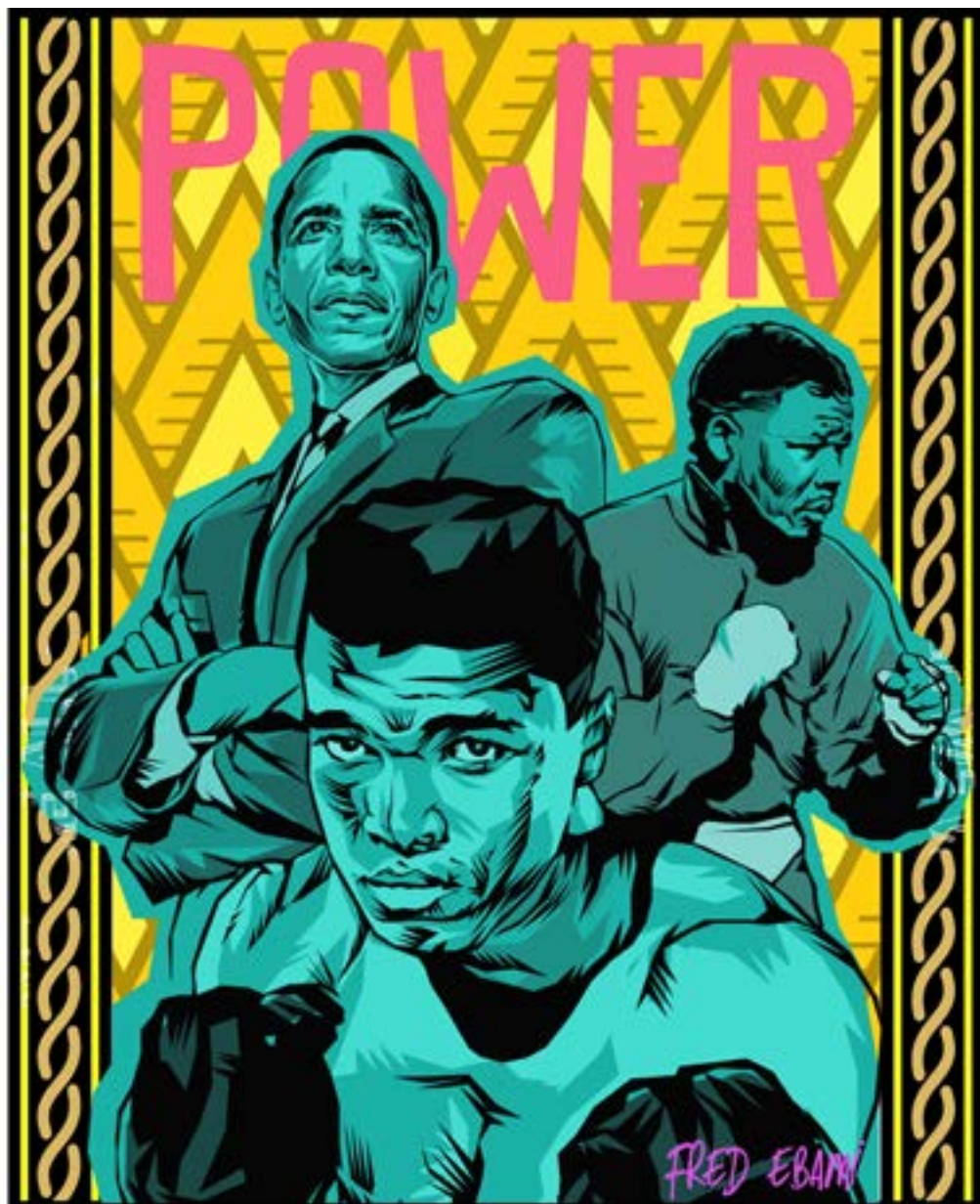


C'CHIC MAGAZINE

Le Mag qui vous parle !

Septembre/Octobre 2022 Webzine Gratuit #11



Le Mag qui vous parle !



Emploi
Service S.A.



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 Aniela KANGA ZA BI (Allô Docteur)

Claudia COULIBALY LEVRY (O'Délices de Claudia)

Shivaï LINDSAY-MBENGUE (Get In Shape With Shiv)

Essie KELLY (Littérature)

Yasmine TOURE (Parent Aujourd'hui by Bidembaya)

Lise MOUAFO (Tendances Déco)

Karine ETONDE -EKOTO (Fleurs et Jardins)

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 #11

Une Rentrée en fanfare !

Vacances bien méritées et batteries bien rechargées, nous revoilà !

Le travail reprend avec force et vigueur, une détermination certaine et des idées plein la tête.

C'CHIC Mag fait sa rentrée et compte bien vous enchanter, diversité et extraordinaires parcours d'Africains et Afrodécendants oblige, cette nouvelle édition haute en couleurs en est la preuve.

Apéro Talk by C'CHIC, plus qu'une idée, ce sera bientôt notre rdv podcast, toujours dans l'esprit panafricain...

Restez connectés.

Stay in **POWER** !

Comme c'est bon de vous retrouver !

LS & AK



TRANSFERT D'ARGENT

À CECIC, vous avez le choix pour vos opérations
d'envoi et retrait d'argent :

CECIC CASH



WESTERN UNION WU

Rapidtransfer

Orange Money

ria

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

+237 243 04 93 08

cecticfinance@cectic-sa.cm

Plus d'infos



www.cectic-sa.cm

06



FRED EBAMI

SOMMAIRE #11

46



L'AFRIQUE DU SUD AVEC NATONDI TOURS

18



FANNY-LAURE

30



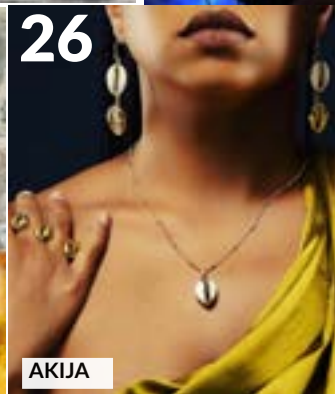
GUY NSANGUE AKWA

70



O'DELICES DE CLAUDIA

26



AKIJA

64



DR. KANGA ZA BI ANIELA



LA QUIZZINE

34

22



TOSS BY TOSS

FRED EBAMI

LE POP ARTISTE AFRICAIN QUI BOUSCULE LES CODES

Fred EBAMI, l'homme à l'esprit libre et engagé nous plonge dans son univers artistique le temps d'une interview. Ses muses? Les personnalités historiques Africaines et Afro-américaines... Il évoque avec humour sa vie, ses aspirations, sa vision du monde...Rencontre passionnante et colorée.

Qui est Fred EBAMI ?

Fred Ebami est un artiste qui évolue dans le monde du Pop Art.

Le Pop Art c'est l'art populaire, autrefois basé sur la société de consommation, comme par exemple "**Comment pousser une personne à acheter un produit à travers une pub**".

Quel est ton style et en quoi est-il différent des autres ?

Mon style est à la fois frais, coloré, edgy et parle à toutes les générations. J'utilise l'essence du Pop et la réinvente. Là où le Pop art est souvent dénonciateur, j'utilise les outils de ce mouvement pour y introduire du ludique, de l'histoire à la place de l'oppressant, et ce à l'aide d'une nouvelle technologie: **le DIGITAL**.

Je mélange visuels impactants, esprits et slogans.

Fred, étant une des figures du "Neo Pop Art", peux-tu nous raconter ton parcours ?

Mon parcours est complètement atypique, je n'ai aucune formation d'art, et je n'ai fait aucune école des beaux-arts. etc...

La seule anecdote que j'ai avec une école des beaux-arts, c'est que je n'ai pas pu y entrer car je n'avais pas les moyens pour.

J'ai donc fait une formation de graphiste car je voulais travailler dans la pub. Pour la petite histoire, ma première grosse expo à Paris était dans une galerie dans le 6ème, juste en face des beaux-arts.

Pour le reste je suis autodidacte: des rencontres, beaucoup de boulot et d'échecs, puis un peu de chance ont fait le reste.

CNN et le magazine sud-africain TROPICS t'ont célébré comme le porte-flambeau de ce mouvement. Qu'est-ce que ça représente pour toi ?

Au début tout ça me faisait hyper peur. Quand on vient te dire que tu es l'un des seuls artistes Pop Art d'origine Africaine, répertorié dans le monde, c'est énorme ! Aujourd'hui je l'assume pleinement, car j'ai compris que je pouvais peut-être donner l'envie à une nouvelle génération de voir l'ART comme "indispensable".

Quand CNN dit que j'ai créé un nouveau mouvement, **le New Pop Art**, je me dis... Je suis peut-être sur la bonne voie.

@fredebami

www.fredebami.com



FRED EBAMI



Certains disent de ton art qu'il est "décalé". Qu'en penses-tu ?

Ahahahahaha, je suis Camer, bien-sûr que j'ai un esprit décalé. J'ai ma façon de voir les choses: souvent coloré, parsemé de beauté, de pleurs, de joie, d'insultes, d'onomatopées et de sarcasmes,etc... J'ai envie que mon lecteur ressente les mêmes émotions en entrant dans mon univers. Il sera secoué, dorloté, mis face à lui-même. Mais tout ira bien, car ce que je montre c'est la réalité qu'on se cache à nous-même.

Quel est ton outil de prédilection ?

L'ordinateur ! J'adore cette idée de pouvoir créer quelque chose qui a du sens, tout comme un peintre, et le partager au monde entier en une fraction de seconde. Un peu comme la musique, c'est LE nouveau langage et on ne peut y échapper : c'est rapide, c'est direct, c'est kiffant.

J'adore le monde, l'affiche et les comics américains. Il fallait que je passe par le digital pour retranscrire tout ce que j'avais dans la tête comme je le voulais.

Le digital a été ma toile.

Comment Fred Ebami se décline-t-il ?

Wow, Fred s'ennuie très vite et Ebami aime expérimenter, faire des choses nouvelles, être en éternelle éducation... Par conséquent je me décline en plein de choses: sculpture, animations vidéos, mapping, couvertures de disques, livres, cinéma, poésie, installations artistiques, NFT, expositions, conférences...lol.

On me dit souvent que je devrais me calmer, et me contenter de ne faire qu'une chose... Si j'arrête tout ça je meurs !

Mon esprit est sans cesse à la recherche de nouvelles folies.

On voit beaucoup d'Icônes Africaines & Afro-Américaines... Pourquoi ce choix ?

Je représente beaucoup d'Icônes Africaines et Afro-américaines, mais ce n'est pas tout: j'ai représenté JFK, BREL, FLEA de Red Hot Chili Peppers... car ils agrémentaient un message que je voulais faire passer.

Les Icônes noires font partie intégrante de mon ADN et sont la fondation de mon esprit : les parcours, les luttes, les victoires, les messages, les leçons... Elles représentent le chemin parcouru selon moi, grâce à elles j'arrive à me tenir debout et à raconter mon histoire.

"NOBLES DE CŒUR" est ton 1er Roman graphique paru chez Calmann Levy pour la rentrée littéraire 2022. Que représente ce roman pour toi ?

Ce roman représente la fin d'une vie et le commencement d'une autre. C'est l'histoire de Yaguine et Fodé, deux adolescents guinéens qui ont décidé de prendre un avion vers l'europe, en voyageant dans le train d'atterrissage de l'appareil.

J'ai conçu ça avec mon collectif **ON A SLAME SUR LA LUNE** : Albert Morisseau Leroy et Marc Alexandre OHO Bambe dit Capitaine Alexandre.

Yaguine et Fodé sont, depuis le début de nos carrières, des fantômes qui nous ont accompagné à coup de rêves. Il fallait qu'on leur rende hommage. Ce roman représente également une nouvelle corde à mon arc.

“

Les Icônes noires font partie intégrante de mon ADN et sont la fondation de mon esprit

”

@fredebami

www.fredebami.com



“On A Slamé Sur La Lune”...
Bande de potes ou bande de poètes ?

Bande de potes, car Capitaine Alexandre est mon ami d'enfance et frère, et Albert est devenu une personne importante dans ma vie.
Bande de poètes car le point commun de notre collectif est la poésie de la vie, sans compter qu'ils sont tous deux slameurs et poètes. Quant à moi... Je m'essaye souvent à écrire lol.

Quel regard portes-tu sur l'évolution de l'Art en Afrique ?

L'évolution n'a jamais cessé, l'Afrique est le berceau du monde, donc en perpétuelle mutation. Il y a une mouvance qui s'inscrit dans une histoire artistique universelle, avec certes de légers blocages, mais c'est normal, je ne suis pas inquiet. Dans le Digital, il y a des acteurs géniaux : *Tom Kingue, Abou Said, Guy Kouekam, Cédric Mink, Eric Takukam, Maelle Miel* et plein d'autres... J'aimerais voir un peu plus la gente féminine dans ce domaine... J'aime déjà appeler cette mouvance digitale *LES LIONS INDOMPTABLES du Digital Art Camer*. À quand une expo où on se retrouverait tous ?!?

Que se passe-t-il dans ton cerveau ? Tes idées semblent infinies !

Ooooh dans ma tête, c'est le chaos organisé ! Lol. Beaucoup d'idées, de projets et de folies font la queue pour voir le jour. Le monde est mon inspiration, nos histoires sont inépuisables et les outils pour les raconter, de plus en plus nombreux. Tant que ce sera le chaos dans ma tête, je serai toujours là, à secouer les gens.

Apparemment tu n'es pas le seul Ebami qui fait couler de l'encre...

En effet ma petite soeur, Pierrette Ebami est une grosse inspiration pour moi. Elle inscrit en lettres d'Or le nom de la famille dans le monde de la culture physique (Bodybuilding). En tant qu'Amatrice, elle se frotte à des pros du domaine, et collectionne des médailles au niveau international. Suivez-la, soutenez-la, car elle défraie la chronique ! @pierrette_ebami

@fredebami
www.fredebami.com



FRED EBANI

I AM
BLACK
BROWN
YELLOW
WHITE
CHRISTIAN
MUSEUM
JEW
OR
ATHEIST

I AM...
JUST A HUMAN BEING
AND MY LIFE IS SACRED

FRED EBAMI



FRED EBAMI... SHORT & CURIOUS 🕶️

● **Le truc le plus improbable à savoir sur Fred...**

Je ne devais pas être artiste, mais athlète : mon premier héros était Carl Lewis et à 8 ans j'étais Champion départemental des Hauts-de-Seine (92) au 100m.

● **Pour me détendre...**

J'écoute beaucoup de musique en créant.

● **Je déteste**

La Connerie.

● **Comics ou Manga**

COMICS !!!!

● **Artistes Pop Art qui sont mes sources d'inspiration...**

Basquiat, Banksy, Roy Liechstenstein et Oliviero Toscani.

● **3 personnes inspirantes (vivantes ou décédées) pour une soirée mé-mo-ra-ble...**

Dr Denis Mukwegue, Dennis Rodman et Zan-zibar des Têtes brûlées.



● **Le super pouvoir que j'aimerais avoir...**

Me téléporter.

● **Le truc le plus fou que j'ai fait...**

Faire fermer le magasin NIKE des Champs-Élysées à Paris, pour y faire mon Expo solo, la seule dans l'histoire des magasins NIKE.

● **3 vœux au génie de la lampe, quels seraient-ils...**

La Santé, la Paix et l'Argent.

● **La devise de Fred...**

Va te Faire Éduquer.

● **Une chanson qui me file la pêche à coup sûr**

*C'est dur !!!!
Allez...Tom Yoms Amia.*

● **Métier(s) que j'aurais exercé(s) si je n'étais pas Artiste...**

Peut-être Avocat ou Pilote d'avion, pour l'argent et les voyages lol.

● **Un ptit mot pour C'CHIC Magazine...**

C'Chic chocolat lol... Référence à Eddy Murphy lol...Allez vous faire Éduquer !!!

NOT YOUR EXOTISM







À partir
de
25 000 Fcfa
par an

Asso Santé

Parce que nous nous battons au quotidien pour nourrir nos familles, pensons à notre santé et aux risques que nous courrons.

Asso Santé paie tout en cas de maladie et d'accident.

MyActiva  www.activalady.com

 **8033**  **692 88 00 00**

Activa
pour nos clients sur passage
paternement clients



Des Hommes et des Compétences au service de votre entreprise



Europe-Afrique Holding SAS
Interim ■ Services ■ Travaux

3 FILIALES, 5 DOMAINES DE COMPÉTENCES COMPLÉMENTAIRES



**Europe-Afrique
Interim**

Gestion de la main d'œuvre
temporaire
Interim-recrutement
Conseil RH-Portage salarial
Mise à disposition du personnel
Convoyage des véhicules



**Europe-Afrique
Services**

Externalisation du personnel
Intérimaire
Prestations de services RH
Partage salarial
Sous traitement



**Europe-Afrique
des Travaux**

Études
Conception et rédaction du dossier
de consultation des entreprises
Suivi et pilotage de projet
Réalisation



**Europe-Afrique
Finance**

Contrôle financier
Audit interne
Reporting réglementaire
Changement progiciel comptable
Normes IFRS / USGAAP



Outplacement

Externalisation du personnel
intérimaire
Prestations de services RH
Portage salarial
Sous traitement

Siège Social : Rue des palmiers Bonapriso Carrefour hôtel de l'air

BP : 5494 Douala - Cameroun | Tél : + 237 233 42 83 27 | Fax : + 237 233 42 83 35

Mobile : +237 671 27 77 98 | +237 671 27 69 81 | E-mail : eah@europe-afrique-holding.com



FANNY-LAURE E.
L'ATELIER LIOR

Derrière chaque marque se cache une personne, une histoire. Découvrons ensemble celle de Fanny-Laure, la jeune camerounaise à la tête de l'Atelier Lior.

Fanny-Laure, merci de te présenter pour le magazine. Qui es-tu et quel est ton parcours ?

Je suis Fanny-Laure, fondatrice de l'Atelier Lior, un cabinet où l'on fait des consultations et des cosmétiques pour vous permettre d'avoir la peau la plus lumineuse possible. L'ordre dans lequel je présente les choses est très important. Les consultations d'abord, les cosmétiques ensuite, car mon cœur de métier c'est bien de faire des consultations.

Biologiste cutanée de formation, je m'intéresse à la physiologie de la peau. Chercheuse, j'aime comprendre comment celle-ci fonctionne et il est important de connaître sa peau avant d'appliquer des produits.

C'est l'une des raisons pour lesquelles j'ai créé L'Atelier Lior. J'ai une formation scientifique, faculté de médecine, faculté de biologie, laboratoire et après l'Atelier Lior.

Dans quel contexte as-tu ouvert ton cabinet ? Quel a été ton plus gros défi, ton plus beau moment ?

J'ai créé l'Atelier Lior pour plusieurs raisons. D'abord à cause de mon passif acnéique et des complexes qui en découlent. Ensuite, à cause de ce que je voyais sur les réseaux sociaux : j'étais agacée de voir beaucoup de personnes s'autoproclamer expertes de la peau et préconiser l'utilisation de produits sous prétexte qu'elles les avaient testés.

Pendant toutes les peaux sont différentes. La peau est un organe influencé par plusieurs facteurs et il faut tenir compte de plusieurs paramètres : l'état de santé, l'hormonologie, l'alimentation, le climat... Il faut avoir une approche intégrative. On ne s'auto établit pas une routine. J'ai également voulu donner plus de sens à ce que je faisais : avoir une réelle utilité et de vrais retours.



Mon plus gros défi fut effectivement de créer l'Atelier, ne venant pas d'une famille d'entrepreneurs et n'ayant pas du tout l'âme d'une entrepreneuse.

Quitter ma situation stable de salariée du jour au lendemain pour me lancer n'a pas été évident, surtout que je proposais un concept voire une approche totalement différente de ce qui se fait habituellement.

Mon plus beau moment, c'est le retour et la mobilisation que j'ai eus lorsque nous avons lancé la campagne de crowdfunding. À force de travail acharné nous avons réussi à créer une vraie communauté de Lior Ladies. De vraies ambassadrices, elles y croyaient et portaient véritablement le projet.

Pour financer ton projet, tu as mis en place une campagne participative... Comment a été accueilli ton projet ?

Nous avons mis en place une campagne de crowdfunding en mai 2021. Le but de la campagne n'était pas de financer la création du projet mais plutôt son évolution. En 2020 nous avons eu une assez forte croissance (à notre échelle). Il devenait donc indispensable de passer en phase d'industrialisation. Nous avons certes un fond de roulement mais ne voulions pas risquer de le mettre en péril d'autant plus qu'en passant en phase d'industrialisation, nous allions avoir besoin de fonds supplémentaires. C'est la raison pour laquelle nous avons mis en place la campagne.

Celle-ci a été un réel outil de communication et nous a permis de gagner en visibilité.

Le projet a été plus que bien accueilli. Une fois de plus ce sont les Liors ladies qui m'ont incitée à mettre en place et à porter la campagne, en véritables ambassadrices. Il y a eu une réelle mobilisation, mon objectif était d'atteindre les 7000 euros mais en 24 heures à peine, nous avons passé le cap des 12 000 euros.

La différence entre une experte de la peau et un dermatologue ?

Un dermatologue est un médecin de la peau tandis qu'un biologiste cutané est un chercheur. Pour ma part je suis une chercheuse. Mon travail est de comprendre tous les mécanismes qui sous-tendent les différentes cellules, du micromoléculaire au macromoléculaire. Pour résumer simplement, c'est le biologiste cutané qui va vous expliquer par exemples, pourquoi vous bronzer lorsque vous allez au soleil ou encore pourquoi vous avez une poussée de boutons lorsque vous êtes fatigué... Le médecin sait les observer, cependant le biologiste cutané, lui peut vous expliquer concrètement ce qui se passe à l'échelle microscopique.

Je comprends le fonctionnement de la peau et je sais quoi lui donner pour qu'elle soit belle.



Comment se déroule tes consultations? Quels critères prends-tu en compte lorsque tu mets en place un protocole de soins ?

Mes consultations durent entre une heure et une heure et demi selon la formule choisie. Elles peuvent se faire en présentiel au sein du cabinet ou à distance. Le plus important est que je puisse voir votre peau. Cependant, quelle que soit la formule choisie, l'on va retracer l'histoire de vie de votre peau, généralement depuis votre adolescence jusqu'au jour de la consultation.

Qu'est ce qui a pu affecter votre peau ?

Quels sont les médicaments que vous avez pris ? Votre état de santé actuel ?

Vos antécédents ?

Tous ces paramètres sont à prendre en compte afin de vous proposer la routine adéquate.

La peau est un organe qui fait barrière entre le milieu extérieur et le milieu intérieur. Elle peut aussi bien être affectée par le climat que par une carence en fer, par les produits que vous appliquez ou par ce que vous mangez. Je tiens compte de tous ces éléments avant de déterminer votre profil et de vous donner des recommandations à suivre.



 latelierlior

 L'Atelier Lior

Quel regard portes-tu sur la dépigmentation volontaire de la peau ?

La scientifique en moi est extrêmement triste de ce phénomène. Je trouve dommage que certaines personnes puissent mettre en péril la santé de leur peau et leur santé en général, sous prétexte qu'être plus claires les rendrait plus belles.

À l'atelier Lior, ce qui importe, c'est d'avoir une peau en santé et ensuite une peau belle. L'ordre une fois de plus est important car l'on peut avoir une belle peau mais ne pas avoir une peau en santé, par contre une peau en bonne santé finira par être belle. Mon cerveau de scientifique ne comprend pas qu'une personne puisse sacrifier sa santé au profit de l'esthétisme. Cependant j'arrive à ne pas les juger, car je pense que le problème est bien plus profond et relève d'un manque de confiance en soi. En tant qu'africaine, je trouve très bien les mesures qui ont été prises pour surveiller, règlementer et assainir le milieu des cosmétiques.

Le mot de la fin...

Pourquoi venir à l'Atelier LIOR ?

À l'Atelier Lior, on identifie les besoins de votre peau puis on vous construit une routine cohérente.

Alors, venez à l'Atelier Lior :

- Si vous voulez savoir comment fonctionne votre peau.
- Si vous voulez savoir quel est le réel besoin de votre peau et avoir une routine adaptée.
- Si vous pensez que vous avez une belle peau et que vous souhaitez la garder pour les 10,20, 30 prochaines années.
- Si vous voulez voir votre lumière intérieure révélée sur votre visage.

Il n'y a pas de fatalité, tout le monde peut avoir une belle peau.



●● Zoom Découverte

TOSS BY TOSS

VIVE LES CHAUSSURES, SACS ET ACCESSOIRES !

Toss By Toss est une marque de fabrication de chaussures, sacs et accessoires qui existe depuis plusieurs années. La marque utilise plusieurs matières dont le cuir, le similicuir, le pagne, etc...

Je suis Tossinou Ghislain Hamed et Toss est en réalité le diminutif de mon nom de famille, d'où Toss By Toss.

À l'époque, L'amour pour les "Jordan" m'avait emmené à développer l'idée qu'un jour les autres mettraient des chaussures qui porteraient mon nom. Dans le processus de réalisation de ce rêve d'enfant, j'ai créé une entreprise dont la vision est de valoriser les produits (Chaussures, Sacs et Accessoires) dont les matières utilisées tirent leur source de l'Afrique car je me suis dit qu'il faudrait que les gens arborent ce qui vient de chez nous. Il faudrait que l'Afrique s'exporte.

Aujourd'hui, par la grâce de Dieu, nous avons deux boutiques à Abidjan dont une à **Biétry, zone 4, pas loin du collège Notre Dame d'Afrique** et l'autre à **Angré 8ème tranche, carrefour Fred et Poppée en face du collège Sainte Camille**. Mais en dehors des boutiques, nos clients peuvent aussi passer leurs commandes en ligne sur Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, WhatsApp et même TikTok. Ils peuvent aussi commander via notre site Internet <https://www.tossbytoss-ci.com> et notre boutique Afrikrea.

@tossbytoss



Tossinou Ghislain Hamed
Créateur de Toss By Toss





YMOJA

*Nouvelle
Collection*




Summer Love
by **YMOJA**

Une collection capsule qui nous invite à sortir, voyager tout en alliant confort et élégance dans des vêtements légers et fluides.

Mais surtout une collection qui nous accompagne, dans les meilleurs moments de nos vies, à créer des souvenirs qui nous réchaufferont le cœur quand les hivers de la vie se montreront.

 @ymoja_loungewear

 www.ymoja.fr


Summer Love by **YMOJA**



*Nouvelle
Collection*

Soie et chiffon de soie



 @ymoja_loungewear

 www.ymoja.fr

●● Zoom Découverte

AKIJA

QUAND BIJOUX ET CAURIE NE FONT QU'UN

Akija est une marque de bijoux indépendante fondée par deux sœurs : Iman et Kaissa.

Deux personnalités qui s'inspirent et se complètent, deux sœurs férues de mode et passionnées par la création.

En 2015, Iman qui vient de terminer ses études, souhaite se lancer dans un projet. Elle en parle à sa sœur et comme une évidence, elles s'unissent et se lancent dans la création de bijoux. Pour elles, les bijoux font partie intégrante d'un look. Leur style : proposer des bijoux assez volumineux et colorés que l'on met pour de grandes occasions.

En 2017, elles se réinventent et optent pour des bijoux plutôt fins, à majorité dans les tons dorés. Elles créent un bracelet réglable monté d'un caurie. Ce bijoux plait assurément. La marque fait alors le pari d'allier modernité et tradition, et décide de proposer systématiquement des bijoux mettant en avant ce symbole.

En plus d'être stylée, Akija prône de belles valeurs. Engagées et soucieuses de proposer des créations originales, en 2020 elles lancent la première collection 100% conçue et produite en Côte d'Ivoire en argent et plaqué or, toujours avec le caurie comme star. Cette collection comprend notamment les best-sellers à date que sont le ras de cou, la gourmette et les bagues multiples.

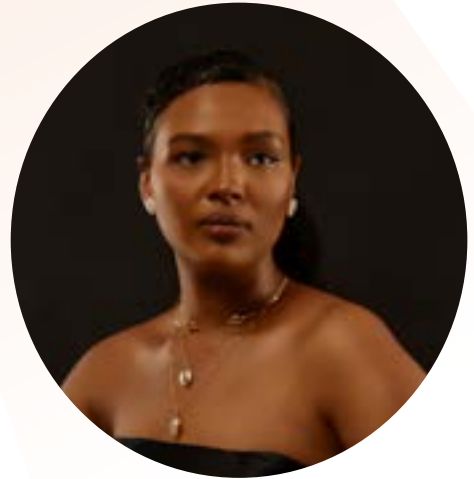
«Nous travaillons actuellement sur de nouveaux designs. Restez connectés.»

@AkijaCollection



KAISSA

Co-fondatrice de Akija



IMAN

Co-fondatrice de Akija



Nos articles sont disponibles dans quelques concepts stores en Côte d'Ivoire, au Sénégal et au Mali. Nous comptons nous pencher sur de possibles collaborations avec des points de ventes dans d'autres pays bien sûr.

En attendant il est possible de nous contacter directement sur Instagram @AkijaCollection pour passer commande, nous livrons partout dans le monde via DHL sans problème !

INÉDIT À ABIDJAN

JEUDI 1^{ER}
DÉC. 2022
18H30

JOCELYNE
BEROARD



PALAIS DE LA CULTURE*

* SALLE CLIMATISÉE

5 EN 1

- SHOWCASE ACOUSTIQUE
- LECTURE & DÉDICACE DU LIVRE
- QUESTIONS / RÉPONSES
- SÉANCE PHOTOS



GUY NSANGUÈ AKWA. LE LÉGENDAIRE AUTEUR-COMPOSITEUR ET ARRANGEUR



Chez nous, il est de coutume de faire soi-même sa petite présentation aux lecteurs. Qui est Guy NSANGUÈ ?

Votre humble serviteur ! Je suis un mélomane, un artiste musicien et accessoirement bassiste.

La guitare Bass, l'amour de toute une vie qui dure depuis les années 80... Comment est née cette magie avec la musique ?

La magie naît du fait que j'aime la musique depuis mon plus jeune âge. Et tout se précise lorsqu'un jour mon père m'offre une guitare pour mes 11 ans.

Guy quelle est exactement la fonction d'un arrangeur-compositeur ? À quel moment intervient-il dans la création d'un disque / album ?

C'est une sorte de mécanicien qui intervient au début du processus de création. Il a pour rôle de prendre une mélodie, avec ou sans accompagnement, et d'en faire un morceau de musique tout en agençant ou plutôt ajustant les mots et les notes le plus précisément possible. Tout ceci en respectant l'identité et l'authenticité de l'artiste pour lequel il œuvre.



On dit de toi que tu es un génie de la guitare basse, l'un des plus grands bassistes Africains, au doigté magique... Doublé d'une discrétion légendaire. Et pourtant les honneurs et récompenses sont là ! Que t'évoquent ces reconnaissances de ton travail ?

C'est flatteur mais en même temps j'avoue ne pas m'y attarder. Évidemment je me sens très chanceux d'être reconnu par mes pairs et par le public, c'est mon moteur pour continuer le travail que j'aime, comme j'aime.

J'avoue avoir toujours peur du péché d'hybris (péché d'orgueil plus communément).

Quels conseils ou astuces aurais-tu aimé avoir au début de ta carrière ?

Trois mots :

- **Patience** : parce que nous connaissons l'impatience de la jeunesse.

La patience est bonne à tout point de vue, apprentissage, réflexion, etc...

- **Méthode** : pour les choix à faire. Pour apprendre à se recentrer, quelle que soit la difficulté. Pour ne pas se disperser.

- **Discipline** : pour apprendre la persévérance et ne pas abandonner au premier obstacle.

Ton répertoire est assez hétéroclite... On a entendu tes lignes de basse sur des musiques diverses, du zouk au makossa en passant par le jazz, pour ne citer que ces rythmes. Comment es-tu devenu un artiste du monde ?

Par curiosité !

J'ai eu la chance de côtoyer très tôt des artistes d'horizons divers qui ont su susciter une certaine appétence chez moi. Cela a été très stimulant et m'a donc poussé vers ces ailleurs que je voulais explorer musicalement.



GUY NSANGUÈ AKWA...

SHORT & CURIOUS 🕶️

● **Ton astuce anti-trac...**

Je n'en ai pas. J'entre en scène avec mais il s'estompe au bout du 1er morceau.

● **Et qu'y a-t-il sur ta table de nuit...**

Ma playlist et le livre du moment.

● **Bad boy ou sentimental...**

Sentimental.

● **Cuisine traditionnelle ou fast-food...**

Cuisine traditionnelle.

● **Un métier qui t'aurait tenté...**

Avocat.

● **Un mot que tu dis tout le temps...**

Whatever !

● **3 musiciens inspirants...**

*Miles Davis,
Keith Jarret,
Manu Dibango.*



● **Le truc le plus fou que tu as fait...**

J'ai jeté ma basse sur scène..

● **Tu ne quittes jamais la maison sans...**

Ma musique

● **Le défaut que tu ne pardonnes pas...**

Le mensonge

● **Tes amis disent de toi que tu es...**

*Un bon compagnon,
et je l'espère un ami fidèle*

● **De quoi rêves-tu...**

Je rêve d'être heureux et en bonne santé pour pouvoir regarder ma fille évoluer, voir grandir mon petit-fils. Que peut-on rêver de mieux !?!

● **Ta devise de vie...**

Foi - Patience - Persévérance

● **Un ptit mot pour C'CHIC Magazine...**

*Merci au Magazine pour l'interview. Bravo pour le travail que vous faites.
C'CHIC o boso !!!*

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](#)

UNE RENTRÉE LITTÉRAIRE

Voilà une rentrée littéraire qui a de quoi nous faire plaisir. Je partage avec vous mes derniers coups de cœur qui viennent à peine de sortir et qu'il vous faut absolument. À consommer sans modération et à ne surtout pas déposer au-dessus de votre pile à lire, ce serait retarder le plaisir !

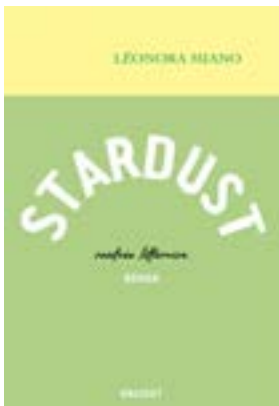


NAISSANCE D'UNE NATION CHOCOLAT, GAUZ COCOCIAN

Attention, vous risquez de devenir addict ! Gauz est un auteur incontournable pour qui aime lire des romans pertinents avec un style incroyable et où les mots sont maniés avec finesse. Bienvenus chez les Cocoaïans, fiers producteurs de cacao qui décident de se lever et de lutter contre l'exploitation qu'ils subissent. Dans ce livre, Gauz nous donne une leçon d'économie politique autour du cacao. Il retrace l'histoire du chocolat et de la dépendance mondiale à la poudre de cacao. Mais surtout pointe du doigt un capitalisme post-colonial dont sont victimes les Cocoaïans. Toute ressemblance avec une nation ayant existé n'est pas fortuite.

STARDUST

LEONORA MIANO



Dans ce roman autobiographique, Leonora Miano revient sur une période difficile de sa vie. Elle raconte la détresse, la précarité et comment elle s'est retrouvée en France sans papiers, et comment elle va être accueillie avec sa fille dans un centre de réinsertion et d'hébergement au cœur de Paris. C'est l'histoire de sa résilience et de sa détermination alors qu'à peine âgée de 23 ans, elle va se battre pour s'en sortir avec beaucoup de dignité. L'émotion est au rendez-vous, et ce roman est une belle leçon de courage.

LE COMMERCE DES ALLONGÉS

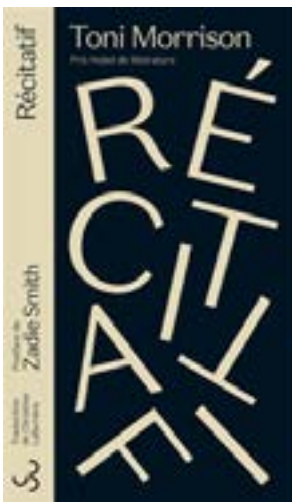
ALAIN MABANCKOU

Ce roman dont l'histoire se passe à Pointe-Noire, c'est la découverte d'une culture riche et dynamique. Un monde où la cohabitation entre les morts et les vivants est possible, empreint de tradition et de magie. C'est une histoire truculente qui va vous transporter. C'est au cimetière du Père-Lachaise que Liwa, décédé depuis quatre jours va entamer sa nouvelle vie. Oui, vous avez bien lu. Dans ce livre, Alain Mabanckou fait parler les morts et ils sont aussi loquaces que drôles. Liwa, déterminé à venger sa mort qu'il trouve injuste nous fait rencontrer des personnages hauts en couleur.



RÉCITATIF.

TONI MORRISON



Twayla et Roberta, deux gamines de 8 ans abandonnées par leur mère se rencontrent à l'orphelinat et deviennent inséparables. Elles ont une histoire commune qui les lie. Pourtant, elles vont être séparées en quittant l'orphelinat et un étrange malaise va s'immiscer entre elles à chaque fois qu'elles se recroiseront. En raison de leur différence peut-être, l'une est noire et l'autre est blanche. Ou peut-être aussi parce qu'elles sont à présent conscientes qu'elles n'appartiennent pas au même monde. Toni Morrison aborde ici le malaise qu'on peut ressentir quand on ne trouve pas sa place dans la société, mais aussi la ségrégation et le racisme, des thèmes qui lui étaient très chers.

●● On en parle !



Un concept de soirée qui mêle culture et enjaillement ...

Qu'est-ce que la QUIZZINE ? Et qui se cache derrière ce concept ?

La Quizzine est une entreprise de prestations de services événementiels qui exploite un concept innovant alliant jeu d'équipe, compétition et culture générale. La Quizzine joint l'utile à l'agréable en réunissant une clientèle (B2C et B2B) de tous bords lors d'événements taillés sur mesure. Cette aventure est pilotée par trois entertainers passionnés par l'échange et la culture:

- **Le chef Hassane Jr. Sallh** : Maître de l'ambiance et de la bonne humeur. Avec lui le repas est toujours festif et souvent agrémenté d'un zeste de musique.

- **Le chef Dodji Drah-Yawo** : Passionné de pop culture, il fait rejaillir ses expériences et sa sérendipité dans les saveurs de ses questions.

- **Le chef Loïc N'dri** : Réputé pour la précision chirurgicale avec laquelle il dresse ses tables, il ne laisse rien au hasard pour garantir une expérience gustative unique.

Chaque événement s'aligne sur le besoin exprimé, que ce soit un anniversaire, une team building ou encore l'animation d'un mariage. Goûtez voir.



Comment est née l'idée ? Et quel est l'objectif de ce type de soirée ?

L'idée de la Quizzine est née du besoin d'apporter une alternative en matière de loisirs. Las des soirées m'as-tu vu, des beuveries et du règne de l'ennui, trois amis ont décidé d'offrir de la nourriture pour l'esprit dans la joie et la bonne humeur. C'est ainsi qu'il y a un peu moins de 10 ans, des soirées ayant pour fil conducteur un quizz ont pris forme. Elles ont progressivement évolué jusqu'à devenir un projet entrepreneurial. La Quizzine offre un cadre propice au networking, au développement de l'esprit d'équipe et au divertissement instructif.

Comment se déroulent ces soirées ?

Lorsqu'ils sont initiés suite à une expression de besoin, les quizz sont concoctés en fonction des objectifs poursuivis : *cohésion dans une équipe, compétition, évaluation des connaissances dans un domaine particulier, volonté de se dépenser, jeux de rôle pour préparer une activité, etc....*

Lorsqu'ils sont organisés par les Quizziniers, ils permettent à des inconnus de se rencontrer, de networker, gagner des lots (nous veillons à promouvoir des entreprises locales et nous sommes ouverts au sponsoring), de manger et boire avant de se déhancher sur le dancefloor.

Les quizz sont complètement modulables (temps d'intervention, lieu, déroulé...) selon le budget et le besoin exprimé.

Quel est le public qui participe à ces rendez-vous plutôt ludiques ? Est-ce des passionnés ?

Les gens qui viennent à la Quizzine viennent de tous horizons, ils ont généralement entre 25 et 40 ans.

Le noyau de départ était constitué d'amis qu'on a invité, fidélisé, qui sont naturellement devenus nos ambassadeurs.

Il y a donc beaucoup de bouche à oreille, sans oublier les réseaux sociaux qui font partie de nos principaux relais de communication.

Les habitués à nos tables sont des férus de culture générale, des gens qui aiment la compétition.

On a également des gens qui viennent pour découvrir, pour faire des rencontres, du networking...ou juste pour manger l'alloco, lol.

Pour inciter les gens à venir, on leur dit que ce n'est pas une activité « scolaire », un concours pour accéder aux grandes écoles, mais juste un moment éducatif et fun. C'est un moment pour apprendre de nouvelles choses, rigoler, créer des liens.

Les gagnants sont récompensés par des lots de nos amis et partenaires, qui ont des créations que l'on essaye de mettre en avant.

Pour couronner le tout, il y a un after où l'on danse grâce à nos DJs qui mettent l'ambiance jusqu'à pas d'heure. Que voulez-vous de plus ?!



Comment se fait le choix des thèmes ?

Pour choisir les thèmes, on se concerte tous les trois, on brainstorme sur plusieurs thématiques générales qui peuvent être intéressantes. On se dit que notre clientèle peut y trouver son compte.

On a déjà fait des quizz sur l'Afrique, d'autres sur la ville d'Abidjan. On a concocté plusieurs éditions sur la gastronomie, la musique... Un thème qui a eu du succès était l'édition « Let's talk about sex », on a donc remis une couche peu de temps après.

On peut parler de tout avec des questions drôles, des questions faciles, d'autres plus corsées, où l'on va pousser la concertation et la concentration de l'équipe au plus haut afin qu'ils se surpassent.

Vous organisez également ce type de soirées pour des petits comités, et des entreprises, notamment dans le cadre de team building. Comment perçoivent-ils votre concept ? Quel est le contenu de votre prestation.

La grande majorité est super enthousiaste à l'idée du concept. C'est une chance pour beaucoup de revivre des moments de culture générale et d'en faire montre sans paraître pédant ou condescendant. Pour d'autres, c'est le plaisir de repartir en ayant appris de nouvelles choses qui les attire. Souvent, grâce à l'envie de gagner, ils sont aussi surpris de tout ce qu'ils savent eux-mêmes !

Certains encore sont sceptiques, ce qui est normal quand tu ne sais pas à quelle sauce tu seras... Quizziné, mais finissent en général par se régaler.



De nouveaux liens se créent, personne ne se prend trop au sérieux et l'ambiance est vraiment bon enfant.

En terme de prestation, ça va des jeux de rôles aux chasses au trésor en passant par des murder party, concours d'adresse et autres olympiades. Notre offre est assez complète et en permanente évolution, et surtout nous cherchons constamment à innover. Nous nous adaptons toujours aux objectifs et au contexte du groupe.

Vous organisez depuis plusieurs années ce type d'événements en Côte d'Ivoire. Avez-vous pensé ou prévu d'exporter votre concept dans d'autres pays ?


En réalité, nous y avons pensé bien avant même de nous lancer localement. À date, nous avons déjà réalisé cela dans la sous-région, notamment au Togo et au Sénégal. Affaire à suivre !

Quel est votre vision de la « Quizzine » à moyen et long terme ?

Sur le moyen terme, nous voulons continuer à impacter la pop culture ivoirienne, voire africaine de façon significative.

Que les gens sachent qu'ils ont la possibilité d'avoir un type de divertissement sain, intellectuellement stimulant et tout aussi enjaillant avec toutes les commodités qu'une party peut offrir.

Sur le long terme, notre objectif est d'être la référence en matière de divertissement éducatif et de création de jeux pour tout public, corporate ou non.

 01 00 10 19/06 81 20 24/07 80 22 52

 laquizzine@gmail.com

  [La Quizzine](#)



10 QUESTIONS AUTOUR DE L'AFRIQUE

METTEZ VOS CONNAISSANCES À RUDE ÉPREUVE

- 1- Quel est le gentilé de Pointe Noire ? (Comment appelle-t-on les habitants de Pointe Noire ?)
- 2- Quel est le gentilé féminin de Bobo Dioulasso ? (Comment appelle-t-on les habitantes de Bobo Dioulasso ?)
- 3- Sous quel autre nom est connu le créateur de mode Seïdnaly Sidhamed surnommé « Magicien du Désert » ?
- 4- Comment appelle-t-on les motos-taxis au Cameroun ?
- 5- Quel est le prénom du Prince de Zamunda, joué par Eddie Murphy dans le film "Un prince à New-York" ?
- 6- Qui est le héros de la bande dessinée "Cap sur Tombouctou" ?
- 7- Dans quelle commune d'Abidjan trouve-t-on les quartiers précaires de Jérusalem 1 et Jérusalem 2 ?
- 8- EXPRESSION IVOIRIENNE: Affirmation déterminée et résolue, mon usage dans le langage ivoirien a commencé avec le retour du président Laurent Gbagbo en juin 2021. J'indique l'attrait et la curiosité malsaine pour le lieu où se déroule l'action... Quelle est cette expression ?
- 9- Ce terme provient d'une expression italienne qui signifiait: "tanière de louves", il désigne une maison de prostitution...
- 10- "Je t'aime, moi non plus". La chanson originale est de Serge Gainsbourg et Jane Birkin. Cependant, qui sont les 2 artistes qui ont interprété ce titre aux Koras en 1998 ?



Réponses :

- | | | | | |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 1- LES PORTVINS | 4- BEN SAÏN | 5- AKEM | 6- KIMBOO | 7- ALPHAO |
| 2- LES BOBOISSAIS | 5- ON SEN VA LA | 7- ATTECOUBE | 8- KIMBOO | 8- LES BOBOISSAIS |
| 3- UN LUPARMI | 8- ON SEN VA LA | 9- UN LUPARMI | 9- BAS CONNE CA | 9- LES BOBOISSAIS |
| 4- LES BOBOISSAIS | 10- KOFI OLOUNDE ET NAYANKA BELL | 10- KOFI OLOUNDE ET NAYANKA BELL | 10- KOFI OLOUNDE ET NAYANKA BELL | 10- KOFI OLOUNDE ET NAYANKA BELL |

C'CHIC, votre E-Mag gratuit et panafricain !



Édition #01



Édition #02



Édition #03



Édition #04



Édition #05



Édition #06



Édition #07



Édition #08



Édition #09



Édition #10



Édition #11

Retrouvez toutes nos éditions en un scan !



cchicmag



Cchicmag



Cchicmag1



C'chic Magazine

CANAL OLYMPIA BESSENGUE

Programme du 27 sept au 2 oct

	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
KRYPTO SUPERHERMAN 1H 40 / Animation						13H15 Standard VF
Pi 1H 39 / Animation					11H Standard VF	
LA PETITE BANDE 1H 48 / Comédie						11H Standard VF
DRAGON BALL Z 1H 39 / Animation						18H15 Standard VOST FR
RUMBA LA VIE 1H 43 / Comédie		15H Standard VF				
LE BAL DE L'ENFER 1H 46 / Horreur				14H45 Standard VF		
Don't Worry Darling 1H 33 / Thriller	17H15 Standard VF		17H15 Standard VF			15H35 Standard VF
COUP DE THÉÂTRE 1H 38 / Comédie, Policier			13H Standard VF			
PERFIDIE 2H 03 / Action	14H30 Standard VF			17H Standard VF		
AVATAR 2H 37 / Action - Aventure		20H VF			13H30 VF	
WOMAN KING 2H 37 / Action			20H PREMIERE VOST FR	19H45 PREMIERE VF	22H30 PREMIERE VF	20H30 PREMIERE VOST FR
SMILE 1H 55 / Horreur					22H30 Standard VOST FR	20H Standard VF
BROTHERHOOD 2H 03 / Action	20H Standard VOST FR	17H15 Standard VOST FR				17H15 Standard VOST FR

VF : Version Française

VOST FR : Version Originale Sous-Titrée en Français

Tarif **PREMIERE** : 5 000 FCFATarif standard / **VF** : 2 000 FCFATarif encre E12cm / **VF** : 1 000 FCFA



●● On en parle !



«IMAGINER LA NOUVELLE AFRIQUE» AVEC INSPIRE AFRIKA

Vous vivez à l'étranger et vous faites partie de cette génération qui croit en l'Afrique et qui a de grandes ambitions pour elle... Qui se cache derrière Inspire Afrika ?

Inspire Afrika, ce sont deux cofondatrices Chrys Nyetam et Joan Yombo, Marie Simone Ngane Soua qui nous a rejointes sur le chemin et plusieurs contributeurs qui nous accompagnent, basés dans les quatre coins de l'Afrique et d'ailleurs.

Chrys est consultante en finance à Paris, c'est la Directrice des Opérations, c'est notre Madame Business, elle tient les livres et est en lead sur les opérations de business development.

Joan travaille à Paris dans la communication, c'est notre Madame Comm' et notre rédactrice en chef, elle définit les orientations de contenu. Marie Simone vit au Cameroun, c'est un peu notre lien avec le continent, elle gère les RH et une partie du contenu digital.

Inspire Afrika ne serait pas Inspire Afrika sans tous les contributeurs qui acceptent d'imaginer la nouvelle Afrique avec nous. C'est une équipe qui grandit ensemble.

Comment est né INSPIRE AFRIKA ? Quelle est la philosophie d'INSPIRE AFRIKA ?

Inspire Afrika a été créée par des étudiants il y a dix ans qui voulaient montrer au monde de quoi leur continent d'origine est capable. Depuis, on a bien évolué mais l'envie n'a pas changé. Notre slogan, c'est « *Imaginer la nouvelle Afrique* ».

Inspire Afrika, c'est trois formats :

- Un site internet où vous retrouvez régulièrement des contenus sur des entrepreneurs africains, des événements, des livres
- Un magazine en ligne et papier qui est tiré chaque année et distribué gratuitement
- Un événement annuel : Inspir'Talks pour créer le lien physique entre nos lecteurs et les entrepreneurs.

Avez-vous rencontré des difficultés au démarrage ? Si oui lesquelles ?

Au début, il fallait tout faire toutes seules. On n'avait ni graphiste, ni contributeur. On écrivait tout et on essayait nous-même de designer nos couvertures. C'est la passion et l'envie qui nous animaient. Il fallait aller cogner avec audace à des portes de personnes qu'on admirait pour leur dire que le petit magazine qu'on était voulait les interviewer et ils sont nombreux à nous avoir suivi : Tidjane Deme, Swaady Martin Leke, Arthur Zang, etc...

Lorsqu'on a commencé à être plus réguliers, il fallait recruter des contributeurs et les garder mais les difficultés pour avoir le bon business model pour les rémunérer étaient importantes. Créer une famille qui reste unie quand vous ne vous êtes jamais vus (ce qui était le cas de beaucoup de nos contributeurs), c'est difficile.

Il y a eu des périodes à vide où on se demandait si notre message était toujours valide dans un monde où de plus en plus de médias étaient sur le même créneau.

Au-delà des difficultés financières ou logistiques, le plus dur, c'est de garder la flamme. C'est sûrement ce qui nous a maintenues jusqu'ici, le rêve est toujours là. Que chaque africain sache que c'est possible de changer la donne sur le continent, continuer à inspirer.

En avril 2022, vous célébriez les 10 ans du magazine. Alors, qu'est-ce qu'INSPIRE AFRIKA aujourd'hui ?

Inspire Afrika Magazine, c'est 23 numéros produits dont 8 numéros papiers et plus de 25.000 magazines distribués. C'est plus de 300 africains interviewés. Ce sont 27 contributeurs du Cameroun, Nigéria, Côte d'Ivoire, Ghana et de la RDC qui se sont succédés pour raconter ces belles histoires. On a l'impression de ne pas encore avoir fait un millième du chemin. Il y a encore tellement de beaux profils d'africains qu'on souhaite faire découvrir au monde.

Le magazine est disponible sur notre site internet ou en papier, distribué sur les grands événements africains ou à la demande.

Parlez-nous un peu des « INSPIR'TALKS » que vous organisez chaque année...

En quoi consiste ces événements ? Et quel bilan faites-vous de la dernière édition organisée au Cameroun ?

Les Inspir'talks sont des moments d'échanges entre les entrepreneurs et notre public. On a imaginé ce format pour aller au-delà du lien web. C'est bien de lire les parcours mais c'est encore mieux de pouvoir échanger. Le premier inspir'talks avait lieu sur Google Meet avec une connexion approximative mais un contenu de haut vol. Pour le premier talk physique, nous étions dans un petit bar en zone parisienne.

On avait une vision de l'évènement et on a su la partager, on s'est retrouvées ensuite au MEDEF (siège du Patronat français) et aux Galeries Lafayette avec des invités toujours plus impressionnants (Valérie Noelle Diop, Souleymane Khol, Gossy Ukanokwe..).

Le COVID-19 est venu plomber un peu nos activités, on ne pouvait plus se rencontrer en France. La question se posait de plus en plus avec le retour de Marie Simone au pays qui voulait du contenu plus centré sur les africains d'Afrique et Chrys qui avait passé une longue partie du confinement sur place. Le besoin était là. On avait déjà un exemple précédent de talk donc on s'est lancées.

Cette année, on offrait la possibilité à notre public d'acquérir les clés de la réussite auprès de femmes dirigeantes. C'était la première fois que l'évènement se tenait sur deux jours. On a accueilli près de 350 femmes. Plus de 90% des participantes étaient satisfaites. On a abordé plusieurs sujets comme la carrière et la spiritualité, l'inclusion financière, la recherche des investissements et on a profité de discussions sur des parcours impressionnants de femmes comme Marème Mbaye, *Directrice Régionale Société Générale Afrique Centrale et Est*, Kate Fotso, *Directrice Générale de Telcar Cocoa* ou Constance Owona,

Comment parvenez-vous à organiser à distance et financer de tels évènements ? Est-ce que les entreprises adhèrent facilement au concept ? Si oui, qu'est ce qui les motive principalement ?

On n'organise pas vraiment tout à distance. Marie Simone est sur place, Chrys est souvent là et Joan a un bon réseau localement pour toutes les questions de communication. On a une petite équipe aussi qui nous suit à chaque évènement.

Les entreprises adhèrent à la régularité et à la cohérence. On essaie d'améliorer la qualité du contenu au fil des années. C'est principalement ce qui les convainc aujourd'hui. On, Chrys surtout (rires), fait le pied de grue devant les bureaux et au téléphone pour expliquer le concept mais la plupart des entreprises, une fois qu'elles savent ce qu'on fait, sont fières d'accompagner l'initiative. Nous gagnons tous à avoir une société qui rêve à une nouvelle Afrique, qui s'inspire, s'éduque. Les entreprises qui nous accompagnent ont à cœur de voir plus de femmes réussir en leur sein et plus d'hommes comprendre les challenges qui sont ceux des femmes.

Quels sont vos défis à venir ? Et à quand la prochaine édition ?

Notre défi actuel, c'est de trouver le moyen de rencontrer nos lecteurs tout au long de l'année. On a remarqué que les ateliers avaient beaucoup de succès, on pense à en faire plus régulièrement. On travaille à avoir des contenus plus proches de nos lecteurs aussi, des success stories qu'ils ne liront nulle part ailleurs.

Enfin, le plus gros défi, c'est de repartir à la conquête de l'Afrique après avoir repris appui chez nous. **Prochaine destination : Libreville en 2023 !**





DU NOUVEAU CHEZ **EASYRIDE**

**LA LOCATION MOYENNE ET LONGUE DUREE
AVEC OU SANS CHAUFEUR**



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
RENT A CAR

(+237) 694 431 749

(+237) 690 801 955

À la découverte de l'Afrique du Sud

8 lieux incontournables à visiter selon Natondi Tours



Des paysages époustouflants, une faune sauvage abondante, une histoire poignante, une diversité culturelle fascinante, un accueil chaleureux et une explosion de saveurs et de goûts : c'est la promesse d'un voyage en Afrique du Sud. Terre vaste et contrastée, la nation arc-en-ciel offre des expériences riches, authentiques et pleines de surprises, où l'émerveillement est permanent tout au long du voyage. La diversité de l'Afrique du Sud est telle que les possibilités de circuits touristiques s'étendent à l'infini. Alors quelles expériences privilégier lors d'un voyage en Afrique du Sud ? Voici notre sélection d'incontournables pour une découverte optimale et mémorable de ce beau pays, dont vous en reviendrez profondément transformé.

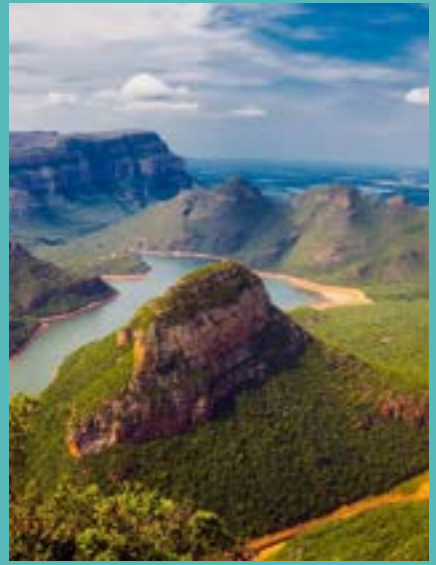
1- Le parc Kruger

Le Kruger est l'un des plus beaux parcs animaliers d'Afrique, et l'un des meilleurs endroits au monde pour admirer les animaux sauvages dans leur habitat naturel. Les amoureux de la nature y trouveront leur bonheur. Outre les Big Five, les cinq animaux sauvages que sont le lion, le léopard, le buffle, l'éléphant et le rhinocéros, le parc Kruger abrite de nombreuses autres espèces de mammifères, oiseaux et reptiles qui évoluent en toute liberté. Il bénéficie d'un vaste réseau de pistes offrant la possibilité de le visiter en voiture privée ou avec garde-forestier expert, communément appelé « ranger ». Le Kruger offre différentes formules d'hébergement : il y'en a pour tous les goûts et tous les budgets, allant des lodges privés aux campings. Outre le Kruger, l'Afrique du Sud compte de nombreux autres parcs animaliers abritant une faune sauvage aussi bien variée qu'impressionnante.



2- Le Blyde River Canyon et la Route Panoramique

Située au nord-est de l'Afrique du Sud, la province du Mpumalanga abrite l'un des secrets les mieux gardés d'Afrique du Sud : la route panoramique. Parcours spectaculaire jalonné de merveilles naturelles, la route panoramique est comme son nom l'indique célèbre pour ses panoramas et points de vue à couper le souffle, s'ouvrant sur divers paysages incluant des falaises abruptes, des montagnes pittoresques et des cours d'eau impétueux. Parmi ces panoramas, le spectaculaire Blyde River Canyon, troisième plus grand canyon au monde, est l'un des monuments naturels les plus remarquables d'Afrique du Sud. La route panoramique revêt de nombreuses autres merveilles naturelles, telles que les chutes de Mac-Mac, The Pinnacle Rock, God's Window, Bourke's Luck Potholes et bien plus encore.



3- Apartheid Museum & Soweto

De renommée internationale, le musée de l'Apartheid est un complexe muséal consacré à l'histoire de l'Afrique du Sud au XXème siècle, qui illustre l'ascension et la chute du régime d'Apartheid. Au cœur de la lutte anti-apartheid, Soweto est devenu une étape incontournable d'un séjour en Afrique du Sud. On y retrouve la maison de Mandela devenue un musée, non loin de celle de Desmond Tutu, tous deux prix Nobel de la paix. Le musée de l'Apartheid et le township de Soweto vous donnent rendez-vous avec l'histoire, permettant ainsi de mieux comprendre les réalités de la société sud-africaine.



4- La péninsule du Cap et le Cap de bonne espérance

Que serait un voyage en Afrique du Sud sans passer par le Cap ? Sa situation géographique exceptionnelle à l'extrémité du continent, fait de Cape Town l'une des plus belles villes au monde. Situé à environ 70 kilomètres de la ville du Cap, à la pointe de la péninsule, le mythique Cap de bonne espérance fait partie des incontournables lors d'un séjour à Cape Town. Ce circuit comprend les deux côtes de la péninsule du cap en passant par de nombreux petits villages et la magnifique route côtière de Chapman's Peak Drive, l'une des routes côtières les plus spectaculaires au monde. La découverte du paysage qui s'ouvre de Cape Point à la pointe du Cap de bonne espérance est particulièrement fascinante. Cette belle aventure permet également d'observer la colonie de manchots à Boulders Beach et de découvrir la charmante ville de Simon's Town.



5- La route des vins

Comment parler de l'Afrique du Sud sans mentionner ses vignobles ? L' Afrique du Sud fait partie des plus grands producteurs et exportateurs de vins dans le monde. À moins d'une heure en voiture du Cap, la route des vins serpente les vallées verdoyantes et les montagnes majestueuses dont les flancs sont recouverts d'immenses étendues de vignes à perte de vue. Stellenbosch, Franschhoek ou encore Paarl sont les principales villes productrices de vins. Au cours de cette expédition, vous visiterez différents domaines viticoles et en apprendrez plus sur les méthodes de production de quelques-uns des meilleurs crus du pays. Et bien évidemment, chaque visite inclut une dégustation de ce noble breuvage. La région viticole du Cap est également réputée pour abriter les plus grands chefs et restaurants du pays.



6- Table Mountain

Officiellement classée parmi les 7 merveilles naturelles au monde, la montagne de la table est l'un des sites les plus emblématiques d'Afrique du Sud. Il s'agit d'un massif culminant à plus de 1000 mètres, coiffé d'un sommet plat, offrant une magnifique vue à 360° sur la ville de Cape Town. Pour atteindre son sommet, il est possible de monter à bord d'un téléphérique tournant sur lui-même pendant le trajet. D'une biodiversité remarquable, Table Mountain c'est aussi le paradis des randonneurs, avec sa multitude de sentiers et ses points de vue somptueux.



7- L'île-prison de Robben Island

Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, l'île-prison de Robben Island située à 12 km de la côte représente un lieu de pèlerinage pour tous ceux qui souhaitent rendre hommage à Nelson Mandela et à ses compagnons de lutte qui y furent emprisonnés pendant l'Apartheid. Robben Island représente aux yeux du monde entier le symbole de l'oppression du régime d'Apartheid. Cette expérience chargée en émotions comprend une visite de l'île, ainsi que la visite de la prison de haute sécurité où un ancien prisonnier devenu guide explique le quotidien des détenus.



8- La route des jardins

Située entre Cape Town et Port-Elizabeth, la route des jardins communément appelée « Garden Route » abrite des paysages sublimes, faits de lagons aux couleurs éclatantes, de falaises abruptes ou encore de forêts luxuriantes. C'est le rendez-vous des amoureux de la nature. De nombreuses activités y sont possible: de la randonnée dans le parc national du Tsitsikamma, aux sorties en kayak en passant par le saut à l'élastique depuis l'un des ponts les plus hauts au monde, le « Bloukrans Bridge ». La route des jardins ce sont aussi les balades autour de la lagune de Knysna, ou encore l'observation des baleines entre juin et novembre, la garantie de souvenirs inoubliables !





Patricia Aurelie SIMO
Natondi Tours

Patricia est la co-fondatrice de Natondi Tours, voyageuse et agence réceptive spécialisée dans la conception et l'offre de services touristiques de qualité sur le continent africain. Spécialiste du voyage en Afrique, Natondi Tours a pour mission de promouvoir et faire découvrir de manière innovante et authentique les destinations touristiques clés du continent africain. Natondi Tours offre une gamme complète de produits touristiques innovants pour les voyages de loisirs et d'affaires, comprenant notamment : séjours clés en main, autotours, réservations d'hôtels, visites guidées, safaris, services de transport, location de voitures, transferts aéroportuaires, services de conciergerie, organisation de séminaires, retraites d'équipes et voyages d'incentive.

L'équipe Natondi Tours se fera le plaisir de vous accompagner dans la préparation de votre voyage dans la nation arc-en-ciel, ou sur d'autres destinations africaines telles que le Sénégal, le Kenya, et bien plus encore.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Internet www.natonditours.com ou sur la page [@natondi_tours](https://www.instagram.com/natondi_tours).

●● Tendances Déco



Lise MOUAFO

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.

f Amali Douala

@amalidouala

info@amalidouala.com

691 142 580

DÉCORER LES MURS DE SA MAISON

Avec un peu d'imagination, nous pouvons désormais habiller nos murs selon nos humeurs et nos goûts.

Que ce soit le salon ou la chambre laissons notre créativité s'exprimer. Nous vous proposons dans cet article de nombreuses options tendances et facile à réaliser.

LE SALON

Il existe multitude de choix pour décorer les murs de son salon et nous vous suggérons nos coups de cœur que vous pourrez aisément reproduire.

Accumulation de cadres photos

Vous pouvez personnaliser vos murs en choisissant un thème pour vos cadres. En choisissant de belles photos d'art - de préférence - formant ensemble une sorte d'unité (toutes en noir & blanc, que des portraits ou uniquement des paysages...), et en les accumulant sur un même mur, vous pouvez créer une véritable exposition d'art dans votre salon. L'astuce qui fera la différence ? Disposez les photos en alternant les tailles et les formats, et en évitant de trop les aligner. Utilisez un coin ou un angle pour créer davantage de relief.





Accumulation de paniers

Autre idée déco murale de salon originale : les paniers tressés s'exposent comme des peintures et créent une ambiance ethnique dans votre salon.



Le papier peint

Avec un joli papier peint trompe-l'œil, il est possible de créer l'illusion d'une bibliothèque chargée ou un décor particulier. Il existe une multitude de papiers peints pour tous les goûts et les budgets.



LA CHAMBRE

Le papier peint fait son grand retour dans nos intérieurs, et on l'aime tout particulièrement dans la chambre. C'est effectivement le revêtement parfait pour créer une atmosphère intime et reposante. Il trouvera sa place dans n'importe quelle chambre, pour peu qu'il soit bien choisi. Un grand motif et des tonalités foncées tendent à rétrécir l'espace en rapprochant visuellement les murs. On le réservera donc à une grande chambre. Dans une petite chambre, on va privilégier un imprimé aux motifs plus discrets, décliné dans des nuances claires.



◀ Suivant la configuration de la chambre, le papier peint panoramique remplace la tête de lit, ce qui contribue à alléger la déco, et à agrandir l'espace.



◀ Afin d'apporter une touche artistique à la chambre, des œuvres sur toile peuvent être installées dans une chambre adulte. Pour le choix des toiles encadrées on pourra jouer sur les matières et les textures pour mettre en scène des articles correspondant au style que vous souhaitez donner à votre chambre.

Nous espérons vous avoir inspiré pour votre futur projet de décoration murale, le plus important est de laisser libre cours à votre créativité et vous prendrez plaisir à créer des murs qui vous ressemblent !

Sunday Bunch & Barbecue

Dimanche 12h00 - 16h30: 30 000 F cfa

1 COUPE DE CHAMPAGNE OFFERTE

Buffet complet - Barbecue - Kids Corner - Station fromage
Music Live - Karaoké



0-10 ANS : GRATUIT
11-18 ANS: 1/2 TARIF
18 ANS ET PLUS: PLEIN TARIF



* Parking sécurisé gratuit * Accès libre à la piscine avec maître-nageur diplômé



Numéro de téléphone
+ 237 233 506 800

Email:
reservations@krystalpalacedouala.com

Site web:
krystalpalacedouala.com



●● La Magie d'Être Soi

by Kany



Kany COFFIE.

Je suis Life Coach et ma mission est d'accompagner les personnes à se connaître, s'accepter, s'aimer afin de reprendre leur pouvoir et créer une vie qui leur ressemble.

Je suis heureuse de vous retrouver dans C'CHIC magazine.

La Magie est déjà là !

Kany
La Magie d'Être Soi

 Kany Coffie-La Magie d'Être Soi
 kany_la_magie_d_etre_so
 kanycoffie@gmail.com



ROUTINE MATINALE

C'est la rentrée, le moment idéal pour repartir sur de bonnes bases et prendre de nouvelles habitudes. Aujourd'hui, je vous propose de parler de routine et plus précisément de Routine Matinale.

Pourquoi une Routine Matinale ?

C'est l'occasion de donner le ton à votre journée, de prendre du temps pour ce que vous n'arrivez pas à faire mais que vous aimeriez pourtant pouvoir accomplir :

- **Organiser la journée**
- **Prendre soin de vous**
- **Apprendre une nouvelle compétence**
- **Faire du sport**
- **Avancer sur des projets personnels ou professionnels...**

Vous pourrez aussi commencer la journée en débordant de motivation et d'énergie, en étant concentré sur vos objectifs et en ayant une certaine tranquillité d'esprit.

Il n'existe pas de règles absolues dans l'élaboration de votre routine matinale mais il existe de bonnes pratiques. Il est important de ressentir un certain plaisir dans l'accomplissement de votre rituel. Il faut qu'il vous mette de bonne humeur.

Par ailleurs, sa durée n'est pas le critère le plus important, l'essentiel est surtout dans l'impact qu'il aura sur vous et sur votre journée. Pour aller plus loin sur le sujet, je vais vous présenter brièvement le Miracle Morning, une méthode de routine matinale créée par Hal Elrod qui en a même fait un livre.

Le Miracle Morning

« *Votre situation actuelle dépend de l'être que vous étiez mais l'orientation que vous prenez dépend entièrement de l'individu que vous souhaitez devenir* » Hal Elrod.

La méthode créée par Hal Elrod repose sur différents points (liste non exhaustive, je vous présente ici l'idée générale du livre et de la méthode) :

- Importance de faire de notre épanouissement personnel une priorité quotidienne.
- Se créer une vie niveau 10.
- « Notre monde extérieur sera toujours lié à notre monde intérieur » : notre niveau de succès est lié à notre niveau de développement personnel.
- Ce que l'on fait détermine ce que l'on devient.
- Forte notion de « responsabilité ».
- Importance d'avoir un pourquoi important et fort...



Différentes étapes de la méthode

Hal Elrod parle des **Life SAVERS** :

- **S comme Silence** : méditation, prière, réflexion, respiration, gratitude...
- **A comme Affirmations** : les répéter tous les jours à voix haute
- **V comme Visualisation**
- **E comme Exercices Physiques** : ils réveillent à la fois le corps et le cerveau
- **R comme Reading / Lecture**
- **S comme Scribing / Ecriture**

Dans la méthode du Miracle Morning, il est préconisé de le faire en 30 min ou 1h mais pour les personnes pressées, il est possible de l'effectuer en 6 min avec 1 minute pour chaque activité. L'essentiel est déjà d'implanter l'habitude . Vous pouvez vous lancer un défi de 30 jours et introduire ainsi cette habitude à votre quotidien.

Pour qu'il soit efficace, il faut qu'il soit à la fois aligné avec vos objectifs, vos buts et vos rêves mais aussi être amusant et excitant.

VOUS

Il est important de noter que chacun de nous peut créer sa routine matinale en fonction de ses objectifs et besoins du moment. N'oubliez pas de prendre du plaisir et de laisser votre routine évoluer. Adaptez-la en fonction de vos ressentis et de votre évolution personnelle.

« *Pour obtenir ce que vous n'avez jamais eu, faites ce que vous n'avez jamais fait. Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous aurez ce que vous avez toujours eu* »

Thomas Jefferson.

La Magie est déjà là !

COMMENT RESTER PRÉSENT DANS LA VIE DE SON ENFANT ET DÉVELOPPER UNE RELATION COMPLICE, MALGRÉ UNE VIE PROFESSIONNELLE REMPLIE ?



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



Je suis très heureuse de vous retrouver pour un nouvel article. J'espère toujours pouvoir vous aider dans votre quête de devenir de meilleurs parents pour vos enfants, des parents positifs pour une famille épanouie.

Nos emplois du temps chargés et la fatigue qu'ils engendrent ne devraient pas nous amener à négliger notre présence et notre rôle dans la vie de nos enfants.

Tous les parents aimeraient être aux côtés de leurs enfants H24, les voir grandir épanouis, faire leurs premiers pas, dire leur premier mot... Mais la réalité des choses est parfois très différente, et de plus en plus de parents sont amenés à passer leurs journées loin de leurs enfants à travailler de longues journées avant de rentrer à la maison. Après de longues heures de travail et des rendez-vous à n'en point finir, vous vous dépêchez de rentrer à la maison, et vous êtes déjà épuisé... Pourtant les enfants sont là, à vous attendre impatiemment, après une journée bien remplie aussi de leurs côtés, à l'école, à la crèche ou avec la nounou à la maison, mais Maman est de retour, et ils en sont fous de joie.



Ces moments sont parfois les plus merveilleux de la journée, et malgré la fatigue, il est important de profiter pour se connecter à ses enfants et construire une relation parent-enfant solide et harmonieuse. En Afrique, on a la chance d'avoir facilement des personnes à qui confier nos enfants pendant les moments où on n'est pas à la maison, mais peu importe le nombre de nounous et d'aides qu'on a, il ne faut jamais oublier que personne ne peut se substituer à nous et que nous sommes les premiers responsables de l'éducation de nos enfants.

Vous devez saisir chaque instant pour créer une complicité....

Pour profiter de ce petit temps qu'on peut passer avec nos enfants de façon quotidienne et les week end, je vous donne/rappele quelques conseils à appliquer quand vous passez du temps avec vos enfants.

1. Si vous avez l'occasion de récupérer vos enfants à l'école, cherchez à vous connecter à leur monde : essayez de savoir ce qui s'est passé pendant la journée, ce qu'ils ont appris, ce qu'ils ont aimé, sans trop poser beaucoup de questions à la chaîne mais en montrant votre intérêt et qu'ils sachent que vous êtes à l'écoute.

2. Pendant ce temps de qualité, éloignez vos téléphones et autres appareils : dans ce monde digital, on peut être vite pris au piège de vouloir faire 10 000 choses même en étant avec nos enfants, mais le seul signal qu'on leur envoie c'est que le téléphone est prioritaire par rapport à eux, et ils ne se sentent pas importants.

3. Pendant les moments que vous passez ensemble, apprenez leur quelque chose : qu'il s'agisse de mettre la table, de faire la cuisine, de passer le balai, d'essuyer une table, de laver les habits, invitez-les sans les forcer et apprenez-leur quelque chose, faites leur confiance et ces moments resteront à jamais gravés dans leur mémoire.



4. N'oubliez pas de les toucher souvent : le toucher est un geste de connexion ultime, il est important de leur faire des câlins, des bisous et de les porter si vous pouvez encore le faire.

5. Installez une routine qui convient autant à vous qu'à votre enfant : il n'y a rien de mieux pour une relation apaisée qu'une routine approuvée par toutes les parties. Avec votre enfant, il peut s'agir simplement du bain, du repas, du brossage des dents, des histoires, de la prière, etc... Avant d'aller au lit avec encore des câlins et des mots doux.

6. Mettez en place des traditions pour rendre uniques et spéciaux vos moments passés ensemble : une chanson le matin au réveil, un film tous les vendredis soirs, un week-end à la plage tous les mois... Là c'est en fonction de vos moyens et de votre disponibilité, mais les traditions permettent de construire des souvenirs, renforcer votre relation, donner une identité à votre duo et rendre le moment fun et mémorable.

Malgré le peu de temps que vous passez avec eux, vous devez absolument vous connecter au maximum en leur accordant toute votre attention.

Tout se joue dans l'investissement et l'effort que vous mettez dans la relation avec votre enfant parallèlement à l'importance que vous lui accordez. Un moment de qualité n'est jamais perdu et une connexion avec son enfant, cela n'a pas de prix. Même si vous n'arrivez pas à appliquer toutes ces recommandations (même moi j'en pratique que quelques unes!), il est important de faire chaque fois de votre maximum et d'être intentionnel vis-à-vis de votre engagement avec vos enfants, à la fin de la journée c'est tout ce qui compte vraiment. En fonction de votre nombre d'enfants, vous pouvez le faire en famille et avec votre partenaire, mais il ne faut pas oublier d'accorder un peu de temps individuel à chaque enfant, pour que tout le monde puisse se sentir spécial et s'ouvrir à vous de façon naturelle et sans complexe. N'oubliez pas que **“Le plus grand héritage qu'un parent puisse laisser à son enfant, c'est un peu de son temps”**.

Vive la parentalité positive, pour une famille épanouie. J'ai hâte de vous retrouver pour de prochains articles, des mises en situation et des conseils pratiques.

Yasmine - La bidem'mama



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





L' IMPORTANCE DU DÉPISTAGE NÉONATAL DES MALADIES CONGÉNITALES ACCESSIBLES À UN TRAITEMENT

En Afrique, les enfants malformés ou présentant un retard mental ont longtemps été stigmatisés et continuent malheureusement de l'être dans certaines régions. Parfois accusés à tort d'être habités par des esprits mauvais, ils finissent bien souvent par être exclus de la société. Pourtant, dans certains cas il s'agit d'enfants porteurs de maladies congénitales telles que l'hypothyroïdie congénitale (« maladie de l'enfant serpent ») et la phénylcétonurie qui sont responsables d'arriération mentale lorsqu'elles ne sont pas diagnostiquées et prises en charge précocement.

Qu'est-ce qu'une maladie congénitale ?

Il s'agit d'une maladie qui est présente dès la naissance. Elle peut être transmise ou non par les parents et être accompagnée ou non de malformations.

Quel est l'intérêt de dépister des maladies à la naissance ?

Le dépistage néonatal a pour but de détecter précocement certaines maladies. Il vise à mettre en œuvre, avant l'apparition de symptômes, une prise en charge adaptée afin de limiter de très graves dommages sur le développement physique et psychique de l'enfant et de réduire le risque de mortalité lié à ces maladies.

Comment est né le dépistage néonatal ?

L'histoire du dépistage néonatal remonte aux années 1960 avec la mise au point d'un test permettant de dépister une maladie appelée «la phénylcétonurie», réalisé à trois jours de vie (le test de Guthrie) Ce test permettait de doser un acide aminé (la phénylalanine) dans le sang et dont l'élévation est toxique pour le développement cérébral de l'enfant.

La phénylcétonurie devenait ainsi la première arriération mentale évitable grâce à l'établissement précoce d'un régime spécifique pauvre en protéines permettant aux enfants d'avoir une vie normale.

À ce jour, la majorité des pays développés possèdent un programme de dépistage néonatal.

Quelles maladies peuvent être dépistées à la naissance ?

Il s'agit de maladies graves, accessibles à un traitement efficace généralement peu coûteux et dont la prise en charge précoce et le suivi correct permettent d'éviter les complications qui peuvent être irréversibles. Plusieurs maladies peuvent faire l'objet d'un dépistage néonatal selon les programmes nationaux, parmi celles-ci nous pouvons citer :

- La drépanocytose
- L'hypothyroïdie
- Le déficit en G6PD
- La phénylcétonurie
- L'hyperplasie congénitale des glandes surrénales (HCS)

- **La drépanocytose** qui est la maladie génétique la plus répandue au monde (120 millions de personnes touchées selon l'OMS) et qui touche essentiellement les personnes originaires d'Afrique, des Antilles, de Guyane et de La Réunion. Il s'agit d'une maladie du globule rouge qui est responsable de crises douloureuses ostéoarticulaires et d'anémie sévère. Un suivi régulier et une bonne hygiène de vie permettent aux drépanocytaires d'avoir une vie agréable.



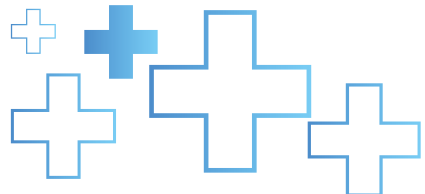
*Drépanocytose :
"syndrome pieds-mains"*

- **L'hypothyroïdie** congénitale qui touche 1 naissance sur 4000 en France, est une anomalie de développement et/ou de fonction de la glande thyroïde. Les hormones thyroïdiennes ont un rôle très important pour le développement psychomoteur et la croissance. En l'absence de traitement, l'hypothyroïdie congénitale entraîne un retard mental important. Ce traitement consiste en une supplémentation des hormones thyroïdiennes manquantes et ne coûte que 1000fr CFA par mois.



Hypothyroïdie congénitale

- **Le déficit en G6PD** qui figure parmi les affections génétiques les plus répandues dans le monde. Il s'agit également d'une maladie du sang qui se manifeste par une anémie hémolytique chronique associée à des hémolyses aiguës déclenchées par la prise de certains médicaments (primaquine, quinine, paracétamol, sulfamidés...), l'ingestion de certains aliments (fèves) ou lors de crise diabétique, de fièvre ou d'épisode infectieux.





Prélèvement capillaire pour le dépistage néonatal

- **La phénylcétonurie** qui est due au déficit d'une enzyme hépatique, la phénylalanine hydroxylase (PAH) et dont les symptômes se développent en quelques mois. Ils incluent retard de développement graduel, retard de croissance, un déficit intellectuel, des troubles du comportement (hyperactivité) et de la motricité. Le traitement consiste en un régime pauvre en phénylalanine.

- **L'hyperplasie congénitale des glandes surrénales (HCS)** est une maladie génétique responsable d'une diminution plus ou moins importante de la production des hormones surrénales pouvant être la cause d'hypoglycémies, de déshydratations sévères et de trouble de la tension artérielle.

Cette pathologie est également responsable d'un trouble de la différenciation sexuelle par hypersécrétion d'androgènes surrénaliens. Dès l'annonce du diagnostic, un traitement substitutif est nécessaire afin d'améliorer le pronostic vital du patient. Un traitement chirurgical est parfois nécessaire en cas de virilisations des organes sexuels.



Dr. Kanga Aniela A. épse Za Bi.

Médecin, DES de biologie clinique, Master en biologie humaine option hématologie.

Biologiste à la Plateforme de Génétique Moléculaire de l'Institut Pasteur de Côte d'Ivoire.

aniela.zabi@yahoo.fr



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



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

SAVIEZ-VOUS QUE LES ENFANTS AUSSI SONT STRESSÉS ?

Eh oui ! Ils dorment souvent tard, ils étudient beaucoup, ils se réveillent tôt. Ils courent pour aller à l'école, ils ont beaucoup de devoirs et pleins d'activités. Les week-ends sont très souvent chargés et ils passent beaucoup de temps devant les écrans.

Vos enfants ne sauront vous dire "je suis stressé(e)" parce qu'ils ne vivent pas les émotions de la même façon que nous les adultes; mais ils vous le montreront par leur comportement.

Baisse d'attention, de concentration, irritabilité, caprices sans fin, fatigues constantes et quelques fois de petits bobos qui reviennent régulièrement.

C'est là qu'intervient le yoga pour enfants. Dans l'édition 9 nous avons déjà abordé la question du yoga de façon générale.

Nous revenons sur la définition pour vous chers lecteurs.

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures, d'exercices de respiration, de méditation qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Les enfants peuvent commencer à pratiquer le yoga à partir de 2 ans et demi, ils ont déjà une bonne mobilité et peuvent être attentifs. Les séances peuvent durer entre 45 minutes et 1 heure selon le groupe d'âge, leur capacité d'attention et d'autres facteurs.

Un enfant qui sort tout droit de l'école n'est pas obligé de faire plus de 45 minutes; il/elle est certainement fatigué(e) et ce serait donc contreproductif de les pousser.

Les bienfaits de la pratique du yoga sont nombreux.

Le yoga aide l'enfant à :

- Apprendre à mieux se concentrer.
- Mieux connaître son corps.
- Tonifier son corps sans muscler.
- Améliorer sa souplesse.
- Améliorer sa discipline.
- Apprécier des instants de calme.
- Améliorer la confiance en soi.
- Se relaxer et diminuer le stress.
- Apprendre à mieux respirer surtout pour les asthmatiques, les enfants anxieux et les sportifs.

Durant les séances, les enfants vont pratiquer des techniques de respiration pour améliorer la concentration et la capacité respiratoire. Ensuite ils feront des enchaînements de postures de façon calme mais aussi de façon ludique. Il y'aura également des postures à deux pour améliorer la cohésion.

À nos cours, nous ajoutons des règles afin que les enfants comprennent qu'ils ont le droit de s'amuser, dans le respect et dans la cohésion. Nous aidons aussi les enfants à travailler la confiance en soi en les mettant dans la peau du coach, mais seulement si les règles ont été respectées.

C'est un moment qu'ils apprécient parce que c'est une sorte de récompense positive mais aussi un moment où on est écouté par les autres. Ils apprennent ainsi en même temps que le respect est mutuel.



Marcelline MOKOKO
Coach yoga

Je donne des séances pour enfants, des séances de yoga prénatal pour femmes enceintes et des séances de Hatha Yoga.

Du mardi au Vendredi au CARRÉ DES ARTISTES (Douala).

*yogawithmarcellinemoukoko@gmail.com
+237 650-332-768*



MaWe

KID'S YOGA

MaWe vous propose des cours de yoga pour enfant avec Marcelline Moukoko

25 000F / MOIS

Horaires
- Mercredi (15h 25 - 16h 15)
- Vendredi (15h 25 - 16h 15)

237 650 332 268

AU CARRÉ DES ARTISTES DOUALA
(Bonapriso sortie parking Casino)

O'Délices de Claudia



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 !!!!



O'Délices de Claudia



odelicesdeclaudia



clodyalevry@gmail.com

LE PETIT- DÉJEUNER IDÉAL POUR VOTRE ENFANT... PARLONS-EN !

Que votre enfant soit petit ou gros mangeur, le petit-déjeuner doit faire le plein d'énergie pour démarrer en beauté la journée ! Mais trouver le temps de leur préparer un petit-déjeuner équilibré est carrément un défi. Céréales, laitages, fruits... que mettre au menu ? Voici quelques conseils.

Le sommeil, ça creuse ! Quand on dort, on dépense de l'énergie. Et plus on dort, plus on a de chance de se réveiller en ayant faim. Si votre enfant a dîné vers 19-20 heures, à 7 heures du matin c'est comme s'il avait jeûné une demi-journée (12 heures) ! Il est donc indispensable de recharger ses batteries avec ce premier repas de la journée pour limiter le fameux petit creux de la matinée.

La composition du petit-déjeuner équilibré pour enfant !



Une boisson :

Pour commencer un verre d'eau, un verre de lait ou de jus En effet, votre enfant a besoin de s'hydrater au petit-déjeuner, après sa longue nuit de sommeil.

Un produit céréalier :

Puis un bol de céréales, un morceau de pain ou des biscottes... Car les produits céréaliers apportent des glucides en quantité non négligeable pour le petit-déjeuner des enfants. Ils permettent donc de maintenir la glycémie stable et de fournir l'énergie essentielle pour que votre enfant soit en forme tout au long de la journée.

Un produit laitier :

Ensuite un laitage, une portion de fromage ou un verre de lait ... Ils sont essentiels pour assurer un bon apport en calcium et en protéines animales également. Car ils participent au maintien de la masse musculaire et au bon développement des os.

Une portion de fruit :

Un fruit frais, un jus de fruit 100% pur jus, par exemple, ou une compote de temps en temps pour lui apporter des vitamines, fibres et minéraux indispensables au bon développement.

Sucre et matières grasses :

Du sucre dans son yaourt, du beurre sur ses tartines ... Les produits sucrés et les matières grasses sont à limiter en effet, mais ne sont pas interdits !

En espérant vous avoir assez éclairé, voici en bonus pour vous une recette de goûter à réaliser sans trop de difficulté avec vos enfants : **Des mini cakes au yaourt et au citron.**

La recette pour 8 petits gâteaux



30 min



facile à réaliser

INGRÉDIENTS



3 oeufs



80g de
sucre en poudre



Un zeste
de citron



Un pot de
Yaourt nature



80g de
beurre fondu



300g de farine



Un sachet de
levure chimique

PRÉPARATION

Vos petits chefs cassent trois œufs dans un saladier puis les mélangent avec un pot de yaourt nature, 80g de sucre en poudre et 80g de beurre fondu. En attendant, râpez le zeste d'un citron jaune puis pressez le fruit. Ajoutez le zeste et le jus à la préparation. Incorporez ensuite un sachet de levure chimique et 300 g de farine. Une fois la pâte lisse et homogène, versez-la dans des moules à mini cakes. Mettez au four pendant 20 minutes à 180°C. C'est prêt !

●● Get in shape with Shiv



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



SPORT ET RÉSULTATS : JE N'OBTIENS PAS LES RÉSULTATS ESCOMPTÉS

Si vous êtes régulier dans vos entraînements et que malgré cela, vous n'obtenez pas les résultats souhaités, pas de panique ! Comment expliquer ceci et surtout comment atteindre vos objectifs. Je vous dis tout dans cet article.

1

Identifiez vos objectifs :

Pour quelles raisons faites-vous du sport ? Volonté de perdre du poids, de vous tonifier, de prendre en masse ? Le choix de vos entraînements doit être le reflet de vos objectifs. Si vous souhaitez prendre de la masse musculaire par exemple, faire uniquement du cardio sera contreproductif. Si vous souhaitez au contraire perdre du poids, il vous faudra combiner cardio et renforcement musculaire. Idéalement, faites-vous accompagner par un préparateur physique pour être conseillée au mieux.

3

Soignez votre alimentation :

Il ne s'agit en aucun cas de se priver mais d'adapter son alimentation à vos objectifs. Votre niveau d'énergie dépend de la qualité de votre alimentation. Il est fondamental de consommer des repas complets pour être performant au cours de vos séances. De même, nourrir vos muscles en ayant une alimentation équilibrée est essentiel. Pour plus de résultats, soignez votre alimentation !

2

Variez vos entraînements :

Vous entraîner constamment de la même manière sans prendre le soin de varier vos séances ne vous permettra pas d'atteindre des résultats de manière optimale. N'habituez pas votre corps aux mêmes exercices. Afin d'obtenir des résultats durables, il est important de diversifier vos séances de sport afin de travailler différents groupes musculaires.

4

Dépassez-vous !

Vos séances vous paraissent trop faciles ? Vous avez le sentiment d'être dans une zone de confort ? Si c'est le cas, il est grand temps de changer de routine et de vous dépasser. Visez plus haut, plus loin. Challengez votre corps et changez votre routine. Ne visez pas tant la durée de vos séances, mais plutôt la qualité.

ASK THE 7-STAR GENERAL



- **On Parenting issues** (Mother of 7 aged 22+yrs to 9+yrs)
- **On Marriage issues** (Married for over 22yrs and still going strong)
- **On Career issues** (Full-time working mum since 1995 till date = 25yrs, nationally and internationally)
- **Matters of the heart** (Love and Relationships)

1) I am Shola, 43, and i've been married for 14 years. I am Chief Financial Officer in a multi-national company and i earn a good living. My husband, 45, used to be an employee and was making a pretty good living. He wanted to set up his business and quit his job 2 years ago to start his company.

Since started, his business has not been booming and the pandemic has not helped. All this weakened our relationship. My big salary has become the source of all our problems. He keeps telling me all the time that I'm disrespectful and that I want to order him. It's really not the case.

What can I do ? I am exhausted !

Shola, 43, Lagos, Nigeria.

Dear Shola,

Greetings. I'm so sorry about this situation. Men, more-often-than-not, develop an unhealthy complex when they are unable to handle their family responsibilities and find their wives suddenly turning into the family breadwinner. That's why such situations should always be avoided! However, there are some points to ponder over in your quest for a solution to the bad situation:

A. Did you both agree for him to take the risk and quit his job? If so, you knew the risks and have to try to endure and team up with him to make the business work or get him back into secure paid employment. If he quit without your consent, you need to pray for him to become more humble about his mistake and make efforts to remedy the situation!

B. There are truths we may not tell others but we can't deny them to ourselves – Have you truly become disrespectful just because you are now the breadwinner? While your frustration may be slightly understandable, you need to check yourself if this is the case! No condition is permanent. You must remember your vows – for good and for bad...in sickness and in health... Sickness in this case may be financial doldrums! Be polite, be kind, be understanding, be encouraging. A man that's lost his money is finished if he also loses his wife's respect!

I say you both sit down and retrace your steps. Apologize to each other on necessary counts and jointly find a strategy to change his fortunes for the better. Find a good time, a good day, when he's in a good mood. Make a reservation and insist that you both go out for dinner. During the dinner, reaffirm your love for him. Tell him you know its been a difficult time,,but that it hasn't been easy for you too. Tell him the only way forward is to join forces as a team to find a solution. Tell him you both need to agree on a strategy to get his business up and running and attach a timeframe to the effort. Get him to promise that if that time span elapses and things don't improve, he will immediately begin moves to get back into good paid employment.

For now, I believe he is just taking out his frustrations on you. If you don't address it with wisdom and without delay, it may well get worse !

1) Je m'appelle Shola, j'ai 43 ans et je suis mariée depuis 14 ans. Je suis directrice financière dans une multinationale et je gagne bien ma vie. Mon mari, 45 ans, était cadre et gagnait plutôt bien sa vie. Il voulait créer son entreprise et a quitté son emploi il y a 2 ans pour lancer sa société. Depuis qu'il a commencé, ses affaires ne sont pas florissantes et la pandémie n'a rien arrangé. Tout cela a affaibli notre relation. Mon gros salaire est devenu la source de tous nos problèmes. Il me dit tout le temps que je suis irrespectueuse et que je veux le commander. Ce n'est vraiment pas le cas. Que puis-je faire ? Je suis très éprouvée !

Shola, 43 ans, Lagos, Nigeria.

Chère Shola,

Je suis vraiment désolée de cette situation. Les hommes, la plupart du temps, développent un complexe malsain lorsqu'ils sont dans l'incapacité de gérer leurs responsabilités familiales et que leur femme devient soudainement le principal bailleur de fonds de la famille. C'est pourquoi de telles situations doivent toujours être soigneusement évitées ! Cependant, il y a quelques points à considérer dans votre quête d'une solution à cette fâcheuse situation :

A. Avez-vous tous les deux consenti à ce qu'il prenne le risque de quitter son emploi ? Si oui, vous connaissiez les risques et devez essayer de les assumer en faisant équipe avec lui pour que l'entreprise fonctionne ou pour qu'il retrouve un emploi rémunéré et stable. S'il a démissionné sans votre accord, vous devez prier pour qu'il devienne plus humble par rapport à son erreur et fasse des efforts pour remédier à la situation !

B. Il y a des vérités à ne pas dire aux autres mais que nous ne pouvons pas nous refuser à nous-mêmes - Êtes-vous vraiment devenue irrespectueuse simplement parce que vous êtes maintenant le pourvoyeur ? Même si votre frustration peut être quelque peu compréhensible, vous devez examiner vous-même si c'est le cas ! Aucune situation n'est permanente. Vous devriez vous souvenir de vos vœux - pour le meilleur et pour le pire... dans la maladie et dans la santé... La maladie, dans ce cas, pourrait être le désavantage financier ! Soyez polie, soyez gentille, compréhensive et encourageante. Un homme qui a perdu son argent est cuit s'il perd aussi le respect de sa femme !

Je vous conseille de vous asseoir tous les deux et de faire le point. Excusez-vous mutuellement sur les aspects nécessaires et trouvez conjointement une stratégie pour améliorer son sort. Choisissez un créneau agréable, un jour propice, quand il aura le moral. Prévoyez une soirée et insistez pour que vous alliez dîner tous les deux. Pendant le dîner, renouvelez-lui votre amour. Dites-lui que vous savez que cela a été une période difficile, mais que cela n'a pas été facile pour vous non plus. Dites-lui que la seule façon d'aller de l'avant est d'unir vos forces en équipe pour trouver une solution. Vous devez tous les deux vous mettre d'accord sur une stratégie pour relancer son entreprise et fixer un délai pour cet effort. Incitez-le à promettre que si cette période s'écoule et que les choses ne s'améliorent pas, il entreprendra immédiatement des démarches pour retrouver un emploi bien rémunéré.

Pour l'instant, je crois qu'il ne fait que reporter ses frustrations sur vous. Si vous ne vous en occupez pas immédiatement avec discernement, cela pourrait bien s'aggraver.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Votre avis sur www.cchicmag.com

ASK THE 7-STAR GENERAL

2) Peter, 51 and married for 22 years and my wife gave me 2 wonderful children. Our youngest daughter graduated from high school last year. She left to continue her studies abroad. My wife had a hard time separating from our daughter and she wanted to spend the 1st year with her.

It has been nearly a year and half that we've been living this way from a distance. For 10 months now, I have been seeing another woman with whom I feel alive again.

I love my wife and I don't want to lose her. But I feel like I'm pulling away. My girlfriend is 36 and wants to be a mother. For her, I am the man of her life. We love each other. I need your advice...

Peter 51, Nairobi, Kenya

Dear Peter,

At 51???? After 22 years of marriage??? Is this his some kind of mid-life crisis or what? Do you lack the discipline to be faithful?!! You allowed your wife to go for the first year!!! How can you claim to love your wife and stray so far to the point of a long-term side-chick husband-snatcher that is daring to even be nursing the thought of having a child with you????!! What did your wife do so wrong to you? Is her love for your daughter the reason for such unfair punishment? If you couldn't cope, why did you let her go? Have you tried telling her you are unhappy with the distance and miss her too much and need her to come home immediately? Have you told her frankly that you feel abandoned, alone and lonely? Have you reminded her that the agreement was for just the first year and that if she doesn't come back immediately, you will take it that she has abandoned the marriage...you will term it as desertion and look for love elsewhere ?

Your side-chick is a selfish and shameless home-wrecker that also sees you as the kind of useless man that will be willing to destroy his family for no good reason! You are thinking with your genitals and not with your brain! You are a mature man that should have more self-respect, self-restraint and wisdom! My friend, stop all this rubbish before its too late !

The lady you're with is on a mission for a sperm-donor to have a child because she is not getting any younger. Are you too blind and unintelligent to decipher this????!! She will do and say anything to confuse a man that presents himself as prey, in order to fulfill her nefarious objective of having a child as soon as possible. She is thinking only of herself and as long as she goes about it the way she is doing, it can never be well with her. It will also never be well with you if you don't backtrack.

You had better straighten up and fly right! If you are a Christian, repent NOW and beg God for forgiveness! If you are a Muslim, be honourable and tell your wife you want to take a second wife and do things properly. Whatever the case, count the cost very carefully. Ask yourself if even your 'wonderful' children deserve the turmoil and heartbreak you are threatening to thrust upon them !

2) Peter, 51 ans, marié depuis 22 ans. Ma femme et moi avons 2 merveilleux enfants. Notre plus jeune fille a obtenu son diplôme d'études secondaires l'année dernière. Elle est partie poursuivre ses études à l'étranger.

Ma femme a eu du mal à se séparer de notre fille et elle souhaitait passer la 1ère année avec elle.

Cela fait presque un an et demi que nous vivons ainsi à distance. Depuis 10 mois, je sors avec une autre femme avec qui je me sens revivre.

J'aime ma femme et je ne veux pas la perdre. Mais j'ai l'impression de m'éloigner. Ma copine a 36 ans et désire devenir mère. Pour elle, je suis l'homme de sa vie. Nous nous aimons tous les deux. J'ai besoin de vos conseils...

Peter 51 ans, Naïrobi, Kenya

Cher Peter,

À 51 ans ??? Au bout de 22 ans de mariage ??? Serait-ce une sorte de crise de la cinquantaine ? Manqueriez-vous de discipline pour rester fidèle ??? Vous avez permis à votre femme de partir la première année !!! Comment pouvez-vous prétendre aimer votre femme et vous égarer au point de tomber dans le piège de la maîtresse ? Au point d'envisager d'avoir un enfant de vous ??? Qu'est-ce que votre femme vous a fait de si mal ? Son amour pour votre fille est-il la raison d'une punition aussi injuste ? Si vous ne pouviez pas faire face, pourquoi l'avez-vous laissée partir ? Avez-vous essayé de lui dire que la distance ne vous convient pas, qu'elle vous manque trop et que vous avez besoin qu'elle rentre immédiatement à la maison ? Lui avez-vous dit franchement que vous vous sentez abandonné, seul et solitaire ? Lui avez-vous rappelé que l'accord ne portait que sur la première année et que si elle ne revenait pas immédiatement, vous considérez qu'elle a abandonné le mariage... vous considérez cela comme une désertion et cherchiez l'amour ailleurs????

Votre maîtresse est une briseuse de ménage égoïste et éhontée qui vous voit aussi comme le genre d'homme inutile, prêt à détruire sa famille sans raison valable ! Vous pensez avec vos couilles et non avec votre cerveau ! Vous êtes un homme mûr qui devrait avoir plus de respect pour soi, de retenue et de sagesse ! Mon ami, arrêtez toutes ces bêtises avant qu'il ne soit trop tard ! La femme avec qui vous êtes est à la recherche d'un don de sperme pour avoir un enfant car elle ne rajeunit pas. Êtes-vous trop aveugle et inintelligent pour déchiffrer cela ??? Elle fera et dira n'importe quoi pour confondre un homme qui se présente comme une proie, afin d'atteindre son objectif infâme d'avoir un enfant le plus tôt possible. Elle ne pense qu'à elle et tant qu'elle s'y prendra comme elle le fait, cela ne pourra jamais marcher pour elle. Vous ne vous en porterez pas mieux non plus si vous ne rebroussez pas chemin.

Vous feriez mieux de vous redresser et de vous orienter vers le droit chemin ! Si vous êtes Chrétien, repentez-vous MAINTENANT et suppliez Dieu de vous pardonner ! Si vous êtes Musulman, soyez honorable et dites à votre femme que vous voulez prendre une seconde épouse et procéder correctement. Quoi qu'il en soit, calculez bien le prix à payer. Demandez-vous si vos «merveilleux» enfants eux-mêmes méritent les bouleversements et les déchirements que vous risquez de leur infliger !

ASK THE 7-STAR GENERAL

3) Hello Madam, my name is Christian, I am 31 years old and I am an accounting assistant in a local firm.

I am writing to you because I am subjected to sexual harassment from my boss, who is blackmailing me. She gave me an ultimatum, that if I don't have intercourse with her, I will lose my job. I struggled a lot to get this job, my family depends on it and I love what I do. What should I do ? Should I accept or lose my job?

Christian 31, Kenya.

Accepting is out of the question! NEVER! ...but don't be too hasty! Play along as best as you can and get irrefutable recordings of her making her shameful demand clear. Gather as much evidence as possible, then refuse to succumb and enjoy choosing between the following 2 options:

a) Turn the blackmail on her and enjoy special status at work till thy kingdom come.

b) Get a lawyer to be on standby to sue her, but first follow the laid down guidelines and procedures in your office to report a case of sexual harassment (Keep all proof of your report and the fact that it was duly received. If the office does nothing, activate your lawyer and sue both her and the entire office! Ensure that you rid the working community of her likes. Take it as an assignment for the betterment of humanity to ensure that others after you do not fall into such awful traps set by predators such as her! Let your case be such that all other organisations will sit up !

PS: You expressed concern over needing the money from the job... With irrefutable evidence, any lawyer will represent you.

ASK THE 7-STAR GENERAL

3) Bonjour Madame, je suis Christian, j'ai 31 ans et je suis assistant comptable dans un cabinet de la place.

Je subis des harcèlements sexuels venant de ma patronne, qui me fait du chantage. Elle m'a posé un ultimatum : si je n'ai pas de rapports sexuels avec elle, je perdrai mon travail. J'ai beaucoup bataillé pour avoir ce boulot, ma famille en dépend et j'aime ce que je fais. Que dois-je faire ? Accepter ou perdre mon travail ?

Christian 31 ans, Kenya.

Il est hors de question d'accepter ! JAMAIS ! ...

Jouez du mieux que vous le pouvez et obtenez des enregistrements irréfutables d'elle faisant sa demande honteuse de manière très claire. Rassemblez autant de preuves que possible, et ne cédez pas.

Deux options s'offrent à vous :

- a) Retournez le chantage contre elle.
- b) Contactez un avocat afin de la poursuivre en justice, mais suivez d'abord les directives et procédures établies dans votre bureau pour signaler un cas de harcèlement. Conservez toutes les preuves. Si le bureau ne fait rien, activez les démarches avec votre avocat et poursuivez les tous en justice ! Considérez cela comme une mission visant à améliorer l'humanité afin que cela ne se reproduise plus. Que votre cas soit un exemple !

PS : Vous avez exprimé votre inquiétude d'avoir besoin de votre revenu... Avec des preuves irréfutables, tout avocat vous représentera.

ASK THE 7-STAR GENERAL

4) I am Stephen, married for more than 10 years and proud dad, with a 12-year-old-daughter. I believe that I got married because of love...I say I believe, because I am totally lost today.

Before getting married, I met a young lady 18 years ago. We were good friends and she had a suitor. At the time, despite all my will and my seriousness, she was hesitant. We knew each other for a short time and she wanted more time...

Time has passed... We each got married, but have always kept very good, healthy and unequivocal relationships.

This woman has something special: every time I talk to her, I feel deeply emotionally good. I easily discuss everything with her, but it's less natural and less spontaneous with my wife.

After 10 years of friendship with her, I realize each day that I love her deeply. I easily talk to her and she always finds the right words that touch my heart. We live in two different continents, but I feel super close to her. Today, I know she realizes how serious I was at that time and she confessed that she would've perhaps given me a chance if I had to do it again.

These thoughts weigh on me and embarrass me more every day. I really feel like I'm missing out the life I want to live. My question is: what do you do when you find yourself between the love of marriage and a soul mate ? What is love ?

Stephen 47, Nairobi, KENYA.

Dear Stephen,

Where do I begin? Let me start with love. There is an old definition that sounds fun to say and believe, but continues to deceive the masses – Love is a feeling you feel when you feel a feeling you've never felt before !.. In some instances, this description can seem like a perfect fit, but it is an extremely wrong notion when taken in its entirety!

Love is not just a feeling. Love is a sense of commitment and responsibility. Love is patience, kindness, forgiveness long-suffering. Love is not just a feeling, it is an action. It comes alive when demonstrated. It restrains, it propels.... Love is certainly not just a feeling!

The next saying I'd like to remind you of is that 'The grass is always greener on the other side!' You have been married for over 10 years...you have a daughter that is 12.... So how come your heart is roving ?

ASK THE 7-STAR GENERAL

Did you get married just because your wife was pregnant ? I ask because you have been actively 'feeding' your connection with the other lady, instead of focusing on home ! Your spouse can and should be your soul mate, but it appears you prefer to separate both roles !

In my humble opinion, you may have married for the wrong reasons, hence a faulty foundation. You never described your wife in any disparaging terms. You have clearly 'seen her finish' and now just take her for granted ! The other lady seems better, but even here so far away from you, I am certain she is not ! She is what they call in Nigeria - FFF (Fine From Far).

Reign yourself in. Don't destroy your happy home. How would you like your daughter to be put in the position you are trying to put your wife in ??? Or how would you like to face the same if your wife puts herself into a similar situation ???

Look at what the lady is doing to her husband by conducting such a relationship with you ! Rest assured that if you were her husband, you wouldn't be spared either ! As for her, I suspect she is dissatisfied at home and you are simply her escapist therapy...

Infidelity is not only infidelity when intimacy is injected. What you have been doing qualifies as gross infidelity ! Let go ! Cut off ! Stop, before you do damage in your marriage that will cut deep and may never fully heal. Just stop ! You are an adult ! Take control of your life and your heart. You owe this to your family to protect the union and the bonds and not to cause its disintegration.

Thanks.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Votre avis sur www.cchicmag.com

Spécial Aromatiques

●● Fleurs et Jardins

By Florissima



Karine ETONDE-EKOTO,
Horticultrice et Artisan- fleuriste depuis 20 ans.
Diplômée de l'Université Paris-Nord (13) en Sciences de la Nature et de la Vie, le travail de la terre s'impose à moi dès mon retour au Cameroun et la passion de la fleur se transforme en métier.
Mon enseigne « FLORISSIMA » apporte la touche fleurie à nos événements sociaux, familiaux, professionnels. Grâce à C'CHIC Magazine, vous partagerez mon univers du Jardin et des Fleurs.

 Florissima Magasin
 Florissima_magasin237
 mflorissima@gmail.com
 (237)691 52 77 40

La grande tendance depuis quelques années dans nos cités urbaines, est la reconnexion avec la nature dans notre mode de vie et ce, quel qu'en soit le domaine. C'est ainsi que dans les villes nous voyons pousser des jardins potagers, qu'ils soient privatifs, collectifs, ou pédagogiques.



Ces jardins peuvent accueillir des légumes graines (maïs, petits pois...), des légumes fruits (tomates, poivrons...) des légumes feuilles (salade, choux...), des fruits, des fines herbes et plantes aromatiques et condimentaires.

Dans ce numéro nous allons nous consacrer aux plantes aromatiques.

Les plantes aromatiques sont un ensemble de plantes utilisées en cuisine et en phytothérapie pour les arômes qu'elles dégagent, et leurs huiles essentielles que l'on peut extraire. Ces plantes aromatiques sont cultivées selon les besoins pour leurs feuilles, tiges, bulbes, racines, graines, fleurs, écorce, etc...



Où installer un jardin aromatique ?

Partout selon la place disponible, en pleine terre, en pot ou en jardinière. Avec le développement de l'art culinaire et sa recherche en saveurs, les petits pots d'herbes aromatiques agrémentent nos cuisines.

Ces plantes se divisent en plusieurs catégories et devront être cultivées dans différents endroits en fonction de leur besoin et des conditions de culture.

1/ Les « bonnes herbes » nécessitent un sol riche, frais et préfèrent l'ombrage. S'il y a exposition, le soleil ne doit pas être brûlant. Ce sont le persil, le basilic, le cèleri, la menthe, la ciboulette, la sauge...

2/ Les « herbes du soleil » poussent bien dans un sol poreux ou sec avec un réel ensoleillement. La chaleur sur les feuilles permet d'y concentrer les huiles essentielles ce qui accentue alors leur goût. Exemples : Thym, romarin, laurier.

Bon à savoir :

Les plantes aromatiques en plus de parfumer nos plats, ont pour la plupart des vertus et propriétés médicinales. Elles agissent sur la digestion, la relaxation, la respiration, le sommeil, et sont riches en vitamines.

Pour les tisanes et les préparations de bien-être, les deux catégories de plantes peuvent être utilisées.





HOSTED BY CRI MIC!



WEEK-END VIBES!

THANK OOD 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
Tanzila App - Kilimanjaro Radio
(WhatsApp)

FREDDAYS
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
Tanzila App - Kilimanjaro Radio
(WhatsApp)

**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
Tanzila App - Kilimanjaro Radio
(WhatsApp)

**SAMEDI 13 H ET
MARDI 23 H**

PRÉSENTATION:
ORLES FOSSO



TUBES PROMO

PLÉINS PHARES SUR LES
NOUVEAUX TUBES! LE COIN
PROMO DES NOUVELLES
ŒUVRES MUSICALES!

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

www.kmdradio.com
Tanzila App - Kilimanjaro Radio
(WhatsApp)

**SAMEDI 13 H ET
MERCREDI 23 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)

