

Juillet-Août 2023 Webzine Gratuit #15

CLOUTIER MAGAZINE

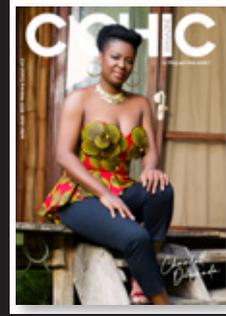
Le Mag qui vous parle !



*Charlotte
Dipanda*



Emploi
Service S.A.



C'CHIC MAGAZINE

CASAWAX's publication

Co-Founder & Publication Manager **Ann-Karen KRA T.**
Co-Founder & PR Manager **Lydia-Sophie MOUKOURI E.**

Writing

Lydia-Sophie MOUKOURI
Ann-Karen KRA

Pechens OWONA (Les conseils de Dr Pharma)
Essie KELLY (Littérature)
Yasmine TOURE (Parent Aujourd'hui by Bidembaya)
Vanina-Laure FOUDA (Maux à Mots)
Sandrine KOUAO (True Beauty)
Adèle NZÉ (La Maison Chiropratique)
Karine ETONDE-EKOTO (Fleurs et Jardins)

Graphic Designer

Ghislain KAMENI TCHOUAKE

IN : C'chic magazine
FB : Cchicmag
IG : cchicmag
Twitter : Cchicmagazine1

www.cchicmag.com
Tel: (+33) 6 46 21 88 32
(+237) 652 74 00 69

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



EDITO #15

HELLO CHIC Peep's,

Bienvenue dans cette édition #15 de C'CHIC Magazine, LE Digital Panafricain qui célèbre notre diversité et notre unité ! Dans ce numéro, nous mettons en lumière l'importance de nous rassembler en un seul lieu pour partager nos histoires, nos idées et nos expériences.

Depuis le début de cette belle aventure, vous êtes témoins comme nous, de nos richesses et talents. Nous sommes conquises devant ces profils, et nous continuons notre démarche envers la diaspora. Cette diaspora joue un rôle essentiel, car elle incarne la force de notre communauté dispersée à travers le monde.

Ensemble, nous pouvons créer un espace inspirant où nos voix se mêlent et où nos différences se transforment en une puissante source d'émancipation et de rayonnement.

Joignez-vous à nous pour cette aventure enrichissante, car c'est tous ensemble que nous construirons un avenir solidaire et épanouissant.

Africains, Afrodescendants, AfroLovers, où que vous soyez, bienvenue chez vous, Le **MAGAZINE QUI VOUS PARLE !**

LS & AK

C'CHIC LA FASHION

Le Mag qui vous parle !

#Jaimecchicmag



Un **“j’aime”** ne vous coûte rien, et nous aide à faire connaître le magazine.



cchicmag



Cchicmag



Cchicmag1



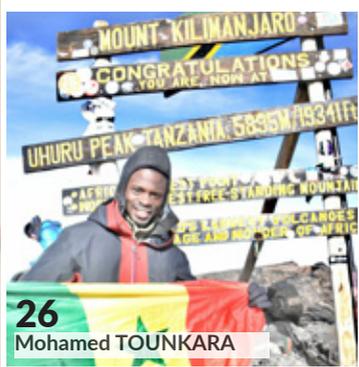
C'chic Magazine

SOMMAIRE #15

06



CHARLOTTE DIPANDA



26 Mohamed TOUŪKARA

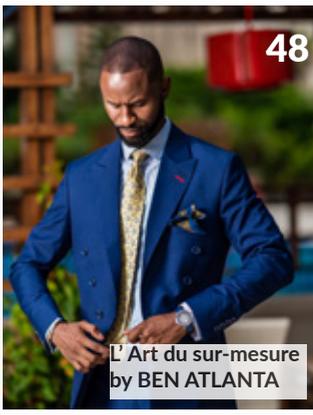


12

KITOKO MAKEUP by Bibish MBEMBA

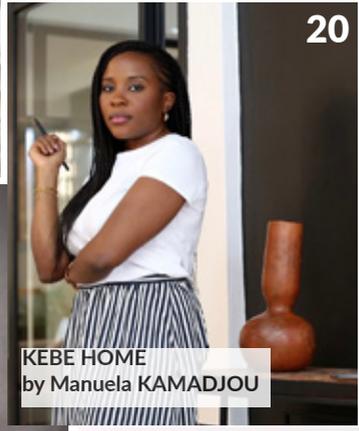


42 **DIASPORAS** ESPACE CULTUREL PANAFRICAIN by Haby CEEDO



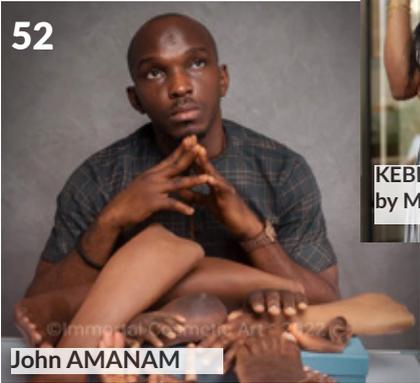
48

L' Art du sur-mesure by BEN ATLANTA



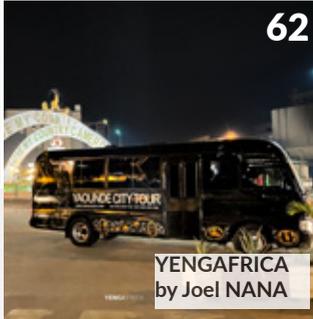
20

KEBE HOME by Manuela KAMADJOU



52

John AMANAM



62

YENGAFRICA by Joel NANA



34

THE BOLDIES

season 2

THE BOLDIES by Ange MBAYEN



59

MEM CLAH by Méli BODOMBOUSSOU



80

ARBRE DE VIE by Albéric ANOH

CHARLOTTE DIPANDA

LA VOIX EN OR QUI INSPIRE LES COEURS

Plongez dans l'univers enchanteur de Charlotte DIPANDA lors de cette interview exclusive et explorez les facettes méconnues de cette icône de la musique africaine. Conversation inédite.

Comme il est de coutume chez nous, une petite présentation pour nos lecteurs... Qui es-tu Charlotte ?

Je suis Charlotte DIPANDA, Artiste chanteuse camerounaise.

On se souvient de tes débuts de carrière... Ça fait des années que tu es chanteuse solo. Était-ce une évidence pour toi cette vocation ?

Oui j'ai toujours su que je serai chanteuse et que je voulais faire ce métier. Mes premières chansons je les ai d'ailleurs écrites au lycée, dans la cour de récréation avec mes copains et camarades de classe.

Quel genre d'enfant et d'ado étais-tu Charlotte ?

Une enfant très têtue !
J'avais un problème avec l'autorité, un peu comme la plupart des enfants dans le monde. Ceci dit en grandissant je me suis un peu calmée (Rires).

Ta chanson "On s'en fout"... explose sur TikTok, avec des challenges de plus en plus nombreux. Comment l'idée de cette chanson t'est-elle venue à l'esprit ?

Je crois que c'est une question de timing. J'ai toujours eu à cœur de ne faire des projets musicaux qu'une fois que j'ai vécu suffisamment de choses dans ma vie personnelle.

C'est aussi pour cette raison que mes projets sont toujours distancés de 2 ou 3 ans. Ce projet d'album dans lequel il y a cette chanson "On s'en fout" n'a pas dérogé à la règle : il arrive après mon dernier album où naturellement j'ai emmagasiné suffisamment d'éléments, de sujets de société.

J'ai envie de commencer par celui-là parce qu'il est d'actualité malheureusement, et j'ai eu envie de faire une chanson pour donner de la force à tous ceux qui sont victimes de bashing, et leur dire qu'ils ne devraient pas se définir par rapport au regard de la société sur eux. Il est important d'être soi, de se tromper des fois, se ramasser et se relever. On n'a pas besoin du regard des autres pour en rajouter quand on est down. En somme une sorte de pansement, de baume au cœur à toutes les victimes.

L' Amour, Ndolo... Ton thème favori, celui qui te colle à la peau, pour notre plus grand ravissement ! Tes mélodies et ta voix chaude nous font vibrer, encore et toujours... Penses-tu que chanter dans ta langue maternelle renforce les émotions que tu fais passer ?

Oui, j'en suis convaincue. Pour la petite histoire, mon fils Jadi commence une jeune carrière de chanteur/d'artiste et je suis un peu triste de ne pas lui avoir transmis l'une de nos langues camerounaises.



Je crois vraiment qu'il y a une sorte de vérité, une certaine authenticité quand on chante dans sa langue maternelle. Ce "truc" qu'on n'a ni en français ni en anglais. Attention je ne dis pas que je n'aime pas chanter en français ou en anglais.

Mais... Quand je chante en duala ou en bakaka, j'ai le sentiment que je viens vraiment de quelque part et en chantant dans ces langues-là, je n'ai plus besoin de brandir quoique ce soit : mon origine est flagrante, elle est frontale.

Auteure-compositrice, et plutôt douée comme guitariste... Qui sont tes mentors? Comment est née et s'est forgée cette passion pour la musique ?

Je suis née et ai grandi dans une famille d'artistes, bien qu'ils n'aient pas tout à fait eu des carrières professionnelles comme moi. Mon enfance et mon adolescence ont été bercées par la musique, mes oncles jouaient déjà des instruments. Il y a toujours eu de la musique à la maison : ma grand-mère et ma mère chantaient également à la maison. Tout cela a nourri chez moi cette envie et un peu légitimé les choses. Je me suis dit que ce serait bien accueilli si je faisais une carrière dans la musique.

Être musicienne et réussir à vivre de son art n'est pas toujours évident en Afrique... Quel regard portes-tu sur l'univers et l'évolution de la musique sur le continent?

J'ai toujours eu une démarche assez particulière en tant que chanteuse, je dirais chanteuse camerounaise pour me situer dans un espace du globe. Je suis attristée de voir que le métier ne se professionnalise pas vraiment ; en tout cas ça n'évolue pas dans le bon sens.

On essaie toujours de donner envie à de jeunes artistes de rêver plus grand que nous, se positionner au-delà des frontières et surtout de transmettre la culture africaine, camerounaise de façon plus large que la cible naturelle camerounaise.

J'ai la sensation qu'il y a encore beaucoup à faire pour que ce métier soit respecté chez nous en Afrique en général.

Quant à l'Afrique anglophone, elle a déjà trouvé des voies et moyens d'imposer leur culture et leur musique au-delà des frontières.

Mon rêve absolu c'est vraiment que l'Afrique francophone aussi se professionnalise davantage et surtout reconnaisse la place des artistes dans notre société. Tant que cette place n'est pas reconnue, on va toujours nous considérer comme des amuseurs de galerie, des gens qu'on invite quand on ne sait pas quoi faire, on boit et mange pendant que les artistes prestent... Être Artiste c'est un vrai métier, un vrai positionnement sociétal. J'ai la conviction qu'un pays qui se vend à travers sa culture gagnerait énormément. Certains de nos pays ne l'ont pas encore compris, mais nous avons encore beaucoup de choses à améliorer concernant ce métier sur le continent.

Charlotte quand on parle de toi, les mots "douceur", "beauté naturelle" reviennent inlassablement. Te reconnais-tu dans ces mots ?

(Rires) Alors quand je me regarde dans la glace je remercie le ciel, et je remercie ma mère de m'avoir partagé quelques-uns de ses gènes et bien-sûr mon père puisqu'elle ne m'a pas faite toute seule.

Oui douceur, les gens qui me connaissent peuvent, je pense reconnaître que je suis douceuse. Douceuse mais pas timide ! Précision.

“

Mon rêve absolu c'est vraiment que l'Afrique francophone aussi se professionnalise davantage et surtout reconnaisse la place des artistes dans notre société.

”



Quels précieux conseils aurais-tu aimé avoir au début de ta carrière, et qui seraient utiles à ceux qui débutent aujourd'hui...

Honnêtement j'ai eu beaucoup de chance. Je ne pense pas qu'il y ait un conseil qui marcherait avec tous les profils. Dans la temporalité il y a donc le timing, les jours, les personnes qu'on rencontre etc... Vous pouvez donner un conseil à une jeune artiste par exemple, mais tant qu'elle n'a pas encore expérimenté certaines choses, le conseil en question peut ne pas vouloir dire ni même valoir ce que ça vaudrait au moment où elle le reçoit. Pour moi la seule et unique chose qu'il faut se dire, c'est de rester authentique. Être soi-même fondamentalement. En réalité quand on joue des rôles on essaie de porter des costumes qui ne sont pas les nôtres et à un moment donné ça nous rattrape.

Moi j'ai toujours eu à cœur de me dire : peu importe les courants et vents qui arrivent, le fait de rester authentique, d'être moi-même, me donne le sentiment de ne pas faire d'efforts. Ce que les gens aiment dans ma musique, c'est ce que je suis fondamentalement.

Si j'ai un conseil que j'aurais aimé recevoir, c'est davantage me rappeler que ce qui va toucher les gens sincèrement, c'est le fait d'être authentique.

Les influences musicales qui ont façonné ton style artistique...

Ces influences sont très variées. Déjà, le fait d'avoir été choriste en début de carrière m'a permise d'ouvrir un peu plus mes chakras, de travailler quasiment avec tout le monde. Quand j'étais au Cameroun, les artistes camerounais, et arrivée à Paris, les artistes de tous bords. Tout cela a enrichi ma culture musicale. Mes goûts musicaux sont donc très éclectiques.

CHARLOTTE... FUN & CURIOUS



● Si tu pouvais avoir un super-pouvoir, lequel serait-ce...

Celui de rendre les humains bienveillants systématiquement.

● Si tu devais choisir un animal pour représenter ta voix, lequel et pourquoi...

Je ne suis pas très douée en animal domestique (rires), et dès qu'un animal sauvage est un peu grand il me fait peur... Eh bien je dirais peut-être un tout petit chien gentil, un caniche qui ne grandit jamais et ne dépasse pas 10cm.

● Ton péché mignon...

Oh là là...J'aime manger. Pas de grosses quantités, mais c'est un moment de pur bonheur. J'aime être attablée, en tout cas j'aime la bouffe. Une épicurienne.

● Maman stressée ou plutôt cool...

Maman cool. Peut-être même un peu trop.

● 3 vœux au génie de la lampe...

- Toucher le maximum d'âmes
- Répandre davantage l'amour autour de moi et au-delà
- Toujours et malgré tout, aimer, quoiqu'il arrive.

Être capable d'aimer peu importe les circonstances, ne jamais perdre l'envie d'aimer.

● Tu fonds devant...

La gentillesse ! Les gens gentils, j'ai envie de leur laver les pieds. La bienveillance c'est quelque chose qui me soumet systématiquement. Je ne sais pas comment résister à ça. Les gens profondément gentils, "ils me gagnent" comme on dit au pays (rires).



● Tu aurais du mal à vivre sans...

La musique. Pas forcément la mienne, mais la musique a vraiment une place très importante dans ma vie. Écouter les autres, de purs moments d'intimité où on n'a pas besoin de mots. À travers une chanson on peut éprouver des émotions diverses.

● Que disent tes amis de toi...

Je pense qu'ils diraient que je suis d'une bonne écoute. Je suis une amie très attentive, très soucieuse de son environnement.

● Ton featuring de rêve...

Anita BAKER.

● Ce qui te met en colère...

Je me mets rarement en colère, quasiment jamais. Ce qui me dégoûte le plus c'est l'intolérance et les personnes qui sont méchantes.

● Cette chanson qui te met la joie au cœur...

"You bring me joy" Anita BAKER.

● La chanson que tu chantes en ce moment sous la douche...

En ce moment il y a la chanson de ce jeune artiste, que j'ai découvert sur Youtube. "Amour vrai" de AeN. Thématique belle et juste.

● Le truc le plus fou que tu aies fait par Amour...

Parcourir des kilomètres pour voir un parfait inconnu (rires). Finalement tomber amoureuse et en être mariée aujourd'hui.



Europe-Afrique Holding SAS

Interim ■ Services ■ Travaux



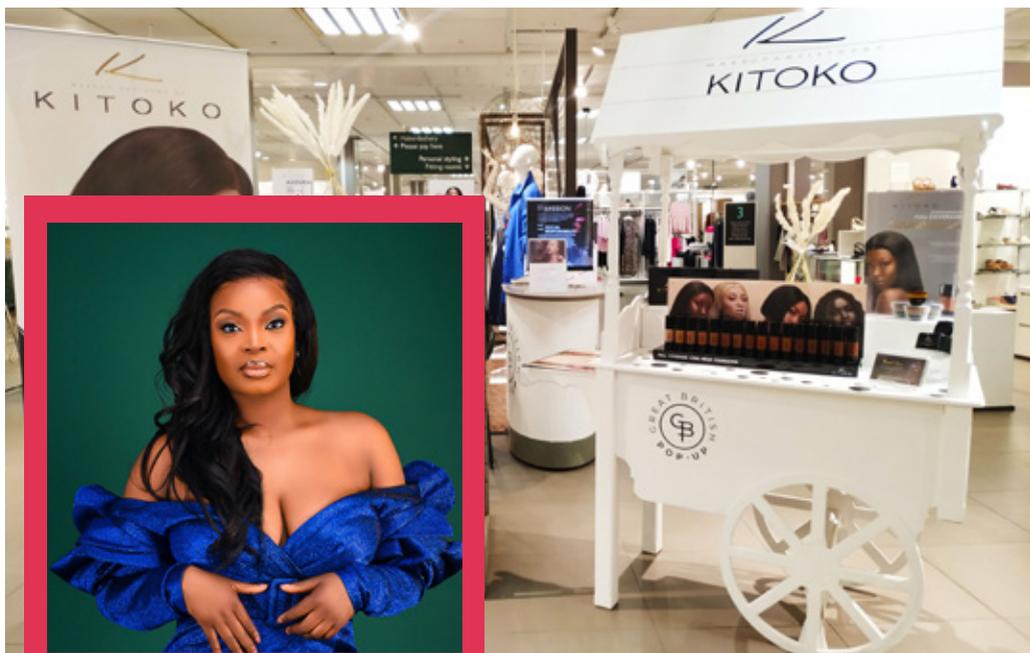
Ouverture d'une Nouvelle **AGENCE** à **BALI**

Rue richard bell 1.139

**Des Hommes et des Compétences
au service de votre entreprise**

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 / Email : eah@europe-afrique-holding.com

Zoom Business !



KITOKO MAKEUP by Bibish MBEMBA

L'industrie de la cosmétique est en pleine expansion mais reste encore à la traîne dans le domaine de la diversité.

C'est de ce constat qu'est né Kito-ko Makeup, marque de cosmétiques conçue pour s'accorder aux différentes carnations des peaux noires et métissées.

Zoom sur cette marque imaginée par des Africaines pour des Africaines.

Bibish Mbemba, qui es-tu et pourrais-tu nous présenter ta marque ?

Je suis la CEO de la marque KITOKO-MAKEUP qui existe depuis maintenant 10 ans, une aventure commencée à 2, mais pour des raisons personnelles et familiales l'une des co-fondatrices s'est retirée.

Je suis diplômée en sciences politiques et finances-marketing. J'ai également étudié les relations internationales et la diplomatie.

J'ai un certificat de Fashion and photographic makeup, une formation que j'ai faite afin d'être cohérente vis-à-vis de la marque.

Enfin je suis Cheffe et travaille dans divers restaurants de Londres en intérim, et j'occupe actuellement un poste de sous-chef dans un pub gastronomique au centre-ville.

KITOKO MAKEUP, marque cosmétique féminine, souhaite étendre ses activités et sa portée en s'établissant dans l'industrie du maquillage et en se positionnant comme distributeur mondial, afin de parvenir aux objectifs que nous nous sommes fixés.

Quelle est la spécificité des produits KITOKO MAKEUP ?

Notre mission est de fournir le bon produit pour la femme de couleur. Notre savoir-faire nous permet de savoir quels produits spécifiques fonctionnent pour notre type de peau. Il est question de fournir une couverture complète de nuances afin de compléter tous types de teints.

En quoi sont-ils différents de la multitude qui existe ?

KITOKO MAKEUP a un devoir de sensibilisation. Une mission qui nous tient à cœur, c'est « **beauty for a cause** » car on estime que la vraie beauté et la confiance en soi viennent de l'intérieur. Nous pensons qu'il faut élever la petite fille pour qu'elle devienne une femme forte, indépendante et sûre d'elle, quelle que soit sa condition ou encore sa situation sociale.

Nous avons également une "responsabilité sociale", celle concernant l'hygiène menstruelle des femmes. La menstruation est un sujet encore tabou dans de nombreux pays en voie de développement.

Chaque fois que vous achetez un produit KITOKO MAKEUP, vous nous aidez à créer un cycle de sensibilisation à l'hygiène menstruelle. Nous fabriquons des serviettes hygiéniques réutilisables, et ces dernières seront distribuées gratuitement aux femmes et aux jeunes filles dans différents villages d'Afrique.





Fonder des produits spécifiques pour noires en Angleterre, était-ce facile ? Quels ont été les moments les moins agréables dans ton aventure ?

Alors je dirais oui et non !

- Oui parce qu'en Angleterre, il existe une multitude de diversités ethniques, un vrai mélange. KITOKO MAKEUP peut fournir des produits adéquats à toutes ces personnes.

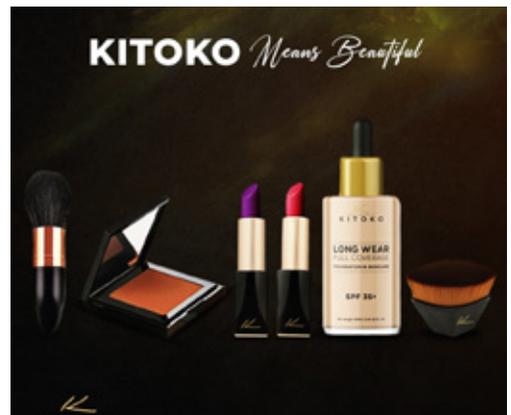
- Non, pour cause de concurrence, et en général les gens sont fidèles aux produits qu'ils connaissent. Cependant le bon côté des choses, c'est que ces populations sont très curieuses et testent tout de même de nouvelles choses.

Une fois conquises, elles deviennent alors nos clientes.

En tant qu'entrepreneure il y a des jours bien-sûr, qui sont moins plaisants que d'autres, mais je suis déjà fière des progrès accomplis car je suis déterminée à

construire la vie que je souhaite. La confiance que j'ai en moi me donne les moyens de réussir.

Aujourd'hui, je me sens heureuse, comblée par le chemin que je prends dans l'évolution et le progrès de mon entreprise. J'ai hâte de continuer à avancer, pour que mon entreprise KITOKO MAKEUP progresse encore davantage.



La peau est un organe sensible, comment as-tu fait pour trouver de bonnes formules cosmétiques pour peaux noires et métissées ?

J'aime beaucoup collaborer avec les maquilleuses. KITOKO MAKEUP a participé pendant au moins 3 années d'affilée au grand évènement AFRO AND HAIR BEAUTY LIVE en tant que marque officielle pour leur fashion show. C'était une très belle opportunité car les mannequins sont d'origines diverses : j'avais des teintes de base, et à partir des mélanges faits sur certains, j'ai pu découvrir et par la suite développer d'autres teintes.

Il faut noter que KITOKO MAKEUP offre toutes les nuances pour noires en commençant par les albinos, ce qui a d'ailleurs permis aux caucasiens de se « reconnaître » dans nos teintes.

Nous en avons donc bien-sûr pour les afro-caribéennes, cependant on retrouve chez nous les teintes pour femmes asiatiques (il s'agit de la teinte juste après celle pour albinos, elle vire dans le yellow tone et fait un peu «Olive skin»), les femmes d'origine méditerranéenne et d'Afrique du nord, sans oublier les femmes du Sud Soudan et leur belle peau ébène, teinte Dark skin.

L'Angleterre est un bassin multiculturel.

Dans un domaine aussi compétitif, est-ce facile de se faire une place ?

Oui, avec la bonne stratégie marketing et communication.

Nous savons que KITOKO MAKEUP a déjà été utilisée comme maquillage pour des scènes de cinéma... Raconte-nous !

Nous avons remporté le prix BEFFTA de la meilleure marque de maquillage de 2016 à ce jour. BEFFTA (Black Entertainment Film Fashion Television and Arts awards) est la plus grande et prestigieuse cérémonie de remise de prix en Europe. Elle célèbre les réalisations des personnes noires au Royaume-Uni, aux États-Unis, en Asie, en Europe, au Canada, en Australie, aux Caraïbes et dans toute l'Afrique.

Nos produits sont utilisés dans de nombreuses productions cinématographiques et également reconnus par les professionnels.

Nous citons :

- Keya Delarge, creative makeup artist en collaboration avec l'équipe de photos creative souls et diverses grandes célébrités américaines.





- Jackki Lynch, celebrities makeup artist dans le film "Un prince à New York 2", la série "The divorce court", etc...

- Mbathio Gueye, maquilleuse chez Marodi TV.

- Des actrices de la série "Maîtresse d'un homme marié", "Karma", etc...

Entre skincare et maquillage, dans lequel te reconnais-tu et pourquoi ?

On se reconnaît dans les deux car les produits KITOKO MAKEUP sont également des produits skincare. Nos fonds de teint par exemple contiennent de l'acide hyaluronique et de la vitamine, et offrent une protection solaire SPF 40.

Les produits Kitoko Makeup ont été élaborés afin que les femmes puissent se maquiller sans la peur d'avoir de quelconques problèmes de peau, nos produits combinant soin et maquillage.

3 mots pour décrire KITOKO MAKEUP.

- Diversité
- Soins de la peau
- Anti-âge.

 Bibish@kitokomakeup.com

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

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



Avec le
CRÉDIT SCOLAIRE CECIC,
je suis prêt pour la rentrée !



Profitez de notre offre de crédit scolaire du **01 juillet au 31 octobre 2023.** Conditions de souscription et durée de remboursement souples (**De 2 à 10 mois**).



RÉPONSE EN

48H

COMPOSEZ VITE VOTRE DOSSIER !

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



+237 243 04 93 08

cecifinance@cecic-sa.cm

www.cecic-sa.cm



Pourquoi offrir une assurance Lady Safe à sa maman



On n'est jamais à l'abri d'un accident, peu importe le lieu où l'on se trouve : dans la circulation, chez soi, etc. C'est encore plus vrai pour nos mamans dont les conditions physiques tendent à diminuer à mesure que l'âge avance.

En effet, combien de fois au détour d'une visite, l'avez-vous trouvée victime d'une chute à son domicile ? Ou qu'elle s'est coupée en préparant son repas ? Fermez les yeux et imaginez les risques qu'elle court dans le trafic routier lorsqu'elle sort vaquer à ses occupations quotidiennes... Un accident est si vite arrivé. C'est pourquoi il est important de se prémunir contre les imprévus.

Avec l'assurance **Lady Safe**, vous pourrez avoir l'esprit serein : avec seulement **9.000 F CFA/an**, vous permettez à votre mère de bénéficier jusqu'à **200.000 F CFA** de capital pour les frais médicaux en cas d'accident, et de **1.000.000 F CFA** en cas d'invalidité permanente. Et si le pire devait arriver, nous vous versons un capital de **1.000.000 F CFA** pour vous accompagner dans ces moments difficiles.

Alors, n'attendez plus ! Pour vos mères (maman, tante, femme, sœur, etc.) offrez leur une assurance Lady Safe et ne laissez pas un accident vous ruiner financièrement.

Ma mère, mon assurance.

Contactez-nous



[f](#) [t](#) [i](#) [w](#) [www.activlady.cm](#)



Zoom Business !



© Kebe Home

KEBE HOME by Manuela KAMADJOU

Elle manie avec impétuosité les matières naturelles et les couleurs chaudes évoquant la terre . Elle a l'art de donner vie aux intérieurs et de mettre à l'honneur le bien-être Africain. Vous avez besoin de conseils pour votre décoration d'intérieur, elle est celle qu'il vous faut. Partons à sa rencontre au travers de cette interview.

Manuela qui es-tu ? Quel est ton parcours? Merci de te présenter en quelques mots pour nos lecteurs.

Je suis Manuela Kamadjou, diplômée d'école de Commerce. J'ai travaillé pendant 15 ans dans le conseil en finance puis dans le luxe et l'industrie de la beauté.

Aujourd'hui entrepreneure, j'ai lancé en 2019 un label qui s'appelle **KEBE** qui est un laboratoire d'intérieur avec pour vision de laisser le bien-être pour empreinte dans nos lieux de vie. Notre objectif avec ce label est de créer des marques qui vous permettent de vous sentir bien.

Je suis également consultante freelance en stratégie et communication corporate pour des entreprises évoluant dans des secteurs premium et/ou à impact.

Bref, une vie bien remplie...



Pourquoi avoir choisi de te tourner vers le design d'intérieur ? Peux-tu revenir sur la genèse de KEBE HOME ?

Tout s'est fait assez naturellement. Lorsque je travaillais dans le luxe et dans la beauté, l'une de mes responsabilités était de créer de nouveaux concepts retail et de marques pour nos enseignes. Cela a réveillé en moi mon amour pour le design enfoui depuis de longues années. En effet, je n'ai pas eu la chance étant petite de développer cet aspect de ma personnalité.

Alors il y a quelques années, alors que ma carrière corporate évoluait, j'ai décidé de me créer une bulle créative où je pouvais apporter de l'attention à mes intentions, mes valeurs et jumeler les apprentissages de mon précédent métier avec le design.

À ce moment-là, le design d'intérieur n'était pas encore vraiment développé au Cameroun.

Cela a donc pris un peu de temps pour donner envie aux gens de prendre soin de leur intérieur avec un professionnel.

Ensuite nous avons su saisir les opportunités qui se sont présentées notamment avec la création de notre maison d'édition de mobiliers et accessoires (KEBE HOME) en plein covid. Cette période de semi-confinement a permis aux gens de se rendre compte de l'importance d'avoir un chez soi où l'on se sent bien, elle a permis également un retour aux sources, aux fondamentaux et le développement de marques locales de qualité.

Enfin lorsque j'ai quitté mon emploi l'année passée, j'ai décidé d'analyser plus froidement le projet et d'y apporter mon expertise business. Nous avons décidé de créer une industrie autour du bien-être dans nos lieux de vie.



Considères-tu aujourd'hui le métier de designer d'intérieur comme un métier d'art ?

Selon Raphaëlle Le Baud : *Un artisan d'art est un homme ou une femme qui choisit de faire apparaître de nouveaux objets sur la planète et consacre à cette tâche son corps, son âme et son esprit en mêlant la technique du virtuose, la malice de l'inventeur et la poésie du créateur.*

L'architecte d'intérieur invente ou réaménage des espaces, il conçoit des points de vente cohérents avec les marques; le designer produit conçoit des objets innovants, à la fois esthétiques et fonctionnels; il imagine des emballages qui donnent envie d'acheter le produit.

Dans ce sens, l'architecture d'intérieur et le design sont effectivement considérés comme des métiers d'arts. Mais de par leur finalité très souvent commerciale ou industrielle, ces métiers sont définis plus précisément comme de l'art appliqué. Comme on le dit souvent, l'art plastique inspire, l'art appliqué (le design) incite.

Sur quels projets travailles-tu actuellement et quelles sont tes dernières réalisations ?

L'actualité de la rentrée est très enthousiasmante pour KEBE.

Bien évidemment, une nouvelle collection, très différente des précédentes où nous allons vous aider à redécouvrir la magie dans votre quotidien. Mais aussi de jolies collaborations avec des marques sœurs.

Ce qui me tient particulièrement à cœur à travers notre marque est d'avoir un impact positif dans la vie d'autres personnes. Aujourd'hui, lorsque vous achetez un produit KEBE HOME, vous contribuez à former des jeunes (souvent des handicapés et réfugiés) aux métiers du bois et du design d'intérieur et à leur donner une chance de se construire un avenir.

Nous comptons poursuivre dans cette même démarche en nous associant également à des projets visant à la préservation de l'environnement.

Concernant l'architecture d'intérieur, nous voulons avancer sur des projets qui nous ressemblent de plus en plus, des projets simples, authentiques et singuliers.

Des projets qui nous permettront petit à petit de pouvoir véritablement redéfinir à notre niveau le design d'intérieur africain.



© Kebe Home

Quelles histoires essayes-tu de raconter à travers tes créations et surtout où puises-tu ton inspiration ?

Mon expérience dans le secteur du luxe m'a appris qu'un élément important dans l'expansion d'une marque c'est son identité. Il faut savoir comment on se positionne sur un marché national ou international.

La compétition est rude !

Aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, il y a énormément de marques qui se développent, alors la clé c'est son identité.

La nôtre est de raconter des histoires simples, authentiques et singulières en s'appuyant sur le design contemporain, la durabilité et l'héritage africain.

En général, dans nos créations, je parle de ce que j'aime, de comment je vois le monde autour de moi. Alors je peux trouver l'inspiration partout : de paysages qui m'inspirent, de l'architecture, de la mode, d'un motif, d'une émotion, de traditions passées de générations en générations, etc...

Pour moi, tout le monde est un conteur d'histoires, chez KEBE nous racontons simplement les nôtres à travers le design.



© Kebe Home



Quelles sont les ambitions de KEBE HOME ? Quelle est la commande que tu souhaiterais te voir confier ?

Notre engagement en tant que marque est d'être des artisans du bien-être :

construire, protéger et nourrir les moments du quotidien pour créer un environnement où nos clients, nos employés, nos partenaires se sentiront bien.

D'ici 2025, nous voulons accélérer la distribution de nos produits au Cameroun et aussi à l'étranger où nous commençons à avoir une demande croissante.

Enfin, nous aimerions nous voir confier la réalisation d'ouvrages nous permettant d'exprimer beaucoup plus notre empreinte. En effet, nous pensons à tort que beaucoup de ce qui se passe avec l'architecture en Afrique, qui s'occidentalise ou se refroidit, est la faute des autres, pourtant nous en sommes en partie responsables.

Nous pouvons faire des choix, nous pouvons mettre sur la table des idées qui sont meilleures pour nos clients. Nous pouvons imaginer des espaces plus sains. Les nouvelles approches de conception des hôpitaux, par exemple, peuvent aider à la fois

psychologiquement mais aussi dans le processus de guérison.

Il n'appartient qu'à nous de commencer à changer les choses. Même si cela se fait par de petits pas...



KEBE HOME



@kebehome

@studiokebe

Découvrez l'Afrique du Sud



À Propos de **Natondi Tours**

Natondi Tours est un tour opérateur et une agence réceptive multilingue spécialisée dans la conception et l'offre de services touristiques de haute qualité en Afrique du Sud. Véritable guichet unique, nous offrons une gamme complète de produits touristiques innovants pour les voyages de loisirs et d'affaires.



Nos Services



Réservation d'hébergements
Visites guidées & excursions
Circuits touristiques
Safari



Transport routier & ferroviaire
Transfert aéroportuaire
Location de voiture
Réservation de vols



Aide à l'obtention de visa
Services de conciergerie
Croisières en yacht
MICE

Contactez-nous

+27 66 263 1878
hello@natonditours.com

Suivez-nous


www.natonditours.com

●● On en parle !



VERS LES SOMMETS AVEC **MOHAMED TOUNKARA**

Bienvenue dans le monde inspirant de Mohamed TOUNKARA, cet alpiniste qui a osé rêver grand et repousser les frontières de l'impossible. Détermination sans faille, persévérance, défi... Une nouvelle ère pour les esprits ambitieux. Embarquez pour un périple époustouflant !

Mohamed, qui es-tu ?

Mohamed TOUNKARA, jeune sénégalais, informaticien, ancien enfant de troupe issu du Prytanée militaire de Saint-Louis, passionné par la nature et avide d'aventure. J'ai eu la chance d'explorer d'autres domaines en ajoutant à mon arc les cordes de l'apnée, du parachutisme, de la plongée sous-marine et de l'athlétisme.

Et si nous parlions de ces ascensions que tu as faites ! Le Kilimandjaro, et le Mont Blanc en juillet 2022 !

1er alpiniste sénégalais au sommet du Mont Blanc ! Courageux oui, forcément, mais il en faut beaucoup plus...

Effectivement, affronter ces montagnes demande plus que du courage. Une préparation physique et mentale rigoureuse est indispensable.

Il est essentiel d'avoir un objectif clair et de s'y tenir avec détermination.



Lors de ces ascensions, notre endurance mentale sera inévitablement mise à l'épreuve. C'est pourquoi il est primordial de cultiver une force intérieure solide. Les montagnes sont de véritables défis, mais elles offrent également des récompenses inestimables. Chaque pas vers le sommet est une leçon d'humilité et de persévérance. Avec une préparation adéquate et une volonté inébranlable, nous pouvons conquérir ces sommets majestueux et en ressortir grandis.

Ingénieur informaticien, et athlète de très haut niveau : explorateur, tu fais également de la plongée sous-marine, du saut en parachutes...

As-tu toujours été un féru de sports d'aventure ? Comment t'es venue l'idée même de ce genre de challenge ?

J'ai toujours été attiré par les sports d'aventure. Depuis mon enfance, j'ai été nourri par une fascination pour l'exploration et l'adrénaline. L'idée même de me lancer dans ce genre de défis est née d'une soif insatiable de découvrir l'inconnu, de repousser mes propres limites et de vivre pleinement. Je n'ai pas toujours été un enfant courageux, et la peur m'habitait souvent. Cependant, j'ai rapidement compris que laisser la peur prendre le dessus ne pouvait pas être une option. Cela m'a motivé à sortir constamment de ma zone de confort. Je me suis rendu compte que c'est précisément en affrontant mes peurs que je pouvais grandir et m'épanouir. Chaque fois que je me suis lancé dans de nouvelles expériences, que ce soit en plongée sous-marine, en parachutisme ou dans d'autres aventures, j'ai ressenti une montée d'adrénaline et une excitation mêlée d'appréhension. En prenant des risques calculés et en développant ma confiance en moi, j'ai progressivement acquis une plus grande capacité à affronter l'inconnu.



En altitude l'oxygène se raréfie dans l'air. Quels sont tes rituels ou astuces malgré les vertiges et autres dangers que tu affrontes ? À quels défis en général es-tu confronté pendant tes expéditions ?

J'ai développé quelques rituels et astuces pour faire face aux vertiges et autres dangers. Tout d'abord, une bonne acclimatation est essentielle. Je m'assure de monter en altitude progressivement, en prenant le temps de m'adapter aux conditions changeantes. De plus, une hydratation adéquate est primordiale pour maintenir mon corps en équilibre. Je veille à boire suffisamment d'eau et à consommer des aliments énergétiques pour prévenir les effets de l'altitude.

En ce qui concerne les défis auxquels j'ai été confronté lors de mes expéditions, il y en a plusieurs. Celui qui m'impressionne le plus c'est la météo, elle peut être imprévisible en montagne, avec des tempêtes soudaines ou des conditions extrêmes. Il est donc essentiel de planifier soigneusement les expéditions et de prendre des décisions éclairées en fonction des conditions. Et maintenant avec le réchauffement climatique les conditions météorologiques sont beaucoup plus compliquées à gérer.

Un autre défi majeur est la fatigue physique et mentale. Les longues ascensions peuvent être épuisantes, et le stress constant peut affecter la concentration et le jugement. C'est pourquoi une bonne préparation physique et mentale est cruciale pour rester alerte et prendre des décisions judicieuses.

De plus, la gestion des risques est un aspect crucial. Il faut être conscient des dangers potentiels tels que les avalanches, les crevasses ou les chutes de pierres, et prendre les mesures nécessaires pour minimiser ces risques.

Cela implique d'utiliser l'équipement de sécurité approprié, de rester vigilant et de suivre les protocoles de sécurité établis.

Un évènement d'une telle ampleur demande certaines préparations, au moins physiques et mentales... Sans compter peut-être un régime alimentaire. Qu'en est-il exactement ?

Effectivement, cela nécessite une préparation physique et mentale approfondie.

En ce qui concerne l'aspect physique, je m'engage dans un programme d'entraînement rigoureux et spécifique en fonction de l'expédition prévue. Cela peut inclure des exercices cardiovasculaires pour améliorer mon endurance, des exercices de renforcement musculaire pour développer ma force et ma résistance, ainsi que des séances d'entraînement en altitude simulées pour m'acclimater aux conditions spécifiques.

J'utilise une machine d'hypoxie pour ça. Pour la préparation mentale, je pratique la méditation et la visualisation pour renforcer ma concentration, ma confiance en moi et ma résilience face aux défis qui peuvent survenir pendant l'expédition. La capacité à maintenir un état d'esprit positif, à gérer le stress et à rester concentré est cruciale lors de situations exigeantes en montagne. En ce qui concerne le régime alimentaire, il joue un rôle essentiel dans ma préparation. Je veille à consommer une alimentation équilibrée, riche en nutriments essentiels pour soutenir mes performances physiques et ma récupération.

Quand on vit des aventures dangereuses, quel rapport a-t-on avec la mort ?

Vivre ces aventures engendre en effet un rapport particulier avec la mort, qui évolue au fur et à mesure que nous la côtoyons. Il est impossible d'ignorer le danger de mort en montagne. Cependant, j'ai tendance à croire qu'il faut démystifier la relation entre la mort et les aventures. Le fait d'être dans son lit, bien au chaud, ne garantit pas que l'on ne puisse pas mourir. De même, le fait d'être en montagne ne signifie pas que nous sommes condamnés à la mort. La mort n'est pas liée à la maladie, au confort, à l'inconfort ou aux aventures. Je suis conscient que je peux mourir aussi bien dans mon lit qu'en montagne, et j'accepte cette réalité car cela relève de la volonté divine. Le seul luxe que je peux me permettre, c'est d'espérer mourir heureux. Si je devais mourir en faisant ce que j'aime, ainsi soit-il. Ma relation avec la mort est particulière, dans le sens où je l'ai affrontée et acceptée à plusieurs reprises.

Réaliser cette prouesse fait de toi un pionnier dans un domaine assez particulier, surtout parmi les Africains. Quelles leçons as-tu tirées de tes aventures ?

Mes aventures m'ont enseigné de précieuses leçons. J'ai appris que la détermination et la persévérance sont des clés essentielles pour atteindre des objectifs audacieux. Les défis rencontrés en montagne ou dans d'autres aventures peuvent sembler insurmontables, mais en restant concentré sur un but, en travaillant dur et en surmontant les obstacles, j'ai pris conscience que l'on peut réaliser l'impossible. Il ne faut pas fixer des limites par rapport à notre couleur de peau ou notre nationalité.

On est tous capable de réaliser nos rêves tant qu'on s'en donne les moyens.

J'ai également appris à être encore plus humble. La nature est vaste et puissante, et elle nous rappelle constamment notre place dans l'univers. En faisant face aux montagnes imposantes, j'ai compris que l'égo doit céder la place à l'humilité, à l'écoute de la nature et au respect de son pouvoir.

Tes prochaines expéditions...

Mon objectif est de gravir les 7 sommets les plus élevés de chaque continent. Dans le cadre de cette ambition, je prévois de m'attaquer au Manaslu, une montagne située dans l'Himalaya, en septembre prochain. Le Manaslu est un sommet imposant qui culmine à plus de 8 000 mètres d'altitude, ce qui en fait l'une des montagnes les plus exigeantes et prestigieuses du monde.

Un petit mot pour C'CHIC Magazine...

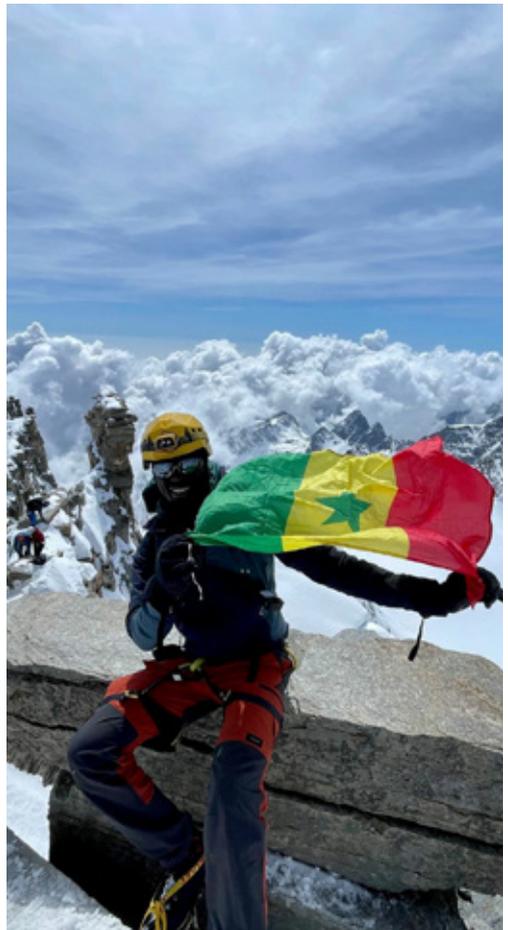
C'est un honneur d'être interviewé par un magazine aussi prestigieux, et je suis ravi de pouvoir partager ma passion pour la nature, l'aventure et l'alpinisme avec vos lecteurs.

Que ce soit à travers mes expéditions en montagne, mes explorations sous-marines ou mes aventures aériennes, je souhaite encourager les lecteurs à se connecter avec la nature, à préserver notre environnement et à embrasser la beauté et les enseignements que l'exploration nous offre. Merci encore C'CHIC.

 @tounkyy

 mohamed.tounkara@osiriscloud.com

Mont blanc summit
4810m



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](#)

PLONGEZ DANS L'ÉTÉ AVEC DES LECTURES RAFRAÎCHISSANTES !

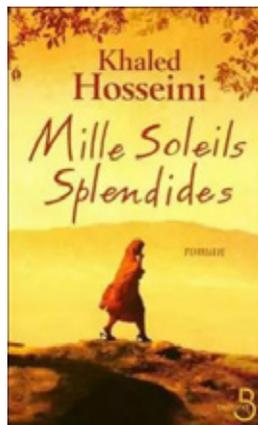
Le soleil brille, les oiseaux chantent et la saison estivale est enfin arrivée !

Quoi de mieux que de s'évader avec un bon livre pendant les chaudes journées d'été ? Que vous soyez à la plage, dans un parc ombragé ou simplement allongé dans un hamac, voici notre sélection de lectures estivales idéales pour vous accompagner tout au long de cette période ensoleillée. Préparez-vous à embarquer pour un voyage littéraire palpitant ! Tout d'abord, laissez-vous charmer par :



LA PROPHÉTIE DE DALI, BALLA FOFANA

À travers ce premier roman autobiographique, l'auteur retrace son histoire et surtout le courage d'une mère et ses six enfants qui quittent leur village du Mali pour venir en France. La prophétie de Dali raconte le voyage puis la difficile intégration. La force de sa volonté aussi car si au départ il a rencontré des difficultés, il réussit par sa persévérance à changer son destin.



MILLE SOLEILS SPLENDIDES KHALED HOSSEINI,

Si vous êtes friand de récits historiques, «*Mille soleils splendides*» de Khaled Hosseini est un incontournable. L'histoire poignante de deux femmes qui affrontent les épreuves de la vie avec courage et résilience vous transportera dans un tourbillon d'émotions intenses.

AMERICANAH

CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE,

Pour ceux qui préfèrent les romans d'aventure, «Americanah» de la brillante auteure nigériane, Chimamanda Ngozi Adichie, est un choix parfait. Suivez l'histoire d'Ifemelu, une jeune femme nigériane qui part à la découverte de l'Amérique et qui se trouve confrontée à des questionnements identitaires. À travers une plume vive et incisive, Adichie explore avec subtilité les thèmes de la race, de l'amour et de la quête de soi.

Chimamanda
Ngozi Adichie
Americanah



L'ENFANT DE SABLE

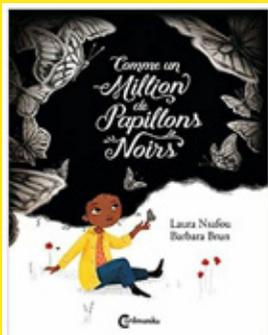
TAHAR BEN JELLOUN,

Enfin, ne manquez pas «L'enfant de sable» de Tahar Ben Jelloun. Cet écrivain marocain de renom nous emmène dans un conte envoûtant où la réalité et la fiction se mêlent habilement. L'histoire d'un homme qui grandit avec l'énigme de sa naissance vous transportera dans un univers onirique et vous fera réfléchir sur les mystères de la vie.

POUR CETTE ÉDITION, NOUS AVONS AUSSI PENSÉ AUX PLUS PETITS !

Les vacances sont le moment idéal pour les rapprocher de la lecture.

Voici deux livres à leur faire découvrir.



Comme un million de papillons noirs

Une sublime histoire qui aborde le racisme ordinaire et l'acceptation de soi avec beaucoup de poésie.



Ödya la téméraire

un conte à découvrir pour les petits et les grands. Un livre qui met en valeur une héroïne courageuse qui réussit à transformer ses peurs en force.

●● On en parle !

THE BOLDIES



THE BOLDIES

The Boldies, c'est son idée ! Celle de Ange MBAYEN. Une web série imaginée pour promouvoir sa marque de cosmétique Bold Make Up. Après une première saison réussie, une saison 2 voit finalement le jour. Ange, la scénariste et productrice de cette fiction disponible sur Youtube nous dit tout sur les secrets de sa création.

Qu'est-ce que « The Boldies » ? Et qui se cache derrière ce projet ?

Je suis Ange Mbayen Malangue, une jeune camerounaise entrepreneure dans le domaine de la beauté depuis plus de 7 ans, co-fondatrice de la marque Bold Make Up, fondatrice de l'application mobile Beauty Hub et productrice de la série The Boldies. The Boldies, c'est l'histoire de la femme africaine moderne, éduquée, ambitieuse, qui s'assume et s'épanouit dans toute sa complexité.

La série relate l'histoire de 5 copines qui rentrent au Cameroun pour le mariage de l'une d'entre elles. En saison 1, on y découvre leurs petits secrets et en saison 2, l'intrigue s'intensifie, on en apprend plus sur elles, leurs familles, leurs amours et leurs passions.



THE BOLDIES

UNE PRODUCTION **BOLD MAKE-UP**

SAISON 01

TOUS LES JEUDIS
À PARTIR DU 01 DÉCEMBRE



Du Make up à la production cinématographique... Comment naît l'idée de la web série ?

En réalité je suis une passionnée de séries, avant d'avoir mes enfants je regardais assidûment et facilement une vingtaine de séries US par semaine (via le streaming, oui je sais, ce n'est pas bien). Mais j'étais trop accro pour attendre que les épisodes arrivent sur la TV française. Par exemple, lorsque l'épisode sortait le jeudi soir aux USA, le lendemain soir j'étais déjà en poste devant mon ordinateur.

Puis avec l'arrivée des enfants, j'ai arrêté de suivre les séries aussi régulièrement. De plus les liens streaming étaient devenus difficiles à trouver.

Aussi j'ai fait le constat que je ne regardais aucune série africaine, car je ne me retrouvais pas dans ce qui était proposé. Les storylines étaient trop éloignées de la réalité ou des choses auxquelles je pouvais m'identifier.

Heureusement Netflix est venu révolutionner notre manière de consommer. Avec Netflix, j'ai découvert les films et séries africaines, celles Naija et Sud -Africaines. Puis l'année dernière, je me suis dit, pour les 7 ans de Bold, donnons vie à nos produits en faisant une pub sous forme de série, mais une série qui parle à notre cible.

Quels sont les thèmes abordés et pourquoi avoir choisi d'explorer ces sujets ?

La série les Boldies aborde différents thèmes sociétaux. Il y a le thème du retour au pays avec Samantha qui est une repat et qui revient un peu comme un échec.

En effet, partir en Europe ou en Occident signifie pour beaucoup y rester, alors faire le chemin inverse est souvent perçu tel un échec. Puis, il y a le thème de l'infertilité avec Aissa qui n'arrive pas à faire d'enfant

et qui est jugée par sa famille, qui subit la pression de la société. On a également le dilemme d'Angela, qui est partagée entre la raison et le cœur. Les problèmes de boulimie avec Melissa qui souffre de troubles alimentaires et la pression sociale par rapport à Hélène qui ne veut pas rentrer dans un schéma classique mariage bébé etc... Ces différents sujets abordés en saison 1 se retrouvent également en saison 2. J'ai choisi de développer ces thèmes parce que ce sont des problématiques auxquelles sont confrontées les femmes africaines modernes d'une manière générale. Ces sujets n'étant pas toujours traités sous ces angles, je voulais y apporter mon regard.

L'inspiration des personnages... Comment ont eu lieu les choix du casting ?

Pour les personnages, je me suis inspirée des histoires que je vois autour de moi. Par exemple, l'amitié des filles dans la série s'apparente un peu à celle que j'ai avec mes copines d'enfance, groupe de copines avec qui j'ai grandi et qui s'appelle «Les Essentiels». C'est une amitié forte qui résiste au temps et à la distance. En effet, malgré que l'on soit aux quatre coins du monde, on reste très liées et présentes les unes pour les autres, dans les moments importants. Au niveau du casting, Boldies étant avant tout un projet marketing, j'ai choisi comme actrices, plutôt des influenceuses. L'idée n'était pas de prendre des personnes qui savaient juste bien jouer, mais plutôt de prendre des personnes qui avaient déjà une certaine notoriété et qui en plus avaient le profil Beauty. Raison pour laquelle j'ai choisi ces 5 filles : Michel-Ange, Johanna, Kim, Oumoul et Ivanna. En plus, j'avais déjà eu à travailler avec la plupart d'entre elles.

UNE PRODUCTION **BOLD MAKE-UP**

THE BOLDIES

- season 2 -

EN STREAMING À PARTIR DU

 | **15 JUIN**





Produire et financer une série n'est pas chose aisée... Comment as-tu fait ?

La série est entièrement financée par du sponsoring. J'ai eu l'idée de faire du placement produit pour Bold (Bold étant l'annonceur principal, le porteur du projet) et ensuite pour d'autres marques lifestyle (restaurants, perruques, vêtements, eau, salle de sport...). En fonction du scénario et de tout ce que je voyais qui allait apparaître dans la série, j'ai ciblé et recherché des sponsors qui pourraient être intéressés par du placement de produits. Le fait qu'ils communiquent dans la série a permis de la sponsoriser et du coup de réunir le budget nécessaire à sa réalisation.

Une seule saison était prévue mais forte de son succès, la saison 2 a vu le jour... À quel moment le projet a-t'il pris et changé d'ampleur ?

Le projet a pris de l'ampleur au milieu de la saison. L'épisode 1 étant plus comme une introduction, on ne rentre dans le vif du sujet qu'à partir des épisodes 2 et 3. C'est à ce moment-là que l'on a commencé à avoir des retours concrets et positifs. À l'épisode 4, on est totalement porté par l'histoire de la série. Je pense qu'en terme de qualité, c'est l'un des premiers projets de ce type à être aussi qualitatif, tant au niveau du rendu d'images qu'au niveau glamour. Le rendu est aussi « beauty » car les actrices sont jolies, super bien maquillées et très bien habillées. Même les lieux et cadres de tournage sont beaux. Au Cameroun, c'est le premier contenu du genre avec un positionnement très premium. Généralement les séries produites sont plutôt middle class mais là avec les Boldies, nous sommes sur une classe très aisée.

Le concept a plu et emmené le public à désirer une saison 2. Il est vrai que nous avons terminé la saison 1 avec une fin ouverte, mais l'idée à l'époque était de faire parler les gens, de laisser chacun écrire son scénario etc... Au lieu de ça, le public nous a plutôt réclamé une suite, raison pour laquelle on se retrouve avec une saison 2.

Quel bilan as-tu tiré de la première saison pour aborder différemment la suivante ?

L'organisation de la saison 1 a été très rapide, alors pour la saison 2 j'ai pris un peu plus de temps. Je m'y suis prise plus tôt pour démarcher les sponsors et ça a été plus facile parce qu'on avait déjà des sponsors en saison 1 qui ont signé à nouveau pour la saison 2.

On a revu également l'organisation. Lors de la saison 1, les filles vivaient chacune chez elles, sauf Johanna qui venait de Yaoundé. Il fallait donc lui prendre un appartement sur place. J'ai réalisé qu'en saison 2, il était important qu'elles vivent toutes ensemble et que l'on définisse un lieu précis où elles pourraient se préparer et se maquiller avant chaque tournage. Initialement, on les préparait sur les lieux de tournage ou chez chacune d'entre elles. Ce n'était pas optimal en termes d'organisation, de timings etc... Alors en saison 2 nous avons changé cela. La réorganisation a favorisé les répétitions ensemble et permis de créer une meilleure Team Building. Ce sont les principaux changements qui ont eu lieu au niveau organisationnel.

En termes de rendu, pour la saison 2, on est parti sur un format plus cinématographique avec une intrigue plus poussée, et plus de personnages. Il y a donc eu plus de rôles secondaires en saison 2 qu'en saison 1, et plusieurs histoires en parallèle.

Le placement de produits est également beaucoup plus subtil, parce qu'en saison 1 c'était des Pub.

Est-ce que la série a eu l'impact souhaité sur ta marque de cosmétiques ?

Je n'ai pas pu mesurer l'impact de la saison 1 sur nos produits, car nous n'avons pas poussé un produit en particulier. De plus, nous étions en décembre, période plutôt festive où les gens sortent davantage et se maquillent plus, ils sont également plus enclins à faire des cadeaux. C'est une période capitale pour l'industrie du make-up et des cosmétiques. Je ne suis donc pas sûre de pouvoir associer les résultats obtenus en décembre au lancement de la série.

Cependant, avec la saison 2, j'aurai une meilleure visibilité et je pourrai dresser un réel bilan quant à l'impact de la série sur notre marque, sur la vente des produits.

La saison 2 met davantage en avant un de nos nouveaux produits, il s'agit du parfum « Audace » que nous avons lancé en Mars. Celui-ci a été mis en avant dans les épisodes 7 et 8. On pourra donc mesurer l'impact de la série sur les ventes du parfum.

À présent, comment imagines-tu la suite ?

Bien entendu, on aimerait bien que ça continue. J'imagine une saison 3, 4 voire 5... Nous souhaiterions avoir plus de sponsors, une chaîne, pourquoi pas une production Netflix ou encore une maison de production en mesure de financer la série. À ce moment-là, je pourrais devenir coproductrice. Et peut-être même réaliser un film « Boldies », un peu à la « Sex and the City » pour clôturer ou pour étayer l'intrigue... C'est autant de choses que l'on peut nous souhaiter.



theboldies@boldandlbb.com



theboldiescm



The Boldies

Il y'a de l'audace dans l'air





OUR EXPERTISE



ADVISORY
CONSEIL
FINANCIER



ASSETS
GESTION
D'ACTIFS



WEALTH
GESTION
PRIVEE



www.koriassetmanagement.com



Cameroon



Congo



Gabon



Equatorial
Guinea



Central
African Republic



Chad

●● On en parle !

DIASPORÂS

ESPACE CULTUREL PANAFRICAIN



DIASPORÂS

DIASPORÂS... Ou comment nourrir son esprit. C'est un émerveillement cet espace découvert par C'CHIC en plein Paris, dans le 2e arrondissement : un lieu unique, où se mêlent culture et plaisirs de la bouche.

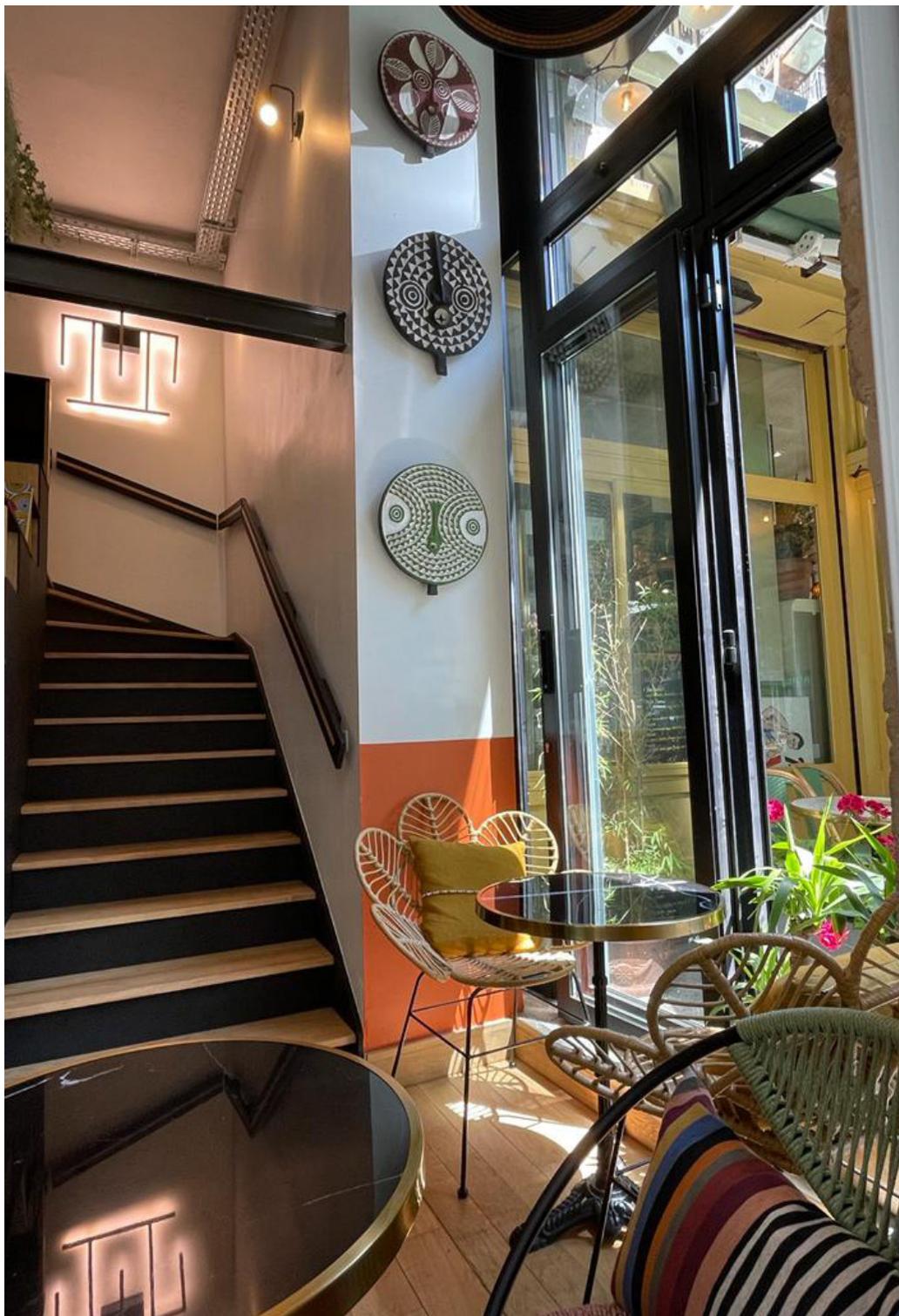
Haby CEEDO, merci de nous recevoir. Et si tu nous présentais DIASPORÂS ?

Bonjour, Diasporâs est un espace culturel panafricain dont l'intention est de réunir en son sein toutes les communautés africaines et afro-descendantes dans un lieu physique en vue de nous reconnecter et de nous découvrir.

DIASPORÂS c'est toi, c'est nous... "Le lien qui nous unit". À quoi fait référence cette phrase et à qui d'autres s'adresse ce bel espace ?

communes des communautés noires dans leur ensemble, le mot traduit également l'Adinkra du logo qui représente cette notion. Diasporâs en effet représente un tout, ce n'est pas une personne, c'est un ensemble. L'espace se veut comme une représentation physique de toutes communautés noires et métisses, et en même temps c'est une invitation lancée aux personnes non afro-descendantes souhaitant découvrir la beauté et la richesse de la culture noire.

"Le lien qui nous unit", renvoie aux racines



Un concept fabuleux : réunir restaurant/librairie panafricaine/galerie d'art/et bientôt un espace coiffure... Et pas que ! Espace coworking/organisations d'événements... Comment est né cet immense projet et concrètement comment ça fonctionne ?

Oui en effet le lieu réunit plusieurs concepts en un, comme un laboratoire de notre cuisine culturelle. Le projet est né d'un constat d'invisibilité de nos richesses culturelles dans le paysage urbain parisien. Sachant que le fil conducteur de tout ceci est le panafricanisme, une manière de nous connaître les uns des autres, et ensuite de montrer la beauté et la richesse de nos cultures.

La pensée d'une économie circulaire est également au cœur du projet, d'où l'approche entrepreneuriale qui est de faire tourner les chefs de cuisine dans un voyage gustatif des différents pays d'Afrique et des outre-mers, d'exposer nos artistes et créateurs/trices afin de montrer le meilleur d'eux-mêmes, sans oublier nos auteurs panafricains et leurs contemporains pour des débats littéraires. Le but étant d'inviter à la co-création.

Ce qui séduit aussi pas mal, ce sont toutes ces idées de collaborations derrière... Peux-tu nous en dire un peu plus ?

Les idées collaboratives s'inscrivent dans le schéma de mettre en visibilité nos artistes et créateurs qui sont auteurs du contenu et la cible primaire. Un concept qui se veut détenteur de notre propre narratif et mode d'expression; avant de tendre ensuite vers une ouverture au monde.

C'est un tout nouveau "bébé", né en mai 2023, ce n'est donc pas encore l'heure du bilan. Cependant on peut déjà dire que DIASPORÂS a été accueilli avec une certaine bienveillance. Quels sont tes projets à court et à moyen terme ?

Diasporâs a été accueilli, célébré et propulsé en quelques semaines par la communauté noire dans son ensemble. Tout le monde s'est transformé en community manager à son échelle, partageant et diffusant le message avec un naturel, une générosité extraordinaire. Ils ont agi tout compte fait comme si c'était à eux Diasporâs, et c'était exactement l'objectif de Diasporâs, d'amener chacun à en saisir un bout et de le célébrer. Du plus jeune ado, à la mamie, en passant par l'adulte, les personnes qui viennent s'approprient les lieux et respectent tous collectivement la dimension du projet. Même si l'heure du bilan est loin, la première impression est qu'ensemble, et tous bienveillants les uns et les autres, nous pouvons aller loin.

À court ou moyen terme, faire vivre Diasporâs d'abord, le poser naturellement dans le paysage urbain comme le laboratoire culturel qu'il est et ensuite j'espère que c'est le début d'une belle aventure entrepreneuriale qui pourra propulser encore beaucoup d'autres.

Un message à tes futurs invités/visiteurs...

Faites comme chez vous, Diasporâs est à tous... Prenons-en soin.



hotep@diasporas-diasporas.com



diasporas



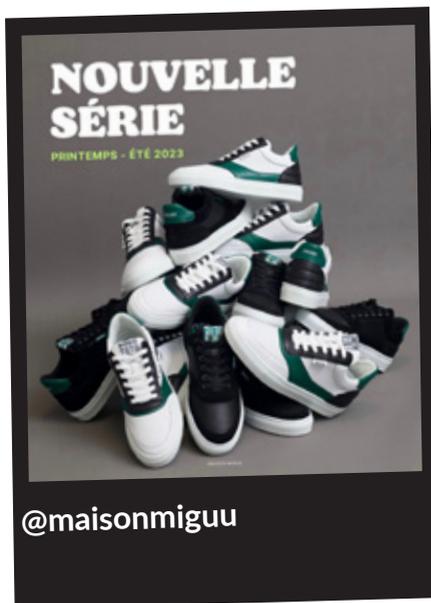
Diasporâs



●● MUST HAVE *Chic Afro List*

Découvrez nos coups de coeur du moment (vus sur Insta) ...

8 Accessoires Made in Africa !



B''

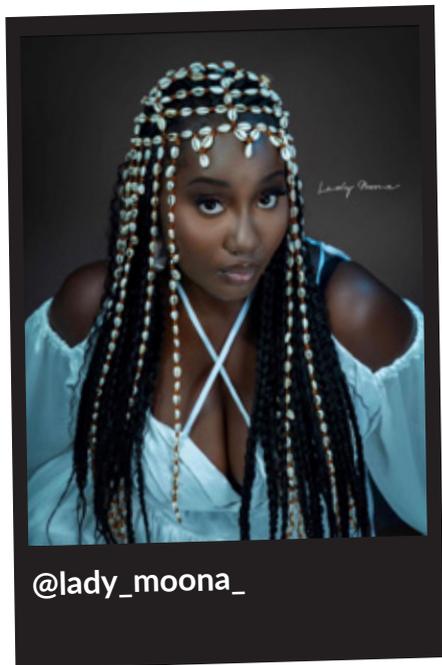




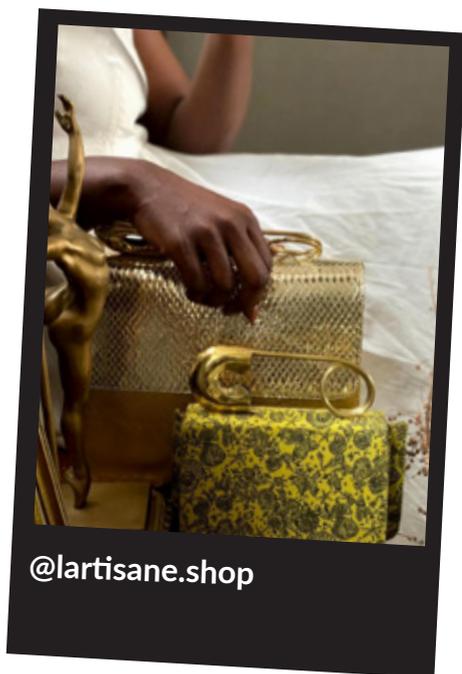
@neneyayahb



@michele_say_brand



@lady_moon_



@lartisane.shop

BEN ATLANTA

L' Art du Sur-Mesure !

L' entrepreneur et styliste sénégalais nous ouvre les portes de son univers : les costumes sur mesure. Plus que le métier de designer, Ben est une fashion-victim passionné de créativité.

BEN ATLANTA, peux-tu nous parler de ta marque... Quelle est la particularité de tes créations ?

Bonjour, je suis Ben Hane, un entrepreneur sénégalais qui évolue dans le domaine du stylisme. Je suis designer de costumes sur-mesure et également conseiller vestimentaire classique pour Homme.

Je suis le fondateur de la marque BEN ATLANTA (confection de costumes sur-mesure, Made in Sénégal).

Comment es-tu rentré dans l'univers de la mode et depuis combien de temps dure cette belle aventure ?

Créée en 2016 (officialisée), la marque BEN ATLANTA a pour objectif de promouvoir la consommation locale en alliant talent et qualité tout en favorisant l'exportation du savoir-faire sénégalais.

Tout a commencé à l'université vu que je suis un passionné de la mode. Je m'habillais toujours en sur-mesure avec mes propres designs. Du coup tout le monde (étudiants comme professeurs) voulait me copier voire même me demander toujours le contact de mon tailleur etc...

Après je me suis dit pourquoi ne pas me lancer dans la mode. Puis j'ai commencé mon business petit à petit.

L'on s'est laissé dire qu'un styliste peut faire ressortir un caractère à travers un vêtement... Qu'en est-il ?

Au fil des années j'ai appris que ce qui est important dans un costume, c'est l'homme qui le porte.

Chez moi, chaque tenue sur-mesure reflète la personnalité du client. L'image du client est son pouvoir. Il lui faut donc un style impeccable. Je ne laisse rien au hasard lorsqu'il s'agit de projeter une allure confiante, professionnelle et élégante. Ces petits détails font toute la différence.

Pourquoi le nom BEN ATLANTA ? Un rapport avec la ville américaine ?

Le nom « Ben Atlanta » est un surnom depuis le collège que m'avait donné un de mes professeurs d'anglais, du fait de mon amour envers cette ville (sa culture, son histoire, et ses hommes historiques).

Styliste / Designer... Quelle est la différence ? Et quelles sont les qualités pour être un bon styliste ?

Un styliste s'apparente aux graphistes, aux architectes d'intérieur. Le rôle d'un styliste est donc de designer un vêtement ou une collection entière, en faisant des choix de couleurs, de formes, de détails, de matières ou de textures...



Ben, tu fais du sur-mesure. Comment naissent tes inspirations et quelle est ta vision de ton métier dans 5 ou 10 ans ?

Pour l'instant, on ne fait que du sur-mesure. Cependant, j'aime beaucoup m'inspirer des gens d'anciennes époques, et surtout de la nature.

Notre ambition, c'est d'atteindre le sommet dans le milieu de la mode ! Être mondialement connu et surtout être parmi les plus grands designers du monde ! Pourquoi pas ? BEN ATLANTA est le fruit de plusieurs années d'expérience dans la mode masculine, particulièrement dans l'habillement classique. Pour nous, « *La mode se démode mais le style jamais* ». Nos portes sont donc ouvertes à tous, peu importe l'âge.

Peut-on bénéficier de ton savoir-faire si on vit en dehors du Sénégal ? Quelle est la démarche ?

Plus de 40% de mes clients sont hors de Dakar alors j'ai l'habitude de travailler à distance. Dans ce cas, je procède alors par appelle vidéo pour les mensurations et je demande également quelques photos. Cela me suffit pour réaliser sur mesure les différentes demandes des clients. Je livre partout à travers le monde.



© Ben Atlanta



© Ben Atlanta



ben_atlanta



Ben Atlanta

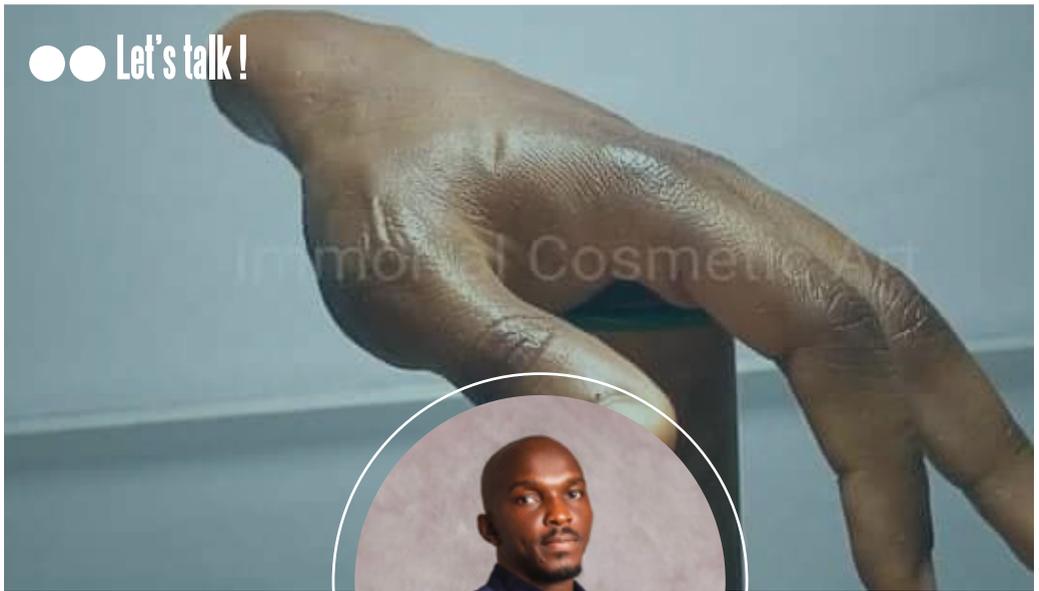


bendesign221@gmail.com



© Ben Atlanta

●● Let's talk !



JOHN AMANAM

«His name may be unfamiliar to you, but this gentleman has revolutionized the world of prosthetics for black skin. Meet John AMANAM, the first African prosthetics manufacturer.»

Who is John AMANAM ? A little presentation please...

I'm called JOHN AMANAM from Nigeria, I'm a 33 years old man. First African to produce hyper-realistic prosthesis and CEO of IMMORTAL COSMETIC ART.

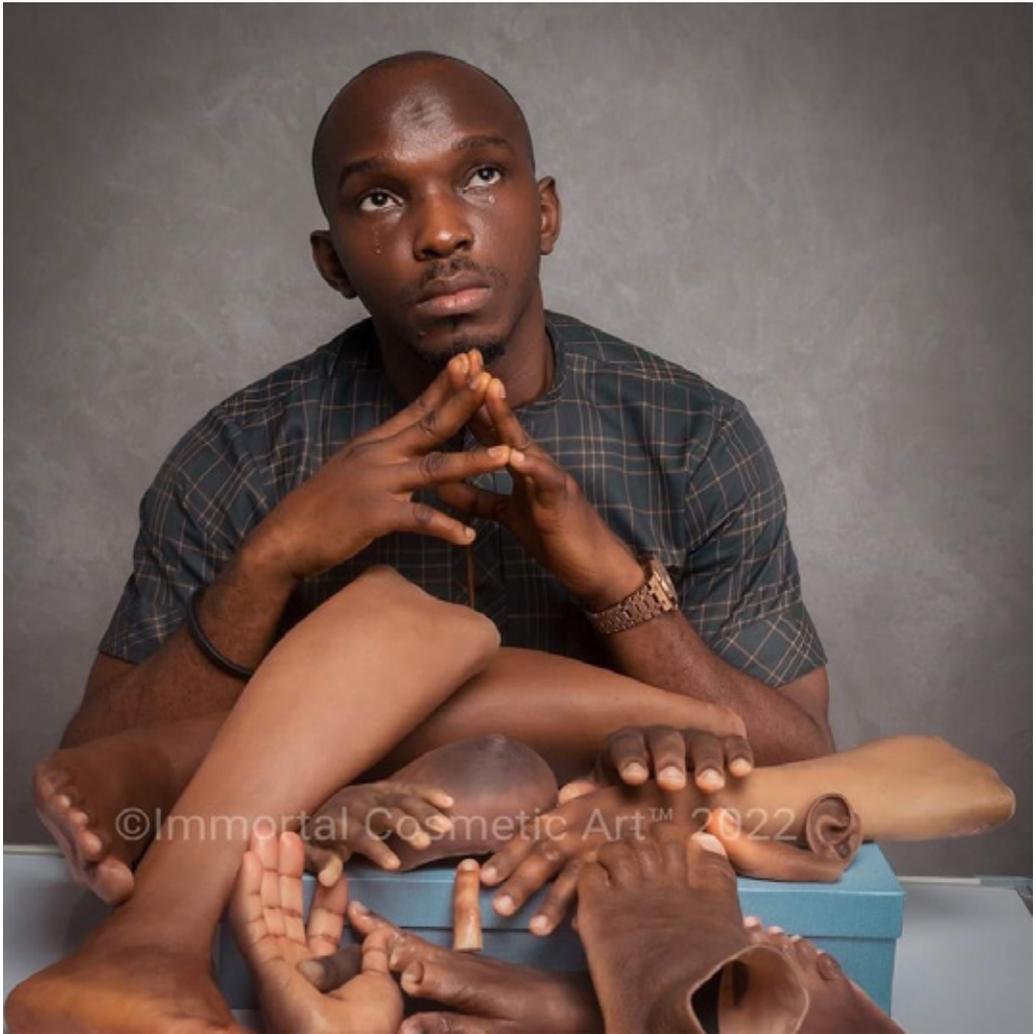
Tell us about your journey. How did you come up with the idea to manufacture specific prosthetics for black skin?

I respect my clients privacy and that restrict us from sharing all the moments. We've had orders from more than 60 countries and have made worldwide deliveries

across the globe : At least 400 clients within 3 years. We've hosted clients from different countries in our state. We are about to launch a training program (to facilitate and certify agents) to enable people reach us from other countries instead of traveling to Uyo, Akwa Ibom state, Nigeria. The image below (through not clear) is that of one of our clients in USA whose work was delivered about 4 months ago.

One of my clients told me one day :
«I'm at the movies wearing shorts without any shame. You have no idea what this has restored, God bless you».

I replied : *«God bless my clients»*
«God bless my team».



Your work has been widely covered by the media all over the world. Are you contacted by hospitals, or directly by people in need of prosthetics ?

By both, I'm in contact with about 310 hospitals in Africa.

Do you work on demand or is it mass production?

I work on demand.

John, your plans for the next 5 years... How do you envision things?

To extend my company to foreign countries especially UK,US,CANADA, FRANCE, ETC...



[immortal_cosmetic_art](#)



[Immortal Cosmetic Art](#)



—

**IDÉE DE GOÛTER
POUR PETITS ET GRANDS !**
LES FAMEUX BEIGNETS AFRICAINS

—

BEIGNETS FARINE

Craquez pour cette recette de beignets ronds et dorés, originaire du continent. Selon les pays, le nom de ces beignets varie: botokoin au Togo, puff puff au Nigeria, mikate au Congo démocratique, Gbofloto en Côte d'Ivoire, bofrot au Ghana ou encore BHB (avec haricots et bouillie) au Cameroun. Faciles et rapides à faire, ils sont traditionnellement consommés avec des mets salés ou tout simplement saupoudrés de sucre. Une chose est sûre, vous allez aimer !

INGRÉDIENTS (8 personnes)



Farine 460 g



Eau 400 ml



Levure boulangère 15 g



Sel fin 0,5 c. à café



Sucre en poudre 100 g



Huile de friture

PRÉPARATION

- Préparation : 1 h
- Cuisson : 5 min
- Repos : 1 h

1. Émiettez la levure boulangère dans un bol. Ajoutez l'eau et le sucre en poudre. Mélangez et réservez.

2. Versez la farine, le sel puis le reste de sucre dans un saladier. Mélangez le tout avec une cuillère en bois. Creusez un puits au centre. Versez-y la préparation à la levure. Pétrissez la pâte à la main jusqu'à obtention d'une boule homogène et légèrement élastique. Couvrez le saladier et laissez reposer la pâte à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume.

3. Faites chauffer l'huile dans votre friteuse ou dans une grande poêle. Prélevez un peu de pâte à l'aide d'une cuillère. Formez une petite boulette et plongez-la dans l'huile chaude avec précaution. Renouvelez l'opération. Faites cuire les beignets quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez les beignets et disposez-les sur du papier absorbant. Servez ces beignets africains tièdes ou froids.





—

**IDÉE DE JUS FAIT MAISON
POUR SE RAFRAÎCHIR**
LE JUS DE BISSAP (FOLÉRÉ)

—

JUS DE BISSAP

Bissap est le nom donné en wolof à une infusion de fleurs d'hibiscus sabdariffa, mais on retrouve cette boisson dans de nombreux pays du monde.

C'est une boisson très populaire en Afrique subsaharienne qui ne cesse de séduire. Connue aussi sous le nom de wonjo, foléré, dabileni, tsobo, zobo ou sobolo, cette boisson à base de fleurs de la plante Roselle, une variété d'hibiscus, est un réel allié pour la santé. Selon certaines études, le jus de bissap a des «pouvoirs antioxydants». Riche en vitamine C et en oligo-éléments, le jus de bissap est recommandé pour un petit-déjeuner équilibré. On lui reconnaît également des vertus et des propriétés bénéfiques pour réduire le niveau du sucre dans le sang. Mais aussi la capacité de fluidifier le sang et diminuer les risques de maladies cardio-vasculaires. C'est une boisson simple à réaliser et surtout très rafraîchissante.

INGRÉDIENTS



- Feuille d'oseille
- Arôme naturel
- Jus d'ananas
- Citronnelle ou feuille de menthe
- Clous de girofle

PRÉPARATION

1. Tremper les feuilles d'oseille, au minimum 2h avant de les faire bouillir. Le concentré est ainsi plus intéressant.
2. Faire bouillir une première fois avec du clou de girofle, puis tamiser.
3. Ensuite remettre de l'eau dans la marmite avec les premiers résidus du tamis et y ajouter aussi la citronnelle. Faire bouillir une 2e fois.
4. Écraser ensuite un ananas entier ou sa moitié, l'ajouter au foléré puis éteindre le feu 1 minute après. Le but c'est de pasteuriser le jus sans tuer sa valeur nutritionnelle. Laisser reposer 10 minutes.
5. Enfin tamiser et sucrer à votre convenance.





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
EASY RIDE, EASY LIFE

(+237) 694 431 749

(+237) 690 801 955

MEM CLAH

« Tradition, créativité, excellence et humanité »

MEM CLAH est une marque d'accessoires de mode très tendance qui fait son bonhomme de chemin. Son style se veut tradi-moderne et s'adapte à sa clientèle. Les créations sont uniques et originales avec des produits de choix et de qualité pour une clientèle haut de gamme. Cette marque représentée au Togo ambitionne de devenir une référence en Afrique et partout dans le monde.

Sa créatrice BODOMBOSSOU Méli, de nationalité togolaise est juriste-maritime et ingénieure des transports de formation, et accessoiriste de mode par passion.

C'est après beaucoup d'hésitation, et le soutien de ses deux sœurs, qu'elle décida de créer sa marque MEM CLAH (nom formé à partir des initiales de leurs différents prénoms).

Son objectif, créer une marque qui matérialise ses différentes aspirations, ambitions et passions.

MEM CLAH promeut le "MADE IN AFRICA" à travers des touches tradi-modernes et des motifs africains.

Spécialisée dans la conception de bijoux et de sacs à main en cuir fait-main, elle utilise des matières telles que les perles antiques et modernes, le cuir, le bronze, les cornes de vache, l'ébène, et les poids Akan etc... L'ensemble de ses œuvres est le fruit d'une technique originale conçue et parfaite sur plusieurs années avec ingéniosité et finesse pour leur donner un caractère unique qu'on ne retrouve pas ailleurs ; ceci dans l'optique d'appréhender l'art africain

et de faire le « hand made » de façon différente. Cela afin d'apporter de l'innovation dans le domaine de la mode et de faire rêver les consommateurs.

Chacune de ses créations porte une identité et une signature unique qui racontent l'histoire et la beauté du continent africain, berceau de l'humanité.

Numéro un dans son domaine au Togo, Mem Clah a participé à de nombreux événements internationaux de mode et remporté 5 trophées internationaux dont le "1er Prix accessoire de mode en Afrique" en 2021.

Aujourd'hui, son souhait est de devenir une marque internationalement reconnue qui peut permettre l'autonomisation des jeunes filles en leur donnant la possibilité d'avoir une bonne formation et un travail décent en Afrique.



BODOMBOSSOU Méli
Créatrice



@mem.clah



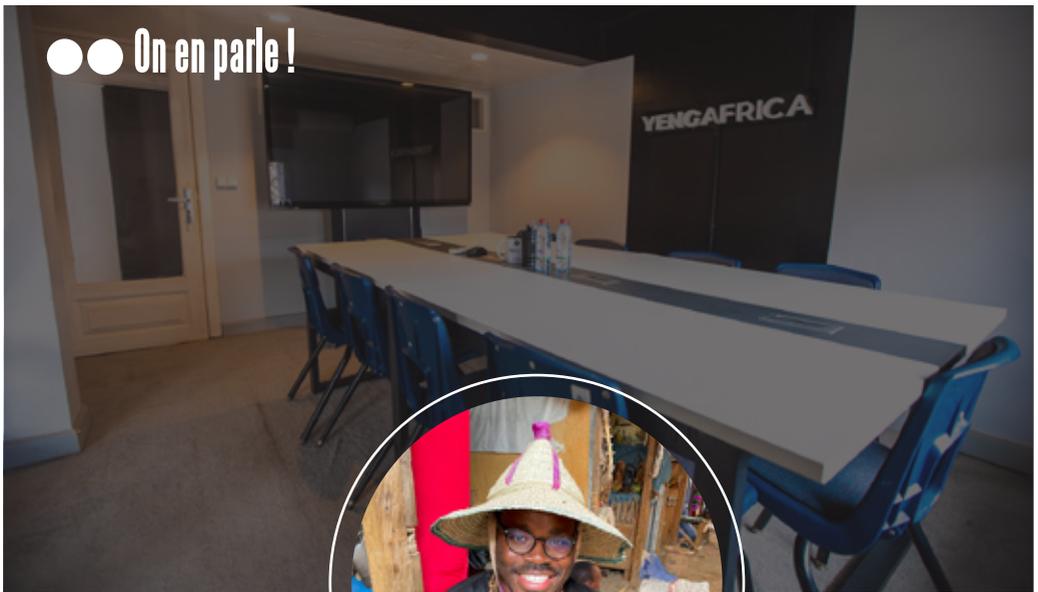
Retrouvez ces produits sur les différentes plateformes :

 @MEM CLAH

 @memclah.

 @mem.clah

●● On en parle !



YENGAFRICA

Dans un écosystème de plus en plus digital, Yengafrica se place au coeur de l'offre touristique au Cameroun. Découvrons ensemble la première plateforme de billetterie-touristique au Cameroun, créée par Joel Nana, son fondateur.

Qu'est-ce que « YENGAFRICA » et qui se cache derrière ?

Yengafrica est une agence de voyage physique (physique et digitale) qui permet à tout individu de chercher et réserver une activité touristique ou de loisirs où qu'il se trouve sur le territoire national.

Derrière YENGAFRICA se trouve un enfant du pays, né à Douala, ayant fait ses études primaires dans le Nord du Cameroun, secondaires dans le sud-ouest et ses études universitaires en Grande-Bretagne et en France.

Je suis parti du Cameroun après mon BAC

en 2010 et c'est lors d'un voyage au pays que je fais un constat du manque de plateformes pour mettre en avant les activités proposées par les acteurs du tourisme. L'idée m'est alors venue de créer YENGAFRICA pour apporter plus de visibilité aux acteurs touristiques.

Le postulat de départ... à quel besoin répond la création de ta plateforme ? Quels services proposez-vous ?

Il faut savoir que la première chose que recherche un touriste, c'est l'information.



YENGAFRICA

Aujourd'hui, les clients ont difficilement accès à l'information et ce manque tant sur le plan physique que digital, engendre plusieurs problématiques de transparence, d'accessibilité et de sécurité pour les touristes.

Grâce à notre plateforme et nos services de voyage sur mesure, nous permettons aux acteurs touristiques de proposer leurs services avec tous les détails nécessaires, afin que chacun puisse réserver et consulter les avis laissés par d'autres voyageurs. Les clients bénéficient d'une sécurité en payant via la plateforme, car les opérateurs sont rémunérés uniquement lorsqu'ils ont réalisé les services proposés.

Il est également important de rappeler qu'un client peut aussi être une entreprise ou un établissement scolaire.

Préparer ou budgétiser une excursion scolaire, un voyage d'entreprise ou recevoir des délégations étrangères devient donc simplifié grâce à la variété et à l'authenticité des produits touristiques proposés sur notre plateforme.

Avec cette approche, nous pensons qu'il est possible de rendre le tourisme camerounais plus transparent, accessible et sécurisé. Nos services ne se limitent pas qu'aux activités et voyages sur-mesure, nous proposons également à nos clients la possibilité de réserver un véhicule ou un hébergement.

Pourquoi le nom « YENGAFRICA » ?

Il était important pour nous de rester le plus authentique possible. Le voyage pour nous commence d'abord par le nom.

«YENGA» signifie se balader, se promener en langue duala. Nous avons ajouté «FRICA» pour dire se balader ou voyager en Afrique.

Le Cameroun, comme nous le savons tous, est l'Afrique en miniature et dorénavant un continent à part entière (haha).

Quel est votre positionnement ?

La plateforme sonne-t-elle le glas des offices de tourisme physiques ?

Actuellement, nous sommes la première plateforme de billetterie touristique au Cameroun. En moins d'un an, nous avons réussi à connecter plus de 300 touristes nationaux et étrangers avec des acteurs locaux.

À ce jour, nous n'avons pas connaissance d'une plateforme qui permet aux individus de trouver des activités dans les différentes villes, d'être mis en relation directement avec l'opérateur, et de laisser un avis ou de faire une requête qui sera prise en compte par un service contentieux en interne.

Sonner le glas des offices de tourisme ? Je ne pense pas. Très peu de régions possèdent un office de tourisme au Cameroun. Nous comptons moins de 5 offices de tourisme opérationnels au Cameroun.

Lors de notre passage au **JEICOM 2023 (Journées Économiques Internationales des Communes)**, nous avons appris la création de plusieurs offices de tourisme en cours dans les différentes communes.

Avec la décentralisation, les offices de tourisme relèvent de la compétence régionale. Ceci dit, nous espérons voir l'ouverture de plusieurs offices de tourisme dans les années à venir. Par ailleurs, il est important de rappeler que nous ne sommes pas en concurrence avec les offices. Je dirais même que nous les complétons. Nous avons besoin d'eux comme ils ont besoin de nous. Une étroite collaboration est nécessaire pour faire avancer le tourisme.

D'ailleurs, nos services de tourisme consulting proposent d'accompagner les communes dans la mise en valeur du potentiel touristique de leurs régions, en améliorant l'accueil des touristes, en fournissant des fiches d'informations, en assurant la promotion touristique et en coordonnant les acteurs locaux du tourisme.



Comment est perçue la plateforme au sein de l'écosystème touristique au Cameroun ?

Les retours de nos clients jusqu'à présent indiquent que notre plateforme est innovante et apporte réellement une transparence dans l'écosystème touristique. Bien que certains clients ne comprennent pas encore pleinement notre rôle en tant qu'OTA (*Online Travel Agency*), il serait peut-être nécessaire d'éduquer davantage les clients sur le fonctionnement d'une OTA. Par ailleurs, certains acteurs du tourisme perçoivent notre structure comme concurrente bien que nous n'offrons pas les mêmes services et que notre vision est clairement différente. Au contraire, nous sommes là pour accompagner les acteurs touristiques en facilitant leurs activités.

Je pense qu'on a encore un travail à faire pour les sensibiliser davantage sur nos services. En revanche, nous constatons une compréhension presque parfaite de ce que nous faisons au niveau des communes, ce qui nous a d'ailleurs amenés à ouvrir un service d'accompagnement aux communes.





Instagram... Est-ce une porte d'entrée pour le tourisme au Cameroun ?

Instagram est incontournable pour tout acteur touristique, qu'il soit public ou privé. Nous devons utiliser les plateformes digitales car elles permettent de toucher des milliers de personnes en peu de temps. Chaque acteur doit connaître son rôle, et nous devons travailler ensemble pour faire avancer le tourisme. En effet, les plateformes digitales telles que YouTube, Twitter, Facebook et autres sont de véritables portes d'entrée.

Un an après quel bilan fais-tu ? Les pages visitées se concrétisent-elles par des ventes ?

Comme mentionné précédemment, le bilan après un an se traduit par plus de 300 touristes répartis sur l'ensemble du territoire. La région de l'ouest est en tête en nombre de visiteurs, suivie par le centre et le littoral. En revanche, le grand Nord est en tête en termes de volume de chiffre d'affaires, avec près de 45% du chiffre redistribué. Cela s'explique par l'accès coûteux à la région (billet d'avion nécessaire très souvent), le mauvais état des routes qui entraîne une inflation des prix des véhicules, ainsi que la hausse des prix du carburant à la pompe et la distance entre les sites touristiques. En ce qui concerne les pages visitées, nous commençons à observer des retombées, notamment pour les activités sur lesquelles nous avons mis en place une stratégie de communication avancée. D'autres activités attirent les clients par leur caractère innovant, telles que le Douala Walking Memorial City Tour, le Yaoundé City Tour, les grottes de Mbong à Ebolowa (utilisées comme cachettes par les Bulu lors de la guerre avec les Allemands en 1903), la randonnée vers la grotte de Ngoua (Dschang), et bien d'autres encore.

Quel est l'état des lieux fais-tu du tourisme camerounais ?

Il reste encore beaucoup à faire dans le tourisme. Je dirais même qu'il est encore vierge. Aujourd'hui, nous avons besoin de structurer avant même l'aménagement des sites. Savoir qui va où, quand et comment, créer une base de données qui nous permettra de faire des analyses approfondies pour prendre de bonnes décisions avant tout investissement. Il est important de sortir de l'individualisme et de penser à l'ensemble, car ce n'est pas seulement en accompagnant un groupe de touristes ou en ayant un marché entre les mains que le tourisme fonctionne. Enfin, la formation est indispensable à tous les niveaux de la chaîne de valeur touristique. Chacun doit comprendre le rôle qu'il a à jouer pour rendre le tourisme plus transparent, accessible et sécurisé.



« Yaoundé City Tour »... Peux-tu nous en dire plus ...

Le Yaoundé City Tour est le tout premier circuit touristique en bus au Cameroun. C'est d'ailleurs le seul produit de notre entreprise, fait par Yengafrica. Son objectif est de donner plus de visibilité à notre société et de profiter de cette occasion pour fournir des clients à nos partenaires. Nous nous positionnons et investissons dans des activités à fort potentiel qui peuvent transformer une grande partie, voire toute l'industrie touristique. Nous sommes par exemple ravis de voir certains étudiants en tourisme se rapprocher de nous pour prendre part au Yaounde city tour et intégrer YENGAFRICA dans leur sujet de thèse, ou encore d'autres africains qui sont inspirés par le tour et souhaitent le reproduire dans leurs pays respectifs. Nous ne pouvons que nous réjouir de cela, et continuer à travailler pour inspirer d'autres acteurs d'ici et d'ailleurs.

Quels sont les ambitions à terme de YENGAFRICA ?

Malgré les conseils de certains experts de proposer nos services ailleurs qu'au Cameroun, nous restons optimistes et continuerons d'accompagner les acteurs camerounais en facilitant la découverte pour les clients privés, les établissements scolaires et les entreprises.

Nous continuons de porter la vision d'être la plateforme de tourisme de référence en Afrique. Certains pays d'Afrique Centrale nous ont approchés pour créer notre modèle chez eux, mais nous ne pensons pas être prêts pour nous exporter.

www.yengafrica.com



@yengafrica

●● True Beauty
by SAK



Sandrine KOUAO

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

 Nature et Traditions

 nature_et_traditions

CE SONT LES VACANCES, IL FAUT AUSSI PRENDRE SOIN DE SOI !



Quand nous pensons aux vacances d'été, nous imaginons souvent des journées de détente à la plage, des randonnées en montagne ou simplement du temps passé à savourer le beau temps en famille ou entre amis. Cependant, ces moments privilégiés de répit et de loisirs doivent également être l'occasion de se recentrer sur nous-mêmes et de prendre soin de notre corps. Plus particulièrement, notre peau, qui est souvent mise à rude épreuve pendant cette période.

Préserver sa peau des agressions estivales

L'été, entre le soleil tapant, le sel de mer, le chlore des piscines, notre peau est soumise à de nombreuses agressions. Ces facteurs peuvent provoquer une déshydratation, une sensibilité accrue et un vieillissement prématuré de la peau. Il est donc essentiel d'adopter une routine de soins adaptée à ces défis.

Après chaque baignade en mer ou en piscine, veillez à bien nettoyer votre peau pour éliminer le sel ou le chlore. Ces résidus, s'ils sont laissés sur la peau, peuvent causer une sécheresse excessive et une irritation.

Protéger sa peau du soleil

Même si nous adorons le teint hâlé que le soleil peut nous donner, il est important de se rappeler que la protection solaire est un must, quel que soit votre type de peau.





Même les peaux les plus foncées peuvent subir les effets néfastes des rayons UV, surtout après une exposition prolongée. N'oubliez pas que si vous utilisez des produits éclaircissants, votre peau est encore plus sensible aux rayons du soleil. Ainsi, la règle d'or est d'appliquer généreusement une crème solaire à large spectre avant toute exposition.

Les vacances ne riment pas avec négligence

Après une journée riche en activités et en émotions, que vous ayez porté du maquillage ou pas, le nettoyage de votre visage est une étape à ne pas négliger. Dormir avec une peau non nettoyée peut conduire à une accumulation d'impuretés, générant ainsi une fatigue cutanée qui se traduira par des irrégularités et un vieillissement prématuré.

Les vacances, le temps de se chouchouter

Alors, faites de ces vacances un moment privilégié pour vous reconnecter avec vous-même, pour prendre le temps de vous chouchouter. Optez pour des produits de

soin naturels et bienfaisants qui rendront à votre peau tout son éclat et sa vitalité.

Les vacances sont le moment idéal pour se remettre en question, pour instaurer de nouvelles habitudes de soin et pour s'engager sur la voie d'une peau saine et radieuse.

En conclusion, les vacances ne sont pas seulement faites pour se détendre et s'amuser. C'est aussi l'occasion de se concentrer sur soi, se chouchouter et adopter une routine de soins adaptée à sa peau.



●● Les Conseils de Dr Pharma by Pechens Owona



Je suis Docteur en Pharmacie, passionnée par le conseil dermatocosmétique et la santé. Depuis plusieurs mois créatrice de contenu beauté et santé sur les réseaux sociaux...

Le conseil, la sensibilisation et l'écoute sont mes motivations au quotidien !



@pechossohan
@paraducentre



pechensowona@gmail.com

HYGIÈNE INTIME CHEZ LA FEMME

On vous dit tout sur les règles de base, les précautions à prendre et les bons gestes à adopter

Vous ressentez régulièrement des démangeaisons au niveau de vos parties intimes. Vous vous lavez pourtant régulièrement, mais malgré tout vous n'avez pas réellement l'impression d'être propre.

L'hygiène intime féminine répond à quelques bonnes pratiques pour vous assurer une flore vaginale préservée et un sentiment de fraîcheur constant.

À quoi fait référence l'hygiène intime ?

L'hygiène intime, c'est un ensemble de gestes du quotidien qui permettent de prévenir les infections au niveau des organes génitaux : la vulve, d'abord, mais surtout le vagin.

Pour rappel, le vagin est composé d'une flore vaginale, celle-ci abrite plusieurs types de bactéries, bonnes et mauvaises, qui vivent en harmonie.

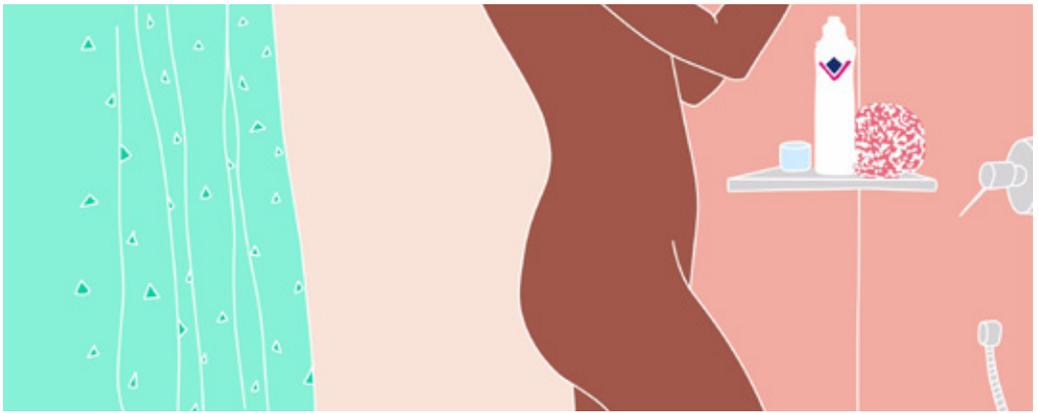
L'équilibre de la flore est très fragile et doit être protégé. Il permet en effet de préserver le vagin des éventuelles agressions extérieures comme les mycoses et les infections causées par exemple par un nettoyage trop fréquent ou encore lors d'un rapport sexuel.

Pourquoi l'équilibre de la flore vaginale est-il si important ?

Pour rappel, la flore vaginale est un ensemble de micro-organismes composé de bactéries, présentes naturellement dans le vagin. Bien que cela puisse paraître paradoxal, les bactéries qui composent la flore vaginale et qui tapissent d'un microfilm la muqueuse utérine sont utiles et protègent le vagin.

Une hygiène intime adaptée ambitionne donc de conserver la zone génitale propre sans rompre l'équilibre de la flore vaginale.

En effet, à l'instar des bactéries présentes naturellement dans l'intestin, votre flore vaginale protège votre vagin des infections (mycose, IST, etc.) et des agressions extérieures, telle qu'une mauvaise hygiène intime justement.



Quelles mauvaises habitudes nuisent à la flore vaginale ?

Il n'est pas toujours évident de savoir instinctivement ce qui est bon ou pas pour la flore vaginale. Un exemple simple concerne le choix d'un nettoyant adapté à la zone intime. Le pH de la peau est différent de celui de la zone génitale, donc, si vous utilisez votre gel douche habituel pour votre toilette intime, vous soumettez vos parties génitales à une agression.

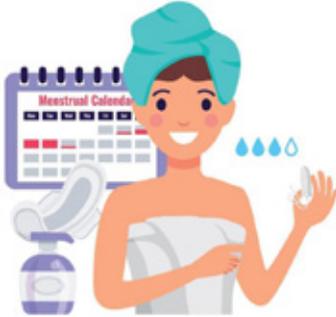
Pour conserver l'équilibre de la flore vaginale, **voici quelques gestes à éviter** :

- **Se laver trop souvent.** Une toilette intime quotidienne suffit largement. Une hygiène excessive peut affaiblir l'organisme et favoriser les désagréments intimes.
- **Pratiquer la douche vaginale** qui consiste à insérer de l'eau directement dans le vagin. Pour votre flore vaginale, cette pratique est comparable à un raz de marée. Il est vraiment important de bannir les douches vaginales de votre routine intime. Ces dernières ont tendance à perturber la flore microbienne et peuvent entraîner des problèmes comme des démangeaisons ou des irritations. Par ailleurs, le vagin s'auto-nettoie naturellement donc concentrez-vous sur les zones externes uniquement.

- **Utiliser un gant de toilette** alors qu'un lavage avec la main convient parfaitement. Les gants et autres éponges contiennent des microbes qui peuvent affecter la zone intime et provoquer des infections. La méthode la plus hygiénique selon les spécialistes est d'utiliser ses mains préalablement lavées.
- **Porter des vêtements et des sous-vêtements trop serrés ou dans des matières synthétiques** (string, etc.) qui ne laissent pas respirer votre corps et favorisent la macération.
- **Dormir avec des sous-vêtements** qui contribuent à augmenter la température au niveau des organes génitaux ce qui accroît la prolifération des bactéries.
- **Porter des protège-slips jetables tous les jours.** En irritant la peau, ils favorisent l'apparition d'infections.
- **Utiliser du papier de toilette parfumé ou des lingettes humides parfumées** qui favorisent les allergies sans respecter votre peau, ni vos muqueuses.
- **Garder des vêtements mouillés.** En effet, ils contribuent à la prolifération des bactéries dans un milieu moite.
- **S'adonner à des activités sexuelles douloureuses ou dans de mauvaises conditions d'hygiène** (mains sales, etc.).



Feminine Hygiene Tips



Feminine Hygiene

Attention, cette liste ne doit pas vous alarmer. En effet, **la flore vaginale ne se déséquilibre pas en quelques heures**, soit, dès que vous avez utilisé du papier toilette parfumé ou lorsque votre jean préféré vous serre un peu !

Toutefois, pour avoir une bonne hygiène intime féminine qui vous permettra de rester en bonne santé au quotidien, **faites de ces habitudes des exceptions**.

Quelles bonnes pratiques adopter pour une parfaite hygiène des parties intimes ?

L'hygiène intime féminine ne se limite pas à une liste d'interdictions. De nombreuses bonnes pratiques préserveront vos muqueuses et votre flore vaginale en équilibre.

- Procédez à un nettoyage intime quotidien.
- Effectuez votre toilette intime féminine en restant à l'entrée du vagin. Inutile d'aller plus loin, car l'intérieur du vagin se nettoie naturellement tout seul.

- Changez de sous-vêtements tous les jours.
- Portez des vêtements et sous-vêtements en coton.
- Optez pour un nettoyant conçu pour la toilette intime, sans parfum.
- Séchez votre zone intime en la tamponnant avec une serviette douce avant de vous habiller.
- Aux toilettes, essuyez-vous de l'avant vers l'arrière pour ne pas apporter des germes digestifs potentiellement pathogènes vers votre vagin (cystite, vaginite, etc.).
- Privilégiez les douches au lieu des bains pour préserver votre hygiène féminine intime.
- Lavez vos vêtements et sous-vêtements aux températures recommandées sur les étiquettes, toutefois pour correctement nettoyer la lingerie, optez pour un lavage à 60 °C quand le tissu le permet.
- Utilisez un préservatif avec un nouveau partenaire ou si votre conjoint présente une infection.
- Évitez les crèmes contraceptives spermicides qui nuisent à la bonne hygiène intime en modifiant le pH vaginal.
- Consultez votre gynécologue au moins une fois par an et votre généraliste dès que vous ressentez des démangeaisons ou une gêne au niveau des parties intimes.



Feminine Hygiene Products



Feminine hygiene

L'hygiène intime pendant les règles : quelles sont les précautions à prendre ?

En période de règles, la toilette intime féminine ne change pas.

Procédez de la même manière, **c'est à dire une toilette quotidienne, voire maximum deux**, si vos règles sont particulièrement abondantes ou si vous avez réellement besoin de vous rafraîchir.

Pour garder une bonne hygiène intime pendant les menstruations, **changez régulièrement de protections hygiéniques**. Si vous utilisez des protections jetables, comme des serviettes ou des tampons, pensez à les changer tous les trois ou quatre heures.

- Pour une bonne hygiène pendant les règles, faites votre toilette intime externe une à deux fois par jour à l'eau ou avec un produit adapté.
- Pour votre toilette intime, évitez les savons qui sont alcalins et agressent particulièrement les muqueuses à cette période du cycle où la zone intime, moins acide à cause de la présence de sang, se défend plus difficilement contre les infections diverses.
- Ne pratiquez jamais de toilette vaginale pendant les règles ou en fin de règles.

- Changez régulièrement de protection périodique afin d'éviter le développement des bactéries.
- Remplacez les tampons hygiéniques par des serviettes hygiéniques à la moindre sensation d'irritation, de démangeaison de la vulve ou du vagin ou de brûlure de la vulve.
- Retirez immédiatement votre tampon en cas de fièvre, malaise, vomissements, diarrhée ou autres signes de choc toxique.
- Ne portez pas de vêtements ou sous-vêtements trop serrés, susceptibles de favoriser la macération et le développement des microbes et donc des démangeaisons de la vulve ou du vagin, du prurit vulvaire ou des brûlures de la vulve.



Quelles sont les précautions à prendre pendant et après les relations sexuelles ?

- Tant que vous ne savez pas si votre partenaire est contaminé ou non, il est indispensable d'employer un préservatif lors de chaque rapport et avec chaque partenaire, pour vous protéger d'une Infection Sexuellement Transmissible (IST).
- Si vous êtes sujette aux mycoses vaginales ou aux cystites évitez les crèmes contraceptives spermicides.
- Si vous avez déjà présenté des cystites suite à des relations sexuelles, urinez tout de suite après chaque rapport.

Comment prendre soin de son hygiène intime après une activité sportive ?

Après l'effort, il est aussi important d'adopter les bons gestes pour éviter tout désagrément :

- Il est important d'avoir une bonne hygiène intime afin de limiter l'humidité et la macération provoquées par la transpiration. Si un simple gel douche fait l'affaire pour l'ensemble du corps, ce n'est pas le cas pour la zone intime. Il faut privilégier un produit adapté à cette zone. Bien veiller à rincer la zone à l'eau claire et la sécher en tamponnant avec une serviette sèche.
- Mettre un sous-vêtement propre et en coton.



Est-ce qu'une bonne hygiène intime préserve de toutes les maladies ?

- Il est important de noter qu'une bonne hygiène intime s'apparente à une bonne hygiène de vie. Elle est indispensable, mais ne résout pas tout. En effet, certains facteurs peuvent causer un déséquilibre de la flore vaginale, même si vous respectez scrupuleusement les règles d'hygiène intime.
- Les facteurs hormonaux peuvent modifier votre flore vaginale. Puberté, menstruations, grossesses et ménopause représentent autant de phases dans la vie d'une femme qui viennent bouleverser son équilibre intime.
- La prise de médicaments peut également perturber la composition de votre vagin, c'est notamment le cas des antibiotiques dont les effets sur les intestins et le vagin nécessitent d'y recourir en dernière solution.

D'autres facteurs peuvent interférer avec votre hygiène intime, tels que les relations sexuelles, le tabac, le temps passé à la piscine ou au sauna ou encore le stress et la fatigue.

Vous savez maintenant comment procéder pour réaliser une toilette intime féminine adaptée et quelles habitudes quotidiennes sont à prendre pour préserver votre flore vaginale.

Dès ce soir, appliquez au moins deux ou trois conseils de cet article si vous ressentez le besoin d'améliorer votre hygiène intime.

●● Parent Aujourd'hui by Bidembaya



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

COMMENT OCCUPER SES ENFANTS PENDANT LES VACANCES ?



Les grandes vacances sont déjà là et pour les deux trois prochains mois, nos enfants n'iront pas à l'école. C'est chouette ! Oui, mais voilà, comment occuper les enfants pendant les grandes vacances ? Tous les parents se posent la question, surtout ceux qui n'ont pas réellement prévu quelque chose de spécial et qui ne souhaitent pas que la télévision devienne l'espace de jeu préféré des enfants sans limite. Ne vous inquiétez pas, parfois la solution est bien plus proche qu'on ne le pense et il suffit juste qu'on nous la dise pour s'en rendre compte. Nous vous proposons donc quelques idées pour occuper vos enfants et je suis sûre que vous en retiendrez au moins une ou deux !

1. Les voyages

- **Toute la famille en vacances** : si vous avez prévu un voyage, c'est super ! Vos enfants auront la chance de découvrir un nouvel environnement et je suis sûre que vous leur avez concocté un programme génial. Voyager est un vrai cadeau que vous offrez à vos enfants, si vous le pouvez surtout n'hésitez pas, que ce soit en Occident, dans les pays voisins, ou même dans une ville agréable de votre pays d'habitation.

- **Les enfants en vadrouille** : si vous avez la chance d'avoir de la famille avec des enfants du même âge que les vôtres, c'est une vraie aubaine ! N'hésitez pas à les faire partir voir les cousins ou les enfants de vos amis proches, ils pourront bien s'amuser et revenir en pleine forme.

La même règle s'applique s'ils peuvent partir chez les grands-parents ou chez des oncles résidant à quelques kilomètres de votre domicile. N'oublions pas que l'objectif est de les laisser s'épanouir et découvrir de nouvelles choses dans un environnement sain.

2. Les camps de vacances / centres de loisirs

De plus en plus de centres de loisirs proposent des camps de vacances pour la journée ou même la demi-journée selon l'âge de votre enfant. Pour les parents occupés pendant cette période, c'est une bonne option pour occuper les enfants sur une partie des vacances surtout qu'on trouve les camps de vacances dans presque toutes les localités.

Je vous conseille de regarder sur Internet pour trouver ceux qui sont proches de chez vous et d'aller les visiter avec vos enfants après avoir fait votre short-list selon vos standards. Et là c'est sûr que vos enfants seront occupés et rentreront K.O à la maison.

3. Les sorties / activités en famille

Dès que vous avez le temps, surtout n'hésitez pas à planifier des activités en famille. Des fois, ça peut paraître laborieux de tout organiser, mais n'oubliez pas que ce sont des souvenirs que vous créez à vie avec vos enfants.

- Des sorties aux parcs d'attractions, espaces de jeux
- Une journée ou un week-end à la plage
- Une visite au musée, à une exposition
- Un pique-nique dans un jardin
- Un brunch en extérieur
- Une chorégraphie inspirée de Tik tok ou Instagram
- Des soirées cinéma en famille avec les meilleures gourmandises
- Des soirées à thème, jeux de société
- Des séances de sport en famille





4. Les activités à la maison

- **Dessin, coloriage et peinture** : Quelque soit l'âge de votre enfant, le dessin comme le coloriage et la peinture lui permettent d'exercer sa dextérité, de s'exprimer et qui sait, de développer son âme artistique par la même occasion. Il suffit juste de bien baliser l'endroit autorisé pour s'exprimer...
- **Les impliquer dans les tâches ménagères et dans la cuisine** : on cherche parfois loin mais les enfants aiment se sentir utiles. N'hésitez pas à profiter de cette période pour les responsabiliser.
- **Organiser des play dates tournants avec des amis proches** : ils seront ravis de recevoir d'autres amis et ce sera des après-midis riches en activités.
- **L'ennui** : oui je sais que vous serez un peu étonné de cette dernière idée, mais votre enfant a aussi besoin de s'ennuyer pour se découvrir après la surstimulation de toute l'année scolaire. Il ne s'agit pas de le laisser devant la télé 48h d'affilée mais de lui permettre de profiter du calme autour de lui.

Et pour les plus grands, pourquoi ne pas leur trouver un stage rémunéré dans un job qu'ils souhaiteraient découvrir la moitié des vacances.

Et surtout, n'oubliez pas de laisser vos enfants s'exprimer aussi sur leurs envies, finalement c'est eux qui sont en vacances et ils ont quand même leur mot à dire après une année scolaire bien éprouvante.

J'espère que ces quelques idées vont rendre cette période beaucoup plus agréable pour vos enfants et vous-mêmes. J'ai hâte de vous retrouver dans le prochain numéro.





WEEKEND FIFVE 2023



17h30 - 19h00



CONFÉRENCE DÉBAT

19h30 - 02h00



VILLAGE FIFVE

JOUR 1



VENDREDI
28 JUILLET



PLACE ARTHUR LACROIX 4,
5030 GEMBOUX



FIFVE.COM

SUIVEZ-NOUS SUR :  @FIFVE1  @FIFVE1



WEEKEND FIFVE 2023



08h00 - 18h00

TOURNOI



Stade Rue Victor De Becker
48, 5030 Gembloux



19h30 - 06h00

GALA



Place Arthur Lacroix 4,
5030 Gembloux

JOUR 2



SAMEDI
29 JUILLET



FIFVE.COM

SUIVEZ-NOUS SUR :  @FIFVE1  @FIFVE1




Arbre de Vie

Arbre de Vie est une épicerie de proximité qui favorise la production locale ivoirienne et Africaine : artisanale, agricole mais aussi industrielle. Son but, valoriser le savoir-faire local, (création, innovation et transformation). Rencontre avec Albéric, ce fondateur passionné qui souhaite faciliter l'accès à ces produits et changer notre façon de consommer.

Qui es-tu ? Et quelle est la genèse du concept « Arbre de Vie » ?

Je suis Albéric ANOH, ingénieur projet informatique de formation et entrepreneur depuis 9 ans.

Arbre de Vie est né d'un déclic que j'ai eu lors de la crise du COVID.

En effet la crainte de pénurie de produits alimentaires importés m'a emmené à m'interroger sur la production locale. Cette curiosité m'a conduit vers de merveilleuses créations locales qui malheureusement manquaient de visibilité. J'ai compris à cet instant qu'il était crucial pour tout Etat d'être indépendant sur des secteurs clés de son économie comme l'agroalimentaire.

Arbre de Vie est la vitrine de tous les transformateurs locaux de qualité. L'objectif est de proposer une offre pour tous friands de saveurs africaines et saines.

Que proposes-tu dans ton épicerie ? Pourquoi venir chez Arbre de vie ?

Arbre de vie est un excellent voyage culturel au cœur des richesses et de la créativité africaine. C'est pour les étrangers une découverte, pour les locaux une fierté identitaire, et pour tous une solution d'alimentation saine. Nous avons exactement tout ce qu'un supermarché classique pourrait avoir en termes de rayons.



Par exemple pour la cuisine quotidienne nous avons des sauces en boîte de conserves comme la graine, le gngangan, le kédjénou, etc.

Des farines pré-faites pour l'abollo, l'akassa et le placali. En alcool le bandji, le koutoukou arrangé, des vins de fruits (ananas, feuilles d'avocatiers, etc...).

Amuses-bouches et confiseries comme sucettes de toffi, noix de cajou, chips de coco, mangues séchées ou encore du cosmétique et de la diététique.

En parlant des producteurs et fabricants, comment les rencontres tu ?

Et comment faut-il faire pour être référencé chez Arbre de Vie ?

Par des recherches sur le net, des recommandations et parfois sur le terrain.

Ensuite je prends le temps d'analyser le produit personnellement et je prends le soin de rencontrer chaque promoteur derrière. Pour ce qui est des conditions administratives, il faut être légalement constitué et avoir un certificat d'hygiène ou tout autres documents similaires.



Renouvelez-vous souvent votre offre ?

Oui à peu près chaque mois nous avons de nouveaux produits référencés. Et les anciens pour la plupart demeurent. Il y'en a très peu qui sortent de nos rayons pour diverses raisons. On rappelle que nous sommes sur un nouveau marché donc il y'a des produits qui sont mis sur le marché pour des tests.

Quel message voudriez-vous faire passer à travers Arbre de Vie ?

Que l' Afrique arrive avec une nouvelle offre alimentaire pour les africains et le reste du monde.

Nous africains, devrions prendre conscience de cette richesse, en être les premiers consommateurs et ambassadeurs à travers le monde.



@arbredevie.epicerielocale



●● La Maison Chiropratique by Adèle Nze



Chiropraticienne de métier et de cœur, je suis une passionnée de l'équilibre sain que chaque Humain.e peut obtenir. Je suis enthousiaste lors de l'accompagnement de Petit.e.s et Grand.e.s Humain.e.s à vivre pleinement plutôt que survivre. Je propose à cet effet des ajustements chiropratiques (présentiel ou distanciel), des cours de préparation à l'accouchement « Abidjan's reality check » et des ateliers de développement personnel « Le Temps De Moi ».

Je vous propose dans cette rubrique, un regard atypique sur notre quotidien pour « qu'il devienne plus fluide ».

 @adelenzechiro

 +225 07 48 02 12 07

 DrNze.Chiropraticienne@gmail.com

COMMENT FAIRE QUAND ON NE SE RECONNAIT PAS DANS LE MIROIR ?

Le genre féminin a été retenu pour alléger l'écriture du texte.

« Lol. Que dire d'autre ? La série ne fait que s'accroître. Je continue d'avoir des réactions que je n'arrive ni à anticiper, ni à contrôler. La série concerne mes réactions dont je ne me sens pas la plus fière.

Crier alors que je SAIS que ce n'était pas du tout à faire ?

Done ! Pleurer alors que j'avais envie de sortir avec des mots tout ce que j'avais en tête et sur le cœur ?

Re-done ! Rester muette dans une situation désavantageuse pour moi alors qu'en temps normal j'aurais ramassé la personne ? Encore done ! Et ça ne s'arrête plus !

Mais sortez-moi de ce corps ! Qui est cette personne ???

Je me regarde dans le miroir... Je crois bien que je me ressemble. Oui, j'ai l'air un peu plus fatiguée et mes traits sont tirés. Oui, je tiens mon cou un peu raide et mes épaules remontées jusqu'au plafond. Oui, ok, ce n'est pas exactement comme ça que je suis d'habitude, mais... Je ne saurais plus dire quand vraiment ça a commencé à être si clair, si visible.

Qu'est-ce qui a déclenché cela ? Je ne sais même plus !

Et puis ils me sortent tous par les trous de nez de toutes les façons. C'est quand, que j'ai enfin le droit à une pause ? Zut ! »

Je vous souhaite de ne jamais avoir à vivre une situation similaire. Celle où l'on ne se reconnaît plus.

Ce moment où le miroir reflète une étrangère.

Cela est déroutant ! L'on pense se connaître, l'on croit savoir vivre avec soi-même après toutes ces années à apprendre et puis du jour au lendemain, le rideau tombe et l'on se retrouve clairvoyante sur notre éloignement à nous-même. Mince alors !

Souvent l'on peut être interpellée sur « comment en être arrivée là ? ». Et inquiète de la réponse qui pourrait survenir à la question « et comment en sortir ? Comment redevenir moi-même ? ».

Tout d'abord, lorsque ces ressentis surviennent, il est plus que temps d'accepter qu'ils soient vrais.

Qu'ils ne sont pas inventés, que réellement, votre curseur interne vous indique de forts changements qui d'ailleurs sont démontrés par une augmentation de vos niveaux de stress. C'est LE premier pas !



Bien qu'il ne soit pas tout simple ce premier pas. Il s'apparente même à lui tout seul à une danse : celle de « oui, c'est vrai » et « non, ça ne peut pas être cela ! »

Une certaine clairvoyance mêlée d'un déni. Une danse qui avant de s'apaiser semble se répéter un bon bout de temps.

L'apaisement ne survenant qu'au moment où réellement l'on baisse les armes, les armures et autres méthodes protectrices de déni pour accepter de voir cette réalité, notre réalité, qui ne semble pas flatteuse.

« Ok, ok, je le vois que je ne suis pas au meilleur de moi-même ou plutôt que je ne suis plus tout à fait moi-même, mais ça m'avance à quoi ? »

Au moins lorsque je faisais semblant j'avais justement ! Là ? Quel avantage ? »

Le premier pas nécessaire est d'accepter l'état actuel, votre état actuel. Car sans cette reconnaissance : comment pourriez-vous choisir une direction adéquate pour vous ?

Je m'explique : imaginez une personne qui transpire à grosses gouttes, qui a le souffle court, qui sent des bouffées de chaleur que la meilleure clim du monde n'aide pas. Tant que cette personne s'évertue à continuer

de faire du sport en étant habillée comme une Inuite en plein cœur de l'hiver, elle ne pourra pas trouver un soulagement durable. Faire une petite pause et reprendre ne changera pas les choses.

Cela ne fera « qu'une pause ». Parfois il s'agit de quelqu'un qui nous aime, qui nous dit « t'as changée ». Erreur de gaou !

Lorsque nous ne sommes pas prêtes à le voir, l'on n'écoute pas ou l'on dénigre le propos, parfois même la personne, avec force.

Alors voyez-vous, le deuxième pas, ce doit être celui où l'on constate que l'on transpire à grosses gouttes et que l'on en a marre et en particulier (condition sinequanone) l'on décide de ne plus faire de pause mais de chercher un changement durable.

Oui, en avoir marre d'une situation, finalement c'est d'un commun !

Décider que cette situation ne doit plus perdurer, voilà le choix qui permet de changer de chemin. Dans cette histoire, l'humaine n'avait pas encore remarquée ses habits non adaptés. Et elle a maintenant conscience qu'il faut qu'elle identifie « dans elle-même » (a contrario de « trouver à l'extérieur ») une raison, une cause, grosse ou petite qui contribue à cet état.

C'est sûr que ce passage est un peu obligé : être dérangée par les grosses gouttes de sueur et blâmer la chaleur du soleil.

Une cause extérieure se remarque facilement. Elle peut être dérangeante mais bon, après tout, même en construisant la meilleure navette spatiale possible, il n'y a pas grand-chose à faire.

Alors pendant un temps, le manque d'expérience, l'illusion d'une énergie inépuisable, la difficulté à se regarder soi, l'on continue d'accuser avec conviction ces causes extérieures.

Et puis, vient le temps où l'énergie se fait moins disponible pour cela ; où les conséquences sont de plus en plus gênantes et non-ignorables. Et là, le premier pas survient : l'acceptation du constat de l'état actuel, sans se leurrer en ça va ! ».

Le deuxième pas prendra un autre moment avant de s'installer dans la conscience « ça ne va pas ET je souhaite que cela change ». Notez, ce n'est pas que « cela s'arrête », car cette phrase n'appartient pas aux 2ème temps, 2ème pas ; cette phrase ne demande pas un changement.

Voilà. Une recette complète.

Oui, elle ne dit pas vraiment quelle direction emprunter, ni les ingrédients pesés au gramme près pour que la situation évolue en mieux. Et c'est normal !

Chaque vie est différente et emprunte son propre chemin. Rien ni personne ne saura vous dire quel est réellement votre chemin. Seule vous pouvez constater que celui que vous empruntez est agréable ou désagréable.

S'il est agréable : parfait !

Lorsqu'il devient désagréable : génial ! Cette sensation de désagréable sera suffisamment forte pour qu'à un moment vous souhaitiez la faire évoluer en quelque chose d'agréable.



Comment trouver ce « je ne sais quoi » ? Pour faire court : si la difficulté constatée est en vous, c'est que la solution aussi est en vous. Pour la trouver, vous avez bien évidemment le droit d'obtenir une aide extérieure. Cette aide sera idéale si elle vous « montre ».

Car une aide qui fait à votre place... ma foi c'est un concept intrigant !

Qui peut venir faire dans votre propre corps ??? Oui, d'accord une chirurgienne. Mais dans le cas d'espèce, cela ne requiert pas de chirurgie. Ce sont même des blessures difficilement objectivables à part le « ha, oui, je trouve aussi que tu as changée, que tu es moins dispo, plus stressée, plus renfermée, trop fêtarde, etc... ».

Disons que l'IRM ne montrera pas grand-chose. Notre rôle en tant que thérapeute holistique n'est pas d'intervenir pour vous, c'est d'être présent pour vous accompagner sur un chemin désagréable pour qu'il (re)devienne agréable.

La chiro, c'est ce que je connais. Et il y en a beaucoup des thérapies holistiques qui prennent l'humaine dans son entièreté.

Alors quelque soit votre chemin, je vous souhaite d'accepter facilement de le voir et d'encourager vos changements internes lorsque nécessaires.

En vous souhaitant une bonne santé !

Adèle

●● MAUX à MOTS

by Vanina-Laure



Je suis plus que tout passionnée par mon rôle d'épouse et de mère ; deux rôles qui ne sont pas toujours faciles à allier.

Contre vents et marées, je reste persuadée qu'ayant donné la vie, mon devoir est d'éduquer, conseiller, écouter et encadrer mes enfants et ce nonobstant leur genre, leur tranche d'âge et l'environnement dans lequel ils évoluent. La wonderwoman des temps modernes se rend vite compte de ces limites et ressent le besoin de demander de l'aide. Le challenge va être d'arborer toutes ces casquettes tout en tenant compte des éventuels imprévus et des possibles échecs.

Suivons le parcours de parents super héros....

 unitedagainstd@gmail.com
 [unitedagainstdrugs](#)
 +237 699 562 603
 672 004 488
 United Against Drugs

PARENTS VICTIMES ET/OU BOURREAUX DE NOS ENFANTS USAGERS DE DROGUES



Lorsque nous mettons des MOTS sur les maux, les dits MAUX deviennent des MOTS DITS et cessent d'être des MAUDITS.

Les parents sont à tort ou à raison jugés responsables des actes posés par leur progéniture.

L'article 1384 du code civil stipule : « *qu'on est responsable non seulement du dommage que l'on cause par son propre fait, mais encore de celui qui est causé par le fait des personnes dont on doit répondre ou des choses que l'on a sous sa garde* ».

Dans une société sujette à de perpétuelles mutations, les parents d'aujourd'hui, de la génération 50-60-70 ont très souvent du mal à faire corps avec le nouveau mode éducationnel. Le challenge pour eux est de pouvoir s'inspirer de leur vécu afin de l'adapter au contexte actuel. Exercice pas souvent aisé. Etant attendu que cet exercice nécessite des dispositions psychologiques, sociales et culturelles particulières.

Dispositions psychologiques :

- Le vécu des parents
- La gestion de couple
- La gestion familiale

Dispositions sociales

- *Background académique*
- *Situation professionnelle*
- *Milieu social*

Dispositions culturelles

- *Réseaux sociaux*
- *Médias*
- *Appartenance ethnique/étymologique*

L'engagement citoyen au-delà de ces contraintes sociétales se voit confronté à une réalité. D'ailleurs, en son article 1382 il est stipulé que : « *Tout fait quelconque de l'homme qui cause à autrui un dommage oblige celui duquel il est arrivé à le réparer.* » Et désigne comme majeur incapable placé sous tutelle nos enfants usagers de drogues de plus de 21 ans.

L'importance en tant que parents n'est pas de savoir si on est bourreaux et/ou victimes mais plutôt de sortir nos enfants usagers de drogues de la spirale dans laquelle ils se trouvent.

Les exigences citoyennes étant en dualité avec le statut parentale, une implication ciblée de tous les intervenants de la chaîne éducationnelle aboutirait à des impacts positifs, bénéfiques pluridimensionnels.

L'adolescence, la puberté étant des périodes entraînant beaucoup de perturbations dans l'organisme humain, il n'est pas souvent distinct pour les parents de se rendre compte des changements dont sont victimes les enfants en général et ceux usagers de drogues en particulier.

Nous allons vous donner quelques signes annonciateurs d'une accoutumance aux stupéfiants, mais avant quelques informations d'ordre pratique.



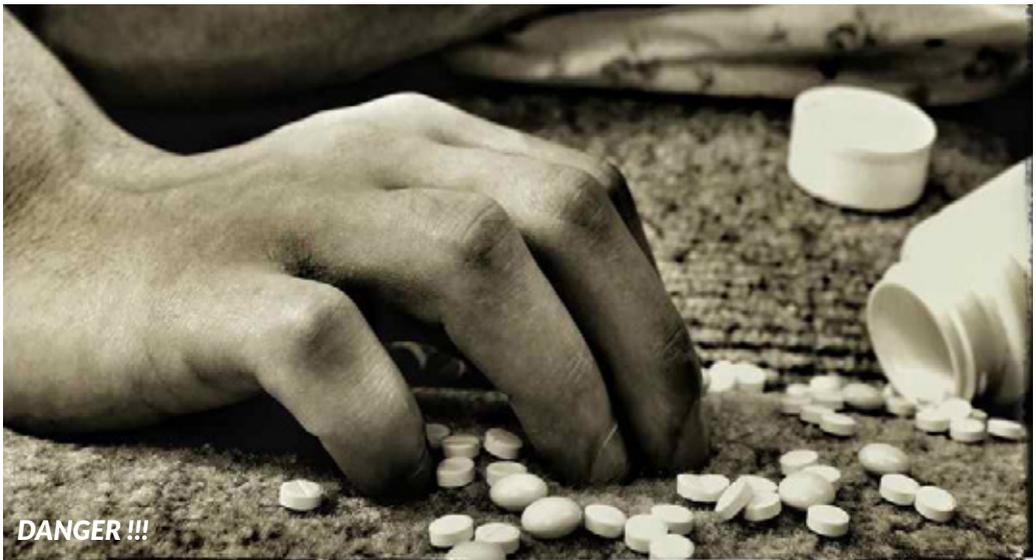
Qu'est-ce qu'une drogue ou substance psychoactive ?

Selon Dame NANGA DAMPANY Nadine épouse DINANG, Médecin de Santé Publique option ÉPIDÉMIOLOGIQUE.

- *Produit psychoactif utilisé en vue de modifier son état de conscience ou d'améliorer ses performances ayant un potentiel d'usage nocif, d'abus ou de dépendance.*

- *Substance qui agit sur le cerveau et en perturbe le fonctionnement (sensations, perceptions, humeurs, motricité).*

- *Composé chimique, biochimique ou naturel capable d'altérer une ou plusieurs activités neuronales et/ou de perturber les communications neuronales.*



Qu'est-ce qu'un drogué ?

C' est un être humain intoxiqué par l'usage des stupéfiants, on l'appelait communément TOXICOMANE ou DROGUÉ (formation sur les drogues en milieu scolaire au CAMEROUN 2019-2020 MINE-DUB-UNICEF) or avec les politiques sur les réductions des risques (R.D.R.D) et pour ne plus les marginalisés il est dorénavant appelé PERSONNE USAGÈRE DE DROGUES (P.U.D).

Les jeunes en milieu scolaire ont de plus en plus recours à la consommation de drogues illicites malgré l'interdiction par la loi. Le Cameroun est devenu la plaque tournante de la drogue de la sous-région. Les effets néfastes qu'elles causent sur le moral et le physique du consommateur compromet le développement des jeunes et est à l'origine de toutes sortes de sanctions sociales et pénales.

Les médias font écho des cas de violences, d'indisciplines, de dépravations de mœurs dans les établissements scolaires, de comportements déviants conduisant à des crimes en milieu scolaire.

Plus de 450 000 décès par an, la charge de morbidité imputable à la consommation de drogues représente 1.50% de la charge mondiale (OMS 2015).

10% des camerounais sont des consommateurs réguliers des drogues, dont 60% de jeunes âgés de 20-25 ans (MINSANTE).

Selon l'OMS il existe des drogues licites ou dépresseurs : tabac, alcool, médicament, solvant volatil (colle, diluant, encre de marqueur) sédatif (somnifère) et c'est leur consommation abusive qui en font des substituts des drogues illicites ou stimulantes : chanvre indien, cocaïne, tramol ou tramadol, cannabis, chicha, Berrée rouge, comprimé de diazépam, Banga, D10, héroïne, iboga, champignon hallucinogène, etc...

Signes annonciateurs d'une accoutumance aux stupéfiants :

- Désobéissance
- Violence
- Désir/envie de se blesser et/ou de blesser quelqu'un
- Désir/envie de se suicider
- Envie de mourir
- Hallucination
- Euphorie
- Indifférence à la douleur
- Indifférence à la fatigue
- Somnolence
- Léthargie
- Accélération du rythme cardiaque
- Vertiges
- Troubles respiratoires
- Constipations
- Troubles visuels
- Décrochage scolaire
- Comportement sexuel à risque

- Désodorisant pour la maison
- Demande d'argent de poche fréquente et pressante
- Vol/mensonge
- Changement brutal de fréquentations
- Tremblements
- Discours incohérents
- Pupilles dilatées
- Perte de poids
- Mauvaise odeur vestimentaire et corporelle
- Jaunissement des dents
- Noircissement des lèvres/des doigts
- Crise d'asthme fréquente.

« Il n'y a pas de SOCIÉTÉS sans DROGUES et il n'y a pas de SOLUTIONS MIRACLES aux PROBLÈMES des DROGUES ».

Dans le prochain numéro je vous partagerai les solutions que ma famille et moi avons mis en place afin de sortir notre parent USAGER DE DROGUES, de cette infernale spirale.



●● 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

FRAÎCHEUR, POSITIVITÉ ET CALME !!!

Ces mots décrivent bien notre ressenti devant une plante ; En offrir, c'est assurément un beau geste, puisque c'est vivant et que ça perdure dans le temps. C'est une idée cadeau des plus appréciées, surtout avec un joli cache-pot coordonné.

Votre fleuriste saura vous conseiller en fonction de vos goûts, de votre intérieur et bien-sûr de votre bourse.

Les bienfaits des plantes dans notre quotidien

Saviez-vous que les plantes, en plus de décorer notre environnement, procurent de nombreux bienfaits, autant physiques que psychologiques.

Dans de nombreux pays, la pandémie du Covid 19, a modifié la relation au travail et nous avons découvert le télétravail à grande échelle. Nos maisons sont devenues nos espaces de travail.

En moyenne, on passe plus de 75 % de notre temps à l'intérieur, souvent entouré de la technologie et loin des bienfaits de la nature. En plus de faire de chez soi un endroit accueillant, avoir des plantes à la maison offre les avantages suivants :

- Les plantes procurent un contact étroit avec la nature, elles diminuent l'anxiété et apportent des effets bénéfiques à notre santé mentale et psychologique. Les plantes nous apaisent.
- Les plantes peuvent réguler la température et l'humidité de votre maison ou bureau.
- En plus d'être une source de joie, elles purifient et améliorent la qualité de l'air en lui apportant de l'oxygène et en absorbant le dioxyde de carbone.
- Leur présence aide à remonter le moral, diminuer la fatigue, abaisser la tension sanguine et réguler le rythme cardiaque.
- La présence de plantes dans un espace intérieur améliore l'attention, la concentration, le temps de réaction et la créativité des gens qui en sont entourés.

Certaines plantes soulagent les petits bobos et d'autres appelées plantes médicinales sont utilisées pour leurs propriétés bénéfiques pour la santé. On pourrait citer en Afrique, le Kinkéliba, l' Artemisia, le Moringa etc...

Quelques essentiels pour rehausser votre décor :

D'ailleurs, si vous pensez ne pas avoir le pouce vert, voici des plantes faciles d'entretien. Elles s'adaptent à toutes les situations et demandent très peu de soin.

- Sanseveria ou langue de belle-mère
- ZZ plant
- Palmier parlour (sécuritaire pour les animaux)
- Monstera
- Plante araignée
- Aloès (a besoin de beaucoup de soleil)
- Philodendron



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) Je suis Crécy, étudiante en première année de droit. Mes parents se sont séparés quand j'avais 7 ans. Je vis sans mon père depuis toutes ces années, et aujourd'hui cette situation me pèse. Ma mère s'est remariée et a eu deux autres filles, que j'aime beaucoup, bien que je ne m'entende pas avec mon beau-père. J'ai pu renouer avec mon père grâce à un cousin, sans que ma mère ne le sache. Ma sœur l'a découvert et en a informé notre mère... Je veux continuer à voir mon père, mais d'un autre côté, je ne veux pas contrarier ma mère. J'ai besoin de mon père, il me manque.

Que dois-je faire ?

Crécy, 19 ans, Yaoundé-CAMEROUN

Chère Crécy,

Ton désir est totalement compréhensible et légitime. Dans le cas de telles séparations, un vide triste et inutile se crée. Certains peuvent vivre avec, mais la plupart ne le peuvent pas et finissent par se retrouver dans la même situation que toi.

Ta mère, est en quelque sorte entrain de punir ton père. Ses raisons peuvent être valables, mais l'acte qu'elle pose ne l'est pas. En pensant lui causer du tort, c'est finalement toi qui en pâtissais ! Attention, cela ne signifie pas qu'elle ne t'aime pas, mais dans ce cas précis, elle n'a pas pensé à toi en premier. Tout ça montre simplement qu'elle n'est qu'un être humain et n'est donc pas à l'abri d'erreurs. Alors, ne la juge pas, sois simplement compréhensive.

Le fait que tu ne t'entendes pas avec ton beau-père n'aide pas, mais même si tu t'entendais bien avec lui, tu aurais peut-être envie de voir ton père ! Personne ne devrait avoir à passer 12 ans sans voir son parent, simplement parce que leur mère a décidé de lui refuser l'accès à ses enfants !

La première chose à faire est de lui assurer et réaffirmer ton amour et ta compréhension, mais informe-la fermement que si elle avait dû vivre sans un père aimant, cela lui aurait fait du mal aussi et elle ne serait peut-être pas la personne formidable qu'elle est aujourd'hui.

Il se peut que tu doives entendre son point de vue sur la raison de leur séparation. S'il lui doit des excuses, fais en sorte qu'il s'excuse, afin que vous passiez tous à autre chose. Aujourd'hui elle est remariée et a tourné la page, l'eau a coulé sous les ponts, ta mère sera certainement plus ouverte.

Je te souhaite bien des choses, tu verras les choses s'arrangeront !
À bientôt .

2) Je m'appelle Awa, je suis d'origine malienne et je suis mariée à un algérien depuis 15 ans. Nous sommes parents de 3 enfants, nous vivions en paix et étions très complices jusqu'à ce que je découvre ses nombreuses infidélités, et aujourd'hui je ne sais vraiment plus quoi faire...

Son comportement a changé lorsqu'il est revenu d'un voyage pour le boulot.

Distant, bizarre, agressif... Une accumulation d'attitudes. Après plusieurs enquêtes, j'ai découvert qu'il entretient une relation extraconjugale de longue date et attend un enfant de sa maîtresse. Je l'ai confronté et il m'a tout avoué, et semble exprimer des regrets.

J'essaie de me convaincre que ses regrets sont sincères, j'avoue que j'ai du mal à croire qu'il regrette. Il savait ce qu'il posait comme acte... La présence de cet enfant me rend très triste.

Que feriez-vous à ma place ?

Awa, 50 ans, Bamako-MALI.

Chère Awa,

C'est une situation très difficile. L'infidélité est déjà assez difficile à gérer, sans rajouter maintenant un enfant issu de cette relation !

L'infidélité peut être une raison valable de divorcer, en particulier si vous êtes chrétienne. Si vous êtes musulmane, soyez prudente, car cette maman pourrait devenir une prochaine épouse, partageant officiellement votre mari avec vous !

Aimez-vous toujours votre mari ? Si vous l'aimez toujours et avez décidé de lui pardonner, la première étape est de le convaincre de ramener l'enfant à la maison et de l'accepter comme l'un de vos propres enfants. Je sais, c'est plus facile à dire qu'à faire. Cependant une telle décision ramènerait peut-être un semblant de paix entre vous et le nouveau-né grandirait avec ses frères et sœurs. Cela limiterait également les interférences constantes de la mère de l'enfant. Cependant, il est peu probable que cette femme renonce à son enfant, surtout si l'enfant est né d'une relation où elle a des sentiments réels.

Ceci dit, peu de femmes choisiraient de récupérer l'enfant de son mari comme ça. Encore faut-il que la mère vous le confie...

Ne serait-ce pas aussi une manière d'encourager ce que votre époux a fait ? Et si c'était vous l'infidèle, qui en plus ferait un enfant avec un autre homme, serait-il aussi tolérant ? J'en doute !

Le premier problème à régler est de mesurer à quel point votre mari regrette réellement la situation. Est-ce seulement des mots en l'air ? Quelles actions a-t-il entreprises pour appuyer ses prétendus regrets ? Vos 3 enfants doivent être assez jeunes, si vous êtes mariés depuis seulement 15 ans. Ce qu'il a fait les laissera perplexes et leur donnera un terrible exemple, surtout si l'un de vos enfants est un garçon. Il devra peut-être rassembler les 3 enfants et leur expliquer... Et les impliquer. S'il passe par tout cela, il y a de l'espoir que vous puissiez continuer votre vie de couple, bien que l'on se remette difficilement de ce genre de chose en tant que femme.

Il promet d'être un meilleur mari. Écoutez seulement ce que votre cœur vous dit, pas ce que les amies, familles et autres diront. Vous seule vivez ce drame, et vous seule pourrez décider de la suite. Personne n'est à votre place et n'a donc le droit de vous juger. Vous êtes une femme forte et vous n'avez rien à vous reprocher. Que personne ne vous raconte que c'est de votre faute.

Vos deux familles doivent être informées et impliquées. Vous devrez également faire intervenir d'autres personnes qu'il respecte et écoute, des aînés. Il doit vous convaincre, ainsi que tous les autres, que sa vie va changer et qu'elle a déjà changé !

Si ses regrets vous semblent être de la comédie, sachez que vous allez au-devant de soucis plus sérieux.

Si cette femme et lui s'aiment, ils auront peut-être d'autres enfants et de toute façon vivront leur amour, ce qui signifierait que votre mari aurait à se consacrer à deux familles.

C'est une situation difficile, chère dame. Je ne connais pas votre situation mais je souhaite que vous soyez financièrement forte et indépendante, et que vous vous gagniez votre vie. Afin de subvenir à vos besoins et à ceux de vos enfants... Je ne vous dirais pas de divorcer, chaque couple a autre chose à mettre dans la balance. Donc prenez le temps et le recul nécessaire.

Sachez une chose : peu importe la décision que vous prendrez, ce sera la bonne, car ce sera la vôtre. Un point un trait.

Courage !



LA LOCATION ET LA VENTE DE VEHICULES

ADAPTÉS À VOS BESOINS



NOS OFFRES

Chez Business cars nous avons pensé judicieux de vous proposer une large gamme de véhicules pour vous accompagner pendant les moments les plus importants de vos vies et de celles de vos entreprises suivant plusieurs formules de location

- Forfait jour
- Forfait week-end
- Forfait semaine
- Forfait mensuel
- Forfait dépôt dans d'autres villes en partant de Douala et de Yaoundé

SECURITE GARANTIE / PROFESSIONNALISME / FIABILITE

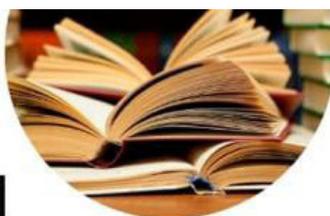
☎ Douala 672 05 05 10 / Yaounde 679 22 20 49

📍 Douala Bonapriso, Rue Koloko, face 1ère entrée Lycée Mongo
Yaounde Bastos à proximité de l'Eglise Orthodoxe

www.businesscars.net



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



HOSTED BY CRI MIC!

WEEK-END VIBES!

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

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

FRIDAYS
8:30 PM - 10 PM



HOSTED BY DIMDIM!

DIMDIM SPORTS SHOW

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

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

SUNDAYS 5 PM AND
THURSDAYS 8 PM



PRÉSENTÉ PAR
CR YOU DJE (EL MAESTRO)

ALTITUDE HIT PARADE

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

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

SAMEDI 15 H ET
MARDI 23 H



PRÉSENTATION:
ORLUS FOSSO

TUBES PROMO

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

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

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

SAMEDI 13 H ET
MERCREDI 21 H





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



www.cchicmag.com



(+33) 6 46 21 88 32
(+237) 655 15 49 30



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)

