



Femmes UPDATE

N° 002 - Décembre 2015 www.femmesupdate.com



Elles portent le monde et ses rêves!

Théma-

doit-on entretenir les traditions de noel chez nos enfants ? pourquoi et jusqu'a quel age ?

Théma Education :

Les « Arbres de Noël » à l'épreuve de la lutte anti Boko Haram

La touche in:

Les lunettes prennent des couleurs



Cinq idées cadeaux pour votre moitié



L'hygiène de vie d'une sportive

(2^{ème} partie)

Une femme-un projet:

NKEMAIGNI Nathalie Sandrine

L'architecture d'intérieur :

l'histoire de toute une vie



Economisez et gagnez en temps en imprimant chez nous...

RAINBOW
MULTI-SERVICES & CONSULTING
SUPPORTS & STRATEGIES DE COM

Contacts urgences:
+237 242 63 80 00
+237 699 35 88 89

maquette
printoffsetimpression
IMPRIMERIE
CMJN typographie PAO BAT
communication façonnage graphique dépliant création
infographie numérique prépresse

We are a TEAM!



CANAL 24

Vivez l'innovation!



www.canal24tv.com
Tél.: +237 675 63 30 63



Merlin
TCHUENTE



Elles portent le monde et ses rêves... C'est sûre que cette affirmation sonne vide dans la tête de tellement de personnes, et même des femmes ; la ferme conviction que la femme aussi se voit et se croit en arrière et ceci pour longtemps, pour combien de temps encore ?

C'est la question que je ne cesse de me poser, voyant tout le potentiel existant en elle et la quantité de réalisation venant d'elle chaque jour, et la place qu'elle-même s'accorde et celle que tout le monde lui réserve.

Loin de moi la prétention d'amener les femmes à prendre la place des hommes, seulement, une envie démesurée

de leur accorder une tribune, un cadre d'expression pour notre société car je suis convaincu que le monde se porterait nettement mieux si les femmes étaient plus valorisées.

Toutes ces pensées me rappellent ces jeunes filles et sœurs qui ont vu leurs vies s'arrêter net du fait de la bêtise masculine. Une pensée pieuse pour toutes celles là !

Aussi, toutes celles qui ne réaliseront pas leurs rêves, du à la décision d'un papa ou d'un mari !

Femmes, filles, sœurs, mères... vous êtes le socle de la vie et ici, je vous dis merci et je vous encourage et je vous exhorte à prendre plus de responsabilités, plus de décisions, à être plus ambitieuses.

Vivez la vie et faite de la vie de l'humanité des chandelles sur lesquelles nous devons vous accrocher pour éclairer l'existence, soyez nos lumières !

Et en ces fêtes de fin d'année, je sais que vous allez tout faire pour rendre les jours des familles et de vos entourages éternellement agréables, je saisis cette tribune pour vous dire merci et joyeuses fêtes.

Que 2016 rende vos flammes plus que jamais incandescentes !



Bonne année 2016 !

Le magazine Femmes Update est produit par une équipe

Directeur de Publication : Merlin TCHUENTE
Rédacteur en chef : Carine ALEMOKA

Equipe de rédaction
Merlin TCHUENTE
Carine AMBADIANG ALEMOKA
ROMY
Françoise ESSANGUI
Marius TCHASSEM
Tcheutchoua Nkuitché
Titi Kamdem

Distribution : www.femmesupdaate.com
Mail : femmes_update@yahoo.fr
femmesupdate@yahoo.fr
facebook : victoires femmes

SOMMAIRE

Edito	P. 03
Théma: doit-on entretenir les traditions de noel chez nos enfants ...	P. 04
Il parle d'elle	P. 06
L'Hygiène de vie d'une sportive (2ème partie)	P. 07
Une femme-un projet: L'architecture d'intérieur : l'histoire...	P. 08
Fin d'Année: Aussi évident...	P. 10
Sante: Les 15 vertus du citron (2ème partie)	P. 11
Cinq idées cadeaux pour votre moitié	P. 12
La touche in: Les lunettes prennent des couleurs	P. 13
A l'article : A quel âge doit-on envoyer les enfants...	P. 14
Femmes et hitech	P. 15

THÉMA: DOIT-ON ENTRETE- NIR LES TRADITIONS DE NOËL CHEZ NOS ENFANTS ? SI OUI POURQUOI ET JUSQU'A QUEL AGE ?



L'image d'un vieux barbu à la barbe blanche et à la tunique rouge chargé de cadeaux et allant les distribués de maison en maison est certainement un des héritages mentales issues de l'occident le mieux conservé. Pour certains parents, auteurs et religions c'est un sacrilège que d'entretenir le « mensonge » du Père Noël chez les enfants. Ceux-ci pensent qu'entretenir l'illusion du Père Noël chez l'enfant serait non seulement lui enseigner le mensonge mais en plus la découverte de la vérité pourrait être dévastatrice. Pour d'autres, la tradition de Noël les rappelle de souvenirs négatifs et parfois douloureux d'où leur tendance à nier cette période. Ces postures ne sont pas tout à fait fausses même si personnellement je ne partage pas tout à fait cette thèse.



Pour répondre aux questions de pourquoi parler du Père Noël aux enfants ? et jusqu'à quel âge en parler ? Il serait important de comprendre les grandes étapes du développement intellectuel de l'enfant. En effet les spécialistes de la question distinguent quatre grandes périodes. La petite enfance qui peut aller jusqu'à 3 ans et dont l'intelligence est caractérisée par l'expérimentation pratique. La période de 3 à 7/8 ans qui se caractérise par la fécondité de l'imagination. La période de 8 à 11/12 ans qui marque l'acquisition de du raisonnement logique et celle qui commence autour 12 ans qui caractérise l'acquisition de la pensée adulte. Si on se réfère à ce découpage la forte croyance au Père Noël se situerait dans la deuxième période dite de la pensée magique qui est un moment où l'enfant se construit grâce à son imagination. La fonction imaginative aura donc pour but de permettre à l'enfant et à l'adulte de mieux s'adapter aux difficultés de la vie. C'est du moins ce que pense Monique Brillon dans son ouvrage « la pensée qui soigne » quand elle affirme « Toute personne adulte apte à faire un travail d'élaboration mentale conduisant à une

prise de conscience est aussi capable de se servir de son imaginaire pour trouver des solutions nouvelles aux difficultés auxquelles elle est confrontée ».

Si on se situe dans cette perspective on comprend alors le point de vue de ceux qui pensent que la croyance au Père Noël permettrait d'encourager l'enfant à croire à un mythe, à participer à un rituel social, à une vérité qui fait partie de notre société.

La plupart des psychiatres et psychologues pensent que le vieux barbu au bonnet rouge est très important pour le développement général de l'enfant. Angélique Kosinski Cimelière explique à ce sujet que « C'est un tremplin pour grandir, une étape vers le monde des adultes ». Pour ce qui est de la question de l'âge de la révélation de la non existence du Père Noël, chaque enfant doit pouvoir évoluer à son rythme. Les enfants précoces dès 5/6 commenceront à remettre en doute l'existence du Père Noël d'autres par contre, ne le feront qu'après 8 ans. Ce qui est recommandé c'est d'accompagner chaque enfant en fonction du niveau de structuration de sa pensée cependant sur un plan purement scientifique il n'est pas conseillé de dépasser l'âge de 8 ans en raison de tout ce qui a été dit plus haut sur la pensée imaginaire. C'est donc l'âge de la raison où l'enfant cesse de croire aux différents mythes et intègre la réalité. Il est désormais capable de rassembler les faits pour aboutir aux conclusions logiques.

La période de Noël se présente donc comme un moment clé dans la vie d'un

enfant et celle d'une famille en générale. Tous les adultes ont un souvenir, une anecdote sur Noël, un événement heureux à raconter, à commencer par la distribution des cadeaux. Le 25 décembre, chaque adulte redevient, en quelque sorte, l'enfant qu'il a été. C'est une période pendant laquelle on oublie un temps soit peu les difficultés et le stress du quotidien pour passer de bons moments en familles, rigoler, manger ensemble, s'offrir des cadeaux. La légende raconte d'ailleurs que même pendant la première guerre mondiale les combattants ont fait une trêve durant la nuit de Noël pour festoyer ensemble. C'est également un moment important pour les familles parce qu'il est propice pour les parents de transmettre leurs valeurs aux enfants, de perpétuer des traditions ou d'en créer de nouvelles. Dans cette transmission des valeurs et des traditions, on retrouve plusieurs bienfaits parmi lesquels le partage, la générosité, la conscience sociale, le sentiment d'appartenance, l'attention à l'autre, le plaisir de vivre ensemble...

S'il est vrai qu'on peut affirmer avec Stanley Enow que « le Père Noël n'existe pas », il n'en demeure pas moins que nous devons construire son existence dans l'imaginaire de nos jeunes enfants.

Bonne Année à vous.

Marius Romaric Tchassep
(Psychologue du développement)

Rubrique Thema : Education

Les « Arbres de Noël » à l'épreuve de la lutte anti Boko Haram

Noël 2015. Un Noël pas comme les autres pour les élèves des écoles publiques et privées de la capitale camerounaise. Pour cause, les cérémonies solennelles d'Arbre de Noël, si gaies connaîtront un bien triste sort au nom de la lutte anti-terroriste. A la place du joyeux tintamarre et des voix guillerettes de nos petits lutins, une série de mesures de sécurité drastiques, qui ne laissent indifférents, ni les parents, ni le personnel enseignant. Tour d'horizon.



Les interdictions

L Le début de l'année scolaire 2015-2016 a été marqué par une série de restrictions mise en place dans le but de renforcer les mesures de sécurité dans les écoles, dans le cadre de la lutte contre Boko Haram. Dès le début d'année, Madame la Ministre de l'Education de Base a tenu un discours ferme dans lequel elle exigeait des établissements un état d'alerte permanent et des mesures de sécurité concrètes telles l'acquisition de détecteurs de métaux, la fouille systématique à l'entrée ou encore le port de badges nominatifs par les élèves ou les parents qui viendraient les chercher à la sortie des classes. Les regroupements faisant partie de la routine scolaire tels la levée des couleurs ou les rassemblements du vendredi, furent également interdits. La plupart de chefs d'établissement ont vécu cette période dans un état de psychose compte tenu des attaques répétées de la secte Boko Haram dans le Nord du pays et des rumeurs grandissantes d'éventuelles attaques suicide dans les capitales du pays. Jacques, directeur d'une école de l'arrondissement de Yaoundé 1er nous confie : « chaque fois que je regardais le journal télévisé et qu'on annonçait une énième attaque à Kolofata ou Maroua, j'avais du mal à trouver le sommeil. Je n'arrêtais pas de me dire, et si ces gens arrivent à Yaoundé, on fait comment ? J'avais d'autant plus peur que mon école se trouve près d'un marché. C'est vraiment difficile de se voir confier la mission d'encadrer et protéger des centaines d'enfants dans des conditions pareilles. Mais toutes ces précau-

tions s'imposent vraiment. Les parents se sentent également rassurés de savoir que nous prenons le problème au sérieux. ». A l'approche des départs en congés de Noël, de nouvelles mesures ont été annoncées à savoir la recommandation d'annuler toutes cérémonies d'arbre de Noël dans les établissements primaires et maternelles. Dans la foulée, certaines institutions, tel l'Inspection d'arrondissement de Yaoundé IV, ont décidé d'interdire les cérémonies d'Arbre de Noël dans l'ensemble des écoles de leur arrondissement. D'autres par contre, se sont contentés d'exiger des chefs d'établissement, le renforcement de la sécurité par le recrutement obligatoire d'agents de sécurité ou de la police pour la cérémonie et une demande d'autorisation préalable auprès du préfet. Par conséquent, de nombreux fondateurs ne voulant pas se soumettre à ces contraintes qui entraînaient un coût financier imprévu, ont purement et simplement décidé d'annuler ou réduire la solennité de l'événement. Au grand désespoir de certains parents.

Du solennel au discret : comment raviver l'euphorie ?

Annie, maman de la petite Mélanie, 4 ans, a reçu une note de la direction de l'école de sa fille une semaine avant le grand jour. « La directrice nous annonçait que la cérémonie d'Arbre de Noël n'aurait pas lieu, mais que les enfants pourraient tout de même chanter, danser dans leur classe et ensuite recevoir leurs cadeaux. J'ai été un peu déçue et ma fillette encore plus. J'aurais bien voulu la voir en scène réciter devant toute une assemblée, d'autant plus qu'elle s'exprime bien pour son âge. Ce sont de beaux moments qui nous font réaliser que notre bébé a grandi. Mais j'ai aussi fini par comprendre que c'est pour la sécurité de nos enfants » déclare-t-elle, le regard attendri.

La déception d'Annie est partagée par plusieurs parents qui assistent tous les ans à cette cérémonie pour congratuler leurs enfants, leurs proches ou tout simplement partager ce moment de bonheur avec les enseignants de leur progéniture. L'euphorie

ambiante a d'ailleurs très souvent le mérite d'attirer les passants et les badauds qui ne manquent pas d'applaudir le génie de ces petits trésors.

De leur côté, les enseignantes ont tenu à rester sereins et à organiser la fête avec certes plus de discrétion mais tout autant de gaieté et d'originalité. Sidonie, maîtresse d'une classe de Grande section dans une école privée à Ekoumdoum, s'est empressée de rassurer ses élèves : « Nous allons nous amuser comme d'habitude mais seulement ce sera dans notre salle de classe et le Père Noël sera là pour distribuer les cadeaux, alors soyez tous beaux demain matin... » . Cette nouvelle a ravit mes élèves, rajoute-t-elle. « Mes collègues et moi avons décoré nos classes avec des couleurs vives et des thèmes de Noël. Nous avons acheté de jolies sacs-cadeaux pour leur goûter et avons sélectionné quelques élèves pour les récits et comptines. Au final, je crois que ce sera une belle journée. » Conclue-t-elle en ajustant au passage, sa dernière guirlande.

Restaurer un Noël chaleureux en famille

Malgré les multiples tentatives d'expliquer l'urgence et la nécessité de cette mesure aux parents, cette décision courageuse restera tout de même en travers de la gorge de quelques parents récalcitrants. Le changement n'est pas toujours bien accueilli par tous, même lorsqu'il est nécessaire. Jacques, qui est directeur d'école primaire depuis 15 ans, estime nécessaire de remettre cette question à l'ordre du jour, lors de sa prochaine réunion de parents d'élèves en Janvier 2016. En bon pédagogue, il a déjà entrepris de prodiguer quelques conseils aux parents lors de la remise des bulletins : « Je leur dis à tous, de restaurer un Noël chaleureux en famille s'ils n'ont pas l'habitude de le faire. Car après tout, à travers la Nativité, nous célébrons avant tout la famille. ». Qui dit mieux ?

Françoise ESSANGUI

NOUVEAU : Il parle d'elle: Yannick TIENTCHEU parle de Elise NDONGO NYEMB



La femme a toujours été reconnue comme le sexe faible comparativement à l'homme, et selon l'imagerie populaire ancrée dans nos pensées, elle était bonne qu'à s'occuper des tâches ménagères et familiales. Mais avec l'avènement de la mondialisation, ce regard ou cette profession allouée à la femme commence à être remise en cause au vu des prouesses et de l'engagement de plusieurs femmes dans le développement de notre pays et par ricochet du monde. Elle n'est plus seulement vue comme une pondeuse et consommatrice mais désormais comme une partenaire qui peut être associée pour une émergence et ceci même dans les secteurs jadis conférés à la masculinité. On rencontre de plus en plus des femmes chefs d'entreprises, CEO, industrielles, commerçantes, dans l'armée... et même dans les transports.

Ndongo Nyemb Elise, Employée dans une société de téléphonie depuis plusieurs années comme attachée commerciale avec

pour rôle de négocier les commandes d'achats auprès des distributeurs, les aider dans la commercialisation et la création de leurs portes feuilles clients dans sa zone de chalandise.

Elle incarne le prototype de la femme moderne qui heureusement n'attend plus tout, elle est au four et au moulin pour accompagner son époux dans la bonne gestion de leur famille et ainsi que leurs 04 enfants. Oui Élise malgré ses tâches professionnelles assez ardues, elle ne failli pas à son devoir de mère et d'épouse, pour elle, les enfants sont une bénédiction, ils méritent qu'on leur consacre le Max de temps possible.

Son secret réside dans l'organisation, «Si vous n'êtes pas organisée, vous trouverez toujours tout compliqué et lassant», elle sait l'être pour le bonheur de ceux et celles qui la côtoient.

La femme doit être charmante, maternelle, entreprenante mais également naturelle. C'est dans cette optique qu'elle s'est engagée dans la promotion du Nappy (la chevelure au naturel) en créant le concept «SO NATUREL...SO ME» car selon elle : «bon nombre d'africaines en général et de camerounaises en particulier sont ignorantes du potentiel dont nous disposons de part nos cheveux, on les trouvent sales, ingérables...

Au fil du temps, les gestes de base se

perdent et les questions suivantes se posent alors : comment avoir des cheveux naturels doux? Quelle coiffure adoptée ? Quels produits utilisés?

C'est cet état de chose qui conduit aux solutions faciles sources de nos principaux problèmes capillaires (chute de cheveux, alopecie ...)

« So Natural...So Me » est là pour accompagner les femmes qui décident de porter leur cheveu au naturel. Il s'agit de montrer aux femmes que le défrisage ne doit pas être une obligation pour se voir étincelante, on a le choix de porter ses cheveux au naturel car au final la beauté est plurielle. Dans cet espace conçu exclusivement pour ce concept dédié à la beauté naturelle vous y trouverez des conseils, tous les produits et les soins adaptés aux cheveux Naturels.» Nous confie t-elle.

Les femmes devraient savoir que être évoluées ne veut pas dire se remplir de gadgets et d'instruments chimiques, et se chosifier, mais plutôt s'épanouir en apportant un plus tant au développement de sa nation mais aussi pour le bien être de son entourage. Fini le temps où la femme était essentiellement recalée au second plan, il faut désormais la ranger au plan de partenaire, Élise Ndongo Nyemb est une preuve.

Yannick Tientcheu



Nous sommes une entreprise citoyenne, qui dispose de toute les compétences humaines et techniques pour mener au loin vos projets.

L'expertise au-déla des limites

DÉVELOPPEMENT WEB




WEBMARKETING

ARCHIVAGE




FORMATION

DUO Expertise SARL - Quartier Fouda BP : 2912 Yaoundé Cameroun
Tél : +237 242 23 01 00 / +237 695 99 73 71 / +237 651 96 98 34
Site: www.duoexpertise.com, Mail: contact@duoexpertise.com

L'HYGIÈNE DE VIE D'UNE SPORTIVE (2ème partie)



Hygiène corporelle et nettoyage des pieds

Pour éviter la prolifération de bactéries et les mauvaises odeurs, les pieds doivent être nettoyés quotidiennement, sous la douche par exemple, avec de l'eau et du savon.

Un soin particulier doit être apporté au séchage. Il ne doit rester aucune trace d'humidité, surtout entre les orteils, afin d'éviter l'apparition de mycoses.

Dans le même ordre d'idée, les chaussettes doivent être changées quotidiennement ou après une activité physique.

Hygiène corporelle et brossage des dents

Le brossage des dents doit être effectué au moins deux fois par jour : après le petit-déjeuner et avant le coucher à l'aide d'une brosse à dents et de dentifrice. Il peut éventuellement être complété par un bain de bouche.

Le brossage des dents permet d'éliminer la plaque dentaire, responsable des caries, et de lutter contre l'halitose (autrement appelé mauvaise haleine).

Sandy Nguéack à LE CAMEROUN c'est le CAMEROUN

LCCLC- Famille voici le démarreur pour femmes!

SANTÉ - Le premier «Viagra» féminin destiné aux patientes non ménopausées souffrant d'une libido défaillante, va faire son entrée sur le marché après le feu vert donné mardi 18 août par l'Agence américaine des médicaments au comprimé Addyi de la firme Sprout pharmaceutical.

La Food and Drug Administration (FDA), qui a rejeté à deux reprises ce médicament en 2010 et 2013, a finalement suivi les recommandations en juin dernier d'un comité consultatif d'experts en faveur de sa commercialisation par 18 voix contre six. Cette

autorisation «fournit aux femmes souffrant d'un faible désir sexuel une option de traitement», a déclaré dans un communiqué la Dr Janet Woodcock, directrice du centre d'évaluation et de recherche sur les médicaments de la FDA.

Des effets secondaires non négligeables

Selon plusieurs études médicales, au moins 40% des femmes non ménopausées présenteraient à différents degrés une hypoactivité sexuelle,



ne résultant d'aucun problème biologique, psychologique ou d'une interaction de médicaments. «Les patientes et les médecins doivent être pleinement conscients des risques liés à ce médicament avant de décider de le prendre», note toutefois la responsable de la FDA.

Le Flibanserin, commercialisé sous le nom Addyi, ne peut être obtenu que sur ordonnance médicale. La FDA l'a par ailleurs approuvé à condition que Sprout pharmaceutical indique clairement sur une étiquette tous les risques encourus. Le médicament peut en effet provoquer une importante chute de la tension artérielle, de la somnolence et même des syncopes. Ces risques sont accrus et plus sévères quand les patients boivent de l'alcool ou prennent certains autres médicaments, ajoute la Dr Woodcock. Un médicament qui n'améliore pas les performances sexuelles

La décision de la FDA s'appuie sur les

résultats de trois essais cliniques menés aux Etats-Unis et au Canada avec une dose de 100 milligrammes auprès d'environ 2400 femmes non-ménopausées âgées de 36 ans en moyenne, qui souffraient de ce syndrome de faible désir sexuel pendant cinq ans.

Environ 10% des participantes ont fait part d'une amélioration significative de leur satisfaction dans leurs relations sexuelles, en termes de désir et aussi de diminution de l'angoisse avec Addyi, précise la FDA. Toutefois, ce médicament «n'a apparemment pas amélioré les performances sexuelles».

L'agence précise que ce dysfonctionnement caractérisé par un faible désir sexuel et source d'angoisse ou de difficultés dans un couple, ne résulte pas de problème médicaux ou psychiatriques particuliers ou d'effets secondaires liés à des médicaments. Ce syndrome peut se développer chez des femmes qui n'avaient pas de problème préalable avec leur libido et se produire quel que soit le type d'activités sexuelles ou la situation avec le partenaire,

ajoute l'agence.

Découverte accidentelle

L'Addyi agit sur la sérotonine, une hormone jouant un rôle important dans plusieurs fonctions physiologiques comme le sommeil, l'agressivité, les comportements alimentaires et sexuels et la dépression. Les propriétés aphrodisiaques de cette molécule ont été découvertes accidentellement alors qu'elle était testée comme antidépresseur qui a échoué. A l'instar du Viagra, qui était à la base destiné à être un médicament pour le cœur. Les antidépresseurs sont connus pour réduire temporairement l'appétit sexuel pendant les périodes de stress.

http://agoraafricaine.overblog.com/2015/08/1e-premier-viagra-feminin-autorise-a-la-vente-aux-etats-unis.html?utm_source=_ob_share&utm_medium=_ob_facebookpage&utm_campaign=_ob_share_auto

Un parcours académi

Benamine et issu d'une grande famille polygamique de 12 enfants. Après, l'obtention de son diplôme, elle décide de suivre ses études de second cycle dans un internat confessionnel à Abidjan : le CSP ou Couvent des Sœurs de la Sainte Famille. Elle grandissante pour la conception des beaux endroits et décide d'aller à l'étranger pour suivre sa passion. L'architecture d'intérieur.

Dès 2004; elle entame sa première formation de deux ans sur la décoration et le design d'intérieur à IMSET institut maghrébin des Sciences et Technologies du Design de Tunis. En parallèle elle suit un stage académique dans le design à la SMBTP dont le promoteur est l'architecte Kamergi Lotfi. C'est dans sa structure que qu'elle signe son premier contrat comme décoratrice et conceptrice de mobilier. **À côté de L'architecte M. LOTFI, elle vit son rêve de décoratrice et en passant de la théorie à la pratique.** Elle réalise pour lui en amont les plans de distributions ; agencements et les coupes-élévations de mobiliers ; les plans de faux plafonds ; les plans de carrelage ; les plans d'électricité éclairage et prises ; les plans de coloration et textures ; les planches d'ambiance etc. En Aval sur le chantier elle corrige et supervise les finitions, les pauses de menuiseries et huisserie ; la pose des carreaux; l'application des peintures; etc. Elle intervient sur des natures de projets différents : domestiques ; de banques ; d'hôtels ; salon de thé ; restaurant, etc. **En effet ; la décoratrice est celle qui après une formation créait des ambiances et d'associer des matériaux ; aménage des espaces intérieurs ou les rénove à condition de ne pas toucher à la structure.** C'est dont naturellement qu'elle décroche, son brevet de décoratrice en 2006 avec une mention bien et une note

de 15. Mais aussi elle se confronte à ses limites en tant que décoratrice. Toutes ses idées doivent être



soumises à l'architecte et ou l'architecte d'intérieur qui décident de l'intégrer ou non au projet ; ce sont eux les maitres d'œuvres.

C'est ainsi qu'en 2007 elle décide de retourner à l'école pour se perfectionner dans l'architecture d'intérieur afin d'être également maitre d'œuvre. Comprendons bien ici que à la différence de l'architecte qui a une formation beaucoup plus technique comprenant des cours de résistance de matériaux plus poussés et a qui a pour vocation de construire. **L'architecte d'intérieur**

étudie les questions de normes sécuritaires et règlementaires correspondant à ce qu'il va aménager ; il se concentre sur les espaces intérieurs et pense plus volume et lumière mais aussi coordination des couleurs et matériaux. En clair l'architecte conçoit l'espace dans sa globalité tandis que l'architecte d'intérieur conçoit l'intérieur jusque dans les moindres détails.

Bien que la durée de la formation soit identique de 05 ans pour les deux ; ces deux confrères n'abordent pas les projets sous les mêmes angles de vue et ne travaillent pas la même échelle.

Fort de toutes ces informations; elle décide de passer du grade de décoratrice d'intérieur à architecte de l'intérieur toujours suivant sa passion. Elle s'inscrit cette fois ci à L'UAD ou L'université des Arts et du Design de Tunis bien évidemment en architecture d'intérieur.

Elle apprend ainsi à distribuer et redistribuer les volumes. Elle ose les mariages de couleurs et de textures audacieuses. L'inspiration et l'imagination deviennent ses quotidiens. Pendant ma formation je continue en parallèle à exercer au cote de LOTFI et sa structure la SMBTP et également avec Le cabinet D'architecture d'intérieur ARCHITECTA + pour des grands projets d'hôtels de quatre et cinq étoiles. Ajouter a cela je débute aussi en freelance comme designer et décoratrice pour des projets de particuliers comme le prêt à porter ; les

que atypique



En BEPC en 1999, ses parents pour assoir Son éducation la font quitter le Cameroun pour poursuivre Secondaire Protestant. Le bac en poche en 2003 ; elle commence à développer une passion la Tunisie fut sa seconde destination d'études cette fois universitaires

instituts de beauté ; les salons de thé et les centres de spas et remises en forme.

En 2012 elle obtient son diplôme d'architecte d'intérieur également avec une mention bien et je récidive avec la note de 15. Le cabinet où elle passe son stage académique de fin d'études la retient. **Je signe cette fois mon premier contrat comme architecte d'intérieur avec ARTISHO DESIGN et ayant déjà plusieurs contrats comme décoratrice et designer avec la SMBTP et ARCHITA +.** La Tunisie étant 3ème destination de tourisme au monde, les hôtels veulent être compétitifs et sont tous aussi beaux les uns que les autres, les centres de balnéothérapie et thalassothérapie ne sont pas en restes ainsi que les night clubs sans oublier les bateaux de croisière. Les bureaux d'architecture et de design regorgent de nombreux projets car les villes touristiques comme Hammamet, Sousse regorgent de projets en gestations pour se hisser au premier rang du tourisme.

Mon projet de demain : vers un salon de l'architecture d'intérieur au Cameroun

Malheureusement Vers la fin de Cette année 2012 ; La crise politique éclate en Tunisie et le départ précipité du président Ben Ali plonge le pays dans le chaos. Les investisseurs commencent à se retirer des projets et dans tout le pays les constructions s'arrêtent sur tout le territoire. Tous les secteurs d'activités sont mis à mal et également l'architecture et le design. Je décide de faire mon come back définitif au pays et résilie tous mes contrats qui sont déstabilisés par la guerre. Ayant vécu 14 ans consécutivement hors du **Cameroun, je constate dans un premier temps combien nos**

villes sont majoritairement sous développés et non planifiés et en second que notre patrimoine immobilier est



vieillissant. La plupart de nos bâtiments sont désuètes et méritent un relooking et l'intégration des technologies nouvelles. Je m'inscris en master professionnel en cours du soir pendant deux ans en urbanisme option aménagement et développement urbain à l'université de Yaoundé 1 au département de géographie et le jour j'exerce comme consultante en décoration et ou architecte d'intérieur et en design. Je démarre mes premiers projets au Cameroun avec le cabinet BATISU Bureau d'APPUI à l'Immobilier et au Service Urbains 2013 Puis en 2014 un second cabinet ECTA-BTP Etablissement Camerounais des Techniciens Associés en Bâtiments et Travaux

Publics. Je débute avec eux par le design d'un gigantesque complexe hôtelier sur plus de trois hectares comprenant quatre (04) bâtiments pour abriter les hôtes de la CAN 2019 dans la région de MUDEMBA. De la réception; au bar-restaurant; suites junior et senior; chambres prestigieuses; night club; je conçois une décoration correspondant au standing d'un hôtel de trois étoiles de classe internationale pour le compte du maître d'ouvrage le MINTOUL Ministère du Tourisme. Début 2015, je suis appelé au CFC (Crédit Foncier du Cameroun) à la Direction Générale comme Consultante en architecture d'intérieur et décoration. Sur deux projets. Ajoutés à ces projets étatiques d'envergure de nombreux projets privés en freelance.

Fort de toute cette expérience, mes pas de 2005 à aujourd'hui, à l'échelle

international et national, je remercie le bon dieu qui m'a permis de croire en moi et de poursuivre dans mon choix de carrière l'architecture d'intérieur malgré les multiples préjugés et appréhensions dans mon entourage. J'ambitionne à court terme. Le lancement du premier salon de l'architecture d'intérieur et de la décoration au Cameroun pour promouvoir ce métier et encourager tous les artisans et métiers satellites qui gravitent autour. A moyen terme horizon 2017 vers un doctorat dans l'architecture d'intérieur et ou l'urbanisme ; et a long terme un centre de formation en architecture d'intérieur.

Théma Fin d'année :

Aussi évident qu'une année en train de laisser la place à une autre

Une année s'achève, une autre commence. Quelle différence cela fait-il ? A peine les festivités de fin d'année passées, et nous voilà repartis avec nos sempiternelles batailles du quotidien.

Au fait quel but poursuivons-nous ? Quel est notre désir le plus profond ? Dans ce monde agité, où tous s'efforcent, d'une façon ou d'une autre, de trouver une paix, un bonheur, un refuge, il est important que chacun de nous sache le but qu'il veut atteindre, l'objet de ses recherches.

Nous sommes probablement, presque tous, à la poursuite d'une sorte de bonheur, d'une sorte de paix. Dans un monde où règne le désordre, les luttes, les conflits, les guerres, nous voulons trouver un peu de paix dans un refuge.

Mais est-ce le bonheur que nous cherchons ou une sorte de satisfaction dont nous espérons tirer du bonheur ? Avant de consacrer nos esprits et nos cœurs à une recherche qui exige beaucoup de sincérité, d'attention, de réflexion, de soins, nous devons savoir si c'est le bonheur que nous voulons ou tout simplement une satisfaction. Il nous faut savoir ce que nous voulons obtenir intérieurement et extérieurement. Si nous avons une perception claire de nos intentions, nous n'avons plus besoin d'aller consulter qui que ce soit à ce sujet, ni maîtres, ni organisation, ni autorité. Notre réelle difficulté est de clarifier notre intention. Et la question se pose : la clarté est-elle possible ? Et peut-on aller à sa recherche en écoutant ce que disent les uns et les autres, depuis le plus sage jusqu'au prédicateur du coin de la rue ? Vous faut-il aller chez quelqu'un pour être éclairé quant à vos intentions face à la vie ? Et pourtant c'est ce que nous faisons tous.

Nous lisons d'innombrables livres, nous assistons à des réunions, nous adhérons à toutes sortes d'organisations, en vue de trouver un remède à nos conflits, à la misère de nos existences. Ou encore, sans nous livrer à toutes ces activités, nous déclarons avoir trouvé la lumière, nous déclarons que telle organisation, tel livre, tel sage nous satisfont, que nous y avons trouvé tout ce que nous cherchions ; et nous demeurons là-dedans, cristallisés, enfermés.

Ce que nous cherchons à travers toute cette

confusion, n'est-ce point quelque chose de permanent, de durable, quelque chose que nous appelons le réel, Dieu, la vérité ou autrement ? Car le nom importe peu, le nom n'étant pas la chose, ne nous laissons pas prendre par les mots, laissons cela aux conférenciers professionnels. Il y a une recherche de quelque chose de permanent en chacun de nous, de quelque chose à quoi nous accrocher, qui nous donnera une assurance, un espoir, un enthousiasme durable, une certitude permanente, car, au plus profond de nous-mêmes, nous sommes si incertains ! NOUS NE NOUS CONNAISSONS PAS.

Et quelle est donc cette chose que nous qualifions de permanent, et dont nous espérons qu'elle nous conférera une permanence ? Nous aspirons à quelque chose qui dure indéfiniment et nous fasse indéfiniment plaisir ! Dépouillons-nous de nos mots et de nos phrases ; voyons le fait tel qu'il est : CE QUE NOUS VOULONS, C'EST UN PLAISIR QUI DURE INDEFINIMENT, que nous appelons la vérité, Dieu ou autrement. Nous avons tâté de toutes sortes de plaisirs et ils se sont évanouis ; alors nous espérons trouver une satisfaction permanente en la vérité, en Dieu. Il est bien évident que c'est cela que nous cherchons tous, les plus intelligents comme les plus stupides, les théoriciens comme les gens pratiques.

Mais existe-t-il une satisfaction permanente ? Existe-t-il rien qui dure indéfiniment ? Et lorsque je dis : « Je » cherche ce bonheur permanent », ne devrais-je pas connaître ce « Je » qui cherche ? Savoir ce qu'est cette entité ? Car il se pourrait que ce que je cherche n'existe pas ! La vérité pourrait n'avoir aucun rapport avec tout ce que je poursuis ; et mon petit doigt me dit que la vérité est entièrement différente de tout ce que l'on peut voir, concevoir, formuler.

Nous devons donc nous demander en toute sincérité et profondément si la paix, le bonheur, le réel, Dieu (le nom importe peu) peut nous être donné par autrui. Il me semble que tant que je ne me comprends pas, ma pensée n'a pas de base et toutes mes recherches sont vaines ; je pourrais m'évader dans des

illusions ; fuir les difficultés, les luttes, les conflits ; adorer telle ou telle personne ; chercher mon salut chez autrui ; mais tant que je serai dans l'ignorance de moi-même, tant que je ne serai pas conscient de la totalité de mon propre processus, alors ma pensée, mes sentiments, mon action n'auront pas de base.

Mais nous connaître est la dernière chose que nous voulons, bien que ce soit la seule fondation sur laquelle on puisse bâtir. Car ce que nous sommes, le monde l'est aussi ; et si nous sommes mesquins, jaloux, vains, avides, c'est cela que nous créons autour de nous, c'est cela la société où nous vivons.

Il me semble qu'avant d'entreprendre un voyage à la recherche de la réalité, de Dieu, qu'avant de pouvoir agir, qu'avant de pouvoir établir des rapports réels avec autrui (nos rapports mutuels sont la société), il est essentiel que nous commençons par nous comprendre nous-mêmes. Se consacrer à la connaissance de soi ne veut pas dire s'isoler, s'opposer au monde, ni mettre l'accent sur l'individu, le moi, par opposition à la masse, aux autres. Comprenez plutôt que si vous ne vous connaissez pas, si vous n'êtes pas conscients de votre façon de penser, des raisons pour lesquelles vous tenez à certaines opinions, à certaines croyances sur l'art et la religion, sur votre pays, sur votre voisin et vous-même, bref si vous n'êtes pas conscients de tout ce qui fait votre conditionnement, il vous est impossible de penser avec vérité sur quoi que ce soit. Si vous ne voyez pas clairement votre conditionnement, lequel est la substance de votre pensée et son origine, ne voyez-vous pas que votre recherche est futile, que votre action n'a pas de sens ?

TCHEUTCHOUA NKUITCHE
Psychologue (LesAteliersPSY)

SANTÉ : Les 15 vertus du citron (Suite et fin)

Découvrez quinze avantages sanitaires qu'offre un verre d'eau chaude dans laquelle vous aurez mis un demi-fruit de citron. Boire de l'eau chaude avec du jus de citron frais (à jeun dans la mesure du possible) :

8) Hydrate le système lymphatique

Cette boisson fantastique aide à débiter la journée sur une note fraîche, ce qui aide à prévenir la déshydratation et la fatigue surrénale.

Quand votre organisme est déshydraté, ou pire quand il l'est profondément (fatigue surrénale), il ne peut pas effectuer toutes ses fonctions. Cela provoque une accumulation d'éléments toxiques dans l'organisme, ainsi que le stress et la constipation, etc.

Vos glandes surrénales sont deux petites glandes qui se trouvent au-dessus de vos reins. Elles collaborent avec votre thyroïde pour créer de l'énergie. Elles sécrètent également des hormones importantes, y compris l'aldostérone (une hormone sécrétée par vos glandes surrénales, elle régule votre niveau d'eau et la concentration de minéraux comme le sodium dans votre organisme afin de vous aider à rester hydratés).

Vos glandes surrénales sont également responsables de la régulation de votre réponse au stress. Donc, ce qu'il faut retenir est que vous ne devriez vraiment pas faire n'importe quoi et tomber dans un état de déshydratation profonde.

9) Aide à avoir des dents saines

Si vous appliquez du jus de citron frais sur les zones dentaires où vous avez mal, il peut aider à chasser la douleur. Massez ce jus citronné dans les gencives afin d'arrêter le saignement gingival. Il réduit la mauvaise haleine et d'autres problèmes de gencives.

Ce jus formidable peut aussi aider à soigner le mal de dent ou la gingivite grâce à son taux élevé d'acide citrique (faites toutefois attention à ne pas mettre trop souvent ce jus sur les dents car cela peut causer des dommages à l'émail des dents supérieures).

10) Traite les infections de la gorge

Le citron est un excellent fruit pour combattre des problèmes liés aux infections de la gorge, les maux de gorge et les angines car il possède des

propriétés antibactériennes (grâce à sa haute teneur en vitamine C). Pour soigner les maux de gorge, diluez le jus d'un demi citron avec un demi-verre d'eau et gargarisez-vous fréquemment.

11) Contrôle l'hypertension

Cette boisson fonctionne à merveille pour les personnes ayant des problèmes cardiaques, grâce à sa teneur élevée en potassium. Elle aide à gérer une tension artérielle élevée, les étourdissements, les nausées.

12) Aère l'esprit

Boire du jus de citron avec de l'eau chaude procure de la détente à l'esprit

et au corps. Cette habitude aiderait également à réduire les risques de développer le stress mental et la dépression.

13) Aide à guérir les troubles respiratoires

Cette boisson est connue pour traiter des infections pulmonaires et arrêter les petites toux. Elle peut aider à traiter des problèmes respiratoires, ainsi qu'à revigorer une personne souffrant d'asthme ou d'allergie.

14) Réduit la fièvre

L'eau citronnée peut traiter une personne souffrant de rhume, de grippe ou de fièvre. Elle contribue à mettre fin à l'état fébrile en augmentant la transpiration.

15) Contribue à traiter d'autres soucis de santé

Le citron agit comme un purificateur de sang et un agent de nettoyage. En purifiant le sang, cet agrume peut aider à traiter des maladies comme le choléra ou le paludisme.

Il diminue la quantité de flegme produite par votre organisme. Certains experts pensent également qu'il peut aider à dissoudre les calculs biliaires, mais des études sont nécessaires pour confirmer cette théorie.

Ce fruit est même connu pour aider à soulager le hoquet quand il est consommé comme un jus. Il peut également aider à traiter la gueule de bois.

<http://icilekongossa.com/article/sante-et-famille/boire-du-jus-de-citron-avec-de-l-eau-chaude-a-jeun-15-bienfaits>



THEMA: Cinq idées cadeaux pour votre moitié



Les fêtes de fin d'année approchent à pas de géant, vous stressez parce que vous n'avez pas encore acheté le cadeau de votre homme, pire vous ne savez pas quoi acheter. Vous voulez démontrer l'étendu de votre amour à travers un présent symbolique ? Ou marquer votre territoire grâce à un geste affectueux ? Voici cinq idées cadeaux que la rédaction de femmes update vous propose. Vous y trouverez certainement celui qui correspond à votre moitié et à votre situation amoureuse...testez en un !

La Montre :

Si vous avez passé plus de deux ans ensemble et que vous filez toujours le parfait amour, lâchez-vous : choisissez-en une chic, qui en jette. Vous les trouverez dans les boutiques de prêt à porter. Si vous n'avez pas assez de moyens, allez plutôt dans une brocante, avec un peu de chance vous aurez une montre de marque à un prix défiant toute concurrence.

Le dîner

Si vous avez le sentiment que votre chéri s'éloigne, qu'il est distant et oh ! Malheur qu'une autre rode dans les parages, ceci est « the cadeau » qu'il vous faut. Invitez-le à dîner en tête à tête pour réaffirmer votre présence dans sa vie. Choisissez de préférence un resto dont il vous a parlé (son

préféré ou celui qu'il aimerait découvrir). Cassez votre tirelire et vous ne regretterez pas. Prenez un jour symbolique, la saint sylvestre par exemple pour réaliser votre projet. Si votre soirée se prolonge jusqu'à l'aube c'est peut-être la preuve que vous êtes toujours sa préférée.

Parfum/déodorant

Vous venez de le rencontrer, vous craquez pour lui et c'est peut-être réciproque. Ça ne fait que quelques semaines ou mois tout au plus et vous vous demandez si s'est pas trop tôt pour offrir un cadeau. Que va-t-il penser ? Va-t-il fuir ? Me trouver collante ? Arrêtez de vous poser autant de questions et foncez ! Faites simple et économique en lui offrant un parfum ou mieux un déodorant. Après si vous ne faites pas long feu, vous ne regretterez pas. Implication zéro !

L'ensemble sous-vêtement

Rien à dire, elle va à tous les mecs, peu importe la couleur de peau. Mais si vous voulez faire mouche, offrez ce cadeau à votre chéri de la diaspora. Le tissu pagne est très prisé par les africains qui vivent à l'étranger. Ça coûte cher de se faire confectionner une tenue africaine en Europe, Amérique etc. alors soyez sûre d'une chose il vénèrera ce cadeau et par la même occasion celle qui le lui a offert.

Un in-wear + caleçon c'est le top pour les coquines.

Si vous voulez vaincre votre timidité, si vous voulez oser, allez-y c'est une façon de dire à votre homme « je te veux » et vous êtes prête à assumer les conséquences positives ou non. Vous voulez pousser alors offrez un string.



Bientôt...

LA TOUCHE IN

Les lunettes prennent de la couleur

On en a connu des rondes, ovales, rectangulaires et des formes encore plus loufoques les unes et les autres. Aujourd'hui, les lunettes en plus de leurs formes changent de couleur.



Observez l'évolution des cadres de lunettes: qu'elles soient à usage médical, protection solaire ou autre, les lunettes sont désormais plus gaies, plus fashion. Dans les rues, on rencontre des femmes qui arborent des lunettes aux couleurs de leurs sacs à mains, chaussures, vêtements et autres accessoires.

Les couleurs les plus en vogue sont le rouge, le bleu, le rose, le jaune et en marge de celles-ci, on trouve aussi des lunettes fleuries ou rayées etc.

Les grands opticiens présents au Cameroun ont d'ailleurs adapté leurs campagnes de communication en conséquence.

Les lunettes colorées sont peu à peu devenues un effet de mode incontournable. C'est à se demander si toutes les femmes qui en portent le font pour des raisons médicales ou bien elles considèrent cela comme un atout pour leur beauté ?

Lucretse NTJAM

Les petits plats de Laure Elcy vous présente un met très prisé de chez nous, communément appelé met de pistache, Ngond'a mukon en duala etc....

Le met est très apprécié par la gente masculine car il regorge d'énormes vertus selon quoi il préviendrait contre les maladies de la prostate au point que certains l'ont dénommé « prostatine ». Il se mange avec du bâton de manioc, du manioc en tubercule, ou des Miondos. Repas assez sain et goûteux pour les papilles que je recommanderais principalement à tous pour les fêtes de fin d'années. Il ne devrait pas manquer à nos tables.



Préparation: 30 minutes

Cuisson: 1h30 à 2h marmite

Ingrédients

- Graines de courges (grosses et petites graines)
- feuille de bananiers
- huile raffinée
- poisson, viande
- écrevisses
- sel
- poivre
- fil d'attache. (cube selon envies)
- huile d'arachide

Préparation

- ▶ Ecrasez vos graines, faire bouillir, viande, écrevisses et poisson fumé, y verser le bouillon de viande et poisson dans le pistache et remuez jusqu'à obtenir une pâte homogène, ajouter poivre sel et/ou cubes selon votre convenance, puis de un filet d'huile, remuez et ajouter poisson écrevisses et viande. ensuite lavez vos feuilles, passez les légèrement sur le feu doux, les découper et ensuite y étaler votre pâte, l'attacher et ensuite la mettre dans une grande cocotte ou vous aurez ajouter quelques feuilles et tiges de bananier afin que les ballottines que vous avez fait ne soient en contact direct avec la cocotte, ajouter de l'eau et laissez cuire 1h30 à 2h marmite.
- ▶ Pour savoir que votre met est cuit passer votre couteau à l'intérieur, s'il ne colle pas alors le met est cuit.

Bon appétit !

A l'article : A quel âge doit-on envoyer les enfants à l'école du Psychologie du développement Marius TCHASSEP, elles ont donné leurs avis en fonction de leurs zones géographiques :

Marie Madeleine Mbieng C'est un véritable problème de société que j'ai surtout remarqué au Cameroun (bon c'est normal, je ne connais pas les autres pays) moins ici en France où c'est organisé en crèches pour l'éveil qui reçoivent les bébés jusqu'à ce que l'enfant puisse aller à l'école maternelle

Puis l'âge est bien défini ou on n'acceptera pas votre enfant à l'école :

3 ans pour la petite section ;

4 ans pour la moyenne ;

5 ans pour la grande ;

Ceux qui font exceptions sont les enfants nés après octobre jusqu'en février de l'année d'après.

Ceux nés jusqu'en décembre se retrouveront avec les enfants qui sont plus âgés qu'eux (âge civil annuel) et auront donc une année d'avance.

Ceux nés en janvier seront avec ceux qui sont plus jeunes qu'eux dans la mesure où ils entreront à l'école en septembre alors qu'ils tendent vers 1 an de plus que les autres ;

D'où ils feront soit 4 ans de maternelle si les parents les mettent en pré-maternelle ou alors s'ils peuvent les garder à la maison ils auront fait 3 ans comme la moyenne

Par contre ceux nés en décembre feront bien les 3 ans aussi mais auront l'impression d'avoir une année d'avance sur les autres.

En dehors des enfants exceptionnellement précoces. Les parents ne devraient pas forcer sur le développement psychologique de leurs enfants en

sautant les étapes pour montrer aux yeux du monde que leurs enfants ont réussi précocement la ou d'autres triment ou vont normalement.

Il y a un moment en tout cas où il y a un blocage car l'enfant se retrouve en déphasage avec la majorité de sa classe

Ce qui peut amener des crispations pouvant bouleverser l'enfant surtout si c'est dans le sens négatif.

Une fille de 11 ans en terminale ou qui rentre à l'université mais qui du fait de son âge ne pourra pas faire comme les filles de ce niveau d'étude (16 / 17 / 18 voire 20 ans) plus émancipée donc aspirant à certaines libertés entraîne souvent des problèmes dans les familles.

Moralité : autant on peut et doit encourager son enfant à être éveillé. autant il ne faudra pas lui faire sauter les étapes dans son développement psychologique qui doit être en phase avec son développement physique

Francoise Essangui-Epassa: Les parents sont très pressés de voir leurs enfants finir le cycle maternelle et primaire, on ne sait trop pourquoi. Pourtant c'est une étape fondamentale dont l'enfant doit profiter au maximum sans courir. L'âge officiel c'est 4 ans. Car le système prévoyait à la base uniquement deux classes : la Moyenne section et la Grande section. La classe de la SIL est aussi importante mais tellement de parents fuyaient cette classe qu'on a trouvé l'astuce du CPS -Cours préparatoire spécial. Au Canada, la Petite section n'existe pas. Laissons les enfants évoluer doucement. On a de gros bébés de 8 ans en 6e désormais!

Marie Madeleine Mbieng : J'ai souvent remarqué avec quelle fierté un parent exhibe le diplôme de son enfant obtenu en dehors des âges moyens.

13 ans le bac ou 15 ans alors que l'âge moyen est 17 / 18 ans

Le parent ne cherche même pas à savoir si l'enfant est déjà mûre et préparé pour les études anniversaires

Les autres alors, Les plus osés sont ceux qui font sauter les classes même si l'enfant n'a pas vraiment acquis tous les fondamentaux de la classe.

C'est pour cela qu'on essaye ici en France de noter l'acquisition et non les notes.

Acquis À

En cours d'Acquisition EA

Non acquis N'A

Etc

Ou bien par des lettres ABCD E correspondant à un niveau de acquisition

Du moins à l'école primaire

Après ça passe aux notes ; un système de notes qui est aussi entraîné de être revu.

Francoise Essangui-Epassa : Effectivement 3M, les enfants sont brillants certes, mais n'ont pas toujours la maturité nécessaire pour affronter l'environnement social en question.

Participez aux prochains numéros de femmes update en nous écrivant à ces adresses:

femmesupdate@yahoo.fr
et facebook: Victoires femmes

Femmes et Hitech

Cadeaux High tech



Les fêtes de fin d'année approchent à grand pas et déjà, le père Noël frappe à nos portes. Les boutiques du monde entier s'ouvrent parées de leurs plus beaux atours, pour le plaisir de ces dames au regard brillant de malice, prêtes à céder à la fièvre du shopping.

Les idées de cadeaux ne manquent pas, me direz-vous ! Il y'en a pour les petits et les grands. Mais au delà des sempiternels et prévisibles smartphones, si vous deviez offrir un présent original à une épouse, une amie, une sœur ou une proche fan de nouvelles technologies, que feriez vous ? Eh bien, Femme Update a testé pour vous quelques idées de cadeaux.

Diffuseur de parfum et haut parleur bluetooth

Pour les amoureux des fragrances, ce diffuseur de parfum et haut-parleur bluetooth associe de douces effluves à votre musique préférée, pour le plus grand plaisir de vos sens. Il est disponible en plusieurs couleurs du blanc au noir en passant par des teintes plus vives comme le rouge. Vous pouvez l'utiliser aussi bien dans votre véhicule que dans la maison ou le jardin. Il suffira de le jumeler avec un de vos appareils téléphone, ordinateur ou tablette. Le diffuseur fonctionne grâce à une batterie au lithium rechargeable en USB. Une touche ON/OFF

avec témoin lumineux est disponible. Avec bouton «Fonction», vous avez le choix entre deux modes : intermittent voyant vert (fonctionnement et arrêt par périodes de 10 minutes) ou continu voyant orange (fonctionnement de 60 minutes puis arrêt). Futé hein ?

Source : www.cadeau-maestro.com

Tapis de souris Fleur de vie avec repose poignet

Si vous vous souciez avant tout du bien-être de votre charmante amie ou épouse, le tapis de souris Fleur de vie fera bien votre affaire. Ce tapis anti-dérapant avec un repose poignet garni de gel, offre une assise souple et adaptable à la morphologie. Il permet de soulager les tensions dans le bras et la main en maintenant la position naturelle du poignet. A cela, s'ajoutent les vertus de la fleur de vie, qui génère un champ énergétique harmonisant, qui protégerait des ondes électromagnétiques de l'environnement informatique. Le cadeau idéal pour nos femmes d'affaire toujours soucieuses de finaliser leurs dossiers au bureau, même à la veille du réveillon de Noël -

Source : <http://www.vivre-mieux.com/fr>

IGrill Mini pour smartphone

Pour nos sœurs toujours au four et au moulin, entre grillades au barbe-

cue et marmites de Ndolè aux crevettes mijotant sur la gazinière, il n'est jamais évident de gérer les différentes cuissons avec exactitude. La dernière trouvaille pour remédier à ces incertitudes est le IGrill Mini avec application smartphone. Il vous permet de mesurer la température de la viande et indique quatre niveaux de cuissons (Vert = démarrer, Jaune = encore 15° en dessous de la température idéale, Orange = Presque fait, Rouge = Terminé). D'autre part, il peut afficher les informations à la fois sur l'appareil et sur votre Smartphone (avec l'application incluse). Ainsi, vous pourrez suivre la cuisson de vos plats sans vous déplacer toutes les 5 minutes. Miam Miam...repas succulent en perspective !

Source : www.cadeauxfolies.fr

Enfin, si vous jetez votre dévolu sur les derniers bébés de Apple, le iPhone 6S, iPad Pro ou iPad Mini 4, n'oubliez pas de personnaliser vos cadeaux avec des housses ethniques, afro-fashion pour mettre en valeur nos tissus pagne locaux. Joyeux Noël !!

Francoise ESSANGUI

Je suis le PARTENAIRE de tous vos PROJETS