

Femmes UPDATE

N°009 - Décembre 2017 www.femmesupdate.com

Elles portent le monde et ses rêves!

Gratuit

Psycho:

Les enfants, les écrans
...scolaires

Société:

Image de femme
et entrepreneuriat

SPORT:

Quel est le
meilleur sport
pour une femme?

Nutrition:

Les vertus
du maïs

MODE:

Pagne de soirée

CUISINE:

Gâteau
au lait chaud
(Recette Italienne)

Une femme, un projet:
Nadine MAGUIAWO CHOMNOU
«L'authenticité africaine!»

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

**1.000 CALENDRIERS
DE POUCHES
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

Tél.: 698 87 22 04 / 677 08 39 20

televisioncanal24@gmail.com

Une émission sponsorisée par

SKY COLOR
Marketing et Support de Communication

Carine Joëlle
ALEMOKA



LE BILAN DE FIN D'ANNEE

Chères lectrices,

- Suis-je fière de qui je suis et de ce que j'accomplis?
- Un virage radical me permettra-t-il de me relancer?
- Dois-je m'humilier pour obtenir un stage ou de bonnes notes?
- Dois-je continuer à subir la violence de mon conjoint/parent?
- Dois-je continuer à subir les remarques sexistes de mon patron?
- **Dois-je recommencer?**

Telles sont les questions qu'on pourrait se poser en cette fin d'année, car, qui dit décembre dit aussi bilan!

Oui c'est le moment de faire le bilan, tant sur le plan professionnel que sur le plan personnel.

Prendre le temps de passer en revue notre année 2017, mettre sur une balance imaginaire les différentes étapes traversées, faire son analyse des situations et tirer des conclusions qui permettront de grandir, de murir, de se fortifier. Pour cela, il faut se poser une série de question, que parfois on n'est pas prêt à entendre soi-même, par exemple celles en guise d'introduction. On a toutes, autant que nous sommes ; vécu au cours de cette année des expériences qui nous ont fragilisées ou rendues fortes et c'est le moment non seulement de se poser ces questions, mais aussi de tenter d'y apporter des réponses afin de rectifier le tir, si besoin est, d'en tirer à tout le moins des leçons. Je vous suggère chères lectrices de vous poser une question: **COMMENT FAIRE POUR...?**

Celle-ci est très importante pour se réorienter sur tous les plans. Et une réorientation est parfois nécessaire pour aller de l'avant. Il suffit parfois d'un déclic, d'une idée pour que tout bascule mais parfois il faut beaucoup plus d'effort, à chacune son tremplin et je vous souhaite de le trouver en 2018, ce truc en plus qui vous fera **porter le monde et ses rêves avec le sourire.**

Bonne année et bonne lecture

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: Joëlle ALEMOKA

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

Infographie : SKY COLOR (Mireille GUIDJOU)

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

SOMMAIRE

Édito

Psycho: Les enfants, les écrans et performances scolaires	P.	4
Société: Image de femmes et entrepreneuriat	P.	5
Déco: Définir la circulation qui correspond à votre intérieur	P.	6
Sport: Quel est le meilleur sport pour la femme?	P.	7
Dossier: Nadine MAGUIAWO	P.	8-9
Environnement: Femme et protection de l'environnement	P.	10
Coaching: L' excès de jalousie tue l'amour et détruit la famille	P.	11
Bien-être: Comment améliorer son hygiène du sommeil	P.	12
Nutrition: Les vertus du maïs	P.	13
Mode: Pagne de soirée	P.	14
Cuisine: Gâteau au laid chaud	P.	15

PSYCHO: Les enfants, les écrans et les performances scolaires

L'usage des écrans par les enfants et adolescents est aujourd'hui monnaie courante dans presque toutes les familles. En général, le nombre d'écrans (téléviseurs, smartphones, tablettes, ordinateurs, consoles de jeu...) présent dans nos maisons est très souvent supérieur au nombre de personnes qui y habite. Il n'est donc plus rare de retrouver les écrans dans la quasi-totalité des pièces de l'habitation familiale (salon, chambres à coucher, cuisine, toilette...). Si à ce là, nous rajoutons les autres endroits où



nous sommes potentiellement exposés aux écrans (en voiture, à l'école, à l'église, au bureau, au volant...) on comprend alors que les écrans sont omniprésents dans nos vies et dans celles de nos enfants. Ces derniers sont justement passés maître dans l'art de manipuler les appareils et qui plus est encore quand ceux-ci sont dits numériques. On a d'ailleurs coutume de dire que : « si vous avez des difficultés à manipuler votre appareil, vous n'avez qu'à vous référer à vos enfants aussi jeunes soient-ils ».

La réflexion que nous voulons mener en cette période de fête est celle de savoir si l'usage des écrans peut être considéré dans notre environnement socio-culturel comme un facteur d'appauvrissement ou d'enrichissement intellectuel chez les enfants.



De façon globale, l'exposition régulière et prolongée des enfants aux écrans est plus nocive que bénéfique. En réalité, les écrans constituent une source d'agression du cerveau immature du jeune enfant et, peut entraîner des conséquences sur son développement psychique et ses compétences intellectuelles. Nous pouvons donc relever en fonction du niveau de développement de l'enfant ou de l'adolescent les problèmes tels que : le déficit de l'attention volontaire et de concentration pour les apprentissages scolaires, l'inhibition de l'imagination et de la créativité, les troubles de sommeil, les retards d'acquisition du langage et de la lecture. Tous ces maux sont susceptibles d'entraîner chez l'enfant ou l'adolescent un désinvestissement des activités scolaires, par conséquent une baisse des résultats scolaires et, dans certains cas des décrochages scolaires.

Trois principaux facteurs expliquent les causes des problèmes liés aux écrans chez les enfants. Il s'agit :

- De la durée d'exposition ; en effet, plus le temps d'exposition est long, plus les conséquences sur la santé et sur les performances intellectuelles sont élevées (dépendance, fatigabilité, trouble alimentaire, trouble de sommeil, trouble de la vue...)
- Du moment de l'exposition ; il est fortement déconseillé aux enfants d'être en contact avec les écrans le matin au réveil, le soir avant le couché ou encore pendant les repas.
- Des contenus ; les messages et scènes véhiculés sur internet, dans les programmes télé et les jeux divers sont parfois inadaptés aux âges de nos enfants et en inadéquation avec les valeurs morales et spirituelles que nous enseignons à nos enfants.

Par ailleurs, les écrans peuvent contribuer à l'émergence intellectuelle de nos enfants notamment en ce qui concerne l'ouverture sur le monde, l'acquisition de l'esprit critique et les capacités d'analyse, la socialisation et les habiletés d'apprentissages, les échanges et la communication en famille...

Cependant, il va sans dire que les bénéfices dépendent principalement du contrôle parental et des conditions d'usages fixées par les parents.

Marius Romaric Tchassep
(Psychologue du développement)

SOCIÉTÉ: Image de femme et entrepreneuriat

Malgré les progrès, les femmes souffrent encore d'un déficit d'image dans le monde de l'entreprise.



Raoul NZOYOUN

Coach en Leadership et Développement Personnel

Créer son entreprise est pourtant un défi que les femmes sont de plus en plus nombreuses à relever.

Chaque année, environ 3 000 femmes se lancent dans l'aventure de la création d'entreprise. Pourquoi pas vous ? Quels sont les enjeux et les difficultés de la création d'entreprise quand on est une femme ?

Femme entrepreneure : lutter contre les préjugés



La société camerounaise présente un retard par rapport à certains pays d'Afrique en matière d'égalité hommes-femmes. Inégalités salariales, « plafond de verre » qui empêche les femmes d'accéder à des postes à haute responsabilité, déséquilibre dans le partage des tâches ménagères, la garde des enfants... Les femmes se heurtent à des difficultés pour faire évoluer leur vie professionnelle.

Lorsqu'elles veulent entreprendre, elles se retrouvent confrontées à un univers d'hommes parfois peu désireux de leur accorder leur confiance. Entreprendre peut alors s'avérer plus difficile pour une femme, qui devra lutter contre les préjugés et peut-être s'affirmer avec davantage de force qu'un homme. Bonne nouvelle cependant : trois ans après, 66 % des femmes qui ont créé une entreprise sont toujours en activité, un chiffre comparable à celui des hommes. Il n'y a donc aucune raison de ne pas se lancer !

Femme entrepreneure : comment bien organiser ses journées ?

De nos jours, une femme doit souvent assumer plusieurs rôles à la fois : mère, femme, et travailleuse... Difficile de se consacrer pleinement à ces différents aspects de la vie et de trouver le juste équilibre pour pouvoir s'épanouir. Gardez à l'esprit que vouloir réussir, c'est bien, vous surinvestir, cela risque de vous mener au burn-out. Sachez établir des limites claires entre votre vie privée et votre vie professionnelle.

Si vous travaillez à la maison, faites-le dans une pièce dédiée et astreignez-vous à des horaires normaux. Ne consultez pas vos e-mails personnels en dehors de votre journée de travail. Une deuxième astuce, c'est de savoir établir des priorités. Toutes vos tâches ne sont pas urgentes : classez-les en fonction.

Quels sont les tremplins dédiés aux femmes entrepreneure ?

Pour aider les femmes à booster leur carrière d'entrepreneure, il existe des concours et des aides financières spécialement conçues pour elles. Par exemple, la « Tony Elumelu entrepreneurship program » est organisé chaque année par la Fondation Tony Elumelu et vise à promouvoir l'entrepreneuriat en Afrique. Les candidatures féminines y sont très encouragées.

Certains concours récompensent les femmes afin de leur donner une meilleure visibilité dans le monde de l'entreprise. Enfin, certains réseaux d'entraide sont animés par des femmes pour les femmes, comme la CWEN- Cameroon women entrepreneurs network ou le GFAC (groupement des femmes d'affaires du Cameroun), dont le but est l'encadrement des femmes chefs d'entreprises, le renforcement des capacités des femmes, l'accompagnement, la recherche des financements, le partenariat et le réseautage.

Exposition et vente
des produits cosmétiques
des vêtements, des chaussures,
des produits de cuisine,
de la literie et de la gastro...

Saison 2, bientôt...

DÉCO: Définir la circulation qui correspond à votre intérieur

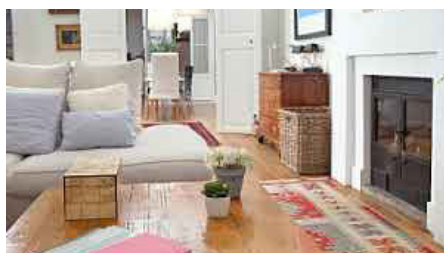
A chaque intérieur et à chaque façon de vivre correspondent une circulation optimale. A vous de définir vos contraintes et vos besoins pour tirer le meilleur parti de votre espace à vivre et rentabiliser votre surface habitable.

Conseil 1: Vue de haut

L'optimisation de la circulation se fait toujours en fonction de la forme de votre maison ou de votre appartement. Il faut donc se pencher sur un plan pour voir apparaître les chemins logiques de déplacement entre les pièces et à l'intérieur de celles-ci.

Conseil 2: Dans l'ordre

Ensuite, mettez en place une hiérarchie. Quels sont les passages les plus empruntés par tous les membres de la famille? Quels sont ceux que vous voulez vraiment privilégier et libérer? Vous avez ainsi un premier angle d'attaque.



Conseil 3: Changer ses meubles

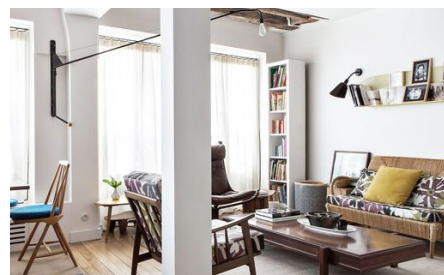
A l'intérieur d'une pièce vous pouvez réaliser vous-mêmes les changements qui souligneront les passages les plus logiques. En général cela passe par une modification de l'ameublement, et donc parfois par la suppression de certains objets ou meubles encombrants.

Conseil 4: Multifonction

La modularité des meubles est de plus en plus mise en avant. Ils peuvent regrouper plusieurs fonctions pour optimiser l'espace et donc faciliter la circulation. L'exemple le plus ancien est sans doute le canapé-lit. Mais aujourd'hui on peut trouver ou faire faire une bibliothèque-bureau ou un escalier-dressing.

Conseil 5: Des murs qui bougent

Cette modularité peut aussi s'appliquer aux cloisons des espaces de vie qui peuvent s'escamoter en fonctions des besoins de la journée. Des parois coulissantes permettant d'isoler certains espaces, peuvent au contraire laisser place à une plus grande liberté de déplacement.



Conseil 6: Grands travaux

Pour aller plus loin, on peut aussi décider de donner vraiment la priorité à l'espace et à la circulation en supprimant des murs ou des pièces. Ce décroissement ne doit pas vous empêcher de bien réfléchir à la circulation au cœur d'une grande pièce ouverte.

Conseil 7: Plusieurs routes

Dans une famille, circuler librement c'est aussi avoir le choix de plusieurs chemins possibles. Pensez donc aux itinéraires secondaires.

Conseil 8: Mobilier discret

Les meubles intégrés dans l'architecture sont un bon moyen de favoriser la circulation. Pensez-y si vous envisagez de gros travaux ou si vous faites construire une maison.



Conseil 9: Point de départ

La circulation se fait évidemment en fonction des ouvertures, dans ce type de travaux importants, il faut bien en définir les emplacements.

Conseil 10: Expérimentation

A l'épreuve du temps, n'hésitez pas à modifier l'agencement de vos meubles si vos plans de circulation ne s'avèrent pas efficaces.

En résumé

N'hésitez pas à recourir régulièrement à votre plan, même pour l'ameublement pour avoir une vision réaliste des changements à opérer. Il n'est pas facile de regarder d'un œil nouveau son propre intérieur, ce plan vous aidera à prendre de la distance.

A vous de trouver le bon équilibre entre le plein et le vide. Exemple : pour certains un couloir est un passage pratique qui réunit deux pièces. Au contraire pour d'autres, c'est un lieu de séparation qui n'a plus lieu d'être. En fonction de votre vision de l'espace vous trouverez la circulation qui vous permet de profiter au mieux de votre intérieur.

Nathou Sandy NKENMOE
Architecte d'intérieur

SPORT: Quel est le meilleur sport pour une femme ?

Puisque le corps de la femme diffère sur les plans morphologiques et physiologiques de celui de l'homme, y a-t-il une activité physique qui lui est plus adaptée ? Réponse de Christophe Carrio, coach sportif, auteur de *Mon plan forme et minceur*.



Il n'existe pas de sport unique adapté au corps féminin et comme pour l'homme, aucune activité physique n'est réellement parfaite ou complète. Voici les particularités des différents sports, ce qui vous permettra de choisir des activités complémentaires en fonction de vos goûts :

- **Le yoga** favorise la relaxation et le maintien d'une certaine souplesse, mais ne maintient pas la masse musculaire et la force.
- **La course à pied** est bonne pour le cœur, mais diminue la souplesse.
- **Le vélo** entretient le cœur et la musculature des jambes mais pas celle du torse ; en plus, il se révèle être mauvais pour le dos en mettant en flexion trop prolongée la colonne vertébrale.
- **Le golf** développe une agilité spécifique, mais aussi des contraintes phénoménales au niveau de la colonne vertébrale et du bassin et qui plus est, de façon unilatérale comme le tennis.
- Même **la natation**, en fonction des différentes nages et du type de posture de la personne, n'est pas une panacée car elle peut introduire de très grosses contraintes sur l'articulation de l'épaule pouvant générer des pathologies inflammatoires.
- **La musculation** permet d'entretenir la masse musculaire, la force et la puissance voire la souplesse si on s'entraîne correctement, mais ne travaille pas vraiment l'agilité ou les réflexes et peut être traumatisante si on s'entraîne mal.

On pourrait ainsi continuer à lister l'ensemble des activités physiques pour s'apercevoir qu'elles offrent toutes des avantages et des inconvénients.

Une activité peut être intéressante pendant un certain temps puis devenir inefficace quand l'organisme s'y est adapté. D'où la nécessité de changer de programme régulièrement afin d'apporter des stimulations nouvelles génératrices de progression et d'adaptation permanente. Il est aussi bon de découvrir ou de pratiquer régulièrement un large éventail de pratiques sportives pour justement devenir plus agile.



Une femme

Nadine MAGUIAWO

Nadine MAGUIAWO promotrice de BEST SUPPLY prône la consommation des produits africains ouvre son jardin secret pour ce nouveau numéro de Femmes Update.

Présentation

Je suis Nadine MAGUIAWO CHOMNOU, la trentaine révolue.

Je suis titulaire d'un master en Relations Internationales, option Marketing International, de la prestigieuse institution située dans la ville des sept collines, IRIC (Institut de Relations Internationales du Cameroun) je suis maman et la promotrice de BEST SUPPLY.

Mon parcours

Ayant toujours rêvé d'être une grande femme d'affaires et de faire partie de ceux qui seront assis à la table de décision, j'avais commencé à me renseigner très tôt sur ce qu'il fallait pour y arriver. Raison pour laquelle en classe de 3eme et promue en classe de 2nde, je vais catégoriquement m'opposer au choix de ma mère de faire la série C pour continuer en série D après. Surtout que les mathématiques et moi ne nous accordions pas.

C'est ainsi que malgré tous les conseils donnés, je préfère aller en 2nde A4 avec l'idée en tête selon laquelle à défaut de faire économie, je ferais droit et après avoir capitalisé un bon nombre de connaissances en droit, je présenterais le concours de l'ENAM où je sortirais comme Juge



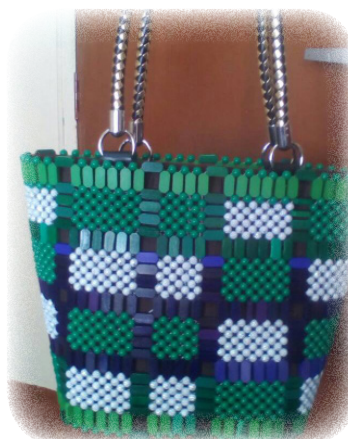
ou Douanier. Les économies de mes années de travail me permettront plus tard de m'installer à mon compte dans le monde de l'import-export. **Bref, j'étais dans une logique où quoique je fasse, je m'installerais un jour à mon compte et je voyagerais partout dans le monde pour faire les affaires tout en savourant le plaisir de faire le tour du monde.**

C'est ainsi qu'après mon Baccalauréat, le même rêve en tête, j'opte pour l'Université de Buéa dans le but de parfaire mon anglais qui pour moi était une langue capitale dans le monde du business. Malheureusement, mon séjour à Buéa sera très court, dû au fait qu'au regard de mon relevé de notes, je serais orienté vers la filière English-French, pourtant j'avais opté pour Economics ou Law.

Ayant entendu parler du Cambridge College, je me renseigne sur les modalités. Mais les frais de scolarités représentent 10 fois ceux de Buéa, et devient déjà un frein pour moi, mais je fini par convaincre mon père quelques jours avant la rentrée académique du Cambridge College, sous la pression, il m'y inscrit. 3 ans plus tard j'obtiens le Higher Diploma on International Business Management Studies et j'intègre l'IRIC l'année d'après.

Ma motivation

J'aime vendre et je l'ai toujours fait. Je me rappelle quand tout petit on allait parfois aider nos amis à vendre leurs arachides. Je faisais aussi les beignets de maïs, l'eau glacée, les sucettes, etc... que je vendais à l'insu de parents. Surtout papa, car pour maman, tant qu'on ne se baladait



BEST S
C'est le fruit d'une recherche d'au
couleurs et de parfums qui
Bien plus qu'une enseigne comm
voir-faire au service du textile, de
des cosmétiques «a

, un projet: «all made in Africa»

s par les africains. Elle parle de son ambition, de sa vision à travers son entreprise , elle nous

pas dans la ville pour le faire, il n'y avait pas de problèmes. Or parfois, même par mimétisme, on portait un plateau avec quelques beignets sur la tête pour aller aussi crier comme les autres « beignets chauds, beignets chauds, dernier marché».

BEST SUPPLY

C'est le fruit d'une recherche d'authenticité à travers la diversité de couleurs et de parfums qui font le continent africain.

Bien plus qu'une enseigne commerciale, c'est avant tout un savoir-faire au service du textile, de la maroquinerie, de la joaillerie et des cosmétiques «all made in Africa».

BEST SUPPLY est une jeune entreprise qui date de moins de 2 ans, et dont la marque s'est investie dans la mise en avant des modèles en tissus pagnes et dentelles pour le plaisir d'une clientèle qui mise

sur l'authenticité, à travers ses collections riches et surprenantes pour les férus de teintures, de broderies diverses et produits dérivés.

BEST SUPPLY, the proudness of our identity

Mon organisation

Pour l'instant, je suis seule avec une assistance qui me sert en même temps de livreuse et de soutien lors des foires dans la ville de Douala. La main d'œuvre... c'est beaucoup plus un coup de main familial et des ami(e)s; aussi, je fais des dépôts ventes. Aussi, je peux selon, les occasions, avoir 1 ou 2 vendeur-se-s.

Mon avenir

Pour l'instant je ne produis rien. J'achète et je revends «buy and sellam» l'activité se faisant connaître et le concept trouvant déjà un écho favorable dans nos mœurs, BEST SUPPLY avant la fin de l'année qui pointe à l'horizon aura un espace marchand physique.

Je profite ainsi de l'occasion pour marquer ma reconnaissance à toutes celles et tous ceux qui n'ont soutenu depuis la naissance de ce projet. Merci de croire en BEST SUPPLY, merci de la confiance et surtout d'avoir couru le risqué d'essayer en nous laissant vous convaincre

de changer votre style vestimentaire, d'avoir accepté de nous accompagner dans nos idées que certains qualifiaient au départ de folie et de perte.

Le meilleur reste à venir...



L' équipe SKY COLOR

SUPPLY

thenticité à travers la diversité de i font le continent africain. erciale, c'est avant tout un sa- la maroquinerie, de la joaillerie et ll made in Africa».

ENVIRONNEMENT: Femme et protection de l'environnement

Il ne fait plus aucun doute que la prise de conscience au niveau planétaire est effective au sujet de la protection de l'environnement et du développement durable, à cet effet parmi les stratégies déployées par la communauté internationale, toutes les couches de la société doivent être mise à contribution, cependant pour que ces actions deviennent efficaces, la question de la prise en compte du paramètre démographique s'avère primordial.



A cet effet nous nous rendons compte à l'évidence que la population femme étant majoritaire, malgré la grande précarité de sa situation dans la plupart des sociétés. Les femmes sont des piliers de la vie familiale et communautaire comme le souligne le Programme des Nations Unies pour le Développement, raison pour laquelle en tant que sujet de développement, elles doivent avoir les atouts pour participer de façon efficace au développement durable et à la protection de l'environnement en Afrique en général et au Cameroun en particulier. Pour y arriver il faut :

- L'information et la communication via l'intégration des questions sexospécifiques dans les programmes et politiques concernant l'environnement qui accorderaient plus d'importance aux réalisations, potentialités et aux prévisions des femmes en termes de développement;
- L'émancipation économique des femmes par la réduction de la pauvreté féminine car la femme continue à représenter la catégorie de la population la plus pauvre aussi bien en milieu rural qu'urbain or le lien entre la pauvreté et la détérioration de l'environnement est palpable et, l'élimination de la pauvreté a été

- La promotion féminine par l'éducation à travers le renforcement de leurs capacité, ainsi on réduirait l'explosion démographique avec son impact négatif sur la protection de l'environnement;

reconnue comme une condition sine qua non du développement durable;

- Les barrières économiques, socio-culturelles et politiques doivent laisser un libre passage à la femme à travers la participation des femmes à la prise de décisions dans le domaine du développement durable afin de se sentir comme étant l'actrice en premier rang.

Pirress DIFFO AWAWO
Manager Perfecta Consulting



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, Mail: contact@duoexpertise.com

COACHING: L'excès de jalousie tue l'amour et détruit la famille

L'excès de jalousie tue l'amour et détruit la famille. La bonne femme n'est pas seulement celle qui est fidèle à son mari. C'est davantage celle qui, de part son comportement, l'accompagnera dans son ascension sociale..



Sylvestre Magloire TAMO
Expert en Motivations et Performances

Vous avez des ambitions? Choisissez une femme qui vous accompagnera dans votre ascension sociale, du moins, pas celle qui exigera que toute votre attention soit focalisée sur elle. Si vous voulez faire de grandes choses dans la vie, trouvez une femme qui vous aidera à dormir le soir après le boulot et le matin, vous accompagnera dans le démarrage de votre journée sans vouloir concentrer toute votre énergie sur elle et uniquement sur elle. La grande majorité des hommes qui ont échoués dans leur vie sont ceux qui ont eu des femmes possessives, égoïstes et égocentriques toujours prêtes à une querelle pour se satisfaire et parfois son sadisme. Dans la plus part du temps, les femmes possessives ne vous laissent pas le temps d'un repos, d'une réflexion, d'une concentration... elles ne vous comprennent jamais et luttent uniquement pour que votre attention soit concentrée sur elle et rien que sur elle...

Ainsi, avec la pression du travail et de vos engagements, elle vous accusera de tout, ce qui vous poussera à toujours passer de mauvaises nuits et de tristes journées.

La bonne femme est aussi celle qui sera capable de vous dire:

- Chéri, je sais que tu es fatigué, il faut dormir on cause le matin;
- Chéri lèves toi et prépare toi pour tes RDV, il est déjà 5h;
- Chéri je veux savoir si tu as eu le temps d'un repos en journée;
- Chéri tu ne m'as pas écrit depuis ce matin, j'imagine la pression du boulot, bonne chance et à ce soir;
- Chéri pourquoi tu ne m'as pas donné les nouvelles sur le RDV avec...



Mais celle qui vous fera sombrer vous demandera :

- Depuis ce matin, tu ne dis rien parce que je ne suis pas importante hein;
- Qu'as tu déjà fait pour moi?
- Je vais te montrer que je suis une fille. ...;
- Montres moi que tu es un homme?
- Tu es allé te reposer chez tes bordels et maintenant- tu viens ronfler ici;
- A peine rentré tu veux déjà dormir, tu ne dors même pas un mois ?
- Où est l'argent des remèdes là ? Tu me fais ça ?
- Tu travailles plus que qui ? Si c'est ton fils que tu as fait avec ta bordèle tu vas bien avoir le temps...

- Ne tente pas de sortir ici ce matin sans me faire l'amour, essaye voir...; Bref, elle fera tout pour que vous vous retrouvez dans la merde le matin avant le boulot ou le soir après une journée de dure labeur. Et, si vous prêtez attention à ces querelles, vous passerez toujours des journées sombres et vous vous éloignerez d'avantage de vos objectifs.

La tolérance, le pardon, l'écoute, le respect, l'amour, la flatterie... sont les vertus qui conduisent un couple au bout du succès.

Ce message n'est pas un sauf conduit que je donne aux hommes lesquels, dans nombre de fois, sont à l'origine de leurs propres souffrances, mais plutôt une façon de rappeler à nos sœurs en



leurs qualités de ministres de l'intérieur, qu'elles ont la plus grande responsabilité dans la stabilité de leurs ménages et par ricochet, la réussite de leur mari.

Chères sœurs, la bonne femme n'est pas seulement celle qui est fidèle à son mari.

**Devenez leaders,
Réalisez vos rêves !**

BIEN-ÊTRE: Comment améliorer son hygiène du sommeil

L'hygiène du sommeil représente l'utilisation de routines ou de pratiques habituelles qui favorisent un sommeil plus reposant et restaurateur. Voici quelques conseils utiles sur l'hygiène du sommeil; ils vous aideront à mieux dormir.

Levez-vous à la même heure chaque matin, y compris les week-ends.

En effet, un réveil régulier et raisonnablement tôt est l'un des signaux importants du cycle éveil-sommeil du rythme circadien de 24 heures. Ne pas respecter cette règle peut perturber le sommeil, tant chez les personnes qui dorment bien que chez celles qui dorment mal.

Grignotez des collations faibles en glucides.

Si vous mangez habituellement plus pendant la seconde moitié de la journée, une collation comprenant des biscuits et du lait peut vous aider à dormir, mais évitez les gros repas avant de vous coucher.

Réduisez ou éliminez la consommation de nicotine.

Comme la caféine, la nicotine est un stimulant; ne fumez donc pas pendant 4 heures avant de vous coucher.

Faites régulièrement de l'exercice. L'exercice régulier peut améliorer la qualité du sommeil, mais évitez l'exercice physique ardu pendant 5 à 6 heures avant de vous coucher. Vous pouvez faire de légers exercices relaxants avant de vous coucher.



Ne faites pas de siestes.

Les siestes perturbent le cycle éveil-sommeil, particulièrement si celles-ci surviennent plus de 10 heures après la principale période de sommeil. La plupart des insomniaques font des petits sommeils à intervalles irréguliers, ce qui perturbe davantage le cycle éveil-sommeil.



Faciliter un environnement propice au sommeil.

Votre environnement doit être confortable (chaud ou frais) et ne comporter que des niveaux minimes de lumière et de bruit.

N'utilisez le lit que pour dormir et les relations sexuelles.

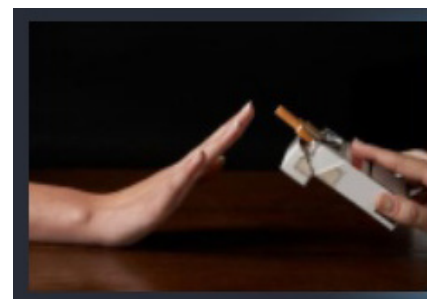
Évitez de regarder la télé, de travailler ou de lire au lit. Cela affaiblit l'association que votre cerveau établit entre le fait d'être couché et le sommeil. Si vous avez de la difficulté à vous endormir, ne restez pas couché. Levez-vous plutôt et lisez ou écoutez de la musique et ne vous recouchez que lorsque vous êtes assoupi.

Faites des activités relaxantes avant de vous coucher

comme prendre un bain chaud, faire du yoga ou des exercices de relaxation; cela peut aider vos muscles et votre esprit à se détendre, ce qui vous aidera à vous endormir plus rapidement.

Essayez de vous exposer à la lumière du soleil le matin.

L'exposition à la lumière du soleil aide à régler le rythme circadien (horloge interne) de l'organisme, ce qui vous rend plus susceptible de vous endormir la nuit.



Les fumeurs dorment moins et moins bien !

Réduisez ou éliminez la consommation de caféine.

Ne consommez plus de caféine après environ 16 h. La caféine est un stimulant; vous devez donc l'éviter si vous désirez bien dormir. Parmi les sources de caféine, on retrouve le café, le thé, les colas et le chocolat.

Réduisez ou éliminez la consommation d'alcool.

Ne buvez pas d'alcool moins de deux heures avant le coucher. Bien que l'alcool puisse vous aider à vous endormir plus rapidement, dans les faits, il dérange le sommeil nocturne et détériore la qualité du sommeil.

NUTRITION: Les vertus du maïs

1. Que contient-il ?

Le maïs fait partie intégrante de la cuisine africaine ;
Il existe trois variétés de maïs :

- Le maïs grains ou maïs dur a des grains jaune foncé qui est utilisé pour être transformé en semoule, farine et féculé. C'est aussi celui qui compose les corn flakes, céréales de petits déjeuners.
- Le maïs doux ou maïs sucré offre de grands épis aux grains clairs, jaunes ou blancs ou bicolores (jaune et blanc). C'est en fait une sous-espèce du maïs grains. Il est cueilli très jeune, alors qu'il est encore très riche en eau. C'est ce maïs que l'on met en boîte ou que l'on vend en épi quand c'est la saison (août, septembre).
- Le maïs à éclater ou maïs pop-corn qui a de petits grains.

Le maïs contient des protéines et beaucoup de glucides. Son index glycémique est assez faible. En d'autres termes, les glucides qu'il fournit seront assimilés progressivement par l'organisme et non pas stockés sous forme de graisses. Il renferme aussi du magnésium et des carotènes. Le maïs est la seule céréale qui contienne ces antioxydants. Pauvre en lipides, il est en outre très riche en fibres puisqu'il en contient cinq fois plus que le riz. Contenues dans la peau, ses fibres permettent d'agir efficacement sur le transit intestinal.

Il contient aussi plusieurs vitamines du groupe B, si peu présentes dans nos aliments raffinés modernes et pourtant si nécessaires à notre équilibre physiologique et neurologique et à la santé de notre peau. Son apport en vitamines B est 2 à 3 fois plus élevé que dans le reste des légumes.



2. Quels bienfaits ?

Le maïs se récolte en juillet.

Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Une étude comparant l'activité antioxydante de quatre grains céréaliers (maïs, blé, avoine, riz) a démontré que le maïs était celui ayant l'activité la plus élevée. D'autres chercheurs ont observé que l'activité antioxydante totale du maïs augmentait lorsqu'il était cuit, probablement à la suite de la libération de certains composés antioxydants sous l'effet de la chaleur. Ainsi, les popcorns sont un concentré de polyphénols, des antioxydants et en contiendraient plus que les fruits.



Département de Génie-Civil



Département de Distribution et Services



Département Informatique et Télécommunication



CUISINE: Gâteau au laid chaud (Recette Italienne)

INGREDIENTS :

- 4 œufs
- 200 g de farine
- 200 g de sucre
- 160 ml de lait
- 80 g de beurre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 c à c de poudre à pâte (levure)



PREPARATION:

- Travaillez les œufs et le sucre ensemble pour former une crème mousseuse.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole faire chauffer le lait avec le beurre (tiède)
- Ajouter au œufs et le sucre ... La farine, la vanille et la bicarbonate vous avez tamisés pour éliminer les grumeaux présents, la poudre à pâte (levure) puis versez peu à peu, le composé que vous avez réchauffé au feu, (Lait et le beurre)
- Travailler le mélange pendant quelques minutes afin d'avoir un résultat parfaitement crémeux
- Versez le tout dans un moule de 24 cm de diamètre et mettre au four préchauffé à 180 ° C pendant environ 35 minutes.
- Saupoudrer de sucre glace.



Astuce: Quelques utilisations des coquilles d'œuf

Blanchisseur de vêtements

Certains disent que si vous mettez quelques coquilles d'œuf dans un petit filet et que vous le mettez dans la machine à laver, les taches disparaîtront et les vêtements blancs en sortiront reluisants.

Renforcer les ongles

Ecrasez la coquille d'œuf jusqu'à ce qu'elle se transforme en de la poudre et ajoutez-en un peu dans votre vernis à ongles. Lorsque vous appliquerez votre vernis, vous les renforcerez en même temps. Cela est parfait pour les femmes qui ont des problèmes de pousse d'ongles ou qui ont des ongles abîmés.



MODE: Pagne de soirée

Désormais, les designers ont montré qu'il était possible de manipuler le pagne africain à sa guise. Il ne s'agit plus de l'arborer comme une tenue traditionnelle d'apparat mais de le sortir de son cocon et de le rendre moderne. Le pagne comme tenue de soirée peut-être tout aussi sexy qu'élégant selon le thème qu'on choisi.



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

SKY  **OLOR**

Marketing et Supports de Communication



MARKETING

**ET SUPPORTS
DE COMMUNICATION**

Stratégie Marketing - Imprimerie - Broderie - Sérigraphie - Gadgeterie

Le partenaire de tous vos projets!

Tel: (+237) 243 299 050 / 699 358 889

654 562 638 / 679 165 203

Situé à la descente marché Essos,
immeuble carrelé, porte 201

www.skycolorbusiness.com