

C'CHIC MAGAZINE

2021 - Magazine Gratuit #06

@Jean Dominique Burton 2019



MARIE-CÉCILE ZINSOU
Interview Exclusive

● Culture

Tête à tête avec
HIRO

● C'Art

The Generous Painter
HAGE NASHEOTWALWA

● Allô Docteur !

Le Diabète avec
Dr. JEAN-LOUIS NGUEWA



ÉPARGNEZ
À PARTIR DE

2.500 FCFA

Par mois

CECIC AVENIR

COMPTE ÉPARGNE ENFANT

ÉPARGNEZ ET PRÉPAREZ
SEREINEMENT LE FUTUR DE VOS ENFANTS

*VOIR CONDITIONS EN AGENCE



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

+237 243 04 93 08

cecicfinance@cecic-sa.cm



www.cecic-sa.cm

EDITO #06



Chic Peeps !

C'CHIC MAGAZINE

CASAWAX's publication

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

Writing

Lydia-Sophie EBATA; Ann-Karen KRA; Dr Jean-Louis
NGUEWA (Allô Docteur); Florence NKEMBE (Coaching
Parental 237); Kany COFFIE (La Magie d'Etre Soi); Lise
MOUAFO (Tendances Déco); Claudia COULIBALY LEVRY
(O'Délices de Claudia); Sandrine KOUAO (True Beauty);
Shivai LINDSAY-MBENGUE(Get In Shape With Shiv); Sarah
DIVINE-GARBA(Sartorial Digest); Karine ETONDE-EKOTO
(Fleurs et Jardins); Nazaire MBATENG (Golf).

Graphic Design & Photos

KAMENI TCHOUAKE Ghislain

FB: Cchicmag

IG: cchicmag

www.cchicmag.com

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

(+237) 652-74-00-69

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

UN édito de plus que vous ne lirez pas ...

Quel est le pourcentage réel de personnes
qui lisent les éditos quand ils ouvrent un
mag ?

Si vous le trouvez et que vous faites partie
de cette infime proportion, nous pouvons
vous assurer que vous perdrez votre temps
en le faisant pour ce magazine. Empres-
sez-vous de l'ouvrir car le bonheur n'attend
pas.

Le bonheur n'a besoin ni de prétextes, ni de
prologues. Il ne s'embarrasse pas d'effets
d'annonces, et encore moins de préparation.
Il est prêt à vous envahir, et vous devez l'ac-
cueillir sans réfléchir.

Si vous êtes un lecteur prudent, qui aimerait
savoir de quoi est fait ce bonheur, et que
vous avez de ce fait lu notre « édito inutile »
jusqu'ici, on peut vous dire que ce bonheur
sera composé de toutes ces personnes qui
mettent sur pied des initiatives, petites et
grandes, originales et innovantes pour faire
avancer l'Afrique.

Ils viennent des quatre coins du continent
et de la diaspora, ils sont musiciens, promo-
teurs culturels, entrepreneurs, fondateurs
de projets communautaires et bien plus...

Allez ! Sautez l'édito !

LS & AK

POUR VOS DÉPLACEMENTS AU CAMEROUN **EASYRIDE** EST À VOTRE SERVICE



- Location courte, moyenne et longue durée
- Disponible pour les déplacements en ville et pour partir en voyage
- Service tout inclus
- Location horaire, courte durée



PROFESSIONNALISME | SÉCURITÉ | CONFORT

Booking Dia : 694 431 749 / Ydé : 690 801 955

    Easyride Cameroun
www.easyride.cm


EASYRIDE
SMY FOR, SMY LIFE

SOMMAIRE

C'CHIC #06



06 LE DOSSIER
MARIE-CÉCILE ZINSOU
OU COMMENT FAIRE DE SA VIE
UN MANIFESTE POUR L'ART
AFRICAIN

14 L'INTERVIEW CULTURE
TÊTE À TÊTE AVEC
HIRO ...

20 C'HUMOUR
CARTON PLEIN SUR LES RÉSEAUX
SOCIAUX POUR **NGOKO TBL**



32 ZOOM BUSINESS
FABIENNE DERVAIN,
UNE BUSINESS WOMAN DES
TEMPS MODERNES

48 COACHING PARENTAL
ÊTRE PARENT D'UN ENFANT
DYSLEXIQUE PAR **FLORENCE**
NKEMBE



62 ZOOM DECOUVERTE
AYES ESSENTIELLE.
UNE MARQUE DE SOINS QUI FAIT
PARLER D'ELLE(**ANNE EMMA-**
NUELLE SOUMAH -YACÉ)

86 ALLÔ DOCTEUR !
LE DIABÈTE AVEC
Dr. JEAN-LOUIS NGUEWA



MARIE-CÉCILE ZINSOU

OU COMMENT FAIRE DE SA VIE UN MANIFESTE POUR L'ART AFRICAIN

C'est dans le monde de l'Art que Marie-Cécile Zinsou, fille du grand banquier d'affaires Lionel ZINSOU et petite-nièce de l'ancien Président du Bénin Emile Derlin ZINSOU, a choisi de se faire un nom. En effet, on ne peut parler d'Art Contemporain Africain sans mentionner son nom ou sa Fondation. Zoom sur cette Femme de Culture qui défend et promeut l'Art Africain.

Marie-Cécile ZINSOU, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs ?

J'ai la chance d'être issue de deux cultures, française et béninoise, et de venir d'une famille aux horizons très variés. Je vis entre mes deux pays où j'ai plusieurs activités centrées principalement autour de la création contemporaine. Je suis mariée et j'ai deux jeunes enfants.

D'où vous vient cette passion pour l'Art ?

Ma passion pour l'art m'a été transmise par mes parents, qui étaient tous les deux professeurs quand je suis née et qui nous emmenaient tout le temps au musée avec mes soeurs. Cela a commencé très jeune et cela s'est affirmé avec le temps. La fréquentation assidue des musées, la lecture des catalogues d'exposition, plus tard, la rencontre avec les artistes, puis mes premières années d'histoire de l'art, tout a concouru à cet intérêt. Ma chance est de pouvoir travailler avec les artistes de notre époque, de les recevoir au Bénin,

de les exposer et d'être exposée à leurs oeuvres de façon quotidienne.

En 2005 vous créez la Fondation ZINSOU, installée à Cotonou. Quels sont les objectifs de cette Fondation ?

J'ai créé la Fondation ZINSOU en 2005, dans l'idée d'avoir un espace qui permettrait de présenter la création contemporaine, issue du Continent, au plus large public possible. Cela venait du constat que les créateurs étaient partout mais qu'ils n'étaient célébrés qu'à l'extérieur de l'Afrique. On voyait alors leurs oeuvres en Europe, aux Etats-Unis ou bien encore en Asie mais jamais à Cotonou, Lomé ou Libreville. Avec le soutien de ma famille, j'ai créé un premier lieu qui permettait de vérifier mon idée : les gens aiment l'art et sont friands de culture. Cela paraît une évidence aujourd'hui, après que 7 millions de visiteurs sont venus voir la quarantaine d'expositions que nous avons produites en 16 ans, mais en réalité, la majorité des personnes à qui j'exposais mon projet se moquaient de moi



© Jean-Dominique Burton 2019

Marie-Cécile ZINSOU

avec divers arguments dont le plus fréquent était : si cela intéressait les gens en Afrique, cela existerait déjà ! Très rapidement le public a été au rendez-vous et nous avons reçu des béninoises et des béninois de tous âges et de toutes les provenances. Nous avons été frappé par l'intérêt des jeunes gens (80% de notre public a moins de 18 ans) et nous avons adapté notre manière de faire visiter les expositions pour que tout le monde se sente à l'aise dans notre lieu. Jamais nous n'avons demandé aux artistes de changer une oeuvre ou un propos mais nous avons développé un programme de médiation à destination de tous les publics, de l'enfant de 3 ans au professeur d'université.

Nous avons eu la chance d'être accompagné, à toutes les étapes par des artistes exceptionnels, qui ont eu un engagement souvent plus important que celui de la simple exposition. Il est impossible de tous les citer en une interview mais le site internet de la Fondation et nos nombreuses publications permettent de voir en détail les projets menés depuis 2005.

La Fondation ZINSOU a également ouvert un musée d'art contemporain à Ouidah. Que propose la Fondation comme activités / enseignements ?

Le Musée de la Fondation ZINSOU s'est imposé comme une évidence en 2013. Le projet avait un peu évolué car nous avons créé une collection au fur et à mesure des années (je dis nous pour mon équipe, ma famille et toutes les personnes qui se sont associées à la Fondation au fil du temps). Il n'était pas question de stocker les oeuvres, nous les avons acquises pour qu'elles soient vues. Après avoir visité la Villa Ajavon, une maison du patrimoine afro-brésilien de Ouidah, il paraissait évident que ce serait un écrin fantastique pour montrer une collection permanente.

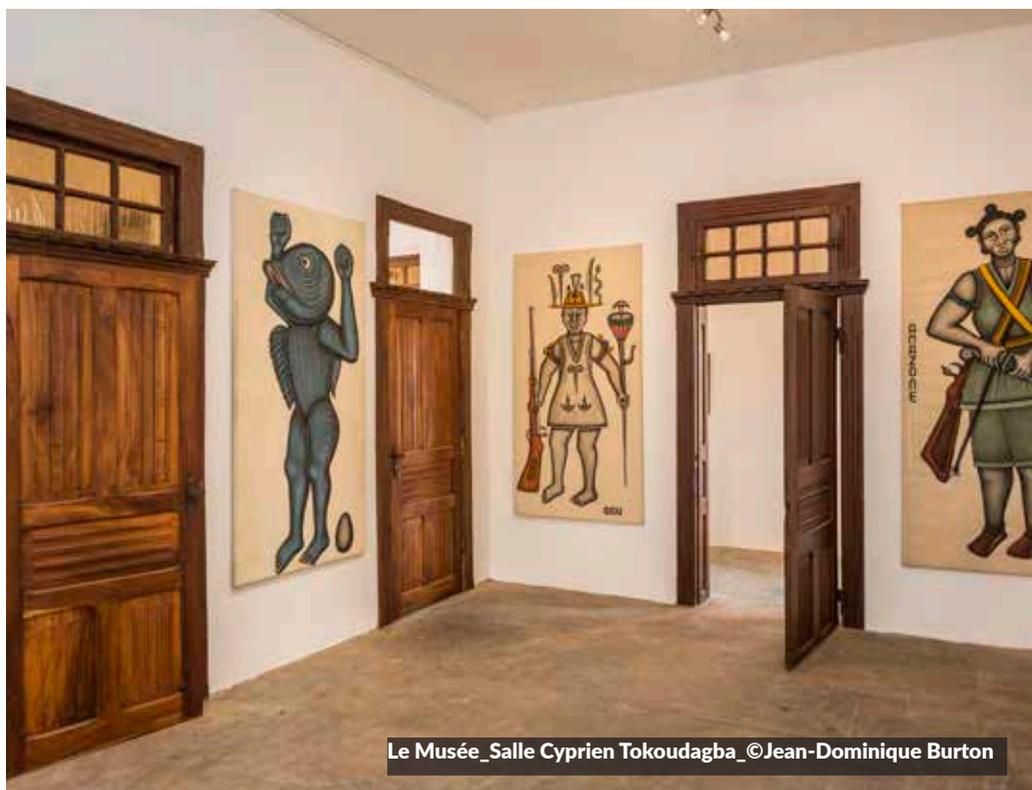
Nous l'avons donc entièrement restaurée et nous avons ouvert les portes du Musée de Ouidah. Très vite après l'ouverture, nous avons eu des demandes d'artistes pour intervenir dans le musée qui est un cadre assez inouï avec une âme très particulière. Nous avons donc modifié le projet initial et avons invité des artistes à venir y travailler, dans le cadre de nos résidences artistiques, entre deux expositions de la collection ou en dialogue avec des oeuvres permanentes. Cela a commencé avec des interventions ponctuelles comme celles de Tomas Colaço et Sofia Aguiar, puis cela a abouti à des expositions Carte Blanche d'abord à Joël Andrianomearisoa, puis à Pauline Guerrier, à Ishola Akpo, à Jeremy Demester et enfin à Aïcha Snoussi dont l'exposition démarrera en novembre. Le Musée a permis d'élargir nos horizons puisqu'il reçoit des artistes du Continent mais aussi d'ailleurs. Nous recevons aujourd'hui des créateurs du monde entier, qui ont envie de venir travailler au Bénin.

La restitution par la France des œuvres d'Art Africaines pillées lors de la colonisation...Comment est né cet objectif ? Quel bilan faites-vous à l'heure actuelle ?

La question de la restitution est un sujet qui s'est imposé dans ma vie à partir d'une exposition que nous avons faite en 2006 en partenariat avec le Musée du Quai Branly, « Béhanzin, Roi d'Abomey ». Pour la première fois depuis 1892, date de la conquête coloniale, 34 regalias du Royaume du Dahomey revenaient en terre africaine, au Bénin où elles avaient été pillées. Nous avons fait une exposition d'art classique et contemporain, en présentant ces oeuvres face à une série d'oeuvres contemporaines de Cyprien Tokoudagba. Après trois mois d'ouverture et 275 000 visiteurs, les oeuvres sont reparties en France, créant une véritable perplexité chez notre public.



Le Bus culturel @Mc Zinsou



Le Musée_Salle Cyprien Tokoudagba_©Jean-Dominique Burton

« Pourquoi nos oeuvres doivent-elles repartir et pourquoi font-elles partie des collections françaises ? ». A cette époque et depuis les années 60, il y avait déjà eu des demandes de restitution mais elles se voyaient toujours opposer les mêmes arguments pour expliquer le refus : le patrimoine français est inaliénable, par conséquent des oeuvres devenues françaises dans le cours de l'histoire, ne peuvent pas être rendues, quels que soient les arguments des pays demandeurs. Il semblait impossible que les choses changent et malgré toutes les démarches diverses et variées des années suivantes, rien ne semblait pouvoir modifier la position française. Pendant ce temps, pour ne pas rester inactive sur le sujet, j'ai réuni une collection d'archives assez importante sur le Dahomey afin de pouvoir avoir une base de travail à mettre à disposition de chercheurs ou d'un public intéressé. Nous en avons fait des publications et certains artistes se sont penchés dessus, comme Ishola Akpo pour sa série Agbara Women. Puis tout a changé quand le Bénin a fait une demande officielle de restitution en 2016. Après un premier refus début 2017, le Président Macron a été élu et a fait son célèbre discours de Ouagadougou où il a affirmé sa volonté qu'une partie du patrimoine africain retourne en Afrique et soit accessible à tous. Le Bénin, qui était le dernier pays en date à avoir fait une demande officielle a donc été retenu, ainsi que le Sénégal, pour bénéficier d'une première restitution. **La loi du 24 décembre 2020 a entériné le processus et nous sommes à la veille de voir rentrer 26 oeuvres essentielles du patrimoine royal dahoméen. C'est un premier pas historique.** Cela change profondément la relation entre la France et le Bénin, mais également entre l'Europe et l'Afrique. Les oeuvres qui reviennent sont la partie visible du tournant des relations mais il y a beaucoup de choses nouvelles qui se passent.

La coopération muséale s'intensifie entre les deux continents, l'Europe engage de véritables recherches sur les provenances de ses collections, des expositions se créent en coopération... Il se passe énormément de révolutions parallèles.

Un message à faire passer aux amoureux de l' Art...

Mon dernier message est simple, « **Emmenez les enfants au musée !** »

Je peux constater tous les jours à la fondation l'impact que cela a sur leur développement et leur ouverture au monde. **Le musée est un lieu d'apprentissage, de dialogue, de découverte, d'amusement. Les enfants comprennent tout et sont curieux, le musée est un lieu idéal pour les « nourrir ».** Je le vois avec les miens aussi et je suis toujours sidérée de voir comment la découverte d'une oeuvre les emmène à réfléchir au monde qui les entoure.



Keith Haring in Cotonou, Fondation ZINSOU ©Yanick Folly_7

Pour visiter la Fondation ZINSOU

+ (229) 91 20 70 19

information@fondationzinsou.org

presse@fondationzinsou.org

Rue 2100- Gondouana - Fidjrossè- 01BP7053, Cotonou/ Bénin



Exposition J.Andrianomearisoa @Yanick Folly



Fondation @SebastienCailleux



AUTO LADY

Une assurance sur mesure pour
femme active

RDV sur www.activlady.cm



8033

www.activlady.cm





Emploi
Service S.A.

SÉLECTIONNEZ SANS
VOUS **TROMPER!**

BP Marketing Agency

Siege Social Immeuble Complexe La Grâce
Nouvelle route Bonedibong
BP : 7242 Douala - Cameroun
Tel : (+237) 699 80 18 09 / 243 04 35 81
Fax : (+237) 233 42 98 91
www.emploiservice.cm

Des professionnels au service de l'emploi !



HIRO



LE LOVER À LA VOIX SUAVE

Tête à tête avec HIRO...

Entre Rumba Congolaise et Ambiance des Caraïbes, notre cœur balance...

HIRO, vous nous avez dévoilé en septembre dernier un nouvel album, *Afro Romance*. Vos chansons sont souvent empreintes de Rumba et de sonorités des Caraïbes. On vous retrouve aussi dans l'Afrobeat...

Comment définissez-vous votre musique?

Ma musique est une musique Afro-urbaine. Comme vous le dites si bien, c'est une musique vraiment influencée par ma culture africaine, afro-caribéenne plus précisément : le ndombolo, le zouk... Je suis issu d'une double culture car je suis né et j'ai grandi en France. Je dis Afro-urbaine parce que j'y rajoute du rnb et du hip hop. Ma musique représente ma double culture : afro (tout ce qui est afro-caribéen) et urbaine parce que né et grandi en France, et inspiré de la musique occidentale.

Vous commencez votre carrière avec le groupe Bana C4, puis Bomayé Musik, et vous vous lancez en solo. « Aveuglé » vous a révélé au public... Vous avez toujours voulu être chanteur ?

Non, à la base je voulais faire du foot (smile). Classique, un peu comme la plupart des garçons. À l'âge de 15 ans, mon père avait une boutique de produits agro-alimentaires dans laquelle il vendait des produits africains.

J'y allais souvent le samedi après les cours, et il ramenait des DVD de Africando, Koffi Olomide, Papa Wemba, La Jet Set (Coupé décalé). Alors en rangeant les courses et en tenant la caisse, je m'entraînais à chanter ces musiques. Un jour par hasard j'ai accompagné des amis au studio et ils m'ont demandé de chanter. Comme j'étais chambreur, je me suis mis à chanter et je me suis éclaté. Après cette expérience, je me suis promis de retourner un jour en studio et de faire quelque chose de bien.

C'est vrai qu'avant le chant j'étais déjà un amoureux de la danse : tous les clips que je regardais avaient des chorégraphies et c'est comme ça qu'est également né l'amour du chant.

C'est assez particulier votre nom de scène! Quelle est l'origine de HIRO ?

Alors Hiro ça vient de Hiroshima. Mes amis m'appelaient Hiroshima parce qu'ils trouvaient que je faisais des dégâts.

Je sais que ce n'est pas un évènement joyeux (en référence à la ville où la bombe américaine a retenti au Japon)... Comme ce nom n'était pas fameux, j'ai décidé de le couper : Hiro.



HIRO

**Vous êtes jeune, déjà de belles années d'expérience dans la musique et vos chansons sont aimées en Europe et un peu partout en Afrique. Vous avez votre label, MILLESIME MUSIK...Des rêves qui se réalisent ?? (sourire)
Est-ce facile de décrocher des contrats avec des artistes ?**

Grâce à Dieu, j'ai maintenant plus de 10 ans de carrière (j'ai commencé tôt, à 16-17 ans). Faire l'Olympia était un de mes rêves, je l'ai réalisé. Je rêvais également de monter mon label un jour pour travailler à mon propre compte et bien évidemment produire d'autres artistes. Voilà, le label a été créé. Mon rêve à présent est de pouvoir mettre la lumière sur un jeune artiste, de n'importe quel coin du monde. Un Homme sait se battre pour ses rêves, ses ambitions. On va dire que je suis bien parti, grâce à Dieu et grâce au travail. Je pense qu'il n'y a rien de facile dans la vie . Quand bien même t'es pistonné, à un moment donné il va falloir prouver que tu le mérites.

Il faut s'accrocher, surtout dans la musique. Une carrière musicale c'est beaucoup de sacrifices, des nuits de studio. Non je ne dirais pas que c'est facile de décrocher des contrats. Même si c'était le cas, pour pouvoir garder son contrat il faudrait quand même se battre. Je pense que tous les artistes qui sont aujourd'hui à un grand niveau et même à un petit niveau, ont énormément de mérite, car la musique c'est très compliqué.



Qui sont vos Artistes modèles ?

Papa Wemba est un artiste qui a touché à tout. Il a été dans la sape, la mode et a fait du cinéma. Pour moi c'est l'artiste congolais qui a le plus rayonné dans le monde. Son album «Floridoles», disque d'Or aux Etats-Unis, a été réalisé par Peter Gabriel et travaillé avec Lokua Kanza...Papa Wemba c'est énorme ! CNN est venu à Kinshasa pour l'interviewer dans les rues de Matongué...

Il reste pour moi l'un des plus grands artistes de la world music. Il y a aussi Tupac Shakur, par rapport à son positionnement, la cause noire, son génie musical et surtout sa manière de travailler (c'était un fou de travail). Je suis un peu comme ça. Je passe le plus clair de mon temps au studio et quand je rentre j'ai parfois du mal à sortir. Dans la génération actuelle j'aime beaucoup Diamond. Il a réussi à créer une économie autour de sa musique : il a sa radio, sa chaîne tv, son label. J'ai beaucoup de respect pour lui.

Où puisez-vous votre inspiration et comment restez-vous motivé et plein de positive energy ?

Mon inspiration je la trouve dans mon entourage, parce que j'aime beaucoup raconter les histoires que j'ai vécues ou que mes proches ont vécues. Ce n'est pas facile de garder la positive energy quand on fait de la musique : il y'a des jours où on est fatigué, des moments où on a envie d'arrêter. Les gens ne voient que les bons côtés de tout ça, les showcases, l'argent, les femmes, la gloire...Mais c'est beaucoup plus profond que ça. Quand tu es un artiste, un être qui fait des œuvres d'esprit, tu es beaucoup guidé par tes émotions. Tes émotions te permettent d'écrire et de chanter. Tu vas faire un son ou un album que tu vas travailler pendant un an ou deux et des gens peuvent l'écouter en deux minutes, survoler les sons et dire que c'est nul. Nous travaillons et livrons nos émotions et nous sommes jugés par les émotions des gens : Je trouve que c'est un concept parfois compliqué.

Vous avez de nombreux featurings à votre actif (Koffi, Leto, Lynda, Chidinma, Daphné, Youssoupha, Singuila, Sidiki Diabaté, Keblack, BMYE...) pour ne citer que ceux-là. Quels messages souhaitez-vous qu'on retienne de ces collaborations « panafricaines » ?

Avec toutes ces collaborations, le message c'est qu'entre africains et enfants de la diaspora, on peut collaborer, on peut partager, car un featuring c'est un partage. C'est important de le rappeler. Quand un artiste vient au studio chanter avec toi c'est qu'il t'apprécie. Peu importe les autres motivations, ça reste avant tout un partage. Montrer qu'on peut faire les choses ensemble, se soutenir. Je crois beaucoup aux individualités, cependant je pense que c'est toujours plus inspirant de faire les choses ensemble.

En 2020 vous avez été coach à « The Voice Afrique Francophone ». Quel souvenir en gardez-vous ?

J'ai été coach à **The Voice** en 2020 et ça s'est terminé en 2021. L'aventure a été tronquée à cause du Covid, on a dû reprendre l'émission presque un an après. C'est une belle émission : des jeunes qui viennent de coins différents, avec des motivations différentes, mais ils ont tous une envie folle de réussir. Ils quittent leurs familles et tu vois la hargne. Je me suis beaucoup reconnu en eux, même si j'étais plus jeune que la plupart des candidats de ma team. Je me retrouvais à travers leurs motivations, et cette soif du début ne m'a jamais quitté d'ailleurs. Je n'aurais pas eu le courage de m'inscrire à un concours et d'être jugé par des gens derrière la télé ou par 4 coaches assis sur une chaise. J'ai énormément de respect pour eux. Humainement parlant c'était fort : On s'attache à nos candidats, on partage un lien fort et nous essayons de rester en contact. Belle et riche expérience humaine.

HIRO autrement ... 🤘

● **Laquelle de vos chansons est votre favorite ?**

Hahahaha toutes mes musiques sont bien ! (rires). Plus sérieusement, c'est comme me demander lequel de mes enfants je préfère...

● **Un instrument que vous affectionnez particulièrement...**

La guitare...J'en ai acheté une mais je suis encore très mauvais (rires)

● **Cuisiner ou faire le ménage...**

Cuisiner

● **Je déteste...**

Les mensonges

● **J'aime...**

La loyauté

● **Viande ou poisson....**

Poisson

● **Le truc le plus dingue que vous ayez fait...**

La chose la plus folle que j'ai faite c'est limite : envoyer plusieurs DM à Teyanna Taylor pour un feat sur Instagram, mais elle ne m'a jamais répondu (rires)

● **Tennis ou foot...**

Foot

● **3 vœux au génie de la lampe...**

La santé, l'amour et l'arrrrrrrrgennnnnt (rires)

● **Le message le plus incroyable reçu d'une fan...**

C'était une photo avec un tattoo écrit Hiro

Un petit mot...

Merci à C'CHIC pour l'invitation. J'apprécie les questions, on sent que vous connaissez le registre musical, les questions sont travaillées et intéressantes. C'est très positif !

Un gros big up à tous les lecteurs de C'CHIC, grosse force à vous. Les temps sont très durs, donc je vous souhaite la santé et beaucoup d'amour. Merci.



C'CHIC, votre mag numérique !

E-Mag

- *Gratuit
- *Panafricain
- *Bilingue



Communiquer dans C'CHIC Mag



(+237) 670 42 35 51



LS@cchicmag.com / contact@cchicmag.com

Recevoir gratuitement votre mag C'CHIC



(+237) 652 74 00 69



www.cchicmag.com

FOLLOW US



cchicmag



Cchicmag



Cchicmag1



C'chic Magazine



NGOKO TBL

L'HUMORISTE RÉVÉLÉ PAR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Humoriste Camerounais 2.0, NGOKO TBL nous a accordé un entretien à coeur ouvert. L'occasion de revenir sur ses débuts et son succès sur la toile...

Qui est Bourgeois Laurent ?

J'ai 21 ans et suis étudiant en génie mécanique. Je suis originaire du Cameroun et je vis en Allemagne.

Humoriste 2.0, votre personnage principal c'est Ngoko. En fait vous jouez plusieurs personnages (les parents de Ngoko, Monsieur Pascal le prof...). Quel élément déclencheur vous a poussé à vous lancer ?

Tout a commencé à un moment de ma vie où je devais rester à la maison toute la journée, je n'avais pas le droit de sortir de mon appartement. En effet j'avais subi des opérations deux fois de suite et j'étais immobilisé. Alors ma sœur cadette m'a dit un jour : « Il faut au moins télécharger Tiktok et regarder des vidéos ! ». C'est ce que je fis. Plus je regardais les vidéos, plus j'avais envie d'en tourner aussi. Mais j'ai dû procéder tactiquement pour me faire remarquer, tellement les créateurs sont nombreux sur Tiktok. J'ai donc pensé à quelque chose que personne n'avait fait auparavant... J'ai tout de suite pris conscience que je voulais représenter une scène de professeur-étudiant ou enseignant-élève parce que j'avais vécu une scène à l'université un semestre avant mon opération qui m'a fait rire pendant deux jours... Ce fut en effet l'inspiration pour ma première vidéo et cette scène est devenue virale.

Tous les étudiants étrangers qui vivent en Allemagne et parlent français se sont sentis concernés. C'était beaucoup mieux que ce à quoi je m'attendais.

Vous avez une bonne communauté sur les réseaux sociaux. Est-ce facile de créer du contenu, des sketches ? Quel sketch vous a révélé au public ?

Comme je l'ai dit plus haut, au début, j'avais tout le temps pour écrire, filmer et éditer les vidéos. Je n'avais que ça à faire de toute façon. Compte tenu de ce fait, ce processus a été très facile pour moi. Pendant un mois, j'ai filmé, monté et téléchargé 2 Vidéos par jour. C'est d'ailleurs un conseil pour tous ceux qui veulent devenir viraux sur Tiktok : La fréquence ! Mais maintenant que je dois à nouveau aller à l'université tous les jours, je peux créer une vidéo par jour, voire pas du tout.

Le sketch qui m'a révélé au public est « **le nouvel étudiant étranger en Allemagne** ». Dans mes débuts à l'université en Allemagne j'ai été confronté à la barrière de la langue. J'ai posé un jour une question à un professeur qui parle déjà très vite. Je n'ai absolument rien compris à sa réponse. Je me suis demandé s'il venait de me répondre en allemand ou dans une autre langue. J'ai éclaté de rire sachant que des milliers d'autres étudiants vivaient la même scène chaque jour. Je m'en suis inspiré pour mon premier sketch et cette vidéo est aussitôt devenue virale.



NGOKO TBL

Vos histoires sont-elles des choses vécues ? Quelles sont vos influences et inspirations humoristiques ?

La plupart de mes histoires sont réelles et certaines sont imaginaires. Dans mon enfance, ma grande sœur nous racontait toujours de très belles histoires avec de belles leçons de vie. Et cela a joué un très grand rôle dans mon éducation. Étant donné qu'il y a beaucoup d'enfants entre 12 et 14 ans qui me suivent, j'ai un jour eu l'idée de leur conter quelques-unes de ces histoires. Je me suis rendu compte au fil du temps que les adultes s'y intéressaient aussi.

Je m'inspire en général de choses auxquelles peu de personnes peuvent penser. Je me dis « Allez Ngoko pense à une chose à laquelle personne ne penserait ». Je transforme ainsi des situations qui normalement passeraient inaperçues en des moments de fous rires, car il y a cet instant de surprise où les gens se disent « comment il fait pour penser à une telle chose ? ».

Dans la vie de tous les jours, vos amis vous sollicitent-ils pour les faire rire ?

Hum... Ma vie d'humoriste s'arrête lorsque je range la caméra. Mes proches ont tous été surpris de me voir faire des vidéos humoristiques. Je me suis investi dans mes vidéos et j'ai été agréablement surpris qu'autant de personnes s'y intéressent. Dans la vraie vie je suis plutôt une personne très renfermée, je dirais studieuse, et objective. J'ai rarement envie, encore moins le temps, de m'asseoir et faire des débats avec des amis. Ah les amis... J'en ai très peu. J'espère que cela changera avec le temps...

Des projets en tête ? La scène...

Je ne sais pas. Ce que j'envisage pour le moment c'est de terminer mes études, tout en faisant mes vidéos à côté. Au départ ce n'était qu'une distraction et aujourd'hui je peux me faire quelques sous. Une chose est certaine, je n'aimerais pas que ma vie financière dépende des réseaux sociaux. J'ai plusieurs projets... Cependant un projet reste un projet, il peut être modifié, voire annulé à tout moment. Je préfère laisser Dieu me guider.

Si vous pouviez véhiculer un message aux jeunes africains, que leur diriez-vous ?

J'ai plusieurs messages pour mes jeunes frères africains, à tel point que j'ai pensé écrire un livre. Une seule interview ne suffirait pas. Lol...

On dit que la vraie magie c'est le travail, mais au fond de nous, nous ne mesurons pas la valeur de ce proverbe. Lorsqu'on a un projet, ça ne fait pas seulement partie de notre vie, car c'est trop abstrait et peu saisissable. Mais on en fait une partie de notre corps et on cultive l'habitude de s'en occuper chaque jour.

Un petit mot pour C'CHIC Magazine...

Je trouve votre travail immense ! Je suis énormément touché de voir à quel point vous vous battez pour l'image de l'Afrique, car l'une des plus grandes forces de l'Afrique c'est sa culture, en l'occurrence les arts et les talents. Le fait que vous luttiez afin de présenter ces talents aux yeux du monde est juste Waouh !

Merci beaucoup !

1/5



NGOKO TBL



Jusqu'au 30 Nov 2021,
profitez de notre offre lancement

30 000 FCFA
Chambre + petit-déjeuner

[in](#) [f](#) [t](#) [@](#) akwahinhotel

AKWA HIN DOUALA

Rue Pau, Akwa (*Carrefour Paris Dancing*)

Un hôtel Confortable, Sécurisé et Accessible

INFOS / RÉSERVATION



+237 656 449 013

+237 233 4 31 083



www.hotelakwahin.com



contact@hotelakwahin.com

« L'hôtel qui vous ressemble »



HAGE NASHEOTWALWA

THE GENEROUS PAINTER

C'CHIC Magazine is honored to have Hage, a very talented namibian Visual Artist. Let's draw his journey together...

Hage, we fell in love with your Art ! When did you start painting ?

I started arts at the very young age.

Your paintings are essentially kids and women... Is there a specific reason ?

I find inspiration in my own autobiographical life experiences, utilising numerous issues as subject matter, such as identity, children joys and gestures in hardship, isolation, happiness and fear. My work depicts vulnerability and suggests a longing for protection. The subjects i depict in my works are often my personal life encounters and experiences in my childhood. The use of my own eyes in most of my portraits symbolises my wish for these kids to see the world as i do.

You started your journey by attending a school of arts. How did you know it was a real passion?

It was natural, Its a God given gift. In my lower grades at school we didn't have arts as subject in schools on the country side. I have been doing it as hobby cause i really loved to draw in my classes. At home i was drawing everywhere until i decided to study art in college. My dream has always been to be an architect or engineer, but i couldnt afford these courses. So i decided to do something in creativity, and i chose arts.

We find your work absolutely amazing. Where do you take your inspiration Hage?

I'm inspired by people and my own life experience, how people live, how they react and their emotions. I manipulate my medium to unearth new and unexpected creative destinations, while exploring the fragility and resilience of my subjects. It is the essence of the human condition to feel emotion, and the challenge of the artist to portray it, something I do with the utmost integrity. I aim to capture the innermost essence of the mind of my subjects. I want my audience to not only see the work, but also to feel it. This body of work finds form in a series of expressive portraits that are informed by photographic references, as well as paintings of cameras that emphasises the integral part photography plays in his process.

You are what we call a visual artist / a graphic designer. Is it a recognized profession in Africa ? Can we make a living from this art ?

It's really hard to say. As an artist you never know when. For me, if you have a God given ability, why don't you use it as benefit to the mankind ? I am actively involved in a number of art projects in Windhoek as well as in different childrens' charities. My focus was more on Humanity using art as tool.

What do you like about art ? What stories do your paintings tell ?

As a color blind artist my condition have helped me to combine abstract and realist elements. I believe life contains both these elements: this creates an interesting tension. Portraits are constructed through expressive brush strokes, paint drippings and thick layers of paint and canvas collage in different colour tones. At times the Canvas becomes a substitute for paint. Similar to the reuse of certain images, recycled paper and other materials are an essential part of my process

Have you ever made a self portrait ?

I have never done that yet because im painting stories and in every story/painting i create i can see myself and everybody.







WHAT ELSE ?...

Which of your paintings is your favourite...

Every painting i create has a different story, That makes it very unique.

Passions other than painting...

Sport

3 words to stay focus

Dis-cip-line (Discipline) haha.

My favorite material ...

Paintings and recycled materials.

My dream as an Artist...

I will not stop helping people that are in need.



If i weren't a painter...

Probably an Athlet or an Architec

I like...

Everything, i see beauty in everything

Some inspired places to paint...

In the middle of Namib Desert.

I hate...

I'm all about positive vibes

How do you relax...

I'm always relaxed when i'm painting.

The craziest thing i've ever done...

Many things (laughs)

A word for C'CHIC Magazine...

Much appreciated for this opportunity.

*We would like to express here our warmest thanks Hage NASHEOTWALWA
C'CHIC Mag wishes you a successful career !*



Planète FRET

"Vous n'avez jamais été aussi proche du Cameroun !"

Aérien & maritime (Groupage)

- * TRANSPORT MARCHANDISES
- * TRANSPORT VEHICULES
- * DEMENAGEMENT



Planète FRET France

40, rue Hémet (Lot N°2)
93300 AUBERVILLIERS
Tel : 06 73 74 48 56
06 77 87 30 40
info@planetefret.com



Planète FRET Douala

Bonamoussadi Manchester
Tel : +237 693 04 95 82
douala@planetefret.com



Planète FRET Yaounde

En face DILIBYA Ozeoa
Tel : +237 697 17 43 25
yaounde@planetefret.com

RCS BOBIGNY : 529 262 479

N°INFO : 01 49 37 47 24

Dédouanés et livrés chez vous à Douala et Yaoundé
Maritimes [20 jours] - Aérien [5 jours]

Horaires d'ouvertures: Du lundi au vendredi 8h30-12h30 / 13h30 -17h30 ; Samedi 9h-13h.



www.planetefret.com

Panic

LA SOLUTION
POUR COMMUNIQUER
EN SITUATION DE DÉTRESSE

NOUVEAU



Avec **Panic**
vous n'êtes plus seul (e) !

Sous forme de pendentif ou de montre que vous portez en permanence sur vous, **Panic** vous permet d'être joignable et d'informer discrètement vos proches en cas de détresse, et ce où que vous soyez.

LA solution d'assistance qu'il vous faut !



Rapide : alerte en un clic



Clair : message SOS préenregistré



Précis : Géolocalisation automatique dans le monde*



* Voir conditions avec AMS

(+237) 677 112 319 ams@amscameroun.com

C'CHIC Magazine #06

AMS ASSETS
MANAGEMENT
SOLUTIONS



FABIENNE DERVAIN UNE BUSINESS WOMAN DES TEMPS MODERNES

Entrepreneure dynamique, Fabienne Dervain bouscule le paysage ivoirien des commerces avec ses deux magasins de dernière génération. Retour sur son parcours.

Bonjour Fabienne, qui êtes-vous ? Et quel est votre parcours professionnel ?

Jeune femme ivoirienne de 33 ans, je me suis lancée dans l'aventure entrepreneuriale depuis 2013. Ma carrière professionnelle a commencé avec la réouverture de Couleur Café, coffee shop initialement créé par ma mère en 1999. Ensuite Couleur Concept, mon concept store consacré à la mode africaine est né lorsque j'ai décidé de fermer Couleur Café. Depuis septembre 2020, j'ai ouvert un espace dédié à la beauté noire et aux produits issus du travail de la communauté noire. Enfin, je suis la co-fondatrice de Windsor Real Estate Cote d'Ivoire, agence immobilière agréée, depuis 2016.

Vous êtes jeune et avez déjà un sacré parcours en tant qu'entrepreneure ... Pourquoi avoir choisi l'entrepreneuriat ?

Depuis toute petite, j'ai toujours voulu entreprendre comme ma grand-mère paternelle. En revanche, mes choix d'entreprises ont été le résultat d'opportunités qui se sont ouvertes à moi.

Je suis de nature fonceuse et je fonctionne beaucoup au feeling, donc lorsque j'identifie une opportunité de business et que je peux la mettre en place financièrement et sur le plan opérationnel, je la saisis sans trop me poser de questions.

Quelles ont été vos difficultés au début ?

Avant de me lancer dans l'entrepreneuriat je n'avais pas d'expérience professionnelle et j'ai manqué d'un accompagnement de type mentoring.

Comment se passe une journée type ?

Aucune de mes journées ne se ressemble sauf celle du lundi que j'aime appeler ma journée de réunions. J'enchaîne des réunions avec mes collaborateurs et mes consultants de 9h à 19h.



FABIENNE DERVAIN

Parlez-nous un peu de vos concepts stores... Couleur Concept est orienté « Créateurs Africains ». Pourquoi être focus sur le « Made in Africa » ?

Chez Couleur Concept nous vendons des pièces de créateurs africains ou made in Africa. J'allais souvent au Nigéria et au Sénégal et je trouvais que l'industrie de la mode était assez développée dans ces 2 pays. C'est donc naturellement que j'ai voulu apporter quelque chose de nouveau sur le marché ivoirien.

J'ai toujours été fascinée par les cheveux et depuis plusieurs années, il existe un engouement pour l'univers de la beauté. J'ai été plusieurs fois approchée par des marques de beauté africaine qui souhaitaient exposer leurs produits à Couleur Concept ; cependant, je trouvais qu'elles ne seraient pas assez mises en valeur au milieu de tous ces vêtements, et je ne pouvais donc pas leur répondre favorablement. C'est pour toutes ces raisons que j'ai décidé de lancer Couleur Concept Beauty en septembre 2020.

Avec quelles marques travaillez-vous ? Et que faut-il faire pour être référencé chez « Couleur Concept » ?

On travaille avec des marques ivoiriennes, maliennes, sénégalaises, nigérianes, béninoises etc... Pour être référencé chez Couleur Concept, il faudrait :

- Qu'on ait la capacité d'accueillir de nouvelles marques.
- Que l'univers et les standards (finitions, qualité du vêtement etc...) de la marque correspondent à ceux de Couleur Concept.
- Que la marque ait une capacité de production minimum pour intégrer Couleur Concept.

En tant que magasin multi-marques, quel est le principal défi auquel vous devez faire face ?

Le principal défi auquel je fais face en tant que magasin multi-marques concerne la logistique de la marchandise :



depuis la réception du stock, la vérification du stock, l'actualisation de notre logiciel de stock interne, l'étiquetage des pièces, le dispatching, les vérifications de stock et les rapports de vente mensuels.

Quelle est votre stratégie on et offline ? Pourquoi venir chez « Couleur Concept » ?

Pour le moment, nous sommes plutôt focus sur notre stratégie online et comment améliorer notre présence sur nos réseaux sociaux. Venez chez Couleur Concept car nous prenons soin de vous et vous offrons le meilleur de la mode africaine à des prix doux.

Des conseils à donner à des jeunes femmes qui envisagent l'entrepreneuriat...

- Identifiez votre « why ». «People don't buy what you do or how you do it, they buy why you do it.» by Simon Sinek . Ayez une vision claire de votre projet (encore mieux dans le temps: dans 3 ans ? 5 ans ? et plus).
- Soyez organisée et faites-vous accompagner par un(e) mentor.
- Soyez patiente.
- Croyez en vous et en votre projet indépendamment des obstacles.
- N'ayez ni honte ni peur d'échouer, au contraire tirez-en des leçons.



La métallurgie à votre service



DES PRODUITS
"MADE IN
CÔTE D'IVOIRE"
AU SERVICE
DE L'EMERGENCE

CERTIFIEE ISO 9001 DEPUIS 2005



CERTIFIEE ISO 9001
DEPUIS 2005

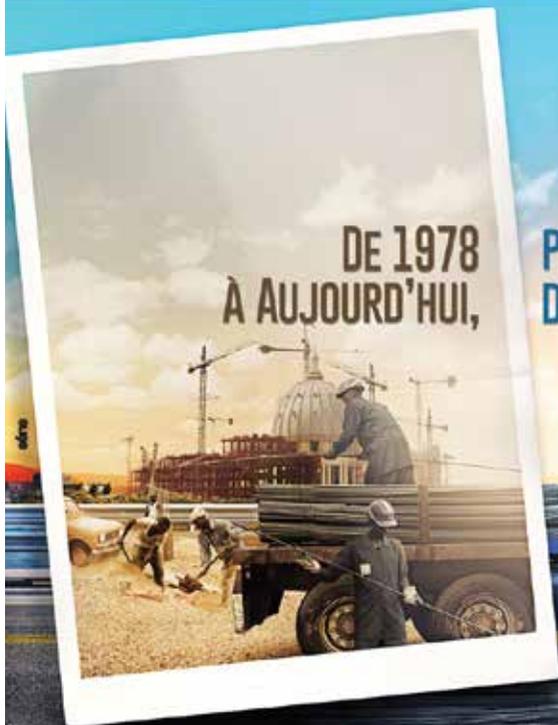
SOTACI-USINE ET BUREAUX EN ZONE INDUSTRIELLE DE YOPOUGON - TEL. : (225) 23 51 54 54 - FAX. : (225) 23 46 69 25/28
SOTACI PARC A FER - CONCESSION METALUX ZONE 4C RUE PIERRE ET MARIE CURIE - TEL. : (225) 21 21 46 05 - WWW.SOTACI.COM



La maîtrise de l'acier

DE 1978
À AUJOURD'HUI,

PLUS DE 40 ANS DE QUALITÉ
DANS NOS PRODUITS



●● On en parle !



ZOOM SUR LE «FEJA», AVEC SIDICK BAKAYOKO

Le FEJA (Festival de l'électronique et du jeu vidéo d'Abidjan) est l'unique rendez-vous des passionnés, amateurs et pro du Gaming en Afrique. Du 25 au 28 novembre 2021 se tiendra la 5ème édition de ce festival. C'CHIC a souhaité en savoir plus en allant à la rencontre de celui qui est à l'initiative du FEJA, Sidick BAKAYOKO...

Parlez-nous du FEJA, de l'origine et de ce qui vous a motivé à organiser cet évènement...

En créant le FEJA en 2017, l'objectif était d'offrir un moment de découverte et de partage, de communion aux amoureux des jeux vidéo d'une part, au vu de plusieurs manquements constatés notamment à l'accès des professionnels africains du gaming aux grands tournois mondiaux. D'autre part, nous souhaitions offrir une plateforme d'échange et de collaboration aux personnes intéressées par la création de jeux vidéo. L'ambition était d'en faire « le plus grand événement d'Afrique en matière de jeux vidéo ».

L'innovation et la création de contenus locaux sont des éléments clés dans la stratégie à mettre en œuvre pour développer de nouveaux pôles de croissances.

Le FEJA en est à sa 5ème édition, comment avez-vous vécu l'évolution du Festival ?

Le FEJA est un événement qui vise à promouvoir le jeu vidéo en Afrique.

Pour sa première édition en 2017, le Festival a accueilli plus de 10 000 visiteurs venant essentiellement de 6 pays d'Afrique. Depuis la deuxième édition, ce sont des joueurs, des passionnés, et des visiteurs venant de 10 pays africains qui sont chaque année attendus à Abidjan dont le Ghana, le Nigéria, le Cameroun, le Togo, le Sénégal. Nous avons réussi ces quatre dernières années le pari de la mobilisation et le FEJA est devenu le rendez-vous annuel des professionnels du jeu vidéo, permettant aux professionnels du jeu vidéo de se retrouver pour échanger dans des espaces dédiés. Après 4 années consécutives, le FEJA est aussi devenu LE PLUS GRAND ÉVÉNEMENT E-SPORT D'AFRIQUE regroupant les plus grands champions du continent. Une industrie du jeu vidéo forte passe par la promotion des tournois de jeux, de la création de jeux vidéo locaux et des diverses prestations de services associées.

Le FEJA en chiffres

Le FEJA 1 & 2 en chiffres (2017 – 2018)



+ de 5 000 participants aux tournois eSport sur 10 pays Africains



+ de 20 000 visiteurs pendant le FEJA



+ de 30 000 spectateurs en ligne



+ de 400 articles dans 10 pays différents



Une couverture médiatique locale et internationale

Le FEJA 3 & 4 en chiffres (2019 – 2020)



3 jours dédiés aux gamers, passionnés et curieux de jeux vidéo



+ de 9 programmes riches et indépendants



+ de 30 000 visiteurs



+ de 3 salles de 50 à 500 personnes dont 2 salles de cinéma



Un espace de 1200 m² dédié aux expos et démos de jeux vidéos



+ de 10 pays africains représentés



Deux (2) salles de 350 et 600m² dédiées aux tournois d'E-sport



Quel est le thème du FEJA 5 ? Et que va proposer le festival durant ces quelques jours ?

Le thème du FEJA 5 : « **Le téléphone mobile : le futur du jeu vidéo en Afrique** »

Ce n'est plus juste un constat, la population africaine est très jeune et de plus en plus connectée. Le téléphone mobile peut donc être considéré comme le futur vecteur du jeu vidéo en Afrique. Sur les emplois que les TIC créeront en Afrique ces 10 prochaines années, 10% pourraient venir de l'industrie du jeu vidéo. L'innovation et la création de contenus locaux sont des éléments clés dans la stratégie à mettre en œuvre pour développer de nouveaux pôles de croissances. Pour cette 5ème édition, Le FEJA se réinvente et revient avec des innovations inédites. Nos gamers auront accès à une variété de jeux en compétition à la pointe de la technologie et de l'innovation tels que Fifa 22, PES 22, Tekken 7 et plus encore. En accord avec le thème de cette cinquième année, un accent est mis sur les jeux mobiles (PUGB mobile, COD mobile, Clash royale, Brawl star) pour la compétition. Nos joueurs et gagnants repartiront avec une plus grande variété de lots en comparaison des années précédentes et une cagnotte financée par les FANS (les amateurs du jeu vidéo) permettra d'augmenter les lots des gagnants.

Enfin, les créateurs de contenus ne seront pas en reste : une remise d'Awards est prévue à leur égard afin de récompenser ces brillants talents par la remise d'un trophée afin de magnifier leurs efforts consentis.

Au programme, 4 journées sont organisées autour de conférences, de panels, d'Awards et de tournois de jeux.

Jeudi 25 Novembre 2021 : Cérémonie d'ouverture, panels et conférences

Vendredi 26 Novembre 2021 : Panels, conférences, Awards

Samedi 27 Novembre 2021 : Phases qualificatives des tournois esport

Dimanche 28 Novembre 2021 : Phases finales des tournois esports & Clôture de l'évènement.



Le FEJA est un évènement panafricain. Quels sont les pays attendus pour cette édition ?

Le FEJA réunit chaque année des visiteurs et des gamers de 10 pays africains qui sont attendus dont la Côte d'Ivoire, le Bénin, le Burkina Faso, le Cameroun, le Ghana, la Tunisie, l'Algérie, le Nigéria, le Sénégal et le Togo.

Est-ce possible de suivre le festival à distance ?

Les tournois, les compétitions et les panels seront retransmis en live et en différé sur le site web du Feja : www.feja.ci et sur toutes les plateformes digitales de Paradise Game.

Que doit-on retenir du FEJA ?

Le FEJA est une occasion pour les acteurs du secteur du jeu vidéo et de l'E-sport de se rencontrer, d'échanger et d'explorer les opportunités à venir. Il s'agit d'une expérience incroyable qui ne peut être racontée tant elle est riche en divertissements et découvertes. Cet événement permet aux gamers, aux développeurs de jeux et aux différents acteurs de se retrouver pour échanger. C'est le rendez-vous annuel pour découvrir et tester les créations de studios indépendants africains dont les jeux sont en cours de développement ou déjà disponibles à l'achat. Le public peut aussi y découvrir les dernières sorties de jeux vidéo, les jeux en réalité virtuelle, un espace rétro-gaming et des zones entièrement dédiées à l'achat d'accessoires et de goodies. Le FEJA est aussi la plateforme à ne pas manquer pour les sportifs Africains qui souhaitent se confronter aux meilleurs du continent.





Comment voyez-vous le FEJA dans 5 ans ?

Vous l'aurez compris, le battement de cœur de Paradise Game est de mettre en place et de créer la plus grosse communauté de gamers en Afrique et de lui offrir des événements inédits tels que le FEJA. En plus de favoriser l'essor du secteur du divertissement, cet événement a pour ambition de fédérer à travers ce rendez-vous incontournable tout l'écosystème du gaming, de faciliter les interactions et d'habiliter la jeunesse africaine. Pas à pas, Paradise Game se positionne depuis quelques années comme un leader et un acteur majeur du eSport et a pour ambition de transformer l'industrie du jeu vidéo en Afrique.

L'organisation des événements tels que le FEJA (Festival des jeux vidéo et de l'électronique d'Abidjan) favorise la création et la valorisation de contenu gaming et e-learning qui fait inéluctablement partie des outils de révolution du gaming en Afrique.

Ainsi, l'écart existant entre les joueurs internationaux et les joueurs africains se réduit de plus en plus grâce au FEJA. Maintenant les gamers africains ont l'opportunité tant rêver de jouir pleinement de leur passion et de développer leur compétence dans ce domaine.

Notre rêve est de faire du FEJA la plateforme favorisant la création de valeur et d'emplois dans le domaine du jeu vidéo.

●● On en parle !



RUN FOR A CURE AFRICA-CAMEROON. VIRGINIE BOPDA KONTCHOU

À l'occasion d'Octobre Rose, C'CHIC Magazine a parlé **Sensibilisation et Dépistage du Cancer du sein** avec **Run For A Cure Africa-Cameroon**.

Virginie, vous êtes la Présidente de Run For A Cure Africa- Cameroon (Course Pour Un Traitement En Afrique-Cameroun). Pouvez-vous nous présenter cette ONG et nous dire quelles ont été vos motivations pour vous lancer dans ce vaste projet ?

Merci pour l'invitation à participer à cette entrevue, à l'occasion d'Octobre Rose. C'est un privilège pour RUN FOR A CURE AFRICA-CAMEROON qui, à travers ma voix parlera de cette organisation, de ce que nous avons réalisé depuis notre création en 2012 et des motivations qui ont déterminé notre engagement qui dure depuis presque dix (10) ans.

Je suis peut-être la présidente de RUN FOR A CURE AFRICA-CAMEROON, mais nous sommes une organisation de plus d'une dizaine de dames engagées avec des responsabilités bien déterminées, et d'un gentleman qui nous sert de conseiller et oriente l'organisation vers une direction plus moderne, avec l'implication des réseaux sociaux dans notre approche communicative.

Depuis notre création, nous sommes sur le terrain car notre action est basée sur le dépistage gratuit du cancer du sein. Nous allons vers les populations pour identifier leurs problèmes, et essayons par la suite de les résoudre selon nos capacités.

Pour la petite histoire, RUN FOR A CURE AFRICA- CAMEROON est une reproduction de RUN FOR A CURE AFRICA- NIGERIA. Pendant que j'y vivais il y a plusieurs années, je m'y suis engagée dès les prémices de son action pour deux raisons : la première étant que j'avais perdu mon père d'un cancer de la prostate des années auparavant et son décès avait été un traumatisme pour toute la famille, du fait de la déchéance physique ainsi que les douleurs insupportables qui l'accompagnaient aux termes de sa vie. J'avais donc vécu le cancer dans son aspect le plus violent. La deuxième raison étant qu'à ce moment précis de ma vie, je ressentais comme un vide en moi et j'éprouvais le besoin de m'engager dans une action avec de la substance et de la profondeur, malgré le fait que j'avais une belle famille et un bon boulot. Alors quand l'opportunité de faire partie de cette organisation s'est présentée, par le biais d'une collègue avec qui je travaillais à l'époque au Nigéria, j'ai eu comme un souffle de vie qui m'a donné l'impression que le vide venait d'être comblé. Trois ans après, j'ai engagé l'action de créer la même organisation au Cameroun, car j'avais estimé à l'époque que les problèmes liés au cancer du sein au Nigéria, seraient les mêmes au Cameroun : le manque de programmes de dépistage dans les communautés, le manque de diagnostics adaptés et les possibilités de soins, les contraintes financières, les mythes et stigmates négatifs autour du cancer du sein (OMS 2011).

Vous organisez chaque année une campagne de dépistage gratuite du cancer du sein au Cameroun. Quelles sont vos moyens pour être entendus et attirer du monde ?

Effectivement, nous organisons des campagnes de dépistage gratuit parce que notre but c'est d'être en contact avec les gens, de communiquer avec eux, d'identifier et comprendre leur problème et essayer par les biais que nous avons de les résoudre. Pour que les participantes puissent assister aux campagnes, nous appliquons les règles du marketing en nous rendant tout simplement visible à notre cible. Nous commençons toutes les campagnes par une conférence de presse. Et je profite de cette occasion pour remercier une fois de plus les médias qui dès le début de notre combat, ont été le tremplin par lequel nous avons fait véhiculer nos messages, que ce soit l'annonce des campagnes ou des interventions télévisées, avec des spécialistes du cancer tels que le Dr TAYOU, oncologue et membre de RUN FOR A CURE AFRICA -CAMEROON.

Nous affichons des banderoles roses dans des endroits stratégiques et de forte population, nous distribuons des flyers dans les marchés ou les lieux à forte population une fois de plus, qui englobent notre cible ; car très souvent, les femmes dans les milieux à grande population, ne savent pas ce que c'est qu'un cancer et encore moins un cancer du sein. La raison étant que notre culture est essentiellement basée sur le tabou et le mystique, et beaucoup arrivent en milieu hospitalier quand la maladie a atteint ses étapes 3 et 4, étapes qui demandent plus d'attention et de soin pour une guérison. Pendant les campagnes, on leur explique ce que c'est que le cancer et nous avons la satisfaction de les voir repartir avec cette information. Elles peuvent ainsi la faire circuler dans leur communauté. Le plus puissant des moyens de communication est le bouche à oreille: beaucoup de participantes sont venues aux campagnes, informées par les membres de leur famille ou par leurs amies. Pour cette campagne 2021, malgré l'avènement sanitaire du Covid 19, nous avons pu dépister plus de mille femmes(1000).

Eduquer, dépister, traiter...Quel bilan faites-vous de vos diverses campagnes de sensibilisation et de dépistages ?

«Eduquer, dépister et traiter» sont les trois objectifs que nous avons adoptés, car calqués sur les objectifs fixés pour la lutte contre le cancer du sein dans le monde, et nous essayons d'appliquer ces objectifs dans notre environnement.

Tout commence par l'éducation. Tout au long de l'année nous nous déployons sur plusieurs fronts pour continuer d'apporter l'information sur la connaissance du cancer du sein à travers les campagnes, les passages télé ou radio et aussi sur les réseaux sociaux où nous sommes bien présents. Ceci nous permet d'éveiller les esprits et changer les mentalités.

Nous dépistons par le biais des campagnes comme j'ai expliqué plus haut. Les campagnes sont gratuites pour toutes celles et ceux qui y viennent, mais nous payons notre partenaire pour qu'il puisse prendre en charge toutes ces personnes.

Nous traitons selon la disponibilité et la profondeur de nos poches. Nous contribuons aux frais liés aux séances de chimiothérapie de certaines malades que nous dépistons ou qui nous contactent tout au long de l'année. Nous achetons des médicaments. Nous faisons aussi des levées de fonds pour des cas bien précis. Pendant la campagne 2021, nous avons levé plus de 800 mille francs CFA pour une malade qui était en rupture de traitement et en ce moment, elle continue ses soins grâce à ces fonds. Vus les résultats que nous avons obtenus depuis notre création, je dirai que le bilan est positif. Nous avons déjà dépisté plusieurs milliers de femmes ; nous avons payé les frottis à plusieurs milliers de femmes également ; nous avons payé des centaines de mammographies, des dizaines de biopsies et échographies.





Qui dit « dépistages gratuits » sous-entend une prise en charge de ces frais médicaux. Comment se passe l'accompagnement par les sponsors ?

Dès notre création, nous avons promis de prendre en charge tous les frais liés à nos activités. Donc financièrement, nous avons du pain sur la planche. Néanmoins nous parvenons à payer nos factures car nous avons des amis un peu partout dans le monde et des associations dont nous sommes les membres ou non, croient au bienfait et au bien-fondé de notre action au niveau du Cameroun, et contribuent financièrement pour que nous puissions atteindre nos objectifs. Nous pouvons aussi dire avec beaucoup de reconnaissance que plusieurs compagnies locales nous assistent tous les ans, depuis notre création, telle que la Société Générale, avec qui nous avons signé un accord de partenariat.

Quels sont les taux de prévalence en Afrique subsaharienne ?

Le mois d'octobre est le mois dédié au cancer du sein dans le monde, néanmoins le manque de statistiques sûres sur le continent africain ne permet pas d'avoir de manière concrète le taux de prévalence. Dans le cas du Cameroun, des 20745 cas de cancers recensés en 2020 hommes et femmes confondus, le cancer du sein vient en pôle position, avec un chiffre de 4170 donc un taux de 20,1%, suivi du cancer du col de l'utérus avec un chiffre de 2770 et un taux de 13,4%, le cancer de la prostate, avec un chiffre de 2189, donc un taux de 10,%; les LNA avec un chiffre de 1638, donc un taux de 7,9; les SKE, avec un chiffre de 1242, donc un taux de 6% ; et les autres cancers avec un chiffre de 8736, donc un taux de 42%. Selon ces statistiques, on observe que le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus sont les deux meneurs, c'est pour cette raison que depuis 2016, nous offrons à toutes les participantes à la campagne, un frottis cervical, leur donnant ainsi l'opportunité d'avoir un check-up gynécologique.



Le cancer du sein est une affection de longue durée. Quand on a un cancer du sein, quelles sont les étapes prises en charge et vers quelles structures médicales se tourne-t-on ?

Le cancer du sein est effectivement une affection de longue durée dans les pays à revenus faibles comme le Cameroun. La raison principale étant que, très souvent, les cancers sont découverts de manière tardive, ce qui rend le traitement long et coûteux, par conséquent la guérison est hypothétique car les chances de survie résident dans la détection précoce. Le cancer du sein se définit par cinq étapes qui vont de 0 à 5. Plus le chiffre est élevé, plus le cancer est avancé. Plusieurs structures traitent les cancers au Cameroun.

Dans le cadre de Run for a Cure Africa Cameroon, nous avons un accord de partenariat avec Cameroon Baptist Convention Health Services (Bingo), un groupe hospitalier qui a des annexes sur tout le territoire camerounais. Nous effectuons nos campagnes de dépistage dans leurs locaux. Ils assurent le plateau technique et prennent en charge des cas détectés. Nous leur référons aussi des cas que nous recevons hors campagnes. Les malades sont directement sous leur responsabilité, et nous nous chargeons de régler les frais quand ils nous présentent.





On entend souvent dire qu'un dépistage précoce permet une prise en charge rapide... Une rémission est-elle envisageable dans certains cas ?

Toute maladie détectée et prise en charge à temps, donne au malade plus de chances de moins souffrir, car cette dernière est stoppée dans sa progression. La rémission du cancer du sein est une réalité dans les pays à revenus élevés parce qu'il y est très souvent détecté à temps et les plateaux techniques y sont très bien développés.

Dans les pays comme la France, la mammographie est obligatoire à partir de 50 ans et les femmes sont prises en charge, que ce soit les frais liés à la mammographie ou ceux liés au traitement. Le taux de survie dans ces pays est de 90%. Dans les pays à revenus faibles comme le Cameroun dont la détection est tardive couplée d'un manque de plateau technique efficace, le taux de mortalité dû au cancer du sein est d'environ 80%. Même dans les cas où le cancer du sein est détecté à temps chez nous, le manque de moyens financiers rend toute guérison quasi impossible, sauf si les familles se ruinent et s'endettent pour sauver les leurs. Je rêve de ce jour où nous aurons un bon système de santé qui prendra soin des malades et permettra aux familles de se libérer des charges financières et émotionnelles qui reposent sur elles.

Dans quels autres pays africains trouve-t-on RUN FOR A CURE AFRICA et comment devenir membre ?

Run for a Cure Africa-Cameroun est « la fille aînée » de Run for a Cure Africa qui est basée au Nigeria. En gros, nous sommes basés dans quatre pays : le Nigéria depuis 2009, le Cameroun depuis 2012, le Ghana et les Etats-Unis depuis 2013. Bien que nous soyons des entités indépendantes, nous nous consultons pour les décisions relatives au branding ou image de marque.

Je suis fière de pouvoir conclure que depuis nos débuts au Nigéria, nous avons contribué au changement des mentalités en Afrique en ce qui concerne le cancer du sein. Personnellement je le vis et je le vois. Pendant Octobre Rose, plusieurs organisations se mobilisent, ce qui est une chose merveilleuse, car plus on parle du cancer du sein, moins il est tabou. Et mieux l'information circule, plus les femmes sont sauvées. C'est toujours mieux d'être nombreux pour tacler un problème que d'être tout seul.

Pour devenir membre, il faut tout d'abord avoir en soi le besoin de donner gratuitement aux autres et le besoin de contribuer à une cause. Puis s'engager pendant nos activités. C'est après un engagement concret qu'on peut devenir membre. Ceci parce que les gens ont tendance à abandonner quand ils se rendent compte que l'engagement demande une vraie implication en temps et en énergie.

Merci une fois de plus pour cette opportunité. L'information doit continuer à circuler.



Les lunettes pour tous !

- Vente de lunettes et montures
- Entretien
- Commande spéciale

**Nouvelle Agence
Nous sommes ouverts**

SOS VISION Yaoundé

 Vers Total Tsinga et
Hôtel Florencia

 699 86 04 63



-40%
sur les
montures*



*Offre valable à So vision Yaoundé. Voir conditions en magasin

● Coaching Parental 237



Florence NKEMBE,

Coach Parental, Coach Manager Technicien PNL 1 et 2 et diplômée en psychomotricité, j'accompagne les parents vers une meilleure relation avec leurs enfants. Je développe une relation de confiance et d'écoute avec les parents afin de les aider à résoudre une problématique qui touche l'exercice même du rôle de parent. Mon objectif : vous transmettre des outils pouvant améliorer votre quotidien avec vos enfants !

Suivez ma rubrique dans C'CHIC, le mag !

 +237 699 510 077

 Coaching parental 237

 coaching_parental_237

ÊTRE PARENT D'UN ENFANT DYSLEXIQUE



Mon enfant souffre d'un trouble de l'apprentissage. Il est dyslexique : Comment l'aider à ne pas être en échec scolaire ?

Qu'est-ce que la dyslexie ?

La dyslexie est un trouble de l'apprentissage de la lecture qui entraîne chez l'enfant une difficulté pour la lecture. Les troubles se manifestent par des erreurs d'identification des lettres, des confusions auditives entre les sons proches (pain/bain), des confusions visuelles entre les lettres de formes proches (p/q,b/d), des inversions de lettres (por au lieu de pro), des ajouts de lettres.

C'est un trouble neurologique durable qui doit être pris en charge au plus tôt, dès que les parents et les enseignants se rendent compte que l'enfant a des difficultés à lire, en général à la fin du CE1. La dyslexie concerne environ 10% des enfants donc sur une classe de 20, en moyenne 2 enfants peuvent en souffrir. Ce n'est pas une maladie et par conséquent, il n'y a ni médicaments, ni traitement pour la dyslexie. Les moyens thérapeutiques de prise en charge sont un accompagnement avec des stratégies et une véritable rééducation réalisée avec une équipe pluridisciplinaire et les parents.

L'enfant dyslexique n'est pas moins intelligent qu'un autre enfant mais s'il n'est pas pris en charge correctement, cela peut engendrer des effets secondaires sur sa santé mentale par les humiliations vécues à l'école. L'enseignant peut associer les difficultés à lire comme de la flemmardise et déprécier l'enfant qui ne comprend pas et développe une phobie scolaire. Le parent à son tour est complètement désespéré.



L'AVIS DU COACH

Repérer rapidement les difficultés de son enfant face à la lecture et l'écriture. Être attentif à son changement de comportement. Pourquoi ne veut-il plus aller à l'école, pourquoi ne s'adapte-t-il pas à la classe ? Il se renferme sur lui-même, semble très fatigué malgré un rythme de sommeil régulier. Il est urgent de consulter afin d'obtenir un diagnostic le plus rapidement possible et mettre en place le plus précocement possible les outils et astuces nécessaires à l'accompagnement de notre enfant.

Dans un premier temps, mettre de côté nos croyances limitantes sur la réussite scolaire à tout prix par les images que nous renvoie la société. Notre enfant est différent et alors..... !!! Nous devons garder de l'ambition pour lui. Nous devons être bienveillant et attentif à ses difficultés et pouvoir lui dire « je sais que tu as un problème, je suis là pour t'aider ».

Ensuite, nous mettons en place des aménagements raisonnables pour la prise en charge de notre enfant. Notre objectif est de le rendre autonome par d'autres moyens : lui permettre d'utiliser un ordinateur, utiliser les logiciels d'aide à la lecture, l'encourager à utiliser des feutres fluo pour structurer la lecture, lui aménager un espace de détente à la maison pour retrouver son calme quand le stress devient insupportable, etc.

Ces astuces, si elles sont aménagées avec l'enseignant et aussi avec les autres élèves de la classe, vont permettre à l'enfant dyslexique de retrouver sa place à l'école et de progresser dans un environnement apaisé.





PACO MAN'ALMA

SMS ARTISTS, LE LABEL GARANT DU PATRIMOINE MUSICAL ANTILLAIS

Rencontre avec Paco MAN'ALMA, directeur du label SMS Artists et promoteur de la musique antillaise d'antan.

Qui est Paco Man'Alma ?

Artiste, auteur compositeur, créateur du label SMS Artists, leader band de MANMAIL'LA, directeur musical des productions SMS Artists.

Vous dirigez un label de productions musicales dont le but est, entre autres, la promotion des belles musiques antillaises...Pouvez-vous nous en dire plus ?

La musique antillaise est surtout connue ces 30 dernières années par ses productions commerciales de zouk love, ragga, dance-hall, urban zouk etc... Le formatage des médias a exclu petit à petit la diversité enrichissante de la créativité musicale présente depuis toujours dans nos îles. Nous attirons donc l'attention sur les auteurs compositeurs majeurs de nos îles, nous mettons en lumière leur importance dans notre identité et la dignité qu'ils ont apporté à notre culture musicale par leurs œuvres de qualité. Nos productions visent à valoriser ces belles créations musicales qui nous rendent fiers à travers des spectacles qui font revivre ces grands monuments, mais aussi de créer dans la même veine de nouvelles œuvres riches et valorisantes pour nos Antilles.

Qu'est-ce qui vous a poussé à lancer votre label ? Quelle est la particularité de SMS Artists ?

La disparition du métier des producteurs, en tant qu'investisseurs sur la créativité, l'originalité, la diversité proposées par les artistes m'a poussé à endosser cette responsabilité à leur place. Aujourd'hui, nous avons affaire à des opportunistes qui guettent sur internet les succès déjà lancés par les autoproductions pour ensuite proposer de racheter à bas coûts des projets qui fonctionnent déjà... une double peine pour l'artiste qui doit se saigner pour faire réussir son projet et devoir ensuite le céder à un usurier qui vient se tailler la part du lion dans son petit business...

Par ailleurs, les «producteurs» ne savent plus oser faire du nouveau. Ils sont dans la redite de ce qui a déjà marché l'année dernière. Notre label prend ces risques là, à leur place. Enfin, nous avons un état d'esprit dans nos équipes qui nous permet de vivre dans une entente, une affection, une solidarité qui ont disparu des sociétés de production depuis longtemps. Chez nous règne l'esprit «maison» et «famille» comme on pouvait l'avoir dans la Motown par exemple.

Comment se déroulent les auditions quand vous préparez un spectacle ? Est-ce facile de repérer des danseurs talentueux ?

Nous agissons en collectif, chacun des membres de notre jury étant compétent et sensible dans son domaine, nous nous concertons pour choisir les éléments dont les qualités humaines sont indéniables d'abord. Ensuite nous considérons les compétences et les perspectives de progrès pour atteindre l'objectif.



Vous naviguez entre la musique et la mode. De belles années passées chez Yves St Laurent et Dior... Ce sont là deux grosses passions de votre vie ...

Oui, ma façon à moi d'être reconnaissant à mes deux parents de l'héritage qu'ils m'ont légué, la musique de mon père et la couture de ma mère. Je les garde tous les jours avec moi, ils m'accompagnent dans ce que je deviens. Cela me permet à travers mes deux métiers d'ajouter du beau, du bien et du bon à la vie par tous les moyens dont je dispose.





Sarah DIVINE-GARBA

fondly called Di for Dinene. I enjoy designing, photographing my culinary accomplishments, and writing or reading about culture and history. As C'CHIC fashion editor, i will not only share essential style rules but will also deepen the sartorial narrative bringing in a cultural and socio economic angle to engage us in a discussion of how the concept of fashion all comes together.

 maisondafie
sarahdivine-garba

 maisondafie
muto by afie

AFRICAN DESIGNERS & FASHION PORTUGAL

Sitting front row in Porto last week was our Cchic team witnessing for the first time, how Portugal and Africa collaborate to elevate our African fashion industry. This initiative was powered by the creative African Nexus (CANEX), a program put in place by the African Export Import Bank, AFREXIM.

Facilitated by Lulubelle Group, a boutique consultancy firm for African luxury brands, a selection of twenty African designers was made and each designer did their respective countries proud.

Our vey own Maison d'Afie was there with bright hues that tell of the vibrancy in culture from Cameroon. Presenting a collection that drew from derivatives of Cameroon in the medieval years, Maison d'Afie narrated a story of the cultural opulence that reigned in the Mandara Kingdom (North of Cameroon) in the 15th century.



Maison d'Afie



Hamethop in South Africa had Arc bags that have become the sensation on social media.



www.hamethop.co.za
Instagram : @hamethop



Tunics from
Anissa Aida
IG : @anissaaida



Other brands such as **Heel The World**

A Ghanaian based luxury leather goods brand stole the show with meticulously crafted leather shoes and bags which featured in almost every show.

www.heeltheworldshoes.com

IG : @heeltheworldglobal



WHITE OR BLACK

You will lead the Pack





Afterwork tous les Jeudis
à partir de 18h

Venez vous détendre
autour d'un verre

Restaurant - Bar - Lounge



+237 698 38 02 23
+237 658 48 17 27



thelodgebastos@gmail.com



Bastos à coté de l'école
LE FLAMBOYANT (Yaoundé)



ESPACE ÉVÈNEMENTIEL

COWORKING SPACE

COFFEE SHOP



Évènementiel

Espace modulable pour vos ateliers, événements d'entreprises ou privés

Dès 150 000 francs

Co-working

Espaces de travail flexibles et modulables selon votre nombre et votre rythme.

Dès 12 000 francs

Coffee Shop

Cadre accueillant pour venir lire un livre ou rencontrer des amis, qui propose des snacks et boissons made in Africa

THE HAP

Avenue Emile Boga Doudou

2ème étage Immeuble vitré d'Upper East et de Nature et Traditions.

Près de l'ambassade du Togo Vallons

☎ 27 22 21 29 17/07 58 07 22 38

✉ thehapabj@gmail.com



•• Tendances Déco



Je suis **Lise MOUAFO**

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

 Amali Douala

 amalidouala

 info@amalidouala.com

 691 142 580

ADV ART DE VIVRE

DEUXIÈME ÉDITION - ADV 2021 AURA LIEU DU 3 AU 5 DÉCEMBRE 2021 À DOUALA

ADV est une combinaison judicieuse de savoir-faire, de goût et de sens du détail. Telles sont les caractéristiques de tous les exposants.

ADV est la plateforme des artisans et créateurs locaux au travers de laquelle ils proposent au monde une expérience sensorielle unique à travers leurs produits et ce dans un cadre pensé à cet effet.

La qualité des produits ainsi que le cadre dans lequel ils sont proposés éveilleront vos sens.

ADV est l'art d'être, de penser, de partager, de s'é mouvoir avec exigence et distinction.

Nous vous offrons la possibilité de vivre cette expérience pendant trois jours au cours desquels vos sens ainsi que vos exigences seront comblés.

La première édition - ADV 2020 a été un succès aussi bien pour les visiteurs que pour les exposants qui ont pu échanger librement et ainsi nouer des relations commerciales qui durent jusqu'à ce jour.





LA DEUXIÈME ÉDITION - ADV 2021 AURA LIEU DU 3 AU 5 DÉCEMBRE 2021 À DOUALA
CONTACTS 00237 657 503 296 / 00237 691 142 580
INSTAGRAM ADV_ARTDEVIVRE



● La Magie d'Être Soi

by Kany



Je m'appelle **Kany COFFIE**.
Je suis Life Coach et ma mission est d'accompagner les personnes à se connaître, s'accepter, s'aimer afin de reprendre leur pouvoir et créer une vie qui leur ressemble.
Je suis heureuse de vous retrouver dans C'CHIC magazine.
La Magie est déjà là !

Kany
La Magie d'Être Soi

VOUS EN VALEZ LA PEINE

OUI, vous en valez la peine !

Vous valez la peine d'être entourés par des personnes qui vous aiment et vous respectent

Vous valez la peine que l'on se batte pour vous

Vous valez la peine de vivre une belle histoire d'amour

Vous valez la peine de prendre soin de vous

Vous valez la peine de vivre la vie dont vous rêvez

Vous valez la peine que l'on veuille passer du temps avec vous

Vous valez la peine d'être heureux...

Il arrive parfois dans la vie que nous nous sentions tristes à la suite des comportements des autres qui parfois nous blessent, nous délaissent, nous abandonnent.

Ceci est tout à fait normal mais notre tristesse ne doit pas nous aveugler.

Si on s'attarde sur la situation, ne sommes-nous pas quelque part responsables de ce qui nous arrive ? Qui a permis à cette personne de rentrer dans notre vie ? Qui lui a permis d'agir comme ça ?

Si nous sommes honnêtes, nous devons reconnaître que ce qui nous arrive est ce qu'on accepte qu'il nous arrive.

"On ne récolte pas ce que l'on sème mais ce que l'on tolère"



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



Il s'agit ici d'une décision ! Etes-vous prêts à croire en la MAGIE ? Etes-vous prêts à avoir CONFIANCE ? C'est à vous de DECIDER .

« Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées; Rien ne vous limite excepté vos peurs et Rien ne vous contrôle excepté vos croyances » Marianne Williamson
Permettez à vos choix d'être le reflet de vos espoirs et non celui de vos peurs.

Si vous croyez que le meilleur est à venir vous arriverez facilement à vous détacher des choses qui ne vous font pas du bien. Soyez important à vos yeux. Si vous vous aimez, vous respectez, vous donnez de la valeur ; les autres seront obligés de faire de même.

Je ne dis pas que ce sera facile, je vous dis juste que c'est possible et que ça en vaut la peine. Il y aura inévitablement des obstacles mais vous arriverez à les surmonter ! Traitez-vous comme votre meilleur ami et regardez votre vie changer !

Un pas à la fois.

Comprenez juste que vous méritez MIEUX. Si vous faites ça, les bonnes choses et les bonnes personnes feront tout naturellement leur entrée dans votre vie.

Croyez que les personnes et les situations difficiles sont là pour vous faire grandir, vous faire évoluer afin que vous puissiez devenir VOUS !

Laissez partir tout ce qui n'est pas ou plus fluide... et regardez la MAGIE opérer.

Combien de fois avons-nous accepté des autres des choses qui nous déplaisaient par peur ? Peur de les perdre ? Peur du conflit ? Peur de la solitude ? Peur de se fâcher ? Peur d'être triste ?

Je ne dis pas que c'est bien ou mal mais il faut juste en prendre conscience.

C'est à vous de définir votre VALEUR et non aux autres. Nous recevons d'eux ce que l'on accepte de recevoir. Nous avons le pouvoir à tout moment dans nos relations de mettre des limites.

Cela permet de faire le TRI (oui !!! encore lui). Les personnes qui nous aiment vraiment les respecteront, quant aux autres...

Je crois fermement que lorsque nous sommes sur le bon chemin, les choses se mettent en place d'elles-mêmes. Celles qui ne nous servent plus, qui nous ralentissent ou nous font du mal partent pour faire de la place au MEILLEUR ! (sélection naturelle, alignement).



VOUS EN VALEZ LA PEINE !

LA MAGIE EST DÉJÀ LÀ

● ● Zoom Découverte

AYES Essentielle

Une marque de soins qui fait parler d'elle

AYES Essentielle est une marque de savons artisanaux et de produits cosmétiques naturels fait-mains lancée en septembre 2020 par Anne Emmanuelle Soumah-Yacé, une jeune Ivoirienne de 26 ans, passionnée par l'univers du bien-être.

Partager sa passion et révolutionner le marché des cosmétiques, était une évidence.

Déterminée à conquérir le marché des cosmétiques naturels aussi bien en Côte d'Ivoire qu'à l'international, elle s'est longuement formée pour apprendre à formuler des crèmes et des savons. Elle a réalisé de nombreux tests avant de donner vie à sa marque. Il lui a fallu près d'1 an de travail pour transformer un rituel de beauté composé de produits naturels et sains en un projet tangible.

Le concept de la marque est d'offrir à un large public des produits naturels aux compositions et senteurs originales, tout en veillant au bien-être de sa clientèle. Elle formule et propose des soins doux, réparateurs et popularise l'usage du savon naturel, fabriqué à la main et saponifié à froid.

AYES Essentielle compte plus d'une vingtaine de cosmétiques remplis d'amour et de bienfaits : du savon, des sticks à lèvres, des gommages, trois variétés de chantilly de karité et des huiles bio.

Le produit phare est la chantilly de Karité, réputée pour son application facile, sa texture douce et son odeur agréable.

AYES est la preuve que l'Afrique regorge de richesses qui, lorsqu'elles sont utilisées à bon escient permettent de créer des produits d'hygiène et d'embellissement aux vertus exceptionnelles.

“

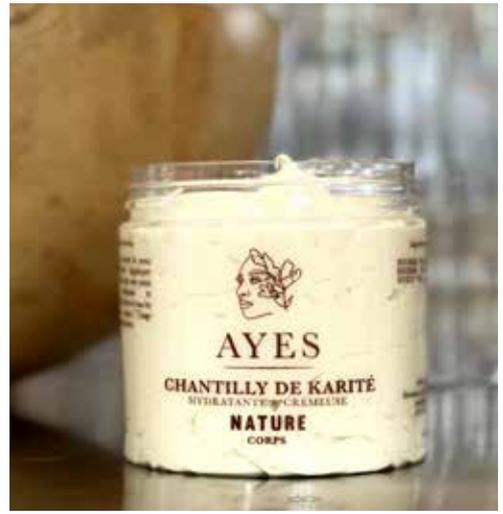
Il me tarde de conquérir le marché International en commençant par l'Afrique de l'Ouest.

Accrochez-vous, l'aventure ne fait que commencer.

”



**Anne Emmanuelle Soumah-Yacé,
Créatrice et fondatrice
de AYES Essentielle**



Où trouver les produits AYES ?

AYES est présente et très active sur les réseaux sociaux : **Instagram, Facebook et Whatsapp** où il est possible de passer commande. La livraison à Abidjan est effectuée en 24heures du Lundi au Samedi.

Les livraisons à l'étranger sont disponibles. Les délais de livraison varient entre 3 et 5 jours.

Il existe également des points de vente entre Abidjan, San Pédro, Bouaké, la France et les Etats-Unis où il est possible de se procurer les produits.

Le site web et la première boutique sont en cours de construction.

 @ayes.essentielle

 @ayes_essentielle

 +225 07 492 504 39

●● Zoom Découverte

AS WORLD TECH

Connexion réussie avec RICHARD ODJRADO

L'Afrique bouge...C'est ce qui nous vient quand on entend parler de vos inventions...Qui êtes-vous ?

Je suis Richard Gautier Odjrado, entrepreneur béninois fondateur de la marque AS® Asuka Spirit.

Je suis consultant en stratégie, communication et marketing digital. J'ai 32 ans et je me définis comme "solutionneur". Mon rêve est de contribuer au développement de l'Afrique en créant de la valeur et surtout beaucoup de riches champions dans plusieurs secteurs.

Le rêve Africain est déjà en chantier et c'est ensemble que nous allons y arriver.

Comment êtes-vous devenu acteur clé des innovations technologiques aujourd'hui ? Parlez-nous de votre parcours...

J'ai eu mon déclic après avoir manqué d'être le fondateur d'une application qui a les mêmes fonctionnalités que WhatsApp. J'ai commencé à entreprendre à l'âge de 14 ans. Mon meilleur professeur fut mon père. Il m'a formé sur le terrain dans le milieu des appareils électriques. J'ai roulé ma bosse en faisant divers petits métiers et jobs. J'ai été formateur officiel sur le programme "Boost with Facebook" avec près de 4000 entrepreneurs formés au Bénin. J'ai lancé ise-cours, byebye covid-19, foire virtuelle internationale et aujourd'hui AS World Tech.

Comment ces œuvres se sont-elles réalisées ?

Je rencontre des problèmes et je leur apporte des solutions pratiques, efficaces et accessibles.

Mes premières plateformes ont toutes été conçues et réalisées ici à Cotonou. Je pense la solution à un problème puis je rassemble les compétences autour pour passer à la réalisation.

Le processus d'assemblage jusqu'au produit fini est très clair avec AS World Tech.



Richard Gautier Odjrado
*Entrepreneur Béninois fondateur
de la marque AS® Asuka Spirit.*

AS WATCH V7

Montre connectée
Antivol et anti oubli préventif



SHAKA

Lunettes connectées



SHANGO

Ordinateur portable Corei7



Afrique : +22996961571
Europe : +33603049196



www.asworld.tech

Pour chaque produit, tout part d'une idée de solution que j'apporte à un problème auquel j'ai moi-même été confronté dans mon quotidien ou un problème qu'ont des personnes autour de moi. Ensuite, je conceptualise avec des dessins et principes de fonctionnement, puis on passe à la modélisation 3D, modélisation usiné.

Toutes ces étapes sont faites ici à Cotonou au Bénin. Il peut même arriver qu'on parte d'un concept existant avec des améliorations dans les fonctionnalités ou dans le service après-vente. La partie fabrication est faite à l'extérieur pour le moment, dans les usines de nos partenaires. Nous sommes déterminés à installer nos usines d'assemblage au Bénin et dans plusieurs pays en Afrique, afin de créer de l'emploi, former et faire le transfert de technologie.

Le but est d'offrir à l'Afrique sa propre marque de produits high-tech et progressivement challenger les leaders mondiaux grâce à nos innovations.



Comment fait-on pour acheter vos produits et quelles sont les conditions?

Pour acheter nos produits, pour le moment il faut se rendre sur notre site internet : www.asworld.tech

Dans les prochains mois, nous allons pouvoir ouvrir notre premier showroom boutique à Cotonou pour être plus proche de nos clients.

Service clients via WhatsApp :
+229 96961571.

Un appel lancé à d'autres jeunes entrepreneurs ?

Oui ! Comme le dit notre slogan :
Brillons ensemble !

Notre avenir est une affaire de co-création. Nous devons travailler ensemble pour être plus forts. Ce qui nous unit est plus grand que ce qui nous divise. Un message aux jeunes entrepreneurs : rien n'est impossible! Vous y arriverez à force de persévérance, de détermination et surtout de stratégie.



À l'étape actuelle, arriverez-vous à satisfaire les demandes des clients s'ils venaient par centaines voire par milliers ?

Non ! La preuve est que nous sommes en rupture. Cela n'est dû qu'à un problème de financement mais nous sommes persuadés que les solutions sont déjà là. Vous verrez AS World Tech briller de milles feux bientôt. Car nous avons désormais des partenaires financiers tels que la banque CCEIB et les fonds de garantie. Sans oublier le gouvernement qui a décidé de nous accompagner.



D'autres projets à moyen et long terme se profilent-ils à l'horizon ? Si oui, lesquels ?

Nous allons créer des villes intelligentes et écologiques, des mobilités urbaines écologiques, et révolutionner certains secteurs : l'éducation, les fournitures scolaires, le divertissement, le tourisme...

Nous allons lancer la tendance des baskets connectées !



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 l'ère entrée Lycée Mongo
Yaounde Bastos à proximité de l'Eglise Orthodoxe

www.businesscars.net

Escale au Rwanda !



Le Rwanda, ce petit pays d'Afrique de l'Est fait beaucoup parler de lui : pays le plus propre et vert pour certains, pays extrêmement organisé et sécurisé pour d'autres, pays des Gorilles aussi. Il y a de nombreuses raisons de venir visiter le pays aux milles collines !

Le Rwanda a aussi la réputation d'être une destination hors de prix. Mais ce n'est pas exact, ou plutôt ce n'est pas seulement une destination chère et exclusive.

Oui il existe des lodges à 1000 dollars la nuit, le permis pour les gorilles est désormais à 1500USD par personne et la communication du pays, via l'organisme du tourisme, le RDB, tend à promouvoir le high end tourism mais il est tout à fait possible de s'offrir un séjour au Rwanda à des prix modérés et de découvrir ses merveilleux paysages sans se ruiner. Je vais ici vous offrir une sélection de bons plans .

Désormais si le budget était votre seule raison de ne pas ajouter le Rwanda sur votre liste, vous n'avez plus d'excuses !

Kigali

La capitale du Rwanda a vu fleurir de nouveaux hôtels ces dernières années de façon impressionnante. Avec l'ouverture du Convention Center qui accueille chaque année de multiples conférences internationales, de grands groupes comme Radisson ou Marriott se sont installés dans la capitale Rwandaise. La plupart des hôtels offrent des chambres à partir de 150 dollars la nuit. Mais vous pouvez facilement trouver moins cher tout en conservant une belle qualité de prestations.

Chez Lando, cet endroit est une institution et offre des chambres confortables. L'hôtel est situé à Remera un quartier très animé, mais les chambres sont dans un vaste jardin qui vous préserve du bruit. C'est super bien situé pour découvrir Kigali et les chambres sont jolies et confortables. Le rapport qualité prix est excellent puisque les chambres standards commencent à 70 USD la nuit!

La chaîne Onomo bien connu en Afrique de l'ouest est désormais aussi à Kigali et offre une situation idéale à prix démocratique.



Musanze

La ville des volcans, une destination qu'on associe souvent aux Gorilles mais que vous pouvez visiter même si vous ne vous offrez pas le permis gorilles. Vous pouvez faire un trekking du mont Bisoke, profiter des lacs jumeaux, découvrir le musée Diane Fossey. Niveau logements, on a bien sûr les très gros lodges aux prix astronomiques mais aussi des jolies petites adresses!

La Locanda est un guesthouse charmant situé en plein coeur de la ville de Musanze. Parfait endroit pour passer une ou deux nuits, qui permet de rejoindre facilement Kinigi d'où partent les différents treks que vous pouvez faire dans le parc de Virunga. Comptez environ 85 USD la chambre double. Attention c'est petit et vraiment très bien donc souvent vite rempli !

Ruhondo Beach Lodge sur le bord des lacs jumeaux, ce petit hôtel vous offre de jolies petites maisonnettes ou l'option camping avec des tentes déjà installées, à partir de 33 USD la nuit. L'endroit est bon marché, avec de jolies prestations et la vue est à couper le souffle. Les jours de beau temps vous pourrez admirer la chaîne des Virunga. Une petite pépite cet hôtel !

Red rocks ici les prix commencent à 7 USD la nuit, donc carrément le moins cher que vous puissiez trouver. Je ne l'ai jamais testé personnellement mais j'en ai entendu du bien et les avis sur les sites de voyage sont plutôt positifs.



Gisenyi

La jolie ville au bord du lac Kivu offre énormément d'options de logements, la plupart autour de 150 dollars la nuit mais aussi quelques superbes adresses bien moins chères.

Palm Beach Hôtel, une petite merveille à 80USD la nuit avec une des plus belles vues, une jolie plage, un petit déjeuner gargantuesque et un super service ! Le jardin est magnifique aussi, et c'est un endroit idéal si vous voyagez en famille.

Inzu Lodge, un éco lodge qui offre d'excellentes prestations et une vue à couper le souffle sur le majestueux lac Kivu ! Les tarifs commencent à 44 USD pour deux personnes petit déjeuner inclus. Les repas y sont très bons donc même si vous logez ailleurs, passez-y pour un lunch avec vue !

Discover Gisenyi Situation idéale au centre-ville de Gisenyi et petits prix en font une adresse prisée. Les chambres en dortoir commencent à 17 USD, et comptez 50 USD pour une chambre double.



Kibuye

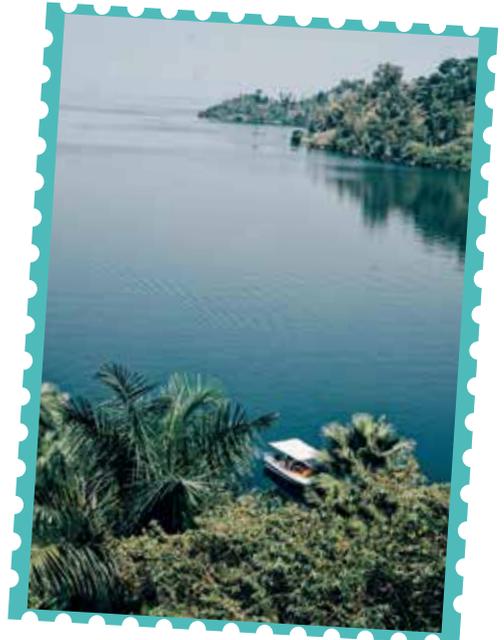
Ce petit bout de paradis situé à 3 heures de Kigali est un havre de paix, on y va pour se reposer, et admirer la beauté des paysages. C'est beau, calme et serein. Une belle étape entre Gisenyi et Nyungwe.

Rwiza Village Je vous ai déjà parlé de cette très jolie adresse à Kibuye dans cet article .

Un mélange de tradition et de modernité avec une vue absolument superbe. Comptez 100 USD la nuit en double pour ce petit paradis ! Plus d'infos sur leur site.

Macheo Eco Lodge Jamais testé mais m'a été recommandé quelques fois. La vue est très belle. Comptez environ 60 USD chambre et 25 USD pour une tente.

Home saint Jean très basique mais la vue est exceptionnelle. Demandez la chambre avec vue sur lac pour 50 USD par nuit .





Rwiza Village



Nyungwe

Le troisième parc national du Rwanda qui est une véritable merveille pour les amoureux de la nature. Ici vous pourrez faire des treks de différents niveaux de difficultés, avec les chimpanzés ou encore faire la canopée qui vous offre une vue incroyable de cette forêt primaire. Les hôtels y sont chers mais voici deux adresses qui vous éviteront de vous ruiner pour profiter de Nyungwe !

Kitabi Eco center situé très près de l'entrée, dans les champs de thé, cet endroit vous offre un logement simple et bon marché. Attention il fait vraiment froid la nuit apparemment. Prenez votre petite laine ! Amoureux de la photographie, vous devriez adorer les paysages environnants.

Le parc de Nyungwe offre aussi quelques **options de camping**, avec ou sans matériel (donc vous pouvez louer une tente du parc). Comptez 30 USD par tente pour l'emplacement .

Akagera

Les options de logements dans le parc, excepté le camping, sont chères. Mais vous pouvez opter pour ces bons plans et éviter ainsi de vous priver d'une nuit ou deux à l'Akagera !

Rhino lodge, un peu avant l'entrée du parc, ce nouvel hôtel a ouvert récemment. Jolie vue et prix plus abordables que les hôtels à l'intérieur du parc. Ici vous avez une chambre à partir de 80 USD la nuit. Pas encore testé, mais ceux qui s'y sont rendus ont apprécié la vue et le service.

Camping Shakani, Mutumba, Muyumba, le parc offre 3 options où poser votre tente et qui vous offrent des sanitaires à proximité. Toutes les infos se trouvent sur le site du parc. Comptez 25 dollars par nuit et par personne si vous amenez votre tente. Il est possible de louer une tente au Parc aussi.



Circuler sur place

Vous pouvez circuler en bus si vous souhaitez vraiment réduire le budget mais ça implique des temps morts et de devoir aussi ajouter des taxi-motos entre les gares routières et votre destination finale. Personnellement, je recommande la location de voiture et depuis que nous sommes au Rwanda, nous utilisons les services de Parfait. Nous n'avons jamais eu de soucis, ses voitures sont en excellent état, son équipe est très dispo et flexible. Je vous invite donc à le contacter . Voici le lien vers **Translink (www.translink.rw)** sa compagnie, son **Whatsapp (+250 788 309 894)** et son **email (info@translink.rw)** ! Dites-lui que vous venez de ma part. Les prix dépendent du type de véhicule, de la durée etc. A partir de 40 000 RWF par jour, soit environ 35USD. L'état des routes est très bon, les vitesses limitées et il est donc aisé de se déplacer avec un véhicule de type RAV4. La Jeep safari n'est qu'optionnelle pour votre Instagram !

Coût de la vie

Si vous mangez dans les restaurants de ces hôtels, vous ne devriez pas dépasser 10 dollars pour un repas par personne, voire bien moins. La nourriture est plutôt bon marché au Rwanda et les portions généreuses. Seuls les restaurants de Kigali peuvent faire monter l'addition. Vous trouverez aussi facilement de quoi grignoter dans des épiceries à peu près partout dans le pays: biscuits, arachides, fruits, céréales, eaux, jus, lait et conserves pour la route ou pour confectionner votre bac frigo de camping.

Comme vous le voyez, il est donc parfaitement possible de séjourner au Rwanda sans dépenser 1000 USD par nuit. Ces différentes adresses vous permettront de découvrir les plus beaux endroits du pays des milles collines tout en respectant un budget plus modéré que celui souvent mis en avant par les tours opérateurs et l'office du tourisme.



Suivez Nathalie et envollez-vous vers le Rwanda ou d'autres horizons. Bloggeuse voyage et créatrice de contenus, elle est de bons conseils. Originaire du Rwanda, elle y vit depuis 7 ans et dirige également le restaurant @poivre-noirkigali .

*www.jolitropisme.blog
Instagram : @jolitropisme*

Crédit photo@Cynthia Butare

**LIRE.
S'INFORMER.
APPRENDRE.
SE DOCUMENTER.
EXPLORER.
PLANIFIER.**

AU CALME, PARTOUT
ET TOUT LE TEMPS.

Très prochainement...





**ACHETEZ EN FRANCE
FAITES VOUS LIVRER À ABIDJAN**

IVOIREFRET, la solution pour l'envoi de vos colis et marchandises de Paris vers Abidjan.

NOS SERVICES

-  * Achats & Logistique Amazon, Zara, Cdiscount Zalando, H&M, IKEA... vos articles dédouanés et livrés directement chez vous
-  * Fret aérien 3 -5 jours
-  * Fret maritime 21-28 jours [Groupage]



Un départ chaque semaine

NOUS CONTACTER

 Ivoirefrêt  Ivoirefrêt

 ivoirefret@outlook.com

 PARIS
40 Rue Hemet, 93300 Aubervilliers
06 25 84 45 67 / 01 49 37 47 24
ABIDJAN
Angre 8eme tranche vers PETRO IVOIRE
00 225 08 08 60 77

 <http://www.ivoirefret.com>

Sécurité - Rapidité - Option Door to Door

DEDANS- DEHORS

● Fleurs & 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.

Dans nos grandes villes, les immeubles poussent, l'habitat en hauteur se multiplie et nous vivons de plus en plus en appartement. Le balcon devient alors un formidable atout.

Cette super structure posée en extension de la façade fait un prolongement extérieur idéal pour y aménager un cadre de verdure et de lumière. Quelle que soit la surface, on pourra alors profiter plus que jamais et de différentes manières, d'une bonne bouffée d'oxygène sur notre balcon ou notre terrasse.



-  [Florissima Magasin](#)
-  [Florissima_magasin237](#)
-  mflorissima@gmail.com
-  (237)691 52 77 40

Donner du cachet et du confort au balcon, part du goût et des souhaits des propriétaires qui doivent bien-sûr tenir compte de sa configuration. Quel en sera l'usage ? Disposez mes plantes, me protéger du voisinage, repas, détente... ? Il faudra choisir de bons matériaux, les plantes adaptées, les contenants, le mobilier, afin d'en profiter comme il se doit.

Fleurs, arbres en pot, jardinières, la végétation fait oublier l'espace et est l'élément essentiel pour donner du caractère et réchauffer l'atmosphère.



Voici quelques astuces :

- Pour se mettre à l'abri des regards indiscrets tout en laissant pénétrer la lumière, choisir des plantes brise-vue, telles que des bacs de bambous ou des palmiers
- Choisir des plantes faciles à entretenir et à cultiver
- Choisir des plantes de différentes formes et couleurs cela accroche le regard
- Choisir des plantes odorantes ou aromatiques pour une ambiance olfactive

Quand on aménage un balcon, prévoir un espace où s'asseoir pour des moments de convivialité ou de repos. Le mobilier doit être adapté selon l'espace. Pour les petits espaces, qu'ils soient légers et aérés, privilégiez les meubles gains de place (pliables, d'angle, escamotables).

D'autres éléments chaleureux complètent l'espace comme les tapis en jute, les coussins ou le gazon synthétique qui permet de créer un esprit jardin sur votre balcon.



Chers lecteurs,

Je vous ai livré ici des idées d'aménagement et de décoration, n'hésitez pas à nous contacter pour une étude personnalisée de votre besoin et à partager cet article s'il vous a plu.

À bientôt !

EN PLEIN DANS LE RUSH ?

Boulot, activités extra-scolaires... Gardons toujours à l'esprit qu'une alimentation saine facilitera notre routine ! Démarrons donc notre journée en prenant un bon départ !

Un cocktail de fruits et légumes qui va nous booster dès le matin et nous permettre de faire le plein d'énergie !

Recette cocktail Orange-pomme-carotte



INGRÉDIENTS

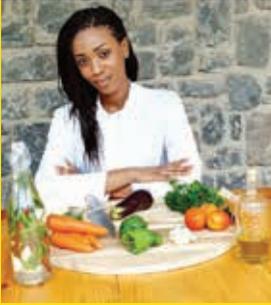
- 3 Oranges
- 2 grosses carottes
- 2 pommes
- Quelques feuilles de menthes fraîches

PRÉPARATION

- Recueillez le jus de vos oranges et le réserver.
- Épluchez vos carottes et vos pommes et coupez-les en petits morceaux, mettez ces morceaux dans votre blender avec vos feuilles de menthe et votre jus d'orange.
- Mixez le tout, filtrez à l'aide d'un tamis et servez dans un verre!!! Savourez la fraîcheur de votre cocktail, idéal pour toute la famille.

Partons ensuite sur une délicieuse recette de muffins aux framboises, à prendre comme goûter ou comme en-cas.

●● O'Délices de Claudia



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

 O'Délices de Claudia
 odelicesdeclaudia
 clodyalevry@gmail.com

Recette Muffins à la framboise



INGRÉDIENTS

- 30 gr. de sucre cassonade
- 1 œuf
- 70gr de beurre demi-sel
- 6 cl de lait de soja
- 120 gr de farine semi-complète
- 1/2 sachet de levure
- 100g de framboise coupées en morceaux

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélangez le beurre mou avec le sucre. (J'ai utilisé mon batteur afin d'avoir un résultat mousseux)
- Ajoutez l'œuf et le lait. Bien mélanger.
- Ajoutez la farine et remuez un petit peu juste assez pour que la farine s'incorpore au mélange.
- Ajouter la framboise. Mélangez.
- Préchauffez votre four à 180°C.
- Versez dans vos moules à muffins et enfournez pendant 25 minutes. Si nécessaire, prolongez de 5 minutes (il faut que la lame de votre couteau ressorte sèche).

Finissons tout en légèreté avec une savoureuse recette de galettes de légumes avec un accompagnement laissé à votre appréciation (poisson au four, steak, salade...).

Recette de galettes de légumes

INGRÉDIENTS

- 200 g de carottes
- 300 g de courgettes
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 100 g de farine de maïzena
- 1 cuillère à soupe de persil hâché
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- Lavez puis râpez les courgettes, l'ail et les carottes.
- Mettez-les dans un saladier puis ajoutez les œufs, la farine, le persil, l'huile d'olive, le sel, le cumin et le poivre.
- Ensuite mélangez bien.
- Tapissez une plaque allant au four de papier cuisson puis déposez des cuillerées de la préparation en les aplatissant ou pas.
- Enfourez ensuite les beignets de légumes pendant 10 à 15 minutes à 180°C.

NOUVEAU SUR ABIDJAN



Votre Magasin
d'Articles
et Accessoires
de Danse pour
Enfants et Adultes

Demi-Pointes : Classique
Pointes : Sur Commande
Tutus : Sur Commande
Chaussons Jazz

10 Place Charles Digeon
94160 St Mandé
Tel : +33(0)769593904
Métro : St Mandé

2 Plateau 7ème Tranche
Abidjan
Tel : +225 07 69 73 82 41
Email : jeall1273@gmail.com

LE GOLF PRACTICE DE DOUALA INNOVE...

Soirée Gastronomique et défilé de Mode
pour le lancement de la saison golfique 2021/2022



EMMA EAGLE
ET
LE RESTAURANT
LE 19^e TROU
SONT A L'HONNEUR



AU WELCOME
DRINK,
UNE SEANCE
DE
DECOUVERTE
ET INITIATION
AU GOLF
SUR LE GREEN



DEFILE DE MODE



INVITES A TABLE



●● Get in shape with Shiv



Je suis Shivaï

LINDSAY-MBENGUE

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

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

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

Let's go !

 @inshapewithshiv

 inshapewithshiv@gmail.com



ASTUCES POUR UN VENTRE PLAT

Comment perdre du ventre?

Il s'agit d'un sujet qui préoccupe un bon nombre d'entre nous.

Recettes miracles, jus detox, thés et autres. Ne vous faites plus avoir par toutes ces promesses marketing et concentrez-vous sur des habitudes saines et durables qui vous aideront à vous rapprocher du ventre dont vous rêvez tant. Dans cet article, je vous révèle les 3 choses à prendre en compte pour tonifier votre sangle abdominale, vous débarrasser de vos petits bourrelets ou encore de la graisse plus installée et stockée en profondeur. Je ne vous apprend rien : il est généralement difficile de perdre du ventre, mais en adoptant de bons gestes, on peut sans aucun doute tonifier cette partie de notre anatomie.

1

L'alimentation. « Abs are made in the kitchen ». En d'autres termes, c'est en cuisine que ça se passe. Pour optimiser vos chances d'avoir un ventre plat, il faut avant tout avoir une alimentation équilibrée. L'idée n'est pas de faire un régime, mais de mieux s'alimenter pour déstocker progressivement. Alors on réduit les produits laitiers, le sel et le gluten et on prend le temps de bien mastiquer.

Le gainage : il s'agit d'un parfait allié pour renforcer sa sangle abdominale. On travaille ainsi le transverse, qui est un muscle profond et dont le rôle est de retenir les organes de façon active. De cette façon, on a plus de chances d'obtenir un ventre plat, mais surtout on diminue les douleurs lombaires et on améliore sa posture au quotidien!

2

Les types d'entraînement : On privilégie les séances de cardio afin de viser une perte de gras globale et plus spécifiquement les séances de HIIT (high intensity interval training). Il s'agit de sessions sportives alternant phases d'exercices très intenses et phases de récupération actives. Les avantages : on brûle un maximum de calories et on maximise les chances de se débarrasser de la graisse abdominale. De plus, notre corps continue de brûler lesdites calories plusieurs heures après la séance. On appelle ça l'afterburn effect. Enfin aucun équipement n'est nécessaire !

Maintenant que vous avez tous les secrets pour obtenir un ventre plat, c'est à vous de jouer ! Et n'oubliez pas d'être constant, régulier et assidu ! Results dont come overnight !

● 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



Vous avez des boutons ? Ce n'est pas la fin du monde !

Lorsque nous avons des boutons, nous avons tendance à être vraiment gêné par notre peau. Nous en avons même honte et nous ne nous trouvons pas jolie ainsi. Quel est notre réflexe ? Se maquiller beaucoup plus, percer nos boutons ou mettre nos cheveux devant notre visage pour le camoufler.

Ce ne sont là, que des solutions temporaires et il faut en avoir conscience, car le problème persistera, tant que la cause des boutons ne sera pas réglée.

C'est sûr qu'après 25 ans, accepter d'avoir des boutons comme lorsque nous avons 14 ans est très compliqué. Et je vous comprends ! Cependant, pour améliorer l'aspect de notre peau, il ne faut pas uniquement s'occuper des symptômes mais plutôt de la cause. Et pourtant, nous avons tendance à vouloir SURTOUT atténuer les marques des boutons, car effectivement, c'est d'abord cela qui nous gêne. Le mal-être peut être profond et un manque de confiance peut s'installer, surtout si cela fait longtemps que nous cherchons des solutions.

Mon conseil : Procédez par étape, vous aiderez à venir à bout de vos imperfections.



Etape 1 : Acceptez ce qui est là !

Oui vous avez des boutons en étant adulte. Oui cela n'est pas ce que vous auriez souhaité pour votre peau, à cet âge.

Oui, vous ne trouvez pas cela très esthétique !

Tout cela est vrai, mais n'oubliez pas que cela révèle quelque chose sur vous et c'est cela qu'il faut aller chercher.

Etape 2 : Comprendre la cause

Le bouton peut avoir plusieurs origines :

- Il peut être d'origine hormonale
- Il peut être causé par un produit cosmétique inadapté à votre peau
- Il peut être causé par un produit cosmétique ou un maquillage périmé
- Il peut être causé par une mauvaise routine
- Il peut être causé par une maladie ou la prise de médicament récent
- Il peut être causé par un changement d'environnement ou une mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, cigarette, pollution etc ..) Etc....

Un dermatologue ou une spécialiste de la beauté peut vous aider à comprendre l'origine de votre bouton pour mieux savoir la routine à adopter.

Etape 3 : Choisir ses produits cosmétiques

Se faire accompagner est la meilleure des actions que vous pouvez faire pour ne pas vous tromper.

Eviter tout produit agressif et éclaircissant au début. Souvenez-vous, vous devez régler la cause et non chercher à faire partir vos symptômes en 3 jours.

Etape 4 : Ménagez-vous

Votre hygiène de vie va influencer directement la qualité de votre peau. Dormez, buvez beaucoup d'eau, mangez beaucoup de fruits et légumes et surtout reposez-vous lorsque vous êtes fatigués.

La fatigue et la peau ne font pas bon ménage. Votre peau a besoin de vous, de votre respect, de votre amour alors CHOU-CHOUTEZ-vous.

Etape 5 : Soyez patient !

La patience est un chemin d'or. Votre peau se renouvelle chaque 28 jours alors, donnez-lui le temps de faire ce nouveau travail d'épuration, de régulation et de purification. C'est important, car sinon elle peut se sentir agressée et vous allez encore être déçues !

Ce sont **5 étapes SIMPLES** qui vous donneront des résultats incroyables. Soyez fermes envers vous-même et surtout : **PATIENCE, METHODE ET REGULARITE** pour dire bye bye à vos boutons.



Et si nous parlions du diabète...

1 Le diabète, qu'est-ce que c'est ? Est-ce un problème de sucre et peut-on dire que le sucre donne le diabète ?

Trois questions en une problématique unique qui est la relation entre le sucre et le diabète. Quelle que soit la manière dont on approche la question, la conséquence de la présence du diabète est l'élévation chronique et pathologique (au-dessus des valeurs normales) de la concentration de sucre dans le sang (glycémie). Cette élévation de la glycémie résulte du défaut de fonctionnement ou de production de l'hormone chargée d'éviter la montée non contrôlée de la glycémie : il s'agit de l'insuline. Quand l'insuline n'est plus suffisamment produite, ou bien encore si celle-ci a des difficultés pour agir comme il se doit, alors la glycémie s'élève dans le sang. **Le diabète résulte donc du défaut de production ou d'action de l'insuline.** Le niveau de sucre dans le sang augmentant n'est qu'une résultante de l'inefficacité ou de l'absence d'insuline.

Non, le sucre ne donne pas le diabète. Toutefois, une consommation élevée de sucre, associée à un environnement propice au diabète vont favoriser un défaut de fabrication ou d'action de l'insuline, et le diabète peut s'installer. L'environnement propice au diabète et son mode d'installation vont déterminer l'installation précoce ou tardive d'un diabète.

Il est maintenant reconnu que les phénomènes inflammatoires précoces au sein de l'organe qui fabrique l'insuline (le pancréas) vont provoquer un défaut de synthèse de l'insuline.

Les sujets présentant cette situation cessent tôt dans leur vie de produire l'insuline. Ils développent jeunes le diabète appelé diabète de type 1.

Même si on sait aujourd'hui qu'une réaction auto-immune accompagne cette situation, les raisons pour lesquelles certains développeront cette réaction auto-immune restent encore non éclaircies, même si des pistes sérieuses sont envisagées.

D'autre part, il est maintenant bien connu que certaines conditions favorisent un défaut progressif de l'action de l'insuline. Il s'agit de : l'absence d'activité sportive, la sédentarité, la prise de poids, une alimentation trop riche en sucre et en gras, une histoire familiale de diabète, avoir fait un diabète au cours de la grossesse, avoir eu un bébé de plus de 4 kg, des infections comme hépatite B chronique, certaines maladies inflammatoires chroniques, et bien d'autres... Ces conditions s'installant progressivement au cours de la vie adulte, le diabète se développera à un âge plus avancé, souvent après la quarantaine. Dans ce cas de figure, l'insuline est encore produite mais les conditions ci-dessus empêchent son bon fonctionnement : on parle alors de diabète de type 2.



2 Quels sont les signes évocateurs d'un diabète ?

Ces signes sont nombreux, mais les plus marquants sont : l'augmentation de la fréquence des urines (on se lève plus fréquemment la nuit), et par la suite en journée aussi. Cela peut devenir très gênant, on ne tient pas une heure sans se soulager. Il existe une nécessité de boire beaucoup d'eau (soif intense), on est même amené à se déplacer avec sa bouteille d'eau, et une fatigue intense associée à une perte de poids (pour laquelle on se réjouit souvent, car perte de poids faite sans effort). D'autres signes sont indirects comme une plaie qui met du temps à cicatriser, des abcès de la peau qui deviennent récurrents. Le signe le plus direct est celui de la mesure de la glycémie à jeun dont la valeur sera au-delà des normes physiologiques. **Seuil de diabète : à jeun une glycémie veineuse supérieure à 1.26 g/L (7 mmol/L) mesurée à 2 occasions.** Il existe d'autres circonstances diagnostiques, mais le plus simple reste encore la mesure de la glycémie.

3 Au lieu de « Diabète » au singulier, on pourrait parler des « Diabètes », (en parlant des différentes formes de diabète). Que faut-il comprendre ?

J'ai évoqué plus haut les notions de diabète de type 1 et diabète de type 2, qui sont les 2 formes principales de diabète. Maintenant, selon les mécanismes qui vont induire des anomalies de la production, la mise à disposition ou l'action de l'insuline, on aura différentes présentations de diabète, mais dont la finalité est toujours la même : l'augmentation de la glycémie secondaire à une anomalie de l'insuline ou de son action.



Ainsi au cours de la grossesse on peut avoir un diabète gestationnel, la dénutrition peut causer un diabète, des traitements par corticoïdes peuvent favoriser un diabète, des anomalies génétiques aussi, de même qu'un traumatisme qui endommage le pancréas (lieu de fabrication de l'insuline)

4 Pourquoi certains font le diabète et d'autres pas ?

Cette question a aujourd'hui encore une réponse incomplète. Alors que l'obésité et la sédentarité font partie des facteurs de risque de développer un diabète, certains sont obèses, et ne font pas le diabète ; d'autres ne font aucune activité sportive et ne font pas de diabète. La recherche scientifique avance et on a des pistes. On sait aujourd'hui que le diabète n'a pas de transmission génétique, mais que le fait d'avoir eu un parent avec un diabète pourrait (au conditionnel) prédisposer à l'apparition d'un diabète chez le descendant si celui-ci venait à être obèse ou sédentaire. Pour cette raison, il est conseillé de garder une activité sportive et une alimentation moins riche en gras et en sucre.

5 L'insuline : un mot qui semble faire peur aux patients...

- C'est quoi l'insuline ?

Comme je l'ai mentionné précédemment, **c'est l'hormone par excellence qui permet de gérer le sucre dans le corps.**

- Pourquoi certains ont-ils besoin de prendre de l'insuline ?

Vu que le diabète résulte de l'absence d'insuline ou bien de son inaction, on peut être amené à prendre de l'insuline pour remplacer ce qui manque dans le corps.

- Pourquoi certaines personnes ont peur de l'insuline ?

La peur de l'insuline réside dans son utilisation dans les situations graves que les patients vivent, et qui requièrent un traitement par insuline. Quand l'état de santé est très mauvais et que le patient va très mal, l'insuline est le seul traitement qui permet de rétablir les choses. Quand une plaie du pied évolue mal dans un contexte de diabète, l'insuline est la solution pour équilibrer le diabète et permettre de sauver le pied. Ainsi, l'insuline a acquis à tort une mauvaise réputation, alors qu'intrinsèquement elle est celle qui sauve. On ne doit pas craindre l'insuline, c'est le meilleur traitement du diabète.

6 Comment soigne-t-on le diabète ? Et surtout comment s'effectue la prise en charge ?

Le terme « soigner » le diabète n'est pas le plus approprié. On devrait dire « s'occuper » de son diabète. Quand le diabète est diagnostiqué, il est présent pour la vie, ce qui signifie que l'on va « vivre » avec son diabète.

La 1ère étape est l'acceptation et l'éducation. Accepter sa maladie, signifie l'appropriation et en faire son compagnon de vie : on en prendra soin tous les jours. Connaître et s'éduquer sur son diabète nous rend spécialiste de notre propre maladie et

on sait comment s'en occuper.

La 2ème étape est d'éviter de faire monter le sucre trop haut ou bien de prendre plus de poids qu'il n'en faut. Pour cela il suffit de manger normalement sucré, sans rajouter plus de sucre ou de gras qu'il n'en faut.

La 3ème étape est de brûler le gras et les excédents de sucre en faisant de l'activité sportive sous toutes les formes possibles qui donnent envie : danse, course, marche, saut, travail champêtre, natation, sports divers comme le foot etc... Toutefois, chaque activité doit se faire pendant 30 mins, 2 à 3 fois par semaine. C'est la régularité qui maintient le corps en équilibre.

La 4ème étape est celle de la surveillance régulière de la glycémie. Comment savoir si le niveau de sucre est correct dans le sang si je ne fais que rarement une glycémie ?

La 5ème étape est le suivi par son diabétologue et le traitement initié par celui-ci.



7 Le diabète est une maladie chronique. À quelles complications faut-il s'attendre et comment les éviter ?

La difficulté avec le diabète est qu'il peut drainer avec lui d'autres maladies chroniques et ainsi compliquer la vie du patient. On va distinguer le bon et le mauvais diabète.

Le bon diabète est celui dont on s'occupe, on suit les recommandations ci-dessus, on fait de l'activité sportive et on mange mieux, on s'éduque sur le diabète et on est suivi régulièrement par son diabétologue. Le bon diabète fait peu, voire pas de complication, et ces personnes ont une durée de vie identique à celles qui n'ont pas de diabète. Le mauvais diabète est celui dont on ne s'occupe pas, dont on ignore la présence, que l'on refuse d'accepter.

Dans ce cas, les complications du sucre élevé régulièrement dans le sang vont associer : les infarctus et AVC, l'hypertension artérielle, l'insuffisance rénale et la dialyse, les plaies du pied et les amputations de membre, la baisse de la vue voire la cécité, la baisse de la libido et la dysfonction érectile (impuissance).

Tous ces éléments vont diminuer la qualité de vie de la personne vivant avec le diabète, mais aussi celle de son entourage (femme, vie de couple) et appauvrir les ménages. Prendre en charge le diabète et en plus toutes ces complications, coûtera cher.

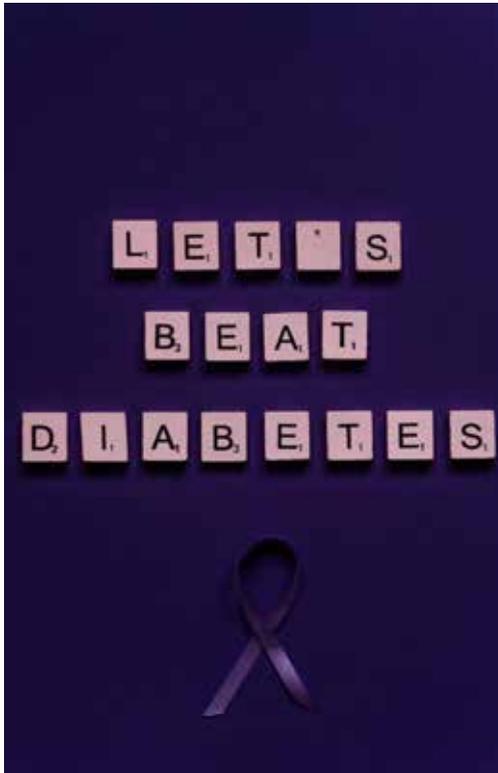
Je terminerai par une chose: il n'y a pas d'interdit parce qu'on a un diabète, on peut manger de tout. Le diabète n'est pas un handicap, on peut vivre toute sa vie et mener toutes les activités des sujets vivant sans un diabète.



Dr Jean-Louis NGUEWA

Endocrinologue et diabétologue,
APHP Paris Hôpital Cochin

Médecin - Enseignant - Chercheur, Créateur du blog www.ledocteurchocolat.fr,
Vice-Président de l'Association des Médecins du Cameroun (MEDCAMER)



●● Publi-redactionnel

COUP DE PROJECTEUR SUR L' ASSOCIATION DES MÉDECINS DU CAMEROUN QUI VIENT DE FÊTER SES 11 ANS ...

MEDCAMER a organisé du 14 au 16 Octobre, une série d'activités à l'occasion de son 11ème anniversaire. Pouvons-nous revenir sur le déroulement de ces événements intensément médiatisés ?

Medcamer est une association professionnelle qui regroupe des médecins et étudiants en médecine camerounais exerçant au Cameroun et/ou à l'étranger, et qui ont pour but commun la promotion d'une médecine de qualité dans notre pays. Une médecine pratiquée par des professionnels compétents, affables, au service des populations. La formation continue, la quête de l'excellence dans nos domaines d'expertise respectifs, l'éducation sanitaire des populations, le bien-être du médecin dans son milieu professionnel et extraprofessionnel sont nos axes d'action.

Du 14 au 16 octobre 2021, à l'Hôtel La Falaise de Bonanjo, nous avons organisé un congrès scientifique sous le parrainage du Ministre de la santé publique qui portait sur : « Des maladies infectieuses aux maladies chroniques : les interconnexions mises à jour. C'était l'occasion de regrouper des professionnels de la santé de renom pour se pencher sur la relation entre ces deux groupes de maladies. Car des maladies infectieuses parfois banalisées peuvent entraîner, ou aggraver des maladies chroniques non transmissibles qui tuent plus de 71 millions de personnes par an dans le monde.

Le samedi 16 octobre, nous avons, au stade annexe de Japoma, organisé une matinée sportive car le sport c'est bon pour la santé, on ne le dira jamais assez. Zumba, marche sportive en rythme et en musique, match de football ont marqué cette matinée. Nous avons surtout eu l'honneur de livrer un match d'exhibition contre nos valeureux lions du football du Collectif des Anciens Lions Indomptables « CALIF », qui par leur présence ont voulu apporter leur soutien et leurs encouragements au personnel médical et aux médecins camerounais en particulier. Le match s'est achevé par la victoire des lions 2-1.

L'apothéose de cette série d'activités a été la soirée de gala de charité qui visait à célébrer le onzième anniversaire de notre association, à célébrer les professionnels de la santé, véritables soldats de la santé, et surtout à collecter les fonds qui nous permettront de contribuer au développement de notre système de santé, à travers la dotation pour certaines formations sanitaires, de couveuses et autre équipement de réanimation, pour ainsi donner une chance de vivre à chaque nouveau-né.



Comment est née l'idée de «donner une chance à chaque nouveau-né ?

En plus de travailler avec abnégation pour la préservation de la vie de nos patients, nous avons voulu donner un peu plus que notre « science », nous avons voulu attirer les regards sur la mortalité périnatale (des nouveaux nés). Les chiffres sont assez éloquents : chaque année au Cameroun, 200.000 bébés naissent avec des troubles respiratoires ou de petits poids, malheureusement 30.000 d'entre eux vont décéder faute de disponibilité de matériel adéquat pour les réanimer. Toutes les 20 minutes, un nouveau-né meurt au Cameroun. 1 camerounais sur 2 qui meurt avant l'âge de 1an, meurt entre 0 et 28 jours, surtout le premier jour de vie. Nous voulions accompagner l'action gouvernementale, faire « notre part » pour contribuer à faire reculer cette mortalité dans notre pays. Nous avons lancé une collecte de fonds pour l'achat de couveuses.

Le Ministre de la Santé Publique, Dr Manaouda Malachie, a annoncé au cours de cette soirée de gala, l'arrivée imminente de 242 couveuses qui contribueront inéluctablement à faire diminuer la mortalité périnatale. Nous en sommes très heureux.

Peut-on continuer à contribuer pour les couveuses ? Comment ?

Bien évidemment, c'est un besoin permanent, chacun doit se sentir concerné et apporter sa contribution, aussi modeste soit-elle. Pour contribuer:

www.medcamer.org.

contact@medcamer.org

téléphone : +237 691 82 37 23,

@Medcamer_tweets

fbk : MEDECINS DU CAMEROUN

Linkedin : medcamer Medecins du cameroun

Des artistes et personnalités ont soutenu votre cause. A-t-il été facile de les convaincre ?

Nous avons eu l'honneur d'être soutenus par des grands noms de la musique camerounaise : EKAMBI BRILLANT, BEN DECCA, ALADJI TOURE, SAM MBENDE, parrains de la soirée gala qui ont spontanément et bénévolement répondu présents à notre sollicitation. Ils ont voulu par leur présence soutenir notre action, nous accompagner sur le front de la préservation de la vie. Il faut rappeler que la musique est une thérapie, elle soigne et elle guérit. Nous leur avons décerné un diplôme d'Ambassadeur de la santé. Ce sont des artistes engagés, et ils ont marqué leur accord au premier contact. C'est l'occasion pour nous de les remercier chaleureusement, ainsi que tous les acteurs de cet événement, Easy group, SPPA.

Des Lions Indomptables ont illuminé de leur présence cette soirée de gala, Roger MILLA, Joseph Antoine BELL, Rigobert SONG, Jeremie NJITAP, Patrick MBOMA, MBIDA Arantès, Alioum BOUKAR... Ils ont dédié un ballon de football qui a été mis aux enchères et vendu à deux millions trois cent mille francs.

Nous avons contacté d'autres artistes qui ont malheureusement exigé une contrepartie financière, parfois faramineuse pour nous accompagner.



La soirée de gala était à l'honneur des médecins. Que vouliez-vous leur offrir ?

Le thème de cette soirée de gala était « chic et glamour, quand tombe la blouse », c'était l'occasion d'offrir aux médecins un espace d'évasion, de détente, de bonheur, loin du stress quotidien des milieux hospitaliers. Une occasion de leur rappeler combien ils sont importants, de leur exprimer la reconnaissance de la société civile, d'être entourés par du beau monde.

Nous avons été honorés par la présence de notre Ministre de tutelle, le Dr Manaouda Malachie, à notre soirée de gala, un symbole de reconnaissance et une marque d'encouragement envers MEDCAMER qui essaye d'apporter sa modeste contribution dans le domaine de la Santé au Cameroun.

Femme Cardiologue, active dans la Société Camerounaise de Cardiologie, Présidente de MEDCAMER, Conseiller médical de l'Hôpital Laquintinie... la femme moderne camerounaise ?

C'est en tant qu'épouse, mère, enseignante, médecin-cardiologue, soucieuse de l'amélioration de la qualité de notre système de santé que j'essaie d'apporter ma modeste contribution à l'édifice. Motivée par la quête de l'excellence dans tous ses domaines, soutenue par la famille, les amis, les collègues, avec la confiance de la hiérarchie, j'essaie au quotidien de donner le meilleur de moi-même pour chacune de mes casquettes, tout comme de nombreuses femmes modernes camerounaises. Ces femmes qui se battent au prix de nombreux sacrifices personnels, pour donner le meilleur d'elles-mêmes sur le plan professionnel.

Numérisé
Ta Marque
Chez
DHERF !!!

DHERF
Services

IMPRESSION NUMERIQUE & OFFSET

Impression

DE QUALITÉ SUPERIEURE



Nos offres

Impression Offset.

- ✓ Carnets d'épargnes
- ✓ Plaquettes
- ✓ Calendriers
- ✓ Papiers entêtes
- ✓ Listing etc...

Impression Numerique.

- ✓ Banderoles de rues
- ✓ Roll-up
- ✓ Autocollants etc...



situé à Akwa Douala à la rue pau à 100 m de Douala Bar .

CALL US:

+237 656 97 36 38 / 673 95 09 81 E-mail: dherfservices2017@gmail.com



Fournisseur de Services
Linguistiques

*Apprenez une
Nouvelle
Langue !*



Une grande variété de services !

- ✓ Cours de langues
- ✓ Traduction
- ✓ Camps de vacances
- ✓ Activités extra-scolaires
- ✓ Aide aux devoirs



Pourquoi nous choisir ?

- ✦ Un service d'enseignement et de traduction de qualité
- ✦ Un engagement à fournir la meilleure qualité d'apprentissage à tous nos clients
- ✦ Une grande variété de langues enseignées par des experts linguistiques, utilisant des techniques pédagogiques innovantes et actives



Où nous joindre:



info@extralingual.com



www.extralingual.com



@Extralingual



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



www.cchicmag.com



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



contact@cchicmag.com

FOLLOW US



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



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



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



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