



# CANAL 24

Vivez l'innovation!



[www.canal24tv.com](http://www.canal24tv.com)  
Tél.: +237 675 63 30 63

Joëlle  
ALEMOKA



**M**ars, le mois de la femme ! Je me suis toujours demandée pourquoi est ce qu'on ne consacre qu'un seul jour à la femme : **Le 8 mars**. Elles méritent tellement plus, nous méritons plus ! Que serait ce monde sans nous ? Sans nos actions ? Sans cette touche féminine que certains misogynes qualifieraient de « **banale** » mais, oh ! Quand même importante pour tous.

Il est temps pour nous femmes, de nous poser les vrais questions,

les bonnes questions afin d'avancer dignement dans nos vies et nos professions respectives. Avancer en tant qu'individu à part entière sans cette canne sur laquelle certaines aiment bien s'appuyer, afin de contribuer au bien-être de nos familles et au développement de nos pays.

Je refuse d'adhérer à cette hystérie collective qui fait de la journée internationale de la femme une fête où se mêlent chiffons et boissons. Nous valons bien plus. Alors focalisons-nous sur des vraies thématiques, comme celle qui me tient à cœur actuellement : les violences faites aux femmes. Que ce soit le harcèlement en milieu professionnel ou le viol conjugal en passant par les bastonnades, chaque femme devrait en faire son combat personnel. Ce n'est pas le problème de la voisine ou celui de la cousine, non ! Ce problème nous concerne toutes et tous, alors dénonçons ! Combattons ! Et usons de tous les moyens à notre disposition pour faire disparaître ce fléau.

Le président JFK a dit « **nous ne pourrons pas tout faire dans les cent premiers jours. Ni dans les mille premiers jours...ni même pendant toute notre vie sur cette planète. Mais, COMMENTENCONS** ». Alors, quelque soit l'action que vous déciderez d'entreprendre, n'oubliez jamais que **le refus « banal » de céder sa place dans un bus a fait de Rosa Parks une figure de la lutte contre la ségrégation dans les années "50"**.

Ne nous arrêtons pas après le 8 mars, continuons nos différents combats et surtout n'oublions jamais que « **nous portons le monde et ses rêves** »

**Bonne lecture !**

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.femmesupdate.com](http://www.femmesupdate.com)  
**Mail :** [femmes\\_update@yahoo.fr](mailto:femmes_update@yahoo.fr)  
[femmesupdate@yahoo.fr](mailto:femmesupdate@yahoo.fr)  
**facebook :** [femmes update](https://www.facebook.com/femmesupdate)

## SOMMAIRE

Edito	P. 03
Retro saintvalentin	P. 04
Théma: violences conjugales: preuve d'amour, acte de jalousie...	P. 05
Théma: harcèlement sexuel: un fait banal pourtant...	P. 06
La place du sport dans nos vies	P. 07
Une Femme un Projet: danièle E. DJON ou l'humanitaire dans l'âme ...	P. 08
Femmes rural et développement durable...	P. 10
Santé: Découvrez les quinze...	P. 11
Déménageaisons vaginal et les causes	P. 12
Jeunesse - Amour - Février	P. 13
Les petits plats de lauré elsy	P. 14
Les portraits des femmes qui ont changé le cours de l'histoire	P. 15

# Retro Saint Valentin

*Le 14 février est considéré dans de nombreux pays comme le jour de la saint valentin et jour de fête des amoureux. Ces origines ne sont pas certaines, mais la majorité des historiens s'accordent à penser qu'elle trouve son essence dans la Rome antique.*



**A**fin de proposer une déco de table correspondante à cette thématique, il convient de rappeler les coutumes qui lui sont associés, ainsi que les symboles et les couleurs.

Il est fréquent de constater que ce jour, le valentin et sa Valentine s'offrent des cadeaux respectifs enrichis de poèmes.

Certains symboles classiques sont étroitement liés à cette fête : Cupidon ou (le Dieu de l'amour) ; les cœurs, le duo de couleurs rouge-blanc. D'autres éléments qui sont associés comme le chocolat pour sa volupté, le plaisir des papilles et les fleurs.

En effet, pour créer une table de saint valentin très romantique, soulignons quelques conseils pratiques :

1. Choisir une nappe de table de couleur gaie et adoucie comme du taupe ou fushia.
2. Les formes les plus colorées de la table sont les vases et les photophores de couleur rouge profond signifiant passion, dévouement et loyauté. Ces éléments suscités doivent être minutieusement choisis et avoir de la hauteur par rapport aux restes des accessoires de la table.
3. Pour créer du volume, un centre de table qui est une composition floral de roses rouges ou une autre option ; vous pouvez agrémenter la table de pétales de ces roses en créant un chemin de table.
4. placer des petits mots doux, poèmes, cartes de vœux.

5. Côté vaisselle, les assiettes de présentation apportent une note plus sobre et élégante du blanc ou du métal.
6. La touche finale : le pliage de serviettes en forme de cœur, et la présence de deux bougies parfumées.



Bonne St Valentin à tous et soyez heureux en couple.  
Nathou Sandy NKEMOE (Architecte d'Intérieur)

# THÉMA: VIOLENCES CONJUGALES: PREUVE D'AMOUR, ACTE DE JALOUSIE OU SYMBOLE D'IMPUISSANCE ?

**Profitions de ce mois consacré à la femme pour mener une réflexion sur les violences conjugales. Encore appelé violence domestique il s'agit de toute forme de pression, de domination ou d'oppression exercé par un des partenaires sur son conjoint dans le but d'obtenir gain de cause ou de l'assujettir.**



Elle diffère du conflit conjugal et peut se manifester sous deux formes : la violence circonstancielle ou situationnelle qui est en lien avec un contexte précis généralement de courte durée et la violence dite « terrorisme conjugal » qui consiste pour un conjoint à opprimer et assujettir de façon permanente et graduel son conjoint. Cette forme de violence comprend 4 phases à savoir : « la phase de tension, la phase d'explosion ou d'agression, la phase d'accalmie et de justification, et la phase de réconciliation dite encore lune de miel »

Quelques qu'en soit la forme, les violences peuvent se classer en quatre grands groupes :

- Les violences physiques : qui consistent à porter atteinte au corps d'un des conjoints par des bastonnades, mutilations, strangulations, meurtres, etc.
- Les violences sexuelles : il s'agit des actes de viols, agressions sexuelles, proxénétisme...
- Les violences verbales et psychiques : il s'agit des actes de chantage, insultes, humiliation/dévalorisation, menaces, pressions, jalousie excessive, etc.
- Les privations et contraintes : il s'agit des actes de vols, de destruction de propriété, de contrainte (enfermement, séquestration, etc.), de privation d'autonomie (confiscation de revenu, de véhicule), de volonté d'aliénation (aliénation économique, administrative), etc.

La violence conjugale concerne tous les peuples du monde et trouve un bon enracinement dans la culture et les influences

sociaux environnementales telles que la consommation de l'alcool et des stupéfiants.

Contrairement à une opinion très répandue les hommes subissent autant de violences conjugales que les femmes mais font très souvent le choix de se réduire au silence. En France Selon l'étude nationale sur les décès au sein du couple, menée par la délégation aux victimes du ministère de l'intérieur en 2010, 146 femmes et 28 hommes ont été tués par leur compagnon ou compagne. En France on estime que la probabilité qu'a une femme de mourir sous les coups de son conjoint est de l'ordre de 0,0005 %, soit un décès tous les 2.5 jours alors qu'un homme a une probabilité de l'ordre de 0,0001 % soit un décès tous les 13 jours.

Dans la société américaine, le chercheur Martin Fiebert de la « California State University », a compilé 221 études empiriques et 65 analyses, méta-analyses ou revues de recherche produites par des chercheurs universitaires entre 1983 et 2012 pour démontrer que le taux de prévalence de la violence par les femmes envers leurs partenaires masculins est égal, et parfois même plus élevé, que celui de la violence commise par les hommes. Le fait que les femmes semblent être les plus concernées ne serait dû qu'au fait qu'elles soient celles qui s'en plaignent le plus. Selon, l'Enquête sociale générale 2009 (ESG) il y aurait donc 5 fois plus de femmes et 14 fois plus d'hommes qui seraient victimes de violence conjugale que ce qui est rapporté par les statistiques policières.

Que l'on soit homme ou femme la violence conjugale a donc pour dénominateur commun la réduction de la victime au silence. Selon les associations d'aide aux femmes victimes de violence conjugale, ces dernières

n'osent pas porter plainte par peur de la réaction de l'entourage, par culpabilité, par peur de ne pas être prise au sérieux, par peur des représailles. Dans la plupart des cas elles dépendent financièrement de leur conjoint.

Pour ce qui est des associations d'aides aux hommes battus, ces derniers font face à des difficultés spécifiques lorsqu'ils veulent porter plainte il s'agit par exemple de la crainte de ne pas être cru ou d'être ridicules, d'aboutir à la séparation de corps qui impliquerait les questions de gardes des enfants et, en plus ils signalent une absence criarde de structures adaptés aux hommes battus.

Le Dr Coutanceau-dresse en 2006 le profil psychologique des auteurs de violence. Selon lui ils sont soit atteints de graves troubles de la personnalité telles que la paranoïa ou la mégalomanie ou encore se sont tout simplement des personnes immatures, égocentriques. Il convient tout de même de préciser que chez certains acteurs, la violence n'est qu'une réponse « normale » à ce qu'ils considèrent comme un « refus d'obéissance », il s'agit donc des personnes ayant une tolérance minimale à la frustration et qui auraient par le passé vécu des expériences de violences qu'ils ont légitimement et auxquels ils s'identifient. C'est par exemple le cas de ceux qui ont vu leur père frapper leur mère, et qui se mettent à leur tour à frapper leur compagne.

Quelques soient les obstacles, il est fortement recommandé aux personnes victimes de violences conjugales de se faire accompagner par des professionnels car leur silence ne peut que les conduire lentement mais sûrement vers le cimetière.

**Marius Romaric Tchassep**  
(Psychologue du développement)

# THÉMA: Harcèlement Sexuel: Un fait banal, pourtant destructeur de vie...

« *J'aime te voir dans cette robe, elle met tes rondeurs en valeur* », « *ta voix douce met ma bite aux abois* », « *si tu me rejoins pas à l'hôtel ce soir il est inutile de revenir travailler demain* » elles vont des éloges aux menaces dans le seul but d'obtenir des faveurs sexuelles. Nombreuses sont les personnes qui ont déjà été destinataires de ce type de phrases, mais sont elles appropriés en milieu professionnel lieu de valorisation des compétences intellectuelles ?

**L**a vie en entreprise s'articule autour de l'atteinte de ses objectifs c'est pourquoi pour y parvenir, elle réunie en son sein des Hommes disposant d'un savoir faire particulier. Non pas que les relations amoureuses soient proscrites entre personnes travaillant dans une même structure mais à force d'insister face au refus de l'autre, de toujours ramener la personne sur le sujet cela devient le harcèlement sexuel. Il peut être asymétrique c'est-à-dire provenir d'un subalterne, un collègue de même rang ou un supérieur hiérarchique mais généralement le harcèlement sexuel a sens quand la personne qui l'exerce a un ascendant sur vous c'est pourquoi les principales personnes concernées sont l'employeur et l'employé ou un employé et un supérieur hiérarchique.

Selon une définition claire et précise, gracieusement fournie par l'Association Camerounaise des Femmes Juristes (ACAFEJ), le harcèlement sexuel est à l'occurrence le fait pour une personne :

- De subordonner l'accomplissement d'un service ou d'un acte relevant de ses fonctions à l'obtention de faveurs de nature sexuelle ;
- D'user de menaces de sanctions ou de sacrifices effectives pour amener une personne placée sous son autorité à lui consentir des faveurs sexuelles ;
- De se venger de celle qui refuse de telles faveurs ;
- D'exiger d'une personne des faveurs de même nature avant de lui faire obtenir, soit par elle-même, soit par autrui, un emploi, une promotion, une récompense ou tout autre avantage.

La psychologue américaine Louise Fitzgerald répertorie au moins cinq grandes catégories de harcèlement sexuel :

- Le harcèlement de genre, qui consiste à traiter une femme différemment simplement parce qu'elle se trouve être une femme, avec des remarques sexistes ;
- Le chantage sexuel ;
- L'attention sexuelle non désirée ;
- L'imposition sexuelle ;
- L'assaut sexuel qui lui matérialise l'effet d'impuissance féminine face à l'accomplissement de l'acte.

En milieu professionnel Le harcèlement sexuel pourrait se manifester de manière physique toucher de manière sexuelle (les mains baladeuses sur les hanches, fesses, seins) ou verbal (au lieu d'apprécier son apport intellect dans l'équipe faire des appréciations sur son physique, proposition indécente, menaces).

Le harcèlement sexuel est une atteinte grave à la dignité humaine car aucun être humain n'a droit à des traitements dégradants. Contraindre une personne à céder entraîne sur elle des répercussions psychologiques pouvant affecter tant sa vie professionnelle que sociale la personne se sent dégoûtante, fait un dénie de sa personne, se renferme sur elle même et peut se mettre à hair son bolot.

Dans les pays du Nord la question du harcèlement sexuel en milieu professionnel est très pointilleuse les dirigeants d'entreprise ont mis sur pieds des codes de conduite pour pallier à de telles situations car en cas de harcèlement sexuel ils se doivent de verser des dommages et intérêts à la victime. Ils ont le devoir de protéger leurs employés et si un tel cas survient ils auront failli à leur devoir.

Fort malheureusement le harcèlement sexuel en milieu professionnel est encore dans ce pays un sujet inavoué pourtant le nombre de victimes ne cessent de croître. Cela serait-il dû à l'ignorance par la plupart de ces victimes de leurs droits ? Quoi qu'il en soit malgré l'inexistence d'une loi nationale portant sur le harcèlement sexuel il existe une série d'instruments juridiques dont peuvent se servir les personnes harcelées pour faire valoir leurs droits. Ainsi, parmi les textes juridiques qui peuvent être interpellés au plan national et international, étant donné que le Cameroun a un ordre juridique international monisme avec primauté du droit international sur le droit national.

Nous avons :

- au plan national

La constitution du 16 Janvier 1996 qui consacre en son article, « le principe de l'égalité de tous devant la loi en droit et en devoirs »

- au plan africain

le protocole de Maputo ratifié par le Cameroun le 28 Mai 2009 qui condamne en son paragraphe 1 « toutes pratiques néfastes, tout comportement, attitude ou pratique qui affecte négativement les droits fondamentaux des femmes tels que le droit à la vie,..., à la dignité ».

- au plan international

La déclaration universelle des droits de l'homme du 10 Décembre 1948, la convention sur l'élimination de toutes les formes de discriminations à l'égard des femmes par l'assemblée générale des Nations Unies, entrée en vigueur le 3 Septembre 1981, la résolution 1325 du Conseil de Sécurité des Nations Unies, etc.

Le chemin est encore long pour éradiquer ce fléau cela passe d'abord par une grande sensibilisation qui doit être faite auprès des harcelés et des harcelés l'un pour connaître ses droits et l'autre hormis les sanctions auxquelles ils s'exposent, une prise en compte réel de l'existence de l'autre comme un être égal à lui, car comme l'expliquent les analystes de ces comportements la plupart des hommes qui se livrent à ces exercices ont en commun un type d'idéal dominant, une vision hiérarchisée des relations hommes/femmes assorties d'attitudes plutôt négatives envers la valeur des femmes, d'où la promotion du genre dans notre société.

# La place du Sport dans nos vies

*Il est temps de prendre de bonnes résolutions. Vous mettre au sport par exemple ? Non seulement vous retrouvez tonus et bien-être, mais, en plus, vous vous sculptez un corps de pin-up. Chocolats chauds et raclettes hivernales n'auront pas votre peau cette année !*



## Le hic ?

**F**orcément, vous traînez les pieds. Vous n'avez aucune envie de renouer avec ces bons vieux cours d'abdos-fessiers et on vous comprend. Répéter 100 fois le même mouvement dans un gymnase poussiéreux, non merci !

## Les solutions

Motivez vos copines et shoppez une tenue stylée. Tennis fluos et baskets flashy, mettez du pep's pour bouger branchée (et pour ne pas vous tromper, on vous donne déjà quelques idées ici).

On entend souvent dire «la danse n'est pas un sport», et, avouons-le, ces propos tendent à nous éner-

ver assez rapidement. Faisons taire les mauvaises langues une bonne fois pour toutes, car en plus d'être une vraie activité sportive, la danse peut s'avérer très physique. Zumba, danse africaine ou pole dance parmi d'autres, on vous liste ces danses aux cours endiablés, qui remplaceraient 1 heure de footing haut la main !

## La Zumba™, la cardio latino

Originaire de Colombie, la Zumba™ connaît un véritable succès depuis ses débuts en France. Mêlant différentes danses latines comme la salsa, le raggaeton, le flamenco, le merengue et aussi le fitness, elle permet de se muscler tout en améliorant son sens du rythme.

Inutile d'être une pro, tout le monde peut participer. On s'y rend entre

amies ou toute seule, et une fois là-bas, on prend plaisir à se laisser entraîner par la musique latino.

Les bienfaits de la Zumba™ sont nombreux. On enchaîne les chorégraphies, un véritable travail cardio-vasculaire pour l'organisme. On force sur les cuisses, les fesses, les bras et le ventre et on devient plus souple. Des mouvements précis et physiques, qui nous font consommer en moyenne 500 calories par cours (de 45 min à 1h).

## Côté tenue

On s'habille le plus confortable possible en sachant qu'on risque de (beaucoup) transpirer.

**Blandine MONKAM**

**RAINBOW**  
MULTI-SERVICES & CONSULTING  
SUPPORTS & STRATEGIES DE COM

Contacts urgences:  
+237 242 63 80 00  
+237 699 42 84 95

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

maquette visuel  
print offset impression  
**IMPRIMERIE**  
CMJN typographie PAO encres imprimées  
communication façonnage BAT maquette  
numérique graphique dépliant prépresse  
infographie création

**We are a TEAM!**

# UNE FEMME

## Danièle E. DJON... C

*Ce n'est jamais évident de donner de son temps et de sa personne pour venir ment, la sécurité ou encore la santé l'exigent. Danièle Esther DJON née le 2 de ses fonctions et mets un point d'honneur à marquer par des actes positifs*



UNPOL-SK formation sur la prévention des violences électorales

### Du rêve d'enfant à la réalité

**E**nfant, elle rêve d'être magistrat et veut se donner les moyens pour y parvenir. C'est ainsi qu'elle effectue son cycle primaire à l'école publique de Tsinga et son secondaire entre le lycée de la cité verte et le lycée de Mfou sanctionné par l'obtention d'un baccalauréat a4 allemand. L'avènement de l'informatique la pousse à faire un BTS en analyste programmeur puis une formation en secrétariat bureautique. En 1998 elle fait ses débuts dans le monde professionnel au sein d'une agence de voyage en tant que secrétaire. Deux ans plus tard elle obtient une place de secrétaire temporaire au ministère des finances et c'est en attendant la contractualisation, qu'elle se laisse tenter par le concours de la police. C'est ainsi qu'en 2002 elle rejoint le centre d'instruction de la police de Mutengene en tant qu'élève inspecteur de police.

### Danièle femme flic

En 2004 à sa sortie, elle est directement affectée à la DRH-DGSN où elle exerce en tant que secrétaire. Après cinq mois elle est redéployée au service des requêtes et de pension ou pendant 12 ans elle officiera comme agent traitant des pensions retraite.

Son ambition, sa volonté de toujours aller de l'avant, son statut de femme au sein de la police la galvanise, et, l'environnement professionnel dans lequel elle évolue la pousse à s'inscrire à la faculté des sciences juridiques de l'université de Douala en 2005. C'est ainsi que menant de front vie professionnelle, familiale et études (double formation : la police ayant décidé de renforcer les capacités de ses secrétaires en association avec le ministère de l'emploi et de la formation professionnelle, elle décroche le concours d'entrée au centre de formation professionnelle rapide d'employés de bureau) elle réussit à obtenir sa licence en droit public en 2009 et achève sa formation au CFPREB. La même année, elle marque une pause pour s'occuper de sa petite famille. Considérée comme période morte, elle ne fera que son travail de fonctionnaire de police.

### La place de l'humanitaire et la communication de crise

Bout en train elle remonte en selle en 2010 lorsque l'association nationale pour la promotion et la protection des droits de l'homme la contacte en tant que consultante en études et projets sur les droits de la femme, de l'enfant et les questions de genre elle travaillera en parallèle pendant 4 ans et décidera par la même occasion de poursuivre ses études. En 2011 elle est admise à l'université protestante d'Afrique

# UN PROJET: de l'Humanitaire dans l'âme

**Après son passage en aide aux autres bien que certaines professions telles que l'enseignement, le 4 juillet 1975 à Nlong parvient à allier rigueur et générosité dans l'exercice de ses différents postes qu'elle occupe.**

centrale son parcours au sein de cette institution sera sanctionné par un master en sciences sociales et relations internationales option communication de crise et gestion des conflits en 2015.

Une petite rétrospective nous ramènera en 2013 car parler de Danièle sans mentionner cette année oh combien déterminante dans sa carrière et dans sa vie est comme ignorer son essence même. En effet, profitant de son congé elle se rend en RDC pour y effectuer des recherches au sein de la police nationale congolaise et de la MONUSCO ( Mission de l'ONU pour la Stabilisation en RDC) sous le thème « femmes policières et communication non-violente dans le processus de maintien de la paix : cas de la RDC » ces recherches marqueront le début de ce qui sera le projet de sa vie : l'humanitaire. La même année elle est redéployée au commissariat spéciale de Ngoumou elle y exercera essentiellement dans le renseignement pendant 7 mois.

**MONUSCO:  
les 18 mois  
les plus  
exaltants**

Le 7 juin 2014 après un test de présélection, elle rejoint les rangs des casques bleus de la MONUSCO pour 18 mois d'expérience dans son domaine de prédilection. Elle sera dans un premier temps affectée dans la province orientale, district d'Ituri secteur de Bunia où elle est nommée point focal violences



sexuelles, genre et élections. Avec la police locale comme partenaire et avec la collaboration du ministère en charge du genre et des ONG il était question pour elle et son équipe de veiller à ce que la police nationale respecte les normes internationales à travers trois méthodes de travail : advising, mentoring et formation. « Il ya trop d'abus au sein de la police nationale congolaise, cela arrive souvent par manque de formation » révèle-t-elle. Elle organise et anime des workshops, veille au suivi des victimes d'abus sexuels et à leur réinsertion dans la société. Lorsque la police MONUSCO lance un appel à candidature elle postule pour être chef secteur adjoint chargé de la formation, elle est retenue et envoyée dans la province du sud Kivu à Bukavu là-bas, son travail sera essentiellement centré sur la formation.

En collaborant avec le Directeur de l'école de police et le commissaire provincial elle monte des projets de formation, rédige les termes de référence, entre en contact avec les partenaires financier et sélectionne les formateurs.

## Le projet d'une vie

Lors de sa première mission task forces pour la sécurité dans les localités Danièle est frappée par la condition des veuves qui travaillent dans les carrières à mains nues pour subvenir à leurs besoins primaires et celles-ci sont souvent aidées par leurs enfants non scolarisés. Réfléchissant à une stratégie qui leur permettrait de booster le développement elle propose à

celles-ci de se regrouper en association d'élire un leader, de faire des tontines et d'épargner des petites sommes pouvant leur permettre de scolariser leurs enfants.

A Bunia, avec l'aide du chef de village elle réussit à mettre sur pied une association de femmes qui cultive et commercialise le gombo plante comestible prisée et rare sur le marché congolais. Elle leur apprend aussi, à ces femmes, qu'en dehors du couscous, il y a d'autres façon de transformer le manioc notamment tapioca. Sa mission achevée, elle revient au Cameroun avec un goût d'inachevé mais se promet de repartir en RDC au moins une fois par an pour voir comment évoluent les femmes victimes de guerre qu'elle continue de suivre même à distance.

Au Cameroun elle espère pouvoir très bientôt mettre sur pied une association qui viendra en soutien aux veuves de l'arrière-pays qui même si elles ne sont pas victimes de guerre connaissent parfois le même sort que celles de la RDC. Elle travaille actuellement sur la réalisation d'un documentaire sur le mariage précoce au nord Cameroun et comment trouver une issue pour les sociétés dans lesquelles cette pratique est ancrée dans la culture.

Cette grande femme qui élève seule ses trois enfants, souhaite malgré tout continuer dans les domaines de la formation du maintien de la paix et de l'humanitaire tout en gardant sa casquette de flic.

Si vous la rencontrez dans la rue, lui parlez de tous ses projets et qu'elle semble ne pas savoir de quoi vous il est question, c'est que vous vous adressez purement et simplement à sa sœur jumelle qui est son exacte réplique.

**Joelle ALEMOKA**

# Femme rurale et développement durable: le nécessaire renforcement des capacités

*A l'aube de la célébration de la journée internationale de la femme, il est important de reconnaître le rôle primordial de la femme rurale dans la marche de notre société. Très souvent assimilée à la villageoise, sous éduquée, et coupée du reste de l'évolution du monde, ce qui est une fausse perception, la femme rurale est un maillon incontournable de tout processus de développement qui se veut soutenue et durable. En dépit de son apport incontestable, la femme rurale est toujours confrontée à des multiples obstacles qu'on peut et doit surmonter pour la réalisation d'un bien être équilibré sur la durée.*

## L'apport de la femme rurale dans le processus de développement

**Sur le plan socioculturel** La femme rurale participe dans l'œuvre de procréation et d'éducation permettent ainsi le renouvellement des générations. Tandis que l'homme s'attèle très

panier avec des lianes ou fabriquer un tabouret en bambous, comment faire et entretenir un feu de bois, les vertus thérapeutiques de certaines plantes...

nos villes proviennent des zones rurales. Au cœur de cette de production et dynamisme en milieu rural qui fait vivre nos villes, se trouve la femme rurale.

Très active dans la production et la commercialisation des produits agricoles, nous avons l'opportunité grâce à la femme rurale de consommer des vivre frais, naturels et à bon prix et par ricochet de maintenir la sécurité alimentaire nécessaire à la stabilité sociopolitique. Même si l'agriculture occupe une place prépondérante dans ses activités, la femme rurale est toute aussi créatrice

De même on peut évoquer la rareté des biens et services de première nécessité tels que l'eau, l'énergie électrique, les soins de santé ainsi que des équipements et des personnels qualifiés. La mortalité infantile reste élevée dans les zones rurales

**Sur le plan politique** Les voies de la femme rurale ne sont pas toujours prises en compte par les décideurs. Elle reçoit des dons en nature et en numéraire à la veille des élections dans l'optique de voter en faveur des donateurs pour se voir oublier par la suite une fois les élections passées. La prédominance des hommes dans les cercles de décision ne permet pas aussi placer les intérêts de la femme rurale parmi les priorités.

### Sur le plan économique

Les obstacles structurels sont nombreux : l'absence et/ou le mauvais état des routes en plus de la surenchère des vieux véhicules qui transportent les produits agricoles vers les villes, le difficile accès aux moyens de financements permettant d'étendre le volume d'activité, l'utilisation des équipements rudimentaires rareté.

Les obstacles fonctionnels : le faible niveau d'encadrement technique en matière des gestions des ressources financières et de projets agropastoraux, les nombreuses responsabilités familiales...



souvent à trouver des revenus pour faire face aux grands défis, la femme rurale est celle sur qui incombe plus l'éducation au quotidien des enfants. Cette éducation vient compléter l'ins-truction des enfants qui pourront devenir des ressources pour l'essor économique.

La femme rurale demeure la sauvegarde de notre identité culturelle et la gardienne de nos traditions ancestrales dans un contexte de mondialisations ou nos cultures meurent à un rythme alarmant. Je me rappelle des périodes de vacances passées à cote de la grand-mère au village apprenant les proverbes, mon dialecte en profondeur, les noms et origines de mes ancêtres, comment pêcher avec une natte, comment tisser un

**Sur le plan politique** La femme rurale constitue un vivier électoral pas des moindres. Tout d'abord c'est un grenier électoral indéniable que beaucoup malheureusement à la veille des échéances à coup de corruption. Plus important dans un processus de décentralisation, la femme rurale a son mot à dire dans le succès des politiques gouvernementales en ce sens qu'elle est à actrice et destinatrice de ces stratégies. Son expérience dans la gestion familiale et des groupes d'initiatives communes peut être un levier important à capitaliser pour l'efficacité des initiatives politiques.

**Sur le plan économique** Ce n'est plus un secret que de reconnaître qu'au moins 90% des produits vivriers vendus dans

en matière d'artisanat, de pêche et d'élevage.

Malgré cet apport substantiel dans le développement socio-économique, la femme rurale continue de faire face à de nombreux défis qui l'empêchent de déployer tout son potentiel.

### Les freins à l'épanouissement de la femme rurale

**Sur le plan socioculturel** Du fait de certains préjugés, la sous scolarisation et le cantonnement des femmes au foyer, certaines pratiques culturelles peu valorisantes (excision, le rite du veuvage, mariage précoce), l'exode rural qui vide les zones rurales des jeunes à même d'entretenir et de développer ces zones.

# SANTÉ :

Découvrez quinze avantages sanitaires qu'offre un verre d'eau chaude dans laquelle vous aurez mis un demi-fruit du citronnier (Suite et fin).

**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 sur-rénale.

Quand votre organisme est déshydraté, ou pire quand il l'est profondément (fatigue sur-rénale), 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 gardez-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>

# Démangeaisons vaginal et les causes

**Les démangeaisons des parties génitales peuvent être liées à différents facteurs : déséquilibre hormonal, maladies sexuellement transmissibles... ces irritations, très désagréables et gênantes, sont souvent sans conséquences, mais pour bien les traiter, il est important d'être attentif à certains signes pour savoir ce qui les déclenche.**

**Dr Collins Hervé Temukam, Sexologue Urologue et Thérapeute,** vous informe sur les raisons les plus courantes qui provoquent ce phénomène.



Les démangeaisons vaginales sont la plupart du temps dues à des sensibilités à certains produits (lotions pour l'hygiène intime) ou à certains composants présents dans certains produits (utilisation de tampons ou de serviettes hygiéniques, etc.), ou elles apparaissent suite à une humidité prolongée (piscine, plage...) qui va occasionner ces sensations gênantes. **Les infections fongiques** lorsque l'acidité naturelle du vagin est perturbée, certains signes apparaissent (des irritations, des rougeurs, des démangeaisons vaginales) qui peuvent être liés à une infection fongique. Ces infections peuvent être dues à la prise de certains antibiotiques, de contraceptifs hormonaux, au stress ou tout simplement à un changement dans votre régime alimentaire. Les infections fongiques sont très fréquentes chez les femmes, elles se caractérisent par des sécrétions blanches et épaisses, causées par une prolifération de levures (champignons) naturellement présentes dans le vagin. Ces microorganismes peuvent, dans de rares cas, être transmis à l'homme lors de rapports sexuels.

**Pour traiter une infection à levure, il est conseillé de faire sa toilette intime avec la crème Canesten ou de prendre un médicament antibiotique. Pour traiter naturellement les mycoses vaginales, il existe des remèdes naturels : l'antibiotique naturel et fongicide est un aliment très efficace pour venir à bout de nombreuses infections.**

**Le lichen scléreux** il s'agit d'une maladie inflammatoire chronique de la peau dont le symptôme principal est l'irritation de la vulve et qui s'accompagne aussi de taches blanches sur la peau. Seul un gynéco-

logue peut établir le diagnostic de cette maladie, et vous prescrire un traitement adapté. Les morpions La présence de morpions provoque, dans la majorité des cas, des démangeaisons génitales. Si vous avez des morpions, vous devez acheter un soin lavant spécifique dans une pharmacie pour vous en débarrasser. Vous allez dans un premier temps « tuer » les morpions, et ensuite les enlever.

**Les changements hormonaux** En cas de perturbation hormonale (menstruation, grossesse, ménopause...) ou si vous prenez une pilule contraceptive, vous pouvez être exposé à des démangeaisons vaginales. La sécheresse vaginale est le signe que les hormones sont à l'origine de ces démangeaisons. Essayez d'éviter les produits parfumés qui peuvent accentuer l'irritation des organes génitaux. Si cela persiste, consultez un gynécologue.

**L'eczéma et le psoriasis** Cette maladie de la peau peut provoquer des rougeurs ainsi que des démangeaisons très désagréables dans la région génitale. Pour soulager l'inconfort ressenti, un bain à l'avoine (préalablement écrasé) ou certains médicaments (hydrocortisone corticostéroïde) peuvent être très efficaces. Si vous ne constatez aucune amélioration de ces signes après une semaine, demandez conseil auprès d'un gynécologue.

**Certaines maladies peuvent provoquer les démangeaisons** Les démangeaisons vaginales peuvent survenir suite à différents problèmes de santé tels que les maladies rénales : voies biliaires et calculs rénaux. Dans ce cas, il s'agit de traiter d'abord la maladie pour stopper les démangeaisons. Ces démangeaisons peuvent être aussi liées à des Maladies Sexuellement Transmissibles (MST) telles que l'herpès, la mycose vulvo-vaginale, etc.

**Bon à savoir :** Les signes de ces maladies sont nombreux : sensation de brûlure lors de la miction, inflammation des lèvres, rapport sexuel douloureux, etc. La persistance de ces signes ne doit pas être prise à la légère, vous devez consulter un Gynécologue où un sexologue pour faire un bilan de santé.

**Dr Collins Herve Temukam**

**SEXOLOGUE UROLOGUE ET THÉRAPEUTE DE COUPLE**



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

L'expertise au-delà des limites

DÉVELOPPEMENT WEB ARCHIVAGE

WEBMARKETING FORMATION

Duo Expertise SARL - Quartier Fouda BP : 2912 Yaoundé Cameroun  
Tél : +237 242 23 01 02 / +237 693 99 73 71 / +237 631 56 98 34  
Site: www.duoexpertise.com, Mail: contact@duoexpertise.com

# Jeunesse – Amour – Février

**Curieuse trilogie (Jeunesse – Amour – Février), que cette association fortement présente à l'esprit du commun des mortels depuis quelques années maintenant. Toute aussi curieuse le caractère « à point nommé » du problème sexuel s'il était revisité tout de suite, dans le cadre d'une contribution à ce périodique qui a connu sa « haute saison le mois dernier ». Suivez mon regard...**

**P**ourquoi faut-il que tout soit « problème » dans nos existences ? Nous avons fait de Dieu, de l'amour, des rapports humains, de l'existence entière, un problème ; et même des besoins sexuels un problème aussi. Comment transformons-nous tout ce que nous touchons en un problème, en une souffrance ? En réalité, pourquoi souffrons-nous ? Pourquoi acceptons-nous de vivre avec des problèmes ?

La question sexuelle est certainement une question que nous pouvons nous poser, particulièrement si nous observons ses diverses configurations dans la vie des êtres humains de nos jours ; mais il y a la question préalable : Pourquoi faisons-nous de la vie un problème ? Travailler, Gagner

de l'argent, Satisfaire des besoins vitaux et charnels, Penser, Sentir, Vivre enfin, tout est devenu problème ; voire l'expression désormais consacrée et pourtant hautement révélatrice : « La vie c'est la bastonnade ». Pourquoi ?

En réalité, nous « pensons » toujours à partir d'un centre vers la périphérie ; seulement, cette périphérie est le centre pour la plupart des êtres humains. Dès lors, tout ce qu'ils touchent devient superficiel. Par contre, la vie n'est pas superficielle et nécessite d'être vécue complètement, profondément, totalement. Parce que nous ne vivons que superficiellement, nous ne connaissons de nous-mêmes que nos réactions superficielles. Tout ce que nous faisons, hormis de rares exceptions, nous le faisons à fleur de conscience, ce qui doit inévitablement créer des problèmes et

pourtant nous nous contentons de vivre en surface, chargés de tous nos problèmes de surface. Ces problèmes et complications n'existent que là, dans la périphérie de nous-mêmes, car c'est là que se trouve le « Moi ». La périphérie c'est le « Moi », le domaine de l'esprit/mental (tout ce qui n'est pas corps). L'esprit/mental est extrêmement superficiel et nous avons passé des générations à le cultiver, à le rendre de plus en plus habile, subtil, rusé et par conséquent faux. Tout cela est évident dans nos activités quotidiennes. Il est dans la nature même de l'esprit/mental d'être pervers, déformé, incapable de voir un fait en face tel qu'il se manifeste ; et c'est cela qui crée le problème, la souffrance, la misère, la confusion, le chaos, l'ignorance. C'est l'esprit/mental qui constitue le problème lui-même.

## **Quel est-il en définitive le problème sexuel ? Est-ce l'acte sexuel ou est-ce une pensée se rapportant à l'acte ?**

De toute évidence, ce n'est pas l'acte lui-même, lequel n'est pas un problème pour nous, pas plus que manger, dormir, se vêtir, se loger, se soigner ; mais si nous « pensons » à l'acte sexuel toute la journée, cela devient un problème pour nous. C'est le fait d'y « penser » qui constitue le problème. Et pourquoi y « pensons-nous » ? Pourquoi construisons-nous tout un monde pour entretenir cette « pensée » avec nos cinémas, nos périodiques, nos feuilletons, nos récits, nos mode féminines ? Pourquoi notre esprit/mental est-il si actif dans cette voie, pourquoi pense-t-il autant à nos besoins sexuels ?

À y regarder de près, l'acte sexuel est la dernière « évasion », c'est la voie vers le complet oubli du « Moi ». Il offre quelques moments d'absence et il n'y a pas d'autre façon de s'oublier immédiatement accessible aux humains ; car par ailleurs, tout ce que nous faisons dans la vie ne peut qu'amplifier, renforcer le « Moi ». Nos affaires, nos religions organisées, nos dieux, nos chefs, nos théories politiques et économiques, nos évasions, nos activités sociales, nos adhésions à des partis, tout ce que nous faisons renforce le « Moi ».

Et comme il n'y a qu'un acte duquel le « Moi » est totalement absent, il devient un problème car nous nous accrochons à cette voie de l'ultime évasion. Les quelques instant de complet oubli du « Moi » que l'acte sexuel offre sont les seuls où nous soyons heureux. Tout le reste, tout ce à quoi nous touchons devient cauchemar, source de souffrances et d'angoisses. Alors nous nous accrochons à l'unique possibilité d'oubli du « Moi » que nous appelons bonheur. Mais sitôt que nous nous y accrochons, cette voie devient un cauchemar elle aussi, car nous voulons nous en libérer, nous ne voulons pas être des esclaves, nous avons peur de nous laisser aller à elle.

Alors nous inventons la chasteté, le célibat, en refoulant, en niant, en méditant, en faisant toutes sortes de dévotions, ces opérations étant entreprises par l'esprit/mental afin de débrayer de la réalité. Ou alors nous inventons un cadre juridique supposé nous garantir la possession des personnes tel que le mariage comme légalisation de la possession ; tel que l'union libre et toutes les autres configurations relatives à l'acte sexuel.

Cela encore continue à mettre l'accent sur le « Moi » essayant de « devenir quelque chose », et incapable de s'en tenir à « Ce qui Est » ; et nous voilà pris dans la ronde de la « bastonnade », du tracass, des efforts, de la jalousie, des conflits, des souffrances.

La question sexuelle devient un problème extraordinairement difficile et complexe tant que nous n'avons pas compris l'esprit/mental qui « pense » à ce problème. Le problème sexuel ne peut être résolu que lorsque nous comprenons tout le processus et la structure du « Moi » et du « Mien » essentiellement fondée sur la peur : Mon argent, Ma femme, Ma propriété, Mon enfant, Ma voiture, Mon mariage, Mon succès, Mon église, Ma réussite, Mon dieu...

**Tcheutchoua Nkuitché**  
**Psychologue**  
**LesAteliersPSY**

# Les Petits Plats de Laure Elcy vous offre le Koki revisité

**Recette pour:** 6 personnes

**Cuisson:** 1H30 minutes

## Ingrédients

- **500g de koki**
- **1l Huile de palme**
- **Du sel**
- **Du sel gemme**
- **De l'eau tiède**
- **Des feuilles de banniers Des lianes**

Servez chaud avec du manioc, de la banane plantain ou autre...

Bon appétit!



## Préparation

- ▶ Trempez le haricot pendant 5h, le nettoyer, puis l'écraser, ensuite préchauffer votre huile au bain marie, préparez vos feuilles de bananiers et votre fil d'attache (lianes).
- ▶ Dans une terrine, tournez votre pâte pendant 15min, ajouter du sel gemme, du sel, puis tournez encore, versez y votre huile de palme par petite part, ajouter de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte homogène, versez de petites quantités dans des feuilles puis attachez.
- ▶ Ensuite mettre les paquets dans une marmite avec de l'eau chaude ou vous avez posé des feuilles pour superposer les paquets et laissez.

▶ Les petits plats de Laure Elcy offrent ses services dans le traiteur, livraison à domicile et au bureau.

▶ Contact : 675 249692

▶ Suivez moi sur facebook : LesPetitsPlatsDeLaureElcy

## A l'aise en KABA: la poche fourre-tout



Le pagne de la journée internationale de la femme inonde les marchés, les rues de tous les quartiers de la ville de Yaoundé. On retrouve plusieurs modèles de robes, pantalons, culottes, etc. En général ce qui les rend attractifs, ce sont les décorations faites avec les billets et d'autres tissus de couleurs unies (satin, soie, mousseline, organza). Les activités autour de la JIF sont vastes, elles vont du défilé aux réceptions, en passant par des concerts, buffets, soirées dansantes. Certaines femmes ont trouvé le moyen de faire la fête du matin au soir sans être mal à l'aise à un moment de la journée : le Kaba Ngondo ; ce vêtement large qui était considéré comme une tenue traditionnelle dans certaines régions du Ca-

meroun est devenu la tenue vestimentaire par excellence du 8 mars.

On distingue plusieurs styles de Kaba: le Ngondo, le Nkout, le Cellulaire etc. Une chose attire notre attention sur ceux-ci, comme une sorte de point commun: la poche. Elle est de plus en plus grosse, parfois plaquée à l'extérieur et faite en tissu uni, plus pour la décoration que pour son rôle principal qui est de porter les petits objets (clés, téléphone, carte d'identité).

La poche du Kaba Ngondo est une véritable révolution dans le domaine de la mode. Celle-ci aide à joindre l'utile à l'agréable en jouant le rôle de sac à main qu'on lui

connaît tout en gardant sa dimension esthétique acquise au fil des ans.

Les dames peuvent désormais glisser en toute discrétion une canette de bière ou de jus pour dégustation tardive. Mais n'en faisons pas trop! Car ce vêtement est digne et ne devrait pas être souillé par des actes malsains dus à certains mélanges alcoolisés.

**Bonne fête de la femme, dans la dignité.**

**Joelle ALEMOKA**

# Les portraits des femmes qui ont changé le cours de l'histoire



**A l'occasion de la fête de la femme, faisons un tour dans le passé et brosons le portrait des femmes qui ont donné une autre dimension et une autre vision dans l'histoire du monde.**

**1) Les amazones du Bénin** qui ont farouchement lutté contre l'impérialisme français au Bénin, des centaines de femmes qui étaient au service d'un peuple pour défendre leurs droits.

**2) Jeanne d'Arc** Une jeune fille également, une guerrière hors du commun qui a lutté contre la présence anglaise en France.

**3) Rosa Parks** Elle a lutté contre la ségrégation raciale aux Etats-Unis en refusant de céder sa place à un blanc dans le bus elle a porté haut ses droits et a permis que la cour suprême vote cette ségrégation dans le bus comme étant une loi anticonformiste.

**4) La Kényane Wangari Maathai** En 1977, elle a créé le Mouvement de la ceinture verte qui défend les forêts, la conservation, mais aussi le droit des femmes. La déforestation

est un sujet délicat au Kenya qui touche l'accès à la terre et la spéculation immobilière.

Elle mène des actions non violentes, et se retrouve à plusieurs reprises emprisonnée, battue par la police avec les militants de son mouvement. Elle est qualifiée d'hystérique par ses détracteurs au sein du régime. Et par ses supporters elle est surnommée affectueusement « mama miti », la maman des arbres en swahili.

En 2002, elle décide de tenter sa chance comme députée. Elle devient vice-ministre de l'Environnement. En 2004, elle décroche le prix Nobel de la paix.

Elle était impliquée dans les négociations sur le changement climatique et faisait partie de nombreuses fondations sur l'environnement à travers le monde et est l'auteur de quatre ouvrages sur l'environnement. Le Green Belt Movement a planté depuis 1977 près de 40 millions d'arbres sur le continent africain.

**5) Madame Fonning** Maire de la commune de Douala pendant de nombreuses années, Cette dame de fer a prouvé au monde entier que malgré ses limites intellectuelles on pouvait grâce à la sagesse et grâce à la persévérance marquer son nom dans l'histoire d'un peuple.

Je vous souhaite une bonne fête de la femme. Je vous serai gré de compléter la liste des portraits des femmes qui ont marqué l'histoire du monde si possible avec des photos jointes.



*Draps 100 % coton*



De tous les formats de lits. Couleurs & dimensions et à la commande.



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

femmes update@yahoo.fr et facebook: femmes update

Tél.: (+237) 699 35 88 89 / 663 99 28 94 colorbedbusiness@yahoo.fr

# SKY COLOR

Marketing et Supports de Communication

calendriers  
amour  
PAO  
Reve  
Livraison  
Maquette  
Dépliant  
Savoir  
Marketing  
BAT  
T-shirts  
film  
Prix  
imprimerie  
support  
blocs note  
slogan  
charte graphique  
spot  
Audace  
Scenario  
banderoles  
cartes de visite  
cartes commerciales  
unique  
serigraphie  
Roll up  
magazine  
Casquettes  
Produit  
Logo  
Enseigne lumineuse  
Tampographie  
Place  
polos  
audio-visuel

skycolor+237 243 299 050

*Le Partenaire de tous vos projets*

Tél: +237 243 299 050  
CMR Ydé: +237 699 358 889  
679 165 203  
CMR Dla: +237 675 204 769  
ALL: 0049 176 754 386 20  
BEL: 0032 48 78 84 519

skycolorbusiness@yahoo.fr  
www.skycolorbusiness.com  
www.facebook.com/skycolor

Sis : Yaoundé-Montée Madison (Montée Marché Essos), Porte 201