

# Femmes UPDATE

N°008 - Octobre 2017 [www.femmesupdate.com](http://www.femmesupdate.com)

*Elles portent le monde et ses rêves!*

Gratuit

**AFRIQUE:**  
Entrepreneuriat  
feminin au Cameroun

**DÉCO:**  
Aménager son  
balcon

**SOCIÉTÉ:**  
Bons à savoir

**SANTÉ:**  
Les bienfaits du  
Safou

**SPORT:**  
5 meilleurs  
exercices pour  
travailler le fessier

**MODE:**  
Le retour du pagne

## Une femme, un projet:

Carine MAMBOU

«Savoir surpasser les échecs et  
aller vers ses rêves où  
qu'on se trouve!»

Le Partenaire de tous vos projets  
**SKYCOLOR**  
Marketing et Supports de Communication

CMR Ydé: +237 243 299 050

+237 699 358 889

+237 679 165 203

[www.skycolorbusiness.com](http://www.skycolorbusiness.com)

**1.000 CALENDRIERS  
DE POCHEs  
À 35.000 Fcfa**



Vivez l'innovation!

# ZIK BOOSTER

SUR

# CANAL 24

LUNDI A VENDREDI  
FAITES CONNAITRE VOTRE MUSIQUE

9h30

14h50

19h30

[www.canal24tv.com](http://www.canal24tv.com)

Tél.: 698 87 22 04 / 677 08 39 20  
[televisioncanal24@gmail.com](mailto:televisioncanal24@gmail.com)

Une émission sponsorisée par

**SKY COLOR**  
Marketing et Support de Communication



Merlin  
TCHUENTE



La rentrée colère (scolaire) : Ce moment de stress !

La rentrée scolaire (colère), moment de l'année où on a le sentiment d'avoir des épaules très petites pour supporter tous les poids de la vie. Entre les différentes contraintes des enfants, la réorganisation de ses propres projets à s'adapter aux programmes des enfants, les pressions financières et les dépenses habituelles, on se sent souvent assez seul, pourtant, on doit pouvoir garder la tête haute et la poitrine (lol) bombée et là, la femme est à elle seule toute une victoire.

Il est quatre heure trente du matin, le réveil sonne, il faut préparer le ou les sacs, car très souvent, les fournitures sont éparpillées,

faire le petit déjeuner, réveiller le ou les enfants, les inviter à prendre leur(s) bain(s) et même accompagner les plus petits. Préparer sa propre journée et avoir le punch au boulot ou dans les travaux de la maison, ça ... **Il faut le faire! Chapeau à vous mesdames.**

Gérer avec tact comme vous savez souvent le faire ; les projets du quotidien et les soubresauts de la vie constituent des victoires pharaoniques et cette tribune est la vôtre car, vous portez le monde et ses rêves. A toutes les femmes, mères célibataires ou épouses, le monde se fera éternellement avec vous et Femmes update vous remercie pour le chemin déjà parcouru et vous exhorte à toujours plus de volonté et d'équilibre dans vos luttes.

**Continuez juste à être les lumières, ces lanternes qui illuminent la société. Soyez ETERNELLEMENT MAGIQUES !**

Femmes Update



*Elles portent le monde et ses rêves !*

Le magazine Femmes Update est produit par une équipe

Directeur de Publication: Merlin TCHUENTE  
Redacteur en chef: Joelle ALEMOKA

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

Infographie : SKY COLOR ( Mireille GUIDJOU )  
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: victoires femmes

SOMMAIRE

<b>Édito</b>	P. 3
<b>Afrique:</b> L'entrepreneuriat féminin au Cameroun	P. 4-6
<b>Déco:</b> Aménager son balcon	P. 7
<b>Dossier:</b> Carine MAMBOU	P. 8-9
<b>Sport:</b> 5 meilleurs exercices pour travailler le fessier	P. 10
<b>Société:</b> Bons à savoir	P. 11-13
<b>Santé:</b> Les bienfaits des Safous (prunes)	P. 14
<b>Mode:</b> Le retour du pagne	P. 15

# AFRIQUE: L'entrepreneuriat féminin au Cameroun

**E**n dépit de la place centrale qu'elles occupent au sein de la famille et la société, les femmes africaines demeurent les principales victimes de la pauvreté. Comme le signale la Banque mondiale, contrairement à ce qui se passe dans les pays développés, où les suppressions de postes concernent davantage les hommes, la crise en Afrique réduit surtout les possibilités d'emploi des femmes, premières victimes des contractions d'effectifs.

Le rôle majeur que les femmes jouent dans l'économie n'est plus à démontrer. Lors des conférences des Nations unies au Caire en 1994 et à Pékin en 1995 déjà, tous les Etats membres s'accordaient à dire que les femmes participent aux mécanismes de développement. Les études du Fonds de développement des Nations unies pour la femme (UNIFEM) montrent que le développement de l'entrepreneuriat féminin a un impact positif significatif sur la réduction de la pauvreté des ménages.



Mireille FOMEKONG

Une évidence, pourtant, si la proportion des femmes africaines travaillant pour leur propre compte varie considérablement d'un pays à l'autre, elle demeure globalement faible. D'après les chiffres du Fonds de recherche sur le climat de l'investissement et l'environnement des affaires (CIEA), à la fin de la dernière décennie, seulement 15 % des personnes travaillant pour leur propre compte au Maroc étaient des femmes. Cette proportion était de 23 % en Egypte et en Algérie, 37 % en Côte d'Ivoire, 39 % à Madagascar et 51 % au Cameroun.

Si les femmes sont victimes des inégalités et des injustices, elles sont aussi les acteurs-clés du changement. Puisque la pauvreté les concerne tout particulièrement, elles doivent être au centre de toutes les stratégies visant à lutter contre ce fléau. Aucun progrès véritable en la matière ne pourra être obtenu sans leur participation active. Cela n'est pas seulement une question de principe, mais aussi une question de bon sens économique. Les femmes sont présentes dans tous les secteurs de l'économie, et même si leur apport effectif au PIB de leurs pays est souvent méconnu, elles jouent un rôle déterminant en matière de sécurité alimentaire et d'agriculture, de promotion des droits de l'enfant et de fourniture de soins de santé.



Adelaïde NGALLE MIANO

Or, surtout présentes dans l'économie informelle, les femmes manquent de financements, ce qui représente un frein au développement de leurs initiatives entrepreneuriales. Assurer leur indépendance économique et financière est dès lors une étape indispensable afin de libérer les forces créatrices de richesse en Afrique. Nous devons dans un premier temps trouver des solutions leur permettant de concilier activité économique et vie de famille. Nous devons ensuite favoriser la mise en réseau des initiatives, afin qu'elles puissent bénéficier des conseils des personnes possédant de l'expérience dans le monde de l'entreprise.

L'amélioration du système éducatif et l'accès des femmes à la formation tout au long de la vie sont également des défis que nous devons relever. La scolarisation des filles

est très à la traîne par rapport à celle des garçons en Afrique subsaharienne (68 filles pour 100 garçons), et elles sont davantage concernées par le décrochage scolaire. Plus de filles africaines doivent aller à l'école et elles doivent y rester assez longtemps pour acquérir des savoirs nécessaires à l'action professionnelle.

Concernant les graves problèmes de financement rencontrés par les femmes qui souhaitent entreprendre, nous devons créer des ponts entre les porteurs de projets et les investisseurs, et favoriser toutes les initiatives qui vont dans ce sens, comme le Global Entrepreneurship Monitor (GEM) lancé par la Société financière internationale (IFC). Les femmes doivent avoir accès aux moyens de production, c'est une condition incontournable du développement. A titre d'exemple, la Banque mondiale estime que si elles avaient accès aux intrants agricoles au même titre que les hommes, la productivité pourrait augmenter de 10 à 30 %. Pour ma part, j'ai eu le bonheur de mettre en place le Fonds d'appui aux femmes de Côte d'Ivoire (FAFCI), qui compte déjà plus de 110 000 bénéficiaires. Il s'agit d'un fonds de microcrédit à taux réduit dont le but est d'aider les femmes souhaitant créer ou étendre une activité génératrice de revenus. Je reste persuadée que nous devons toutes et tous nous engager à hauteur de nos possibilités et qu'aucun effort, aucune aide n'est négligeable. C'est un des messages que je souhaiterais transmettre aujourd'hui aux femmes d'Afrique, dont je connais non seulement les difficultés mais aussi la force et l'énergie: votre avenir vous appartient.

# AFRIQUE: L'entrepreneuriat féminin au Cameroun

Nous sommes nombreuses, et nombreux, à souhaiter nous battre à vos côtés pour une société plus égalitaire et plus juste. Apporter des solutions aux problèmes des femmes c'est apporter des solutions aux problèmes de toute la société. Travailler pour l'amélioration des conditions économiques et financières des femmes en Afrique, c'est travailler pour le développement de tout notre continent et de l'humanité.

Restée longtemps marginalisée, la femme camerounaise tend aujourd'hui à être de plus en plus prise en considération dans le processus de développement du pays. Mais il n'en demeure pas moins qu'elle n'occupe pas la même place dans la société que l'homme ; représentant environ 52 % sur une population de près de 20 millions d'habitants selon le rapport sur la population camerounaise de la direction de la statistique et de la comptabilité nationale, elle constitue la couche de la population la plus pauvre avec seulement une proportion de 38 % de la main d'œuvre totale du pays.

Les femmes se retrouvent en majorité dans le secteur de l'agriculture traditionnel où elles représentent les 64 % de ce secteur car vivant en majorité en zone rurale. Seulement 4 % évoluent dans l'industrie pendant qu'elles ont encore une prépondérance assez forte dans le secteur des services soit environ 32 %.

Les raisons explicatives de ce déséquilibre sont nombreuses et vont de l'histoire à la culture elle-même, ainsi les femmes représente 45 % du taux d'analphabétisation contre 25 % chez les hommes et par conséquent se retrouve beaucoup plus au chômage ou on a la proportion de 60 % contre 23 % pour la classe opposée. En effet, on estime de manière générale et en particulier dans les trois provinces islamiques du pays que sont le Nord, l'Extrême Nord et l'Adamaoua que « la femme est faite pour le foyer ; aussi les filles abandonnent très tôt l'école où y sont contraintes pour des mariages précoces.



Carine ANDELA

et les handicapés. Cependant « il a été reconnu tant au Nord qu'au Sud qu'il ne peut y avoir développement durable sans implication, sans participation des femmes ou sans prise en compte du rôle et de la place des femmes » ; ainsi depuis 1970, trois approches ont été développées à cet effet.

L'approche « intégration des femmes au développement » (IFD), l'approche « femmes et développement (FED) et enfin l'approche genre et développement.

Les approches IFD et FED ont été respectivement développées en 1970 et 1980 et vinrent particulièrement à mettre en exergue le fait que les contributions des femmes au développement étaient méconnues et mal évaluées pour la première approche en préconisant de rendre le développement plus efficace, plus pratique et plus réel par la participation des femmes.

La seconde approche quand à elle est fondée sur la particularité des femmes au mécanisme de développement mais pour des bases pas très bien définies et inégales et envisage l'amélioration de l'accès aux ressources de celles-ci ainsi que leur implication au processus d'élaboration et de prise de décision. Tout de même dans ces deux approches, la femme reste subordonnée et confinées à des rôles secondaires et inférieurs à ceux des hommes.

L'approche « genre et développement » intervient dans les années 1980 dans l'optique de réparer les omissions des deux premières approches ainsi que les déterminations à l'égard des femmes ; cette approche est principalement axées sur le développement avec une implication équitable et

durable car les « femmes s'inquiètent de voir les problèmes féminins perçus sur le plan du sexe différences biologiques par rapport aux hommes et non sur le plan du genre - rôles sociaux , relations entre hommes et femmes et les forces qui perpétuent ces relations tout en les modifiant ».

Dans la société camerounaise le véritable problème auquel les femmes sont confrontées est l'exclusion, l'exclusion étant elle-même ici comprise comme une situation de non accès à certaines ressources (matérielles, financières, psychologiques, physiques, mentales...) et à certains réseaux de socialisation. L'exclusion se manifeste en effet par l'absence de relations sociales dur à l'oisiveté, à l'absence d'occupation, de travail et en particulier à la faiblesse et à la précarité des revenus.

Au Cameroun, l'exclusion concerne principalement les femmes, les jeunes



Viviane ONDOUA



# AFRIQUE: L'entrepreneuriat féminin au Cameroun (suite et fin)

Ces différentes approches théoriques tendent très clairement à expliquer le processus de promotion de la femme en cours dans le pays depuis de nombreuses années.

De la petite fille contrainte aux ménages précoces à l'épouse « violée » et opprimée en passant par la directrice d'entreprise marginalisée et presque ignorée, la situation des femmes camerounaise paraît assez préoccupante pour la société tout entière et les pouvoirs publics en particulier, c'est la « raison pour laquelle notre objectif majeur est de les aider à se prendre en charge et à se valoriser tant sur le plan social que celui du travail ».

La promotion de la femme est l'un des axes prioritaire du gouvernement camerounais en ce moment où la dynamique entrepreneuriale des femmes reste très remarquable et apparaît de plus en plus croissante malgré le caractère seulement « génératrice de revenus » de leurs activités regroupées en général dans la très petite entreprise. C'est dans cet optique qu'a été soumis tout récemment à la restitution des acteurs nationaux et internationaux de développement un document de stratégie sectorielle féminine émanant des grandes résolutions de la conférence mondiale sur les femmes tenue à Beijing en 1995.



Gaëlle Laure Zambou K.

Le tout premier, axé sur l'amélioration du statut socio juridique de la femme constitue de pilier de la stratégie et suppose d'une part la mise en place des mécanismes juridiques et judiciaire de protection des droits ou de la dignité de la femme. D'autre part, il vise la vulgarisation des droits et devoirs de la femme, la lutte contre les pratiques discriminatoires et les violences faites à l'égard de la femme et de la petite fille.

Le second axe quand à lui vise l'amélioration des conditions de vie de la femme pendant que le troisième lui est axé sur la promotion de l'égalité et de l'équité entre les sexes dans divers secteurs d'activité de la vie nationale, aboutissant ainsi sur la création d'un « comité genre » dans chaque département ministériel et la plupart des services publics.

La dernière orientation stratégique traite des renforcements des structures et mécanismes institutionnels de promotion de la femme ainsi que l'amélioration des capacités de celle-ci. Ainsi il a été à cet effet lancé par le ministère de la promotion de la femme et de la famille, en partenariat avec l'Institut Africain d'Informatique basé à Yaoundé en vaste programme social de formation et d'éducation de la femme camerounaise. Pour la maîtrise des NTIC

dénommé « Opération 100 000 femmes à l'horizon 2012 » dans l'optique d'améliorer les capacités de la femme au travail, augmentant ainsi leur potentiel ainsi que leur compétitivité.

Mais lorsqu'on jette un coup d'œil sur le paysage économique national, on a le droit de garder espoir avec la présence des noms suivants : Madame Kate KANYI-TOMETI FOTSO (Directeur général de TELCAR COCOA) , Dr. Viviane Ondoua Biwolè promotrice du cabinet Obivolutions, Gaëlle Laura Zambou Kenfack promotrice de la boutique KENZA MARKET, Carine Andela promotrice du Forum Afrique Génieus, Danielle Nelly Angouan'd DG de Planet Business Group, Mireille FOMEKONG CEO de l'agence de conseil en marketing et publicité Ascèse qui a su s'imposer comme l'une des références de ce secteur, Adelaïde Ngallè-Miano, dans les BTP (PDG de SCI-NK Immobilier) etc..... Ces valeureuses combattantes et modèles qui représentent dignement l'entrepreneuriat féminin au Cameroun.

**NZOYOUN Raoul**

Coach en Leadership et Développement Personnel

## VOX POP : L'entrepreneuriat Féminin au Cameroun

Au Cameroun, les femmes se démarquent depuis toujours, on n'en parle juste pas assez. Au début elles étaient un peu timides mais de plus en plus, grâce aux nouvelles technologies de communication et notamment les réseaux sociaux, nous découvrons au quotidien de nombreux talents féminin allant des services de beauté, au commerce en passant par le consulting et même des industries. Je suis fier de la femme camerounaise mais je pense que les plus expérimentées devraient s'engager à coacher les plus jeunes. Je pense aussi que des événements périodiques visant à donner plus de visibilité aux entrepreneures seraient bénéfiques. De même, j'espère que le processus de création d'entreprise et d'obtention de micro-credit sera plus simplifié dans l'avenir pour encourager l'auto-emploi dans un pays où même les plus hauts diplômés peinent à trouver un poste

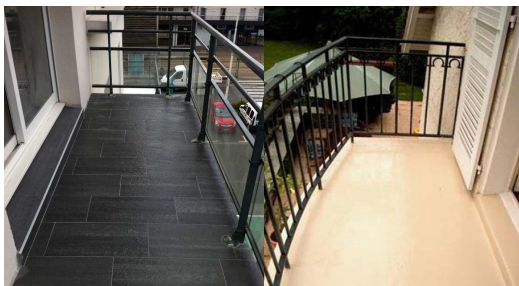
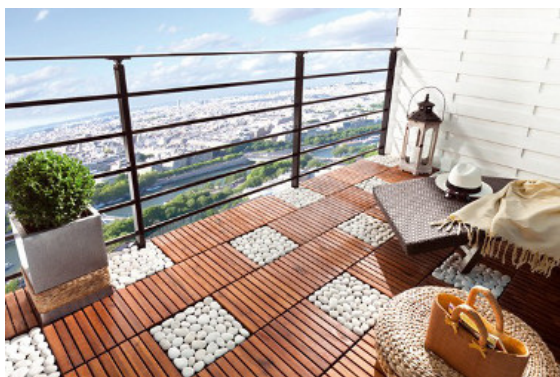
Lisa Prudy Wafo

# DÉCO: Aménager son balcon

**V**ous avez la chance de posséder un balcon, son aménagement et sa décoration demandent autant de soin que pour le reste de votre maison. Comment embellir cet espace qui prolonge votre intérieur.

Pour tirer parti de cet espace, il vous faudra prioriser et privilégier l'activité qui vous tient le plus cœur. Cultivez des plantes ou des herbes aromatiques, prenez le petit déjeuner ou l'apéritif autour d'une petite table ou vous installez confortablement dans une chaise longue au soleil. Ensuite travaillez le plan de votre balcon comme un prolongement de votre intérieur

Dans cet espace tout en longueur, une bonne partie de la circulation passera par votre appartement ou votre maison. Tenez en compte pour l'aménagement. Pour vos plantes, vous pouvez opter pour la linéarité en disposant, sur toute la longueur une rangée de jardinières ou de gros pots identiques plutôt en hauteur. En bois ou en métal, ils sont parfaits pour accueillir de belles espèces de végétaux très graphiques. Au contraire pour masquer la longueur de votre balcon, il vaut mieux des bacs de tailles différentes. Positionnez les en décalé pour créer du volume. Choisissez également des plantes de hauteurs différentes. Les bambous par exemple créent une bonne dynamique quand on débarrasse le bas des cannes de feuillage.



## 1. Le bois exotique

Élegant et chaleureux, il s'adapte ou résiste aux conditions climatiques. Peu coûteux, le pin peut-être garanti 25 ans, c'est un bois local qui contribue au développement durable. Ce n'est pas le cas des bois exotiques. Mais ils sont imputrescibles et beaucoup plus résistants, donc plus chers. Tous doivent être traités classe 4 pour une parfaite résistance à l'humidité.

## 2. Le bois rétifé

Alternative écologique aux bois exotiques, ces types de bois sont chauffés à l'extrême pour devenir résistants et stables. Cette technique ne génère aucun élément toxique et permet de tirer parti des bois locaux.

## 3. Carrelage ou béton ?

Le premier a besoin du second pour être installé. Aujourd'hui, on a de plus en plus tendance à se passer de la deuxième étape, pour profiter d'une dalle de béton devenue tendance. Pour lui donner un peu de couleur, des peintures spécifiques peuvent être utilisées.

## 4. La pierre

Sans doute le matériau le plus noble et le plus élégant. Et le plus durable ! Sur une petite surface vous pouvez peut-être l'envisager, notamment en vous tournant vers les récupérateurs. Sinon, la pierre reconstituée est une solution moins onéreuse, elle présente de bonnes qualités techniques et se patine avec les ans.

## 5. Précaution

Avant toute pose, il faut connaître le poids que le mètre carré de sol de votre balcon pourra supporter. Une information que le syndic peut vous communiquer, sinon faites appel à un ingénieur ou un architecte qui fera un calcul précis et vous évitera tout problème ultérieur.

**Nathou Sandy NKENMOE**  
Architecte d'intérieur



## Carine MAMBOU « Savoir surpasse où qu'on se

Il n'est jamais aisé de vivre loin de son pays et de remporter des victoires. Et pourtant, part au sommet de ses activités. Entre son livre paru le 19 août dernier, son activité de journaliste ses réalisations, elle nous ouvre son jardin secret pour ce nouveau numéro de Femmes Update.

### - Parlez-nous de votre activité / vos activités en quelques mots :

Merci de me poser la question Femmes Update. Je fais plusieurs choses en même temps mais mon activité principale c'est la communication. Du traitement de l'information via mon site Web [www.whathappeninginafrica.com](http://www.whathappeninginafrica.com) qui est une vitrine dédiée à l'actualité africaine c'est à dire de l'information générale, de la politique, du sport, du divertissement, de la culture, de la mode et de la beauté à l'évènementiel via ma compagnie CAD Agency. CAD Agency est une agence spécialisée dans les domaines de la gestion des artistes, de l'organisation et la gestion des événements, de l'élaboration des plans et stratégies de marketing des entreprises et enfin dans la production télé. En quelques mots, CAD Agency offre une gamme complète de services intégrés de management des artistes, de la conception et la production des émissions Télé & Radio, de l'organisation des événements (festivals, concerts, mariages, etc..) et des impresarios pour cérémonies.

Je suis pareillement auteure de mon premier livre paru le 19 Août prochain. Il est intitulé MA VERSION DES FAITS (Histoire d'une vie) en deux versions française et anglaise.

A côté de cela, je fais mes affaires, j'aime bien le dire, je suis KANKAN (faisant allusion à l'artiste comédien de regrettable mémoire) comme pour dire "tout ce que je vois et qui est faisable je fais". Rire... Bref je suis pluridimensionnelle dans mes activités secondaires. Je fais une sorte de complexe entre la restauration et la beauté voir bien-être corporel.



### - Qu'est ce qui a déterminé vos choix de carrière

Mes choix de carrière ont été déterminés de façon précoce et hasardeuse. J'étais encore au collège quand j'ai commencé ma carrière. Je dis précoce et hasardeuse tout simplement parce que je métais rendue à cette époque dans cette station radio pour faire du rap avec le groupe auquel j'appartenais, c'est comme cela que le coordonnateur d'une émission jeune en m'écoutant poser la voix en freestyle, détecte en moi le talent d'animatrice Radio. Avec le temps, j'y ai pris goût en abandonnant le rap vu que les auditeurs m'appréciaient et cette symbiose était fantastique. Et par la suite je me suis mise à fond dans le domaine et voilà quelques années après, je suis recrutée dans une chaîne télé où je présentais une émission de réveil matinal, ensuite des magazines sportif et culturel et aujourd'hui j'arrive plus à lâcher prise, la

communication fait partie intégrante de moi. Je suis d'ailleurs heureuse qu'il en soit ainsi et remercie tous les jours celui-là qui a vue juste et cru en moi.

Les affaires, je le tiens de ma mère, l'envie de s'affirmer au quotidien me hante et me booste dans mes réflexions à créer et à innover car pour ma part "l'excellence n'est excellence qu'au fur et à mesure qu'elle se réaffirme".

### - La raison de votre départ du Cameroun

Je suis partie du Cameroun parce que je voulais découvrir d'autres horizons. En réalité j'avais l'impression d'être dans la monotonie, et il fallait absolument que je change d'air pour pouvoir faire autre chose.

### - Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées en tant que femme ?

En tant que femme, on est parfois privilégiée et des fois marginalisée. Des difficultés, on en rencontre toujours, reste juste à savoir se focaliser, d'être déterminée, reconnaître sa valeur et préserver sa dignité. La difficulté majeure que je rencontre c'est face à la gente masculine qui veut toujours prendre l'avantage de mes atouts physiques que psychiques ; bref de voir en premier plan ma beauté physique avant de s'intéresser à mes valeurs ou encore à mon potentiel. C'est tout simplement dommage et face à cela, je me sens comme déchirée. Croyez-moi si vous n'êtes pas mentalement solide, cela vous affectera et ralentira vos ambitions voir même détruira votre carrière.





# un projet:

« sur les échecs et aller vers ses rêves  
ne trouve! »

En Afrique du Sud il y a déjà près de deux ans, Carine Laure MAMBOU lutte pour se hisser, ses entreprises CAD Agency et WIHIA News, cette jeune maman ne cesse de surprendre par



What is  
happening  
in Africa



## - Quels sont les réalités pour les étrangères dans votre nouveau pays maintenant ?

Merci pour cette fameuse question Femmes update. Les réalités sont diverses et variées. Le moins que je puisse dire c'est que l'on restera toujours un étranger loin de sa terre natale. Vous vous battez pour être dans le système mais la non appartenance à cette nouvelle nation vous rattrape, cela signifie que l'on vous rappellera toujours malgré vos efforts à faire du bien pour ce pays que vous venez d'ailleurs. C'est triste à dire mais la xénophobie reste bel et bien d'actualité dans cette partie de l'Afrique

## - Quelles sont vos ambitions professionnelles pour l'avenir ?

Mes ambitions professionnelles sont grandes néanmoins pour l'heure, je désire être leader dans mon domaine. Mon vœu le plus cher est de devenir la plaque tournante en Afrique en matière de site d'information et de compagnie événementielle en offrant surtout un service exception-

## - Ce que vous faites ou comptez faire pour le Cameroun

Pour mon pays le Cameroun, je fais du mieux que je puisse pour relayer l'actualité à travers mon site d'informations WIHIA ([www.whatishappeninginafrica.com](http://www.whatishappeninginafrica.com)).

Je cherche à créer de l'emploi pour ces jeunes talents de médias qui veulent me suivre dans ma démarche en faisant de la correspondance à partir du pays.

Je compte venir au Cameroun présenter mon ouvrage (MA VERSION DES FAITS), comme quoi, je me bats tant faire ce peut pour porter haut l'image du Cameroun.

## - Quelle est la place du mariage dans la vie d'une femme ?

(Rire ...) La place du mariage dans la vie d'une femme pourrait être une source d'équilibre voir même de bien-être mais seulement, je ne suis pas très inspirée sur la question parce que j'ai toute une autre conception du mariage. Pour moi, ce sujet est complexe et pour satisfaire votre curiosité sur la question, il me faudra assez de temps, je dirais même un plateau débat avec comme thème "Le mariage" pour que je puisse vous répondre de façon objective.

## - Pouvez-vous proposer des solutions pour aider la femme africaine à mieux s'assumer ?

La première chose que je dirais à la femme africaine c'est de croire en elle, de se dire qu'elle peut arriver à réaliser de grande chose sans l'aide d'un homme ou mari. De faire des choses qui lui font d'abord plaisir afin de se sentir épanouie dans le sens large du terme. Et surtout ne pas se focaliser sur le " je veux un mari à tout prix, je prends de l'âge et j'en passe " La vérité c'est que lorsque vous avez réussi, les hommes et parfois même les vrais sont à vos pieds quel que soit votre âge. La meilleure option pour ma part c'est la carrière, s'aimer soi-même et le reste suivra.

## - Si vous pouviez lancer un message à la femme camerounaise, quel serait-il ?

Comme message, je dirais tout simplement que: " Rien n'est sorcier, la réussite est la rencontre entre l'opportunité et la préparation mais seulement faut savoir cultiver la patience, se servir de ses atouts et garder son calme en évitant les amitiés qui nous tirent vers le bas."



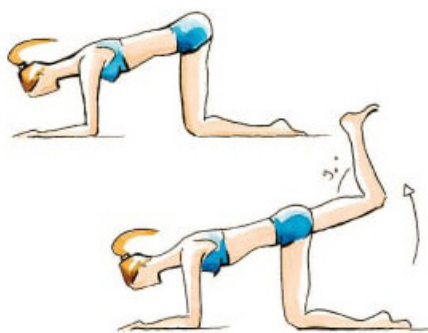
CARINEMENT VOTRE !

# SPORT: 5 exercices pour travailler le fessier

Faire du sport pendant les vacances est le meilleur moyen d'avoir de belles fesses en attendant les activités sportives de la rentrée ! Afin de cibler efficacement la zone du fessier et pour avoir de belles fesses rebondies, il est conseillé d'effectuer 2 séries de 12 répétitions pour chaque exercice. Il est également possible de faire 2 séries de 12 répétitions d'un seul exercice et de le combiner avec un autre. Cela permet, en plus d'avoir des fesses bien rebondies, de sculpter ses jambes, de renforcer ses bras et d'avoir le ventre plat

## Belles fesses rebondies : levé de jambe fléchie en position allongée

Allongée sur le côté droit, avec le bras droit étendu, fléchir les jambes. Écarter la jambe gauche, en la maintenant fléchie et en prenant soin de bien expirer lors du mouvement. Inspirer

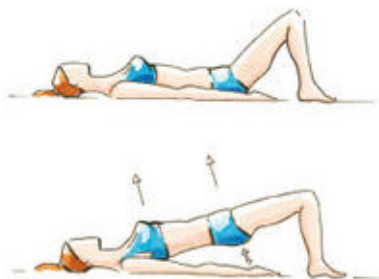


lorsque la jambe retourne à sa position initiale. Répéter ce mouvement autant de fois que prévu.

Une fois cet exercice pour avoir des fesses rebondies maîtrisé, essayer de reproduire ce mouvement en décollant les deux pieds du sol.

## Avoir des fesses rebondies en travaillant les abdos, le dos et les hanches.

Se coucher sur le ventre avec les bras tendus vers l'avant pour cet exercice afin d'avoir de belles fesses rebondies. Lever simultanément le bras et sa jambe opposée en gardant la tête dé-



collée du sol, alignée avec la colonne vertébrale.

Répéter le mouvement de cet exercice pour avoir des fesses rebondies, en changeant de côté

Exercices pour de belles fesses rebondies.

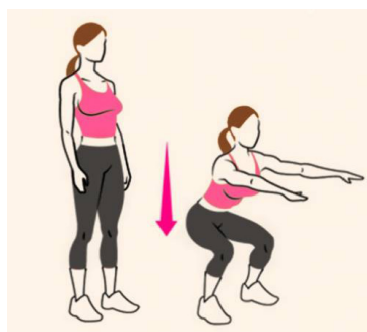
Tenir sur la jambe gauche et fléchir la jambe droite afin d'obtenir un angle de 90°.

Tout en gardant l'équilibre, plier progressivement le genou gauche (sans qu'il ne touche le pied). Attention à ne pas se blesser avec cet exercice pour avoir des fesses rebondies.

Relever doucement la jambe gauche, répéter une série supplémentaire puis passer à l'autre jambe.

## Fesses rebondies : la fente avant.

Se tenir droit, avec les pieds écartés environ à la largeur du bassin. Faire un pas en avant avec le pied droit puis fléchir jusqu'à ce que les genoux soient pliés à un angle de 90°.



Avoir des fesses rebondies : le squat.

Se tenir droit, les jambes écartées, dans l'alignement des épaules, puis plier les genoux suffisamment pour que les cuisses soient parallèles au sol et les fesses en arrière.

Maintenir la position pendant 1 seconde, puis retourner à la position initiale. Répéter le mouvement.

Afin de varier notre exercice pour avoir des fesses rebondies, maintenir la position pendant 10 secondes, puis retourner à la position initiale et répéter le mouvement.

Maintenir cette position pendant une seconde, puis revenir à la position initiale.

Répéter cet exercice pour avoir des fesses rebondies avec l'autre jambe.

Blandine Mandeng Monkam



## L'ADOLESCENCE ET SES PROBLÈMES

**A l'adolescence, tout change - ou beaucoup de choses, au niveau du corps comme de la tête. Cette période peut être difficile pour le jeune, comme pour les parents.**

### Des situations critiques

Les principaux changements sont liés à la puberté. Celle-ci se caractérise par un développement des organes génitaux, une forte

croissance (en début de puberté, un garçon peut grandir d'un centimètre sur un mois !), une pilosité se développant à certains endroits du corps... le tout en relation avec des modifications des sécrétions hormonales.

A côté de ces aspects physiques, les composantes psychologiques sont tout aussi importantes. De ce point de vue, les changements sont importants, et en l'espace de quelques mois, l'enfant comme son entourage doivent se "familiariser" avec ces évolutions.

Dans un certain nombre de cas, des problèmes surviennent, et un mal-être chez l'adolescent peut le conduire vers des situations critiques...

### Les troubles alimentaires

Anorexie, boulimie, ou autres troubles du comportement alimentaire... on en parle souvent parce qu'ils sont malheureusement fréquents et qu'ils peuvent être difficiles à prendre en charge.

L'anorexie, par exemple, touche en moyenne neuf filles pour un garçon et se révèle souvent entre 12 et 20 ans.

La boulimie se traduit généralement par des pulsions pour manger sans avoir faim, en grande quantité, et en cachette. Il arrive que la jeune fille se fasse ensuite vomir. Ce trouble entraîne une fatigue générale, des crampes, et - à la longue - des lésions à l'œsophage, mais aussi des dents en raison de l'acidité remontant de l'estomac.

Il peut se produire une alternance de phases boulimiques et anorexiques.

Les adolescentes anorexiques font du désir de maigrir leur obsession principale. Elles diminuent la quantité de nourriture mangée et écourtent voire évitent les repas le plus possible.

## QUELS SONT LES TROUBLES SEXUELS CHEZ LA FEMME?

**Les troubles sexuels féminins regroupent l'ensemble des dysfonctionnements et blocages qui altèrent la qualité du désir sexuel chez la femme. Les troubles sexuels chez la femme sont nombreux, et peuvent avoir des répercussions plus ou moins importantes sur la vie intime du couple. Souvent ignorées, ces dysfonctions sexuelles peuvent toutefois faire l'objet d'une prise en charge efficace.**



### Quels sont les principaux troubles sexuels chez la femme ?

La dysfonction sexuelle féminine peut revêtir des formes diverses :

- la sécheresse vaginale : le manque de lubrification vaginale peut rendre la pénétration douloureuse ;
- le vaginisme : la contraction incontrôlée des muscles périnéaux et vaginaux rend la pénétration impossible ;
- la dyspareunie : la pénétration provoque des douleurs vaginales plus ou moins intenses ;
- l'anorgasmie : il s'agit d'une absence d'orgasme vaginal ;
- la frigidité : il s'agit d'une absence totale de plaisir (vaginal et clitoridien) ;
- la perte de sensations : il s'agit d'un manque de réactions face à la stimulation sexuelle.

## SELON UNE ÉTUDE, LES HOMMES NE DEVIENNENT RÉELLEMENT MATURES QU'À L'ÂGE DE... 43 ANS

Mesdames, vous avez l'impression que votre mari, votre frère ou votre copain n'est rien de plus ni de moins qu'un gros gamin ? Et ce, même s'il a 25 ans révolus ? Ne paniquez pas, c'est parfaitement normal : une étude, relayée par le DailyMail, a en effet prouvé que les hommes ne deviennent complètement matures qu'à l'âge de 43 ans en moyenne... Soit 11 ans après les femmes !



Ils rigolent lorsqu'ils pètent, ils font des blagues salaces, font les fous sur leurs vélos et ne peuvent s'empêcher de pouffer de rire dès qu'ils entendent un gros mot : Les hommes sont de grands enfants, et pour cause : ils n'atteignent leur maturité complète qu'à l'âge de 43 ans... contre 32 pour les femmes !

L'étude a été réalisée en Grande Bretagne. Tout d'abord, les chercheurs ont demandé à des femmes et à des hommes ce qui constituait, pour eux, des signes d'immaturité. En se basant sur ces réponses, ils ont établi alors un panel avec un tableau de comportements sociaux qui seraient perçus comme « immatures ».

Voici la liste de ces comportements « perçus comme immatures » chez les hommes :

1. Roter/péter et trouver ça drôle
2. Manger trop de junk food, y compris à des heures tardives
3. Trop jouer aux jeux vidéo
4. Conduire trop vite, essayer de « faire la course » avec les autres voitures aux feux rouges, ou plus généralement se prendre pour des pilotes
5. Pouffer à l'évocation de choses vulgaires, obscènes ou en disant/entendant des gros mots
6. Conduire avec la musique à fond
7. Faire des plaisanteries scabreuses
8. Essayer de gagner contre des enfants en jouant à des jeux de société, ou en faisant du sport
9. Rester silencieux lors d'une dispute, faire semblant d'ignorer l'autre lors d'une discussion importante.
10. Être incapable de cuisiner des repas simples (riz, pâtes, etc.)
11. Raconter encore et encore les mêmes blagues débiles et histoires.
12. Ne pas aimer parler d'eux-mêmes, refuser d'avoir une vraie conversation
13. Trouver le fait de lire un livre « ennuyeux », ne pas être capable de se concentrer assez longtemps pour en lire un
14. Danser n'importe comment « pour déconner », afin d'être le centre de l'attention (et de cacher leur manque de confiance en eux)
15. Avoir encore sa mère qui fait sa lessive
16. Avoir encore sa mère qui prépare ses repas ou fait sa vaisselle
17. Porter des baskets en boîte
18. Posséder un skate ou un BMX
19. Refuser de manger des légumes





# SOCIÉTÉ: Bons à savoir

## COMMENT GÉRER EFFICACEMENT UN MARI INFIDÈLE ?

### 1. NE JAMAIS AFFRONTER LA MAÎTRESSE DE VOTRE MARI DANS VOTRE CRISE EMOTIONNELLE :

Certaines femmes , en fouillant le téléphone de leur mari découvrent les messages et appellent la maîtresse pour l'insulter .



Erreur ! C'est là que vous le perdez. Vous êtes une femme mariée et la maîtresse n'est pas à votre hauteur. Vous êtes au pouvoir et elle est dans l'opposition. Avez-vous déjà vu le pouvoir organiser une protestation contre l'opposition ? L'attaquer va lui permettre de vous blesser car c'est son but. Vous allez entendre les mots du genre " C'est notre homme à deux hein! C'est de la même façon qu'il te fait qu'il me fait. Une sale chose comme ça, s'il est dehors c'est parce que tu l'entretiens mal " Mes sœurs pourquoi attaquer la maîtresse pourtant le vrai coupable est là à côté de vous ?

### 2. NE CONFRONTEZ JAMAIS VOTRE MARI QUAND VOUS ETES ENCORE EN COLERE :

La colère est une mauvaise conseillère. Garder son calme malgré la colère nous évite mille moments de regrets. Ce n'est pas parce qu'il vous trompe qu'il est tranquille. Sa conscience le juge, il se sent coupable surtout si vous êtes une bonne femme.

### 3. GARDEZ VOTRE CALME

Au lieu de diffuser la nouvelle à votre maman, vos sœurs et à vos copines, prenez votre calme.

### 4. RESPECTEZ-LE !

Évidemment, aucun de nous ne verra le besoin de respecter un partenaire qui nous trompe. Nous estimons que nous les détestons et qu'ils ne méritent pas notre respect. Respectez-le et honorez-le comme d'habitude.



### 5. APPRECEZ-LE, VALORISEZ-LE !!

Dites à votre mari toutes les bonnes choses qu'il fait. Dites-lui combien vous l'aimez et ne voudrez jamais le perdre. Excusez-vous pour toutes les fautes que vous avez commises s'il y en a. Expliquez-lui comment cela vous fait mal de savoir qu'il vous trompe. Essayer de comprendre pourquoi il le fait

S'il s'excuse pardonnez-lui !

Choisissez toujours le bon cote de la vie car, l'espace de toute vie est le même, qu'on le traverse en chantant ou en pleurant.



**ColorBED**

- De tous les formats de lits
- Couleurs et dimensions à la commande
- Draps brodés
- Draps pour lits de luxe
- Draps colorés
- Ton unique

*Vivons avec nos couleurs de rêve !*

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

Devenez leaders,  
Réalisez vos rêves !

Sylvestre Magloire TAMO  
Expert en Motivations  
et Performances

# SANTÉ: Les bienfaits des Safous (prunes)

Le safou est un fruit typiquement africain, cultivé pour l'instant uniquement en Afrique. Pour l'instant car ce fruit suscite un intérêt croissant et sa culture, actuellement en forte progression, pourrait fort bien déborder du continent noir.

En effet le safou est très nutritif. Il n'a certes pas le goût sucré qu'on attribue habituellement aux fruits. Tout comme l'olive ou l'avocat avec lesquels il a décidément quelques similitudes, c'est un fruit gras qui

contient peu de glucides. Les principaux constituants de l'huile extraite de la pulpe sont des acides gras palmitique (41-48%), oléique (20-27%) et linoléique (21-29%).

Le safou est par ailleurs riche en minéraux : phosphore, calcium, manganèse, fer, cuivre, zinc, etc. Cueilli dur, certains apprécient son goût légèrement acidulé lorsqu'il est encore un peu ferme, d'autres succombent aux charmes de sa pulpe crémeuse lorsqu'il est arrivé à maturité. Pour le faire mûrir, rien de plus simple. Il suffit par exemple de l'enfermer dans un bocal et le mettre dans un endroit bien chaud de la maison. Et si vous constatez qu'un mycélium blanc s'est développé à sa surface, soyez rassuré, cela n'affecte en rien le goût du fruit.

## LES BIENFAITS

Plusieurs études prospectives et épidémiologiques ont démontré qu'une consommation élevée de fruits et de légumes diminuait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. Le safou a plusieurs vertus préventives et thérapeutiques; il permet donc de guérir plusieurs maladies telles que : la Constipation, le Cancer, l'Ostéoporose., les Lipides sanguins, les Maladies cardiovasculaires, et l'Anxiété.

## CONSOMMATION

La peau du safou appelée la pulpe, et le tégument qui recouvre son noyau sont comestibles. Dans les régions et pays (Congo-Brazzaville, Congo-Kinshasa, Cameroun, Gabon, Guinée équatoriale...) d'où il est originaire, le safou se consomme plutôt cuit, mais aussi séché.

Il y a principalement trois manières de le cuire : par immersion dans l'eau bouillante, sur la braise et enfin sur une plaque chauffante ou dans un four et saupoudré de sel ou sans sel.

On peut également le consommer cru, auquel cas il est plus apprécié mi-sec ou mou sur au moins une partie de sa surface. Mais il ne mûrit pas de façon aussi uniforme que l'avocat. Certains préfèrent le consommer avant qu'il ne mûrisse complètement, car ils apprécient le goût acidulé des parties encore croquantes. Il a aussi des propriétés somnifères.





# MODE: Le retour du pagne

Le mot pagne vient de l'espagnol Paño (pagno) qui veut dire « morceau d'étoffe » ou pan d'étoffe. Il s'utilise surtout en Afrique Subsaharienne et chez les Indiens qui se couvrent de différentes manières par exemple de la ceinture aux genoux ou du torsos aux chevilles.



*Nous disposons de toutes les compétences pour mener au loin vos projets.*

*L'expertise au - déla des limites*

**DEVELOPPEMENT WEB**

**WEB MARKETING**

**ARCHIVAGE**



DUO EXPERTISE SARL - Quartier Fouda BP. 2912 Yaoundé Cameroun  
Tél: +237 222 230 100/ +237 651 969 834/ +237 695 997 371  
Site: [www.duoexpertise.com](http://www.duoexpertise.com), Mail: [contact@duoexpertise.com](mailto:contact@duoexpertise.com)





**MARKETING**

**ET SUPPORTS  
DE COMMUNICATION**

*Le partenaire de tous vos projets*

[www.skycolorbusiness.com](http://www.skycolorbusiness.com)

Tel: +237 243 299 050/699 358 889

+237 698 872 204/679 165 203

Sis: Yaoundé Mimboman (Montée Marché Essos) immeuble  
Carrelé - porte 201