

Femmes

UPDATE

N° 001 - Octobre 2015 www.femmesupdate.com

Elles portent le monde et ses rêves!

Gratuit

L'hygiène de vie d'une sportive (1er partie)

Une femme-un projet:

Françoise ESSANGUI ou l'art du Management à distance

Théma- l'éducation en question:

A quel âge doit-on envoyer les enfants à l'école?

Mères célibataires: Comment préparent-elles la rentrée scolaire?



La touche in: On craque pour les trololol

Mode chic pas chère: Mascara / Dachiqke et crop coat

DÉCOUVERTE: UN LIEU DANS UN PLAT: NFIANG NDOO, UN PLAT QUI NOUS VIENT DU SUD.



RAINBOW
MULTI-SERVICES & CONSULTING
SUPPORTS & STRATEGIES DE COM

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

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

maquette
visuel
print offset impression
IMPRIMERIE
encre
BAT
maquette
imprimeur
typographie
PAO
communication
façonnage
graphique
dépliant
préresse
numérique
création
infographie




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 ... Cette phrase résume à suffisance la place de la femme sur la planète terre, et pourtant, en sont-elles vraiment conscientes ? Le monde tout entier en a-t-il conscience ?

Je pourrais commencer par répondre par l'affirmative car de plus en plus, nous voyons les femmes prendre plus de responsabilités dans la société. La femme est présente dans la vie au quotidien et nous accompagne dans tous les domaines. Elle est présente dans le Bayam Sellem, les PE, les ME et les GE, les institutions, les associations, les professions libérales... Elle est présente presque partout !

Seulement, il y a lieu de constater que la femme a encore du chemin à faire pour avoir la place qu'elle mérite vraiment.

Ce manque de considération vient de la société tout entière car elle ne la considère pas assez, notre société est un peu misogyne, et la femme est invitée à rester en arrière plan.

Le dicton « Derrière chaque grand homme se cache une grande femme » en dit long.

Par ailleurs, la femme est aussi responsable de la place qu'on lui réserve car elle a tendance à être plus un faire-valoir qu'autre chose.

Ici, **Femme Update** s'engage à donner à ces dernières un podium de promotion, une invitation à montrer et démontrer que rien ne peut être fait sans la Femme. Un thème comme "Une femme, un projet" sera la tribune idoine pour mettre en lumière, beaucoup de femmes qui bousculent les idées selon lesquelles, la femme ne se réalise qu'à travers un ou plusieurs hommes.

Je ne peux finir cette Edito sans dire merci à mes deux Grand-mamans, ma maman, mes sœurs, mon épouse, mes collaboratrices, mes amies qui au quotidien ne ménagent aucun effort pour faire rayonner mes actions.

C'est aussi ici le lieu de dire : Elles portent 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
Mail : femmes_update@yahoo.fr
femmesupdate@yahoo.fr
facebook : victoires femmes

SOMMAIRE

Edito	P. 03
Théma: l'éducation en question:	P. 04
L'hygiène de vie d'une sportive	P. 07
Une femme-un projet: Françoise ESSANGUI ou l'art du...	P. 08
A quel âge doit-on envoyer les enfants à l'école ?	P. 10
Sante: Les 15 vertus du citron (1er partie)	P. 11
Mode chic pas chère: Mascara/Dachiqke et crop coat...	P. 12
La touche in: On craque pour les trolleys bag	P. 13
la bonne femme...	P. 14
Femmes et hitech	P. 15

THÉMA:

l'éducation en question:

Apprendre à lire, à écrire, à calculer, cultiver sa mémoire, passer des examens, acquérir certaines capacités ou spécialités afin de trouver du travail. Est-ce cela l'éducation ? Il est en effet essentiel d'avoir des moyens corrects de gagner sa vie, mais est-ce là la totalité de la vie ?

La vie s'étend du moment de notre naissance à celui de notre mort, et peut-être au-delà. La vie est un tout immense et complexe, semblable à une maison où tout aurait lieu en même temps. Nous aimons et nous haïssons ; nous sommes avares, envieux, tout en ayant le sentiment que nous ne devrions pas l'être. Nous sommes ambitieux, et il y a soit la frustration soit la réussite qui suivent le cortège de l'anxiété, de la peur et de l'âpreté. Et tôt ou tard apparaît le sentiment de la futilité de tout cela. Et il y a aussi les horreurs sauvages de la guerre, et de la paix obtenue par la terreur. Il y a le nationalisme et la souveraineté qui entretiennent la guerre. Il y a la mort au terme du chemin de la vie, et parfois quelque part au long de ce chemin, il y a la quête de Dieu, avec ses croyances conflictuelles et les querelles entre les religions organisées. Il y a la lutte à mener pour trouver du travail et le garder, il y a le mariage, les enfants, la maladie, la prédominance de la société et de l'Etat. C'est tout cela la vie, et c'est bien plus encore. Et c'est dans ce vaste gâchis que l'on nous lance. En général, nous nous noyons dans ce désordre, perdus et misérables ; et si nous survivons en parvenant à atteindre le sommet, nous faisons toujours partie du gâchis général. C'est cela que nous appelons la vie : un combat incessant et douloureux, avec un éclat de joie occasionnel. Recevons-nous une éducation qui nous permette de faire face à cette affaire compliquée nommée la vie ?

Chacun dit qu'il lui faut faire son chemin dans la vie, chacun ne pense qu'à

lui, que ce soit au nom des affaires, de Dieu ou du pays. Nous voulons devenir célèbres, et c'est aussi ce que veut notre voisin, et le voisin de ce dernier. Et c'est ainsi que nous construisons des sociétés qui reposent sur l'ambition, l'envie, le désir d'acquiescer, dans lesquelles tout homme devient « l'ennemi » de son semblable. Et notre « éducation » vise à nous adapter à cette société en pleine désintégration.

Nos parents, nos éducateurs, nos politiques, tous se préoccupent de notre efficacité à venir et de notre sécurité matérielle. Les politiques veulent faire de nous des bureaucrates capables de diriger l'Etat, des travailleurs qualifiés de l'industrie qui maintiendront l'économie du pays, et des soldats bien entraînés pour tuer « l'ennemi ». Nos parents veulent que nous soyons de « bons citoyens », ce qui veut dire être respectablement ambitieux, ne jamais cesser de vouloir acquiescer et donner libre cours à cette âpreté au gain socialement reconnue que l'on nomme « la compétition », afin qu'eux-mêmes et nous connaissions la sécurité matérielle et psychologique. Il est évident que cette « éducation » que l'on nous dispense ne nous forme absolument pas à faire face aux complexités de la vie ; nous débutons dans la vie sans y être préparés et en général, elle nous engloutit.

Les personnes plus âgées disent qu'il nous appartient à nous, la nouvelle génération, de créer un monde différent, mais elles n'en pensent pas un mot. Bien au contraire, elles s'appliquent avec beaucoup de soins et d'attention à nous fournir une « éducation » qui ne vise qu'à nous adapter aux structures millénaires, en ne les modifiant que très légèrement. Contrairement à

leurs discours, les professeurs et les parents avec l'appui du gouvernement et de la société dans son ensemble, font en sorte de nous apprendre à nous plier à la tradition, et à accepter l'ambition et l'envie comme étant des façons de vivre naturelles et normales ; c'est en cela que l'éducateur lui-même aurait également besoin d'être éduqué.

Une éducation différente et correcte nécessite d'avoir conscience d'un fait très simple : à savoir que ni le gouvernement, ni nos enseignants actuels ni même nos parents n'ont le moindre désir ni ne sont outillés pour nous fournir une éducation correcte ; de sorte que si nous voulons une telle éducation, il s'agit de nous en occuper nous-mêmes.

L'éducation est quelque chose de plus profond et de plus vaste que le simple fait de réunir des informations. L'éducation c'est cultiver l'esprit de sorte à le libérer de l'égo, c'est apprendre au long d'une vie à briser les murs élevés par l'esprit afin d'assurer sa propre sécurité, et qui donnent naissance à la peur et toutes ses complexités. L'éducation correcte conjugue : Etudier suffisamment avec ; Faire du sport, non pour triompher des autres mais pour le plaisir du corps ; Manger correctement pour maintenir une bonne forme physique ; Garder l'esprit ouvert et vif, capable d'appréhender diverses situations de la vie, non en tant que communiste ou chrétien, mais en tant qu'être humain ; et surtout Se comprendre soi-même et apprendre éternellement sur soi-même.

Tcheutchoua Nkuitché
Psychologue (LesAteliersPSY)

COMMENT choisir la bonne école

L'époque où l'on privilégiait l'école de référence de la ville est révolue. Aujourd'hui une floraison d'écoles primaires et maternelles de proximité offre un vaste choix aux parents. Il est facile de trouver une école tous les deux cents mètres dans les quartiers de la ville Yaoundé. Au delà de cette variété dans la quantité, la qualité est-elle au rendez-vous ? Comment choisir la bonne école pour son bout de chou ? Une réflexion au centre des préoccupations de nombreux camerounais en ce mois de septembre 2015.

Sandrine, 30 ans, résidente dans la ville de Yaoundé et jeune maman célibataire, n'a toujours pas inscrit sa fillette de 3 ans en Maternelle au 02 septembre. Elle a du mal à se séparer de son bout de chou et se demande quelle école sera à la portée de sa fine bourse tout en satisfaisant les nombreux critères d'une maman exigeante. « Nous vivons à Mvog Ada. Je ne voudrais pas inscrire ma fille dans les écoles du quartier. J'aimerais une très belle école pour elle mais la plupart des écoles privées coûtent cher et je n'ai pas ce budget là, alors je continue à réfléchir. » : Nous confie – t-elle. Ce dilemme, de nombreuses familles avec des enfants entre deux et 3 ans le connaissent. Il n'est pas toujours aisé de choisir entre une école privée ou publique et les choix varient bien entendu en fonction du revenu familial.

Les écoles privées ont le vent en poupe

Il fut un temps où les écoles publiques étaient reconnues pour la qualité de leur encadrement et le niveau de formation de leurs enseignants. Les parents n'hésitaient pas à confier leurs enfants à ces écoles fréquentées des dizaines d'années plus tôt par eux-mêmes et l'inquiétude était bien loin des esprits. Ce temps semble désormais révolu. Les parents se plaignent continuellement des effectifs pléthoriques et du personnel peu engagé. Lorsqu'on lui demande dans une classe de combien d'élèves, elle aimerait voir sa fille faire ses premiers pas, Sandrine déclare : « pas plus de 30 élèves, 25 si possible ! Je me demande comment les enseignantes font avec de nombreux bébés en pleurs tous les matins. J'aimerais vraiment que ma fille se sente protégée et accompagnée, un peu comme à la maison. J'ai vraiment du mal à me séparer d'elle et si je dois le faire, il faut que ce soit un environnement qui inspire ma confiance. Les écoles privées répondent plus à mes critères ». Effectivement, dans ce cas, le choix est vite fait pour une école privée laïque ou confessionnelle. Sandrine a porté son dévolu sur une école voisine, qui applique une pension de 80.000 F. « Ce n'est pas une école de luxe, je ne peux

me le permettre avec mon salaire, mais au moins, le personnel me plaît et l'environnement est sécurisant » avance t-elle. Une belle aventure commence pour sa petite Christiane âgée de 3 ans.

Une question de proximité

Viviane, maman de 3 enfants âgés de 4 à 10 ans, est beaucoup plus préoccupée par la proximité de l'école par rapport à son domicile, car elle travaille au centre ville comme secrétaire dans un cabinet comptable et ne voudrait pas avoir à s'occuper du transport. Pour elle, il est primordial de pouvoir éviter cette dépense supplémentaire. « Je trouve qu'il y a de bonnes écoles privées partout maintenant, on a même l'embarras du choix dans mon quartier. Alors, je préfère que les enfants aillent dans une école du quartier et qu'ils rentrent à pied tous ensemble en fin de journée ». Tout comme Viviane, l'école de proximité est en effet devenu un critère de 1er choix pour les parents, surtout ceux qui travaillent loin de leur domicile. La concurrence ambiante fait qu'on trouve des établissements scolaires à la portée de toutes les bourses.

Programme et approche pédagogiques

Qu'il s'agisse d'une école publique ou privée, les programmes scolaires of-

fiels sont les mêmes et sont mis en place par le Ministère de l'éducation de Base (MINEDUB). Les évaluations séquentielles suivent le même calendrier officiel et le suivi des élèves en Maternelle comme au Primaire devraient se faire par un personnel qualifié. Bien que les effectifs pléthoriques des écoles publiques découragent, l'on constate également que de nombreux parents ne se posent pas toujours les questions appropriées quant au choix de la bonne école pour leur enfant. Certains se contentent de choix simplistes qui les accommodent tandis que d'autres ont la folie des grandeurs sans certitude de résultat.

Une bonne école pour un enfant de la Maternelle est d'abord celle qui permet un épanouissement intellectuel et l'éveil des sens par la découverte et le jeu. Quant au Primaire, il est important de s'informer sur le niveau de formation des enseignants, les résultats aux examens officiels, la fréquence des devoirs, le suivi personnalisé de l'élève, avant de s'attarder sur l'esthétique des bâtiments ou le prix exorbitant de la pension qui semble à tort, être un gage de succès.

Car comme dit la maxime : « Tout ce qui brille n'est pas or ! ».

Françoise Essangui-Epassa

L'éternel est mon berger : RENTREE SCOLAIRE



Flore, 33 ans, raconte son expérience.

Femmes Update: Dites-nous Flore comment faites-vous pour préparer la rentrée scolaire de votre fille étant célibataire ?

Flore (Rire): c'est devenu une question de routine pour moi aujourd'hui. Le faire est un véritable bonheur et plaisir. Ma préparation de la rentrée scolaire commence toujours pendant les vacances, je veux dire en juin. Pour faire simple et éviter des surprises de dernières minutes, j'inscris ma fille avec une avance de la pension si possible. L'éternel est mon berger: Au mois de juillet, je refais sa garde robe notamment des chaussures pour l'école et son sac de classe. En Aout, je finis avec sa pension, renouvelle sa tenue et achète les fournitures scolaires.

FEMMES UPDATE: comment conciliez-vous travail, enfant et maison?

Flore: J'avoue que ce n'est pas évident pour moi d'être seule et tout gérer mais seulement ce n'est pas impossible car c'est une question d'organisation et de volonté manifeste de bien faire les choses. L'éternel est mon berger ; Quotidiennement, je me réveille à 5h j'apprête le repas du jour ou cuisine, ça dépend du menu ; à 5h 45, je fais le goûter et le petit déjeuner de ma fille. A 6h je la réveille et prend son bain et le mien. A 7h, nous prenons ensemble le petit déjeuner et je l'accompagne à l'école. Une fois elle est à l'école, je vaque a mes occupations journalières. De retour à la maison, je fais la cuisine et je lui fais prendre son bain elle mange et dodo et seulement après, je l'aide à faire ses devoirs ainsi de suite pendant toute l'année scolaire.

FEMMES UPDATE: A quand le prochain enfant ?

Flore: il faut avouer que l'accompagnement de un n'est pas déjà évident, penser à faire un deuxième relève de beaucoup d'ambition. J'aime bien ma fille et elle représente l'une de mes plus grosses victoires dans ces 1à dernières années. Seulement, je me réserve encore un peu de temps. Le temps de bien la gérer et bien organiser son avenir.

FEMMES UPDATE : Un mot de fin Flore

Flore (L'éternel et mon berger) : Cette phrase est un véritable leitmotiv pour moi et sans le Seigneur, je n'arriverai à rien faire. Je lui dis merci et à vous, beaucoup de courage et à toutes les femmes qui sont dans mon état, croyez en vous et donnez le meilleur pour vos enfants. D'ailleurs, je le dis à toutes les femmes du monde. Merci à FEMMES UPDATE



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

ARCHIVAGE

WEBMARKETING

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 (1er partie)



Afin de devenir sportive de haut niveau, il est absolument nécessaire d'avoir une hygiène de vie irréprochable. Cela signifie avoir une alimentation équilibrée, avoir un bon sommeil pour récupérer, éviter tous les apports de produits toxiques ou néfastes pour l'organisme (alcool, tabac, drogues, etc.) et savoir se prémunir contre les blessures. Voici quelques conseils et explications de ce que doivent faire les sportives.

L'alimentation

Les sportives doivent surveiller leurs apports nutritionnels pour pouvoir assumer les nombreuses heures d'entraînement et être compétitives. Pour cela, leur corps doit recevoir en quantité suffisante : des protéines (qui font la structure du muscle), des glucides (qui servent de carburant pour l'effort) et des lipides (qui servent de carburant pour les efforts longs et qui sont source de certaines vitamines que l'on ne trouve pas ailleurs). Dans l'absolu,

voilà comment doit se composer une « journée nutritionnelle » d'une sportive :

5 portions issues du groupe des fruits et légumes (par exemple 2 fruits, 1 crudité, 1 légume cuit et 1 potage).

4 portions issues du groupe des céréales, pains et féculents (par exemple des céréales au petit déjeuner, du pain à chaque repas et un plat de riz).

3 portions du groupe des laitages ou des fromages (par exemple du lait, 1 yaourt et une part de fromage).

2 portions du groupe viande, œuf ou poisson (par exemple 1 viande blanche le midi et un poisson le soir).

1 apport hydrique important tout au long de la journée.

Attention : il faut se méfier des aliments qui apportent des sucres rapides en excès (les bonbons par exemple) et des boissons qui apportent de la caféine (café, thé, coca, etc) qui créent des dépendances et qui déséquilibrent l'assimilation des nutriments. Il faut éviter le grignotage et faire attention à son poids sans pour autant tomber dans l'anorexie ce qui est le cas dans certains sports.

Il est nécessaire d'avoir un apport suffisant en vitamines, en sels minéraux, en fibres.

Le tabac

Dans la fumée de cigarette, on trouve environ 400 substances dont la plupart sont nocives pour l'organisme. La consommation de tabac peut engendrer de nombreux problèmes et maladies dont certains sont très graves.

Blandine Monkam

UNE FEMME UN PROJET: Françoise ESSANGUI ou l'art du manag

Au Cameroun, la femme entrepreneure est un mythe qui donne toujours lieu à de nombreuses interrogations. En er, et adulée pour sa place dans la famille élargie. Cependant, on est loin d'imaginer son vécu au quotidien. En 2015, Essangui est loin de se douter du parcours du combattant qui sera le sien. Femmes Update a rencontré cette jeune femme prise en 4 étapes.



De mère en fille, une relation unique.

"En 1998, lorsqu'elle quitte le Cameroun pour poursuivre ses études en Italie, elle ne pense à rien d'autre qu'une carrière de journaliste. "Ce métier me fascine et ma première année universitaire en Faculté de sciences de la communication, dans la ville de Sienna en Italie est un pur bonheur". C'est à l'âge de 17 ans que Françoise quitte sa famille pour la 1ère fois, pour Dakar au Sénégal, où un oncle et des cousins l'attendent pour une année scolaire dans un collège privé catholique de la place. A cette époque, le Sénégal semble le passage obligé pour de nombreux parents camerounais qui voudraient envoyer leurs enfants en Europe après le Bac. Il semble qu'on y obtienne plus facilement des visas. Effectivement, après 6 mois de cours d'italien, son baccalauréat en poche elle obtient un visa pour l'Italie pour une 1ère année en sciences de la communication. 4 ans plus tard, un événement douloureux la force à s'installer en France, pour terminer ses études. Elle retrouve sa mère dans des circonstances difficiles, mais aura l'occasion d'apprécier de nouveau le bonheur de cette chaleur maternelle dont elle aura été sevrée pendant quelques années. " J'ai appris que ma mère avait un cancer du sein dans une conversation assez anodine. Ma mère qui avait horreur d'inquiéter son

entourage avait gardé ce secret quelques années et ne m'avait parlé de son opération que des mois plus tard. C'est étrange et aussi admirable comme nos mamans africaines ont le don de porter de si lourds fardeaux avec beaucoup de dignité". Pour Françoise, s'annonce une période de tourmente, et de course à la montre. Sa vie se résume à ce moment à des allées et venues entre la Fac à Paris et le Centre René Huguenin où sa mère suit un traitement. Des moments intenses de retrouvailles et de bonheur simple, souvent teintés d'une crainte sourde, celle de perdre un être cher plus tôt qu'on ne le voudrait. " J'ai toujours eu une relation très fusionnelle avec ma mère. Pour moi, c'était l'être le plus aimant au monde, qui avait consenti à de nombreux sacrifices pour ses frères et sœurs et les enfants

de la famille. J'avais une admiration totale pour cette femme modèle et la perdre m'a sans doute infligé le plus gros chagrin de ma vie".

De la Communication à l'Education

A l'âge de 23 ans, après le décès de sa maman, dame Françoise Essangui se retrouve à la tête de 3 jeunes écoles primaires et maternelles. Une responsabilité lourde à porter à un âge où l'on est encore insouciant et qu'on voudrait surtout profiter de la vie. De retour dans sa ville natale Yaoundé, une lourde tâche l'attend mais aussi des regards lourds d'appréhension. " A mon arrivée, j'avais les yeux hagards, j'étais perdue au milieu de cette foule, ne sachant pas ce qui m'attendait exactement, mais j'avais déjà la détermination nécessaire, celle de rendre honneur à la mémoire de ma feuée mère" affirme t-elle. La tâche s'avère effectivement lourde



gement à distance

Entre fantasme et préjugés, elle peut être appréciée pour son aura professionnelle, critiquée dans son rôle au foyer. En 2002, lorsqu' à peine ses études achevées, elle se retrouve à la tête de l'entreprise éducative familiale, Françoise, une dame discrète âgée de 37 ans, promotrice d'un groupe scolaire de 3 écoles. Parcours d'une mère et chef d'entre-

pour cette jeune femme qui ne connaît rien aux rouages de la bureaucratie camerounaise. Entre démarches administratives pour l'obtention de son agrément en tant que Fondatrice, et les réunions dans les écoles pour rassurer le personnel, elle a du mal à trouver un temps de répit. "Vous savez en Afrique, lorsqu'un patron meurt, les rumeurs commencent à circuler, tout le monde se dit que l'entreprise va fermer, la famille va se déchirer pour les biens et les employés seront à la rue. C'est une catastrophe que je voulais à tout prix éviter. Pour moi, la meilleure façon de faire mon deuil était de sauver cet héritage de la déchéance." Précise-t-elle avec un sourire sibyllin. Sa carrière journalistique joyeusement entamée, lui semble à présent bien lointaine. Mais elle a la conviction qu'elle saura embrasser ces deux profils et donner le meilleur d'elle-même. En tant que pigiste, elle contribuera pour des magazines comme AMINA, TALOUA, LE JOURNAL LITTÉRAIRE.

Entre deux avions et deux cultures

Françoise s'est installée au Canada en 2008 avec son conjoint. Surnommée "la globetrotteuse" par ses proches, elle semble avoir fait du voyage, un outil incontournable de sa vie. "J'ai toujours aimé les voyages, mais lorsque j'ai dû retrouver mon futur époux au Canada, C'était assez pénible car le Canada est à plus de 10.000 kilomètres du Cameroun. J'étais déjà engagée dans plusieurs projets sur place et j'attendais mon premier bébé. Je pensais également qu'il serait difficile de m'intégrer dans cette société américaine. Mais évidemment, l'amour a été plus fort que tout". Aujourd'hui, épouse et mère de deux enfants, elle avoue qu'il est difficile de gérer deux vies qui ne se ressemblent pas du tout. Très souvent entre deux avions, elle s'efforce de trouver des compromis pour gérer son entreprise au Cameroun et sa vie professionnelle et familiale au Canada. "Je voudrais tout d'abord dire qu'il s'agit d'un choix assez complexe qui nécessite la participation de l'autre conjoint. Je suis souvent partie pour des périodes de 4 à 6 mois lorsque j'avais un chantier, parfois avec un bébé de 8 mois sur les bras. J'ai tou-

jours apprécié que mon mari accepte et me soutienne dans ces périodes de séparation involontaire." Le choix d'une présence sur le terrain en Afrique aura des conséquences sur sa vie professionnelle au Canada. Après deux contrats dans des entreprises de marketing, elle a préféré se mettre à son propre compte afin de mieux gérer son emploi du temps et de l'ajuster à ses autres responsabilités. Elle est aujourd'hui gestionnaire de projets éducatifs et d'échange culturels entre établissements canadiens dans la région de l'Ontario. En 2012, après la création de sa garderie La Marine Daycare, elle crée un organisme caritatif PETI Angels dont la mission est la promotion de l'éducation en Afrique, l'assistance aux enfants à besoins spéciaux et les échanges culturels entre écoles africaines et canadiennes. A cet effet, elle organise chaque année, une exposition dans une école élémentaire de la ville de Toronto dans le cadre de la célébration du Mois de l'Histoire des Noirs (Black History Month). "C'est un événement que je trouve à chacune des occasions, très exaltant. Les jeunes canadiens ne connaissent pas vraiment l'Afrique en dehors de ses clichés de pauvreté. Ils découvrent avec beaucoup d'enthousiasme notre culture et ses riches facettes. D'autre part, les enfants d'origine africaine sont fiers de montrer une Afrique en couleurs à leurs petits camarades".

Femme d'affaires et éducatrice

Au siège de son entreprise à l'école Ste Thérèse (derrière SCB - Montée Camair), l'enthousiasme est toujours au comble lorsque "madame la fondatrice", comme l'appelle ses enseignants, arrive au Cameroun. Son personnel l'accueille comme une maman qui à longtemp s'est séjourné loin de ses enfants. Les déplacements se font 2 à 3 fois par an, pour assister aux événements tels l'Arbre de Noël en décembre, la fête de fin d'année en juin et la préparation de la rentrée scolaire. L'ambiance entre Françoise et son personnel (un effectif de 60 personnes) est assez bonne enfant car la patronne n'aime pas les salamalecs. Pour elle, il s'agit avant tout d'une grande famille, bien qu'on y retrouve toutes les ethnies et

confessions religieuses. Elle en a d'ailleurs fait un slogan "Groupe scolaire PETI- une famille d'éducateurs". Elle précise en souriant: "Les rapports entre patron et employés ne sont pas toujours aisés au Cameroun. On doit sans cesse agiter le bâton et la carotte car parfois la familiarité entraîne le mépris. Mais j'ai une histoire particulière avec mon personnel. Je suis arrivée jeune à la tête de cette entreprise, et nombreux d'entre eux m'ont soutenu et m'ont aidé à continuer à bâtir. Certains m'ont guidé à travers leur expérience de terrain. Nous avons mené de nombreuses batailles ensemble. Et surtout, que je sois sur place ou à l'étranger nous avons toujours d'excellents résultats, ce qui prouve qu'ils sont loyaux et rigoureux même en mon absence. C'est un cadeau précieux!". En effet, un regard jeté sur le tableau des résultats, nous apprend que l'école Ste Thérèse vient d'enregistrer 100% au concours d'entrée en 6e et au CEP 2015 pour la 13e année consécutive, et les deux autres écoles du groupe (École Bernadette Courbe et Rois Mages) affichent le même succès. Cette rentrée scolaire se prépare dans la frénésie habituelle. Ayant fait le choix d'une communication discrète, la publicité se fait au porte à porte, à travers quelques banderoles et en relançant surtout des parents d'élèves déjà conquis par les résultats et le sérieux des établissements PETI. Elle affirme ainsi: "pour moi, le plus important n'est pas une publicité tapageuse mais distante, mais plutôt porter un message aux parents, garder un rapport de proximité avec eux et m'assurer que les quelques 1200 enfants qui me seront confiés chaque année, ressortent de leur cursus primaire, la tête bien pleine". Quand on lui parle de concurrence, elle reconnaît qu'aujourd'hui le paysage éducatif est dynamique et que l'offre s'intensifie. Mais pour dame Essangui, l'éducation bien qu'étant devenu un business, est avant tout une mission, celle de contribuer à la construction de son pays le Cameroun.

Pour plus d'infos consulter la page www.grouoescolairepeti.com

A QUEL ÂGE DOIT-ON ENVOYER LES ENFANTS À L'ÉCOLE ?

SCOLARISATION PRECOCE DES ENFANTS : ATOUT OU HANDICAP ?

Il est de plus en plus fréquent de voir de jeunes enfants de 2 à 3 ans aller à l'école. De même, il n'est plus rare de se rendre compte que, nombreux sont les adolescents de 15/ 16 ans qui ont achevé leurs cursus secondaire. Nous tentons de comprendre ce phénomène de façon scientifique en prenant appui sur les considérations et mutations sociales ainsi que sur les théories psychologiques du développement de l'enfant.



D'un point de vue institutionnel la loi camerounaise fixe l'âge minimal d'admission en moyenne section de maternelle à 4 ans et à 5 ans pour la grande section. Par simple déduction nous pouvons donc comprendre qu'il n'est pas illégal d'inscrire son enfant en petite section de maternelle dès l'âge de 3ans. Cependant qu'est ce qui justifie le fait qu'on retrouve de plus en plus les enfants de 2 ans et parfois moins dans nos écoles maternelles. Dans la plupart des cas, les parents le font parce qu'il n'y a personne pour s'occuper de leur enfant en leur absence, d'autre par suivisme, et une partie pense que c'est un avantage d'évoluer rapidement et d'avoir précocement ses diplômes. Il serait donc important de rappeler un temps soit peu que la conception des programmes scolaires tient compte des capacités d'acquisition

psychologiques et développementales des enfants. De ce fait, un enfant peut être précocement scolarisé et réussir sur le plan scolaire cependant, être totalement inadapté sur le plan social et présenter de réelles difficultés de communication et d'insertion sociale. A coté de cette inadaptation sociale qui se manifeste tardivement, nous notons également le traumatisme de l'école chez les jeunes enfants.

La grande majorité des psychologues s'accorde à dire que la scolarisation à deux ans comporte un risque pour le développement psychologique de l'enfant. A cet âge, les enfants sont encore des bébés qui ont besoin de sommeil, d'attention, de protection et d'affection. Pour le pédopsychiatre Bernard Golse, les enfants de deux ans ont bien d'autres choses à faire qu'à apprendre. A cet âge, l'enfant entretient une relation privilégiée avec sa mère. Pour se sentir en sécurité et se développer, il a besoin de sa mère ou d'un « substitut maternel », rôle que peut tenir un proche ou le personnel des crèches mais, en aucun cas une maitresse d'écoles qui a au moins 20 enfants à sa charge et un programme scolaire à couvrir. Donald Winnicott, médecin, pédiatre et psychanalyste britannique, a bien montré que

l'enfant a besoin d'appréhender le monde à petite dose afin de s'en saisir et de ne pas se sentir impuissant. D'où un risque pour l'enfant scolarisé précocement de vivre un sentiment d'abandon et d'insécurité affective qui l'empêche de grandir.

Les psychologues identifient deux grandes catégories de risques auxquelles s'exposent les enfants scolarisés précocement. Il s'agit d'une part d'être rendu passif par une adhésion sidérée au groupe, ou de se figer dans une régression mutique dans la peur, point de départ des pathologies à venir, ou encore d'exploser de vitalité dans une instabilité ou une agressivité si bruyante qu'il rencontrera un rejet toujours renouvelé... et d'autre part celui de préparer le refus de l'autre, la révolte face à toute règle collective. La violence exprimée de plus en plus tôt est l'effet de la violence subie de plus en plus précocement...

Il n'en demeure pas moins qu'il ne s'agit pas d'une règle absolue et, qu'il existe bien des enfants scolarisés précocement qui se développent normalement.

Marius Tchassep
(Psychologue du développement)



Bientôt...

SANTÉ: Les 15 vertus du citron (1^{er} partie)

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) :

1) Stimule votre système immunitaire

Les citrons sont riches en vitamine C et en potassium comme nous l'avons dit en préambule. La vitamine C est géniale pour combattre le rhume, et le potassium stimule les fonctions cérébrales et nerveuses en plus d'aider à contrôler la tension artérielle.

2) Équilibre le pH

Le jus de citron est constitué d'environ 5% d'acide citrique, qui donne un goût «difficile» à cet agrume. Cependant, les citrons sont un aliment incroyablement alcalin, croyez-le ou non. Certes, ils sont acides au goûter, mais une fois qu'ils se trouvent à l'intérieur de notre organisme, ils sont alcalins (l'acide citrique ne crée pas l'acidité dans le corps une fois métabolisé). Or un corps alcalin est la clé pour obtenir une bonne santé. En effet, certains experts disent que les cellules cancéreuses se reproduisent dans un corps acide, et n'importe quel corps humain est censé mieux fonctionner quand il a un contenu

plus alcalin. Le citron est un excellent agent alcalinisant quand il pénètre dans l'organisme humain, réduisant ainsi le niveau d'acidité. Cependant, très peu de gens savent que leur corps est acide à cause des aliments consommés et de choses auxquelles leur peau est exposée. Heureusement, cela peut être amélioré avec le jus de citron qui équilibre le niveau de pH.

3) Aide à perdre du poids

Les citrons contiennent beaucoup de pectine, une fibre alimentaire avantageuse qui aide à lutter contre les fringales. Des études ont également montré que les gens qui adoptent une alimentation plus alcaline perdent du poids plus vite. Selon certains experts, si vous prenez du jus de citron mélangé à de l'eau tiède et du miel, vous pourriez réussir votre perte de poids en-

core plus aisément. En effet, trop de toxines et de déchets dans le foie ralentit le métabolisme du corps, qui à son tour augmente la masse grasse du corps. Vous devriez toutefois manger équilibré et faire du sport régulièrement à côté.

4) Aide à la digestion

L'eau chaude sert à stimuler le système gastro-intestinal et le péristaltisme (les vagues de contractions musculaires dans les parois intestinales qui font bouger les nourritures). Et le jus citronné agit comme

un tonifiant pour le foie, et vous aide à digérer les aliments ingérés en aidant votre foie à produire davantage de bile. Le citron est également riche en minéraux et vitamines, et aide à desserrer les toxines dans le tube digestif afin de les expulser. De plus, la consommation de leur jus peut traiter la constipation. En outre, le jus de cet agrume peut aider à soulager de nombreux troubles digestifs lorsqu'il est mélangé à de l'eau chaude : nausées, brûlures d'estomac, parasites. Grâce aux qualités digestives du jus citronné, les symptômes d'indigestion comme les brûlures d'estomac, le ballonnement et les éructations sont soulagés.

5) Purifie le foie

Le foie est le principal organe servant à détoxifier, produire la protéine et des substances biochimiques qui sont

connus pour être responsables d'une digestion correcte dans le corps. Des études ont prouvé que l'eau citronnée aide le foie à accomplir son rôle encore plus efficacement puisqu'elle accroît le nombre d'enzymes qui détoxifient cet organe.

6) Agit en tant que diurétique doux et naturel

Le jus de citron aide à éliminer les matières indésirables parce que cet agrume augmente le rythme de miction dans le corps. Les bactéries et toxines sont donc chassées à une fréquence plus rapide, ce qui aide à garder vos voies urinaires en bonne santé. Grâce à son effet diurétique et effet solvant naturel, le jus de citron peut contribuer à traiter le rhumatisme et l'arthrite (en ne faisant qu'une bouchée de l'acide urique et en l'expulsant grâce à l'urination).

7) Nettoie la peau

Etant un médicament antiseptique naturel, le fruit du citronnier peut contribuer à soigner des problèmes dermatiques. L'énorme quantité de vitamine C contenue dans les citrons aide à réduire les rides et les imperfections (comme les points noirs), améliore votre beauté en rajeunissant votre peau de l'intérieur et en rendant votre visage éclatant. Une consommation quotidienne d'eau citronnée peut faire une différence significative dans l'apparence de votre peau. Le jus de citron purge les toxines du sang, ce qui aide à garder l'épiderme sain. Cet agrume agit comme un remède anti-âge. Si vous appliquez son jus sur une zone corporelle ayant souffert de brûlures, il peut estomper les cicatrices. Comme le citron est un agent de refroidissement, il réduit la sensation de brûlure sur la peau.



MODE CHIC ET PAS CHERE

Mascara /Dachike et top crop: cet éternel recommencement a encore frappé



Comment passer à coté de ces looks qui reviennent quelques années seulement après avoir fait le buzz chacun à sa manière.

Le premier, Mascara ou Dachike tissu coloré qui pourrait rappeler à certains les tropiques, avec ses couleurs chaudes à connotation africaine. Après avoir marqué les esprits au début des années 2000, ce style a été le plus prisé des dernières vacances et il joue les prolongations.

On retrouve des hauts mascaras pour les hommes avec les mêmes dessins, mais les couleurs de fond différentes: bleu, vert, jaune, orange, violet etc. Les femmes quant à elles ont un grand avantage : elles peuvent porter les hauts mis par les hommes ou choisir de mettre

des robes amples ou moulantes, des kaba, des jupes, des ensembles, oui ! C'est possible car ce tissu existe en coton mais aussi en jersey (tissu moulant) et les femmes astucieuses peuvent en faire ce qu'elles veulent. Il suffit de se rendre chez sa couturière avec le tissu mascara préalablement acheté dans une boutique et de choisir un modèle.

Si le look mascara a fait sensation, souvenez-vous ! À la fin des années 90 les DVD (dos et ventre dehors) ont défrayé la chronique. Les jeunes filles exhibaient leurs nombrils avec des hauts s'arrêtant juste après la poitrine et des jeans taille basse, à la Brenda ou Donna de la série la plus populaire de cette époque "Beverly hills 90210". Ces hauts avaient tellement divisé l'opinion publique qu'ils étaient devenus un problème politique tranché

par le délégué du gouvernement de l'époque qui en avait interdit le port.

Aujourd'hui ils font leur retour sous l'appellation top-crop avec cette fois des pantalons et des jupes taille haute ne laissant dessiné que quelques millimètres de peau. Ils ont quelque chose de classe comme si les designers les avaient améliorés. Vous pouvez accessoriser votre top crop avec des colliers ou alors choisir un look africain, un look sport, tout dépend du lieu dans lequel vous vous rendez.

Si vous choisissez un de ces looks sachez que l'un comme l'autre ne passent pas partout. Vous risquez de vous faire jeter d'une institution ou d'être le clown d'une soirée.

Titi KAMDEM

LA TOUCHE IN

On craque pour les "trolleys bag"



Que les routes soient bitumées ou en terre, peu importe; ils aiment le bruit que les roues de leurs

trolleys bag font. Ils aiment surtout la facilité avec laquelle ces sacs se laissent guider comme un chariot de supermarché ou un cadî sur un terrain de golf. C'est l'effet mode de la rentrée scolaire. Les trolleys bag ne seront pas qu'utile à l'école, non ! Ils peuvent également servir pour les voyages, les ballades. Cela dépend de leur taille. Il existe plusieurs formes (cartable, valise, etc) mais aussi plusieurs couleurs et marques. Les tous petits ont même droit aux versions loufoques avec des têtes d'animaux (vache, ours) ou encore leur héros préférés (Tom & Jerry, cendrillon) avec des couleurs "flashies".

Un vendeur que nous avons approché explique que le fait qu'ils soient malléable est un plus l'élève peut choisir de le porter au dos, à main comme une mallette ou d'utiliser les roues et le manche, objet de leur affection.

On les trouve dans les grandes surfaces mais aussi dans les marchés, chez les revendeurs etc. il y en a pour toutes les bourses. Si vous voulez que votre enfant soit "in" dès la rentrée n'hésitez pas à lui en offrir un.

Mais gare à vous si vous choisissez les couleurs claires (rose, jaunes, bleu ciel...) et que votre enfant doit effectuer un trajet sur route en terre. Aïe!

Lucretse NTJAM

Un lieu dans un plat

Un met qui vient du Sud : Nfiang ndo'o par **Christelle NKOMO**

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 25 minutes

Ingrédients

- 500g de poisson au choix)
- 1 oignon
- 100g de noyau de mangue sauvage (ndo'o)
- 3 tomates
- 1 morceau de gingembre
- 1 gousse d'ail
- 1 piment
- 3 cuillères à soupe d'huile
- huile d'arachide



Préparation

- ▶ Égouttez votre poisson et faites le frire des 2 côtés dans une huile bien chaude, Écrasez finement vos noyaux de mangue sauvage, Écrasez la tomate, le gingembre, l'ail, le piment et l'oignon ensemble
- ▶ Dans une casserole, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile et faites y cuire la tomate écrasée pendant 5 minutes. Rajoutez la poudre de noyaux de mangues, mélangez, rajoutez 1 verre d'eau et laissez cuire encore 10 minutes
- ▶ Rajoutez les morceaux de poisson en les déposant délicatement. Laissez à nouveau cuire 10 minutes
- ▶ Vous pouvez rajouter de l'eau selon l'épaisseur de sauce souhaitée. Servez avec du riz, du manioc, du couscous de manioc ou de maïs

LA BONNE FEMME...

(Pris sur le mur Facebook par carine FONGAN)

Petite fille, on nous a dit qu'il fallait être la plus ceci, la plus cela, la meilleure... bref, on nous préparait à être de parfaites épouses, douces et compréhensives dont la vie tournerait autour des désirs de leur homme...

Seulement, en retour on pensait que ces hommes qu'on devait aimer et quelque peu «servir» seraient des amours, des hommes présents et disponibles... qui respecteraient pour de vrai leur serment de fidélité et d'amour...

Que nenni... ou du moins, il y avait des zones d'ombre qu'on avait omis de nous révéler...

Que font ces bougres d'hommes ? Ils mettent les gentilles femmelletes sages et dociles à la maison pour leur faire une ribambelle de bébés et s'occuper de leur intérieur... pendant qu'ils courent comme des déments, la quéquette nerveuse, derrière celles-là qu'on nous a bien défendu d'imiter...

Alors, mes chéries...

Nos hommes peuvent dire ce qu'ils veulent, ils aiment quand c'est pimenté ! Plus c'est pimenté, plus leur sang ne fait qu'un tour... oh de temps en temps, quand ils ont des aigreurs d'estomac, ils retournent à des plats moins épicés... mais ça ne dure jamais... très rapidement leur envie irrésistible de plat pimenté reprend le dessus...

Donkeu... zéro femme douce, sage et cie... le piment n'a jamais enlevé le goût de la bonne viande... Le bon moyen pour donner le grand frisson à votre macabo chéri ? Etre la pire féline / canidée qu'il connaisse...

Les «mon chéri, ça va ?», «je t'aime mon chéri»... c'est à petite dose ... plus tu en fais, plus tu sembles gaver ces amants débène là Ne pleurez pas parce qu'il vous balance des «va chômer», «tu me déranges», «fiches moi le camp»... tu pleures quoi sur ça ? tu rends la pareille et pis c'est tout... bien

sûr, toujours dans la finesse et la douceur

Il te dit mouff, tu souris... il sort et rentre à 1h, tu sors et rentres à 2h... il t'insulte, tu ris... (bon, je le conçois, il faut quelques années de pratique hein). Il n'est pas question ici de faire la concurrence avec monsieur... mais de rappeler à votre homme qu'il doit tout le temps vous conquérir... rien ne leur plaît autant que d'aller à la chasse, de s'assurer qu'ils séduisent toujours autant, surtout ces types là qui se targuent d'être des bantous, descendants de chasseurs...

Oui, ils aiment chasser, donnez-leur donc ce qu'ils veulent... si vous n'êtes pas joueuse... bon, le mieux c'est de préparer un contrat d'autorisation pour le recours aux djombas hein ...

Si vous êtes joueuse, devenez tour à tour panthère, tigresse, lionne, louve et chienne... oh il sera souvent surpris, désarçonné mais il aime ça... à moins d'être un moine refoulé...

En résumé, cassez la routine !

Donc, on laisse libre cours à ses fantasmes même si monsieur est un gros villageois sorti de sa cambrousse... on se fait belle, sensuelle... bref, on se fait plaisir... on joue la carte de la séduction tout le temps... je n'ai pas dit qu'on joue les infidèles hein, j'ai dit on joue la carte de la séduction... les déhanchés de reins c'est pas seulement pour les petites filles de 18 ans... les sauts accroupis et autres cascades c'est pas seulement pour les gymnastes hein...

Carine Edwige Fongan

Quelques commentaires :

Giscard Doulish Après avoir lu ton post, je me dis qu'il faut avoir les côtes solides pour s'aventurer dans tes 5/5.. Moi qui suis aussi calme et réservé, je ne m'en sortirai pas indemne.

Nancy Ikome Carine Edwige Fongan..ne noies pas les gens abeck...tu tentes ça avec un bon Bams..oublies

lalala...im sorry si je tribalise le post... fais ça avec un Eton il te tape bien... un Duala..il ne te gère pas...un Bawkri..il prend ta soeur ou la voisine.. lalala...donc..c'est au cas par cas...les hommes que j'ai connu n'aiment pas les femmes qui parlent fort...je parle fort..mais seulement quand on na pas de problèmes,...nuance..il sort.et revient trad..je ne bronche pas mon fone est avec moi toute le temps..je le consulte toutes les dix minutes..et souris... et quand je vais a la douche en pleine nuit..je l'ai...ducoutement, il se range...voilà...

Jackson Ngouh Carine Edwige Fongan, Je vais partager ça sur le mur de ton compagnon..ce weekend il y aura conseil de famille chez vous.

Hubert Kamga Dans un couple chacun doit rester soi même (en positif bien sûr) Il n y a rien de pire que de jouer un rôle. Mais cela ne nous empêche pas de mettre comme tu le dis Carine un peu de «piment» dans nos vies. Chassez le naturel il revient au galop.

Ceci dit on est tous conscient que cela ne marche pas à tous les coups sinon ce serait trop facile. Chaque homme ou chaque femme est unique et bien sûr il faut se connaître pour vivre ensemble. Si on est pas tombe sur la bonne personne rien ne vaut de s'entêter.

Pour finir tout le monde ne mange pas «épicé »

Merci en tout cas Carine

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

femmes update@yahoo.fr
et facebook: Victoires femmes

Femmes et Hitech



Femme et technologies ne font pas bon ménage.

Ah oui ? Il semble bien que ce cliché soit largement démenti à l'ère du iPhone 6s et du Samsung Galaxy S6. Le high tech africain tout masculin a plié bagages pour laisser place à la femme africaine « Android » ou « IOS ». Certaines africaines à l'instar de nos sœurs camerounaises ne se sentent plus épanouies sans ces outils devenus incontournables.

Le smartphone, un précieux sésame

Elégantes, pétillantes, jeunes ou adultes, les femmes camerounaises ont du mal à vivre sans leur smartphone. Elles entretiennent un rapport presque fusionnel qui inquiète à la limite la gent masculine (époux, petits amis ou courtisans). Des marques plus onéreuses (Iphone, Samsung Galaxy, Blackberry...) au « Made in China », chacune est prête à y mettre un prix. L'objet est désormais aussi essentiel qu'un rouge à lèvres ou une brosse à cheveux. Le smartphone féminin devient aussi l'objet le plus mystérieux, au contenu souvent convoité par nos hommes car il renferme tous les petits

secrets d'alcôve : SMS enflammés du dragueur virtuel, photos sexy au « petit » de la diaspora via Whatsapp, Selfie pendant une virée en boîte ou souvenirs imagés d'un week end à Kribi. Tout y est : les bonheurs et les chagrins. Pour les Camerounaises, c'est aussi le moyen le moins cher pour communiquer avec des amis à l'étranger grâce à des applications comme Viber, Whatsapp, Facebook.

Le laptop et la tablette, outils de travail

Malgré leur coût les ordinateurs portables et les tablettes sont très prisés par les femmes d'affaires africaines. Ils permettent avec ou sans connexion Internet, de rester mobiles tout en gérant un volume important de travail. On peut consulter ses emails en permanence ou encore mettre à jour son calendrier et ses contacts via Outlook, Gmail ou iCloud. Finies les dossiers en retard, ils peuvent se transporter dans une clé USB et être expédiés à la terrasse d'un café, à bord d'un Intercity ou dans une chambre d'hôtel.

Entrepreneuriat High Tech au féminin

Dans le domaine de l'entrepreneuriat, quelques femmes africaines se dé-

marquent telles Rebecca Enonchong, jeune camerounaise qui fonde en 1999, l'entreprise AppsTech spécialisée dans la fourniture et l'implémentation de solutions et services Oracle. Cette amazone du Vert/Rouge/Jaune peut se targuer d'avoir à ce jour plus d'une quarantaine de partenaires à travers trois continents. Rebecca Enonchong milite avec ferveur pour l'expansion des nouvelles technologies en Afrique et a créé à cet effet, une organisation non gouvernementale, « Africa Technology Forum » pour mener cette noble bataille.

Au Nigeria voisin, Nkemdilim Uwaje Begho a fondé en 2008, Future Software Resources Ltd, une startup basée à Lagos spécialisée dans la conception et la fourniture de services pour les sites web. Elle apparaît également comme l'une des pionnières de l'Internet nigérian.

En somme, qu'elle soit étudiante, au foyer ou entrepreneure, l'outil Hi tech fait partie des petits plaisirs de la femme africaine. Alors, à vos cadeaux, Messieurs !

IMPRIMERIE

Magazine
 Brochure
 Livre
 Affiches grand format
 Dépliant
 Flyers

SERIGRAPHIE

T-shirt
 Polo
 Casquettes
 Parapluie
 Sacs
 Foulars

**BRANDING
 DE VEHICULE**

BRODERIE

T-shirt
 Polo
 Casquettes

**CREATION
 AUDIO VISUELLE**

Spot tv
 Spot audio
 Publireportage

INTERNET

HYBRIDO

**IMPRESSION
 NUMERIQUE**

Roll up
 X-banner
 Enseigne lumineuse
 Banderole

**CRÉATION
 GRAPHIQUE**

Charte graphique
 Conception
 Logo
 Carte de vœux
 Carte de visite
 Billet de mariage

**CONSEILS
 EN COM**

**BADGES
 PVC**

GADGETS

Stylo
 Porte-clé
 Bloc-note
 Tasse

**INVITATION
 PLANNING**

**CHEMISE
 À RABAT**

BORDERIE

**QUELQUES
 CHIFFRES**

1003 Enfants défavorisés
 soutenus
 55 348 Objets réalisés
 136 stages acadèmiques
 offerts
 1511 clients fidèles

ÉVÉNEMENTIEL

Organisation
 d'événement
 Parrainage
 d'événement

**WEB
 MARKETING**
 Emailing