football de vétérans parrainé par Joseph-Antoine Bell, le 25 juin 2022 au Stade Mbappè Léppé à Akwa, Douala. C'CHIC vous propose un retour en images sur cet évènement.*





TÉMOIGNAGE DE MARIE-CÉCILE NGANTCHA

LE CANCER DU SEIN.

«Je peux en parler. Tu peux en parler. On peut tous en parler, parce que chacun de nous connaît quelqu'un qui a été affecté de près ou de loin par cette bestiole. Je m'appelle Marie-Cécile Ngantcha, survivante du cancer du sein, en rémission depuis Septembre 2017.

Pour moi, cette rémission signifie beaucoup de choses. Elle signifie en particulier que je peux continuer à être une épouse, une mère, une sœur, une cousine, une amie, une tante, une professionnelle. Je continue de profiter de la vie en appréciant chaque moment. Tout ceci a été possible parce qu'en Décembre 2016, alors que je faisais des courses avec mes filles dans un magasin, j'ai ressenti une douleur persistante au niveau de mon sein droit, ainsi que sous mon aisselle droite. La douleur aiguë et persistante m'a poussée ce soir-là à faire une palpation de mon sein à la suite de laquelle j'ai ressenti une boule assez grosse. Sur l'insistance de mon mari, je suis allée consulter mon médecin, qui n'a pas manqué de me rappeler que six mois auparavant, j'avais négligé ma mammographie annuelle. J'ai dû faire une mammographie, puis une échographie, toutes les deux suspectives. Elles ont été suivies d'une biopsie à la suite de laquelle j'ai été diagnostiquée d'un cancer du sein stade 3, triple négatif. Nous sommes alors en janvier 2017. Je vais ensuite, au cours de cette année-là, subir un traitement brutal et agressif : 6 mois de chimiothérapie, une ablation du sein droit en Juillet, puis des séances de radiothérapie journalières pendant un mois, enfin, une thérapie hormonale orale que je prends depuis bientôt 5 ans, et pour encore 5 ans. Je rajouterai, cerise sur le gâteau, une chirurgie esthétique de reconstruction de mon sein droit. L'année 2017 a été l'une des plus difficile de ma vie, et de celle de mes proches.

Nous sommes aujourd'hui en Juin 2022, 5 ans plus tard, et je peux faire ce témoignage parce que pour une fois je me suis occupée de moi, j'ai pensé à moi en allant voir mon médecin. Je l'ai écouté, j'ai suivi attentivement ce que signifiait ce diagnostic. J'ai pris plusieurs avis pour m'assurer du meilleur traitement possible, et de mes chances de guérison. J'ai reçu le support de nombreuses personnes, en particulier celui de mon époux, de ma famille, de ma belle-famille et de mes amis.

Dès le début j'ai été très ouverte pour parler de mon cancer, surtout lorsque je me suis rendue compte qu'il y avait plus de personnes que je ne pensais qui étaient passées par là. Des personnes très proches, des moins proches, et même de très jeunes personnes. Très vite j'ai pris la décision d'en parler ouvertement dans le but de sensibiliser les femmes autour de moi, afin qu'elles prennent les mesures nécessaires pour se prendre en main et faire leur mammographie annuelle.

Cette mammographie fait la différence car elle permet un dépistage précoce du cancer du sein, qui peut sauver des vies. J'en suis la preuve. Le cancer du sein ne doit pas être un sujet tabou, nous devons tous en parler, et agir pour lutter contre ce fléau.

Avec Run for a Cure Africa Cameroon que j'ai joint depuis 2018, je sais que je fais la différence à une petite échelle certes, toutefois à une échelle suffisante pour avoir de l'impact sur au moins une fille / une femme et sa famille.

Run for a cure en quelques chiffres



10

ans de luttes contre
le cancer des seins.



+7000

femmes et de
hommes dépistés.



+5000

frottis cervicaux
effectués.



+800

mammographies et
écographies mammaires
réalisées.



+16

combattantes de roses
assistées.



+50

cas de lésions précancéreuses
du col de l'utérus traités.



PARLONS VOYAGES AVEC LOVE JONES TOURS ...



Qu'est-ce que Love Jones Tours ?

Née de la passion des voyages et de la découverte, Love Jones Tours est une agence créée en 2020 et spécialisée dans la promotion des destinations touristiques à travers l'Afrique, le Moyen Orient et l'Asie.

Flexible et proactive, elle a subi des mutations au fil du temps, pour s'adapter aux besoins du marché. À ce jour LOVE JONES

TOURS possède 10 destinations parmi lesquelles : Maldives, South Africa, Egypte, Seychelles, Kenya, Rwanda, Ile Maurice, Sénégal, Dubaï et Zanzibar.



Quels sont les services que vous proposez ? Quelles garanties ?

LOVE JONES TOURS, réalise le voyage de plusieurs particuliers parmi lesquels : couples, personnes seules, groupes d'amis, familles et entreprises.

En décidant de voyager avec Love Jones Tours, vous choisissez une conciergerie clé en main, la sécurité qui est assurée par nos partenaires sur place et la garantie d'une expérience unique.

Pourquoi voyager en Afrique ?

L'Afrique est un continent qui regorge de merveilles insoupçonnées. Voyager en Afrique c'est l'occasion de découvrir une myriade de cultures, d'aller à la rencontre de peuples chaleureux, d'observer des paysages diversifiés, et de faire les plus beaux safaris au monde. Ce continent possède tous les atouts : nature, culture, histoire, réserves animalières, safaris, parcs nationaux, océans, déserts, plages, gastronomie variée.

Quelle que soit votre raison, un voyage en Afrique vous garantit une expérience unique

Le Top 10 des destinations à visiter en Afrique ?

- ZANZIBAR :

Plages de sable fin, végétation luxuriante et faune sous-marine exceptionnelle.

-EGYPTE :

Plateau de Gizeh et ses pyramides.

-AFRIQUE DU SUD :

Parc national Krüger pour les amoureux et le safari

-TUNISIE :

Destination balnéaire, potentiel culturel exceptionnel.

-BOTSWANA :

Entre désert et verdure.

-TANZANIE-KENYA :

Le Serengeti et le Masai-mara pour les safaris de rêve.

-ZIMBABWE-ZAMBIE :

Les merveilleuses chutes Victoria.

-SEYCHELLES :

Les plages paradisiaques.

-MAROC :

Plus beau pays saharien, Marrakech.

-MAURICE :

Plage de sable blanc, les lagons et les récifs. Idéal pour les jeunes mariés, des amoureux du sport nautique et des beaux parcours golfique.





HOSTED BY CR2 MIC!



WEEK-END VIBES!

THANK GOD IT'S FRIDAY!
THE WAY TO A MUCH NEEDED
RELAXED WEEK-END!
GET READY TO DANCE!
MUSIC/ ENTERTAINMENT
NEWS/ DANCEFLOOR AT HOME!

www.kmdradio.com
TuneIn App : Kilimandjaro Radio
(Worldwide)

FRIDAYS
8:30 PM - 10 PM

HOSTED BY DIMDIM!



DIMDIM SPORTS SHOW

SPOTLIGHT ON AFRO ATHLETES
IN NORTH AMERICA.
INTERVIEWS, ANALYSIS, RESULTS
AND HOT TOPICS!

www.kmdradio.com
TuneIn App : Kilimandjaro Radio
(Worldwide)

**SUNDAYS 5 PM AND
THURSDAYS 8 PM**

PRÉSENTÉ PAR
CRYOUDJE (EL MAESTRO)



ALTITUDE HIT PARADE

LE TOP 15 DES MEILLEURS
TUBES AFRO EN ROTATION
SUR LA RADIO!

www.kmdradio.com
TuneIn App : Kilimandjaro Radio
(Worldwide)

**SAMEDIS 15 H ET
MARDIS 23 H**

PRÉSENTATION:
ORLUS FOSSO



TUBES PROMO

PLEINS PHARES SUR LES
NOUVEAUX TUBES! LE COIN
PROMO DES NOUVELLES
OEUVRES MUSICALES!

MUSICIANS, HERE IS
THE PROMOTION SPOT
FOR YOUR NEW SONGS!

www.kmdradio.com
TuneIn App : Kilimandjaro Radio
(Worldwide)

**SAMEDIS 13 H ET
MERCREDIS 21 H**



Extralingual



Cours de langues en ligne:

- Anglais
- Arabe
- Bambara
- Baoulé
- Bété
- Comorien
- Dioula
- Duala
- Ewondo
- Fon
- Français
- Haoussa
- Kikongo
- Kirundi
- Kinyarwanda
- Lingala
- Malgache
- Mina
- Peulh/Fulfuldé
- Portugais
- Sango
- Soussou
- Swahili
- Wolof
- Yoruba
- Zulu

3 000 FCFA par personne / heure!



Inscrivez-vous au info@extralingual.com
visitez notre site Web à www.extralingual.com

Suivez-nous sur Instagram et Facebook

@extralingual   Extralingual



Pour communiquer dans C'CHIC Mag, contactez-nous :



www.cchicmag.com



(+237) 670 42 35 51
652 74 00 69



contact@cchicmag.com

FOLLOW US



[cchicmag](https://www.instagram.com/cchicmag)



[Cchicmag](https://www.facebook.com/Cchicmag)



[Cchicmag1](https://twitter.com/Cchicmag1)



[C'chic Magazine](https://www.linkedin.com/company/C'chic%20Magazine)

