

# Femmes UPDATE

N°014 - Mars 2021 [www.femmesupdate.com](http://www.femmesupdate.com)

*Elles portent le monde et ses rêves!*

Gratuit

## Société

Changement de carrière professionnelle

## Bien-être

Pratiques à risque et santé sexuelle

## Psycho

Parler de sexualité avec ses enfants

## Cuisine

Tarte au lait d'Afrique du Sud

## Sport

Zéro kilo pendant les fêtes

## Tendance

Dreadlocks de la scène au bureau

# Une femme, un projet

## Winnie KITIO

*"Entreprendre c'est s'engager sur le chemin vers la découverte de soi"*

**SKY COLOR**  
Marketing et Supports de Communication

Le partenaire de tous vos projets!

Tél: (+237) 699 358 889  
652 520 346

**5 années déjà**

(2016-2021)

**et encore plus de couleurs  
à vous offrir !!!**

Vivez l'innovation!

# ZIK BOOSTER

SUR

# CANAL24

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



# Édito

## Virage à 180 degrés



Chères lectrices,

Je vous souhaite une heureuse année 2021!

Je me pose des questions sur nos choix de carrières!

Combien de femmes font ce qu'elles aiment dans la vie? Combien aiment ce qu'elles font? Combien sont dans l'attente d'une décision ou d'un plan qui pourra changer leur vie? Combien ont des idées lumineuses qu'elles n'ont pas été à mesure de transformer en projet ou en action? Combien ont rêvé grand mais n'ont malheureusement ou heureusement pas eu les moyens de réaliser ces rêves?

On a l'habitude de croire à tort ou à raison que le sort s'acharne sur nous. Quoi qu'on dise quoi qu'on fasse on n'arrive pas à avancer. Ce n'est jamais de notre faute! C'est de la faute

d'un collègue, d'un parent, d'un ancêtre, de Dieu (le pauvre a tout entendu).

A-t-on pensé un seul instant que nous n'étions pas à la place que nous méritons? A-t-on pensé qu'un virage à 180 degrés pourrait être la solution à notre mal être?

Parfois les choses n'arrivent pas parce que nous ne sommes pas à nos places. Comment le savoir? C'est à la fois simple et complexe: demandons-nous s'il y a une certaine harmonie entre notre être et notre environnement; est-ce qu'on se sent bien; est-ce qu'on aime ce qu'on fait; est-ce que notre profession on l'exerce par contrainte, par nécessité ou par passion?

Je vois déjà les réactions de certaines qui me parleront de sécurité, de zone de confort et à celles-là je dirai qu'il n'y a pas de risque zéro même en faisant ce que vous n'aimez pas vous prenez des risques. On prend des risques au quotidien, alors pourquoi ne pas prendre de risque pour faire ce qu'on aime et se sentir mieux?!

En cette nouvelle année, mon conseil est d'arrêter d'accuser les autres pour ce qui nous arrive à nous; de plus se remettre en question de faire une introspection afin de trouver la force nécessaire pour porter le monde et ses rêves. Sachons accepter notre condition pour pouvoir avancer.

Je termine mon propos par cette célèbre phrase d'Eleanor Roosevelt que je garde toujours dans un coin de ma mémoire "L'avenir appartient à ceux qui croient à la beauté de leurs rêves".

Femmes Update



*Elles portent le monde et ses rêves!*

# Sommaire

## Coaching

10 conseils pour exceller dans tous les domaines P. 5

## Humanitarian Action

Sacerdoce ou métier fort rentable ? P. 6-7

## Psycho

Parler de sexualité avec ses enfants ... P. 9

## Une femme un projet

Winnie KITIO P. 10-11

## Société

Changement de carrière professionnelle P. 12

## Opinion

Les cinq types de femmes à éviter P. 13

## Sport

Zéro kilo pendant les fêtes P. 14

## Déco

Comment personnaliser votre intérieur? P. 15

## Association

CAD Aid FOUNDATION P. 16

## Bien-être

Pratiques à risque et santé sexuelle P. 17

## Cuisine

Biscuits sablés P. 18

## Tendance

Dreadlocks de la scène au bureau P. 19

## Femmes Update magazine: plateforme de promotion de la femme africaine

Directeur de publication : Merlin Tchunte  
Redactrice en chef : Carine Joelle Alemoka

Équipe de rédaction :  
Merlin Tchunte  
Carine Joelle Alemoka  
Carine Mambou  
Laury Ngnolo  
Marius Tchassep  
Binku la Nerveuse  
Nathou Sandy Nkenmoe  
Sylvestre Magloire Tamo  
Caroline M. Sobgui  
Mireille Guidjou

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 : @femmesupdate



Dans le monde professionnel comme dans la vie de tous les jours, nous avons affaire à deux types d'individus. Ceux qui vont jusqu'au bout et ceux qui passent à côté de tout. La clé du succès se trouve dans votre attitude. Alors inspirez-vous des 10 conseils suivants pour réussir dans votre vie professionnelle et votre vie privée.



## 1- Apprenez à écouter votre voix intérieure (ce que votre ventre vous dit)

C'est un des sens les plus importants, l'instinct. Cette voix se fait entendre au moment où vous vous y attendez le moins. Mais aussi lorsque vous en avez le plus besoin. Vous avez beau essayer, vous n'arrivez pas à la débrancher. C'est dans les situations les plus difficiles que votre instinct sera le plus fiable. Vous avez un mauvais pressentiment face à une situation donnée ou à l'égard d'un individu ? Ne mettez pas cette impression en doute. Car en y réfléchissant, vous avez bien eu la peur au ventre vous aussi, mais combien de fois ne l'avez-vous pas ignorée ?

## 2- Ouvrez-vous à l'inconnu

Nous préférons quasi tous rester dans notre zone de confort. C'est extrêmement facile et confortable de rester attaché à ses habitudes. Mais les temps changent et c'est encore plus important de s'ouvrir aux nouvelles idées et façons de penser. N'imposez pas vos convictions aux autres. Ce qui vous réussit, ne fonctionne pas nécessairement pour autrui. Ouvrez-vous aux opinions des autres, votre manière de travailler n'est pas toujours la meilleure.

## 3- Acceptez les nouvelles technologies et essayez d'en apprendre le plus tôt possible.

Il est indispensable d'être avec son temps. Qui voudrait être laissé pour compte parce qu'il n'y connaît rien dans les nouveautés ? Restez donc ouverts aux technologies modernes. Cela ne veut pas dire qu'il faut toujours accueillir les bras ouverts n'importe quel nouveau gadget mais un minimum d'ouverture peut faire des miracles.

## 4- Continuez toujours à apprendre

Même avec un diplôme en poche, continuer à se former est tout ce qu'il y a de plus intelligent. Vos expériences de vie restent naturellement le meilleur enseignement. A l'école, vous vous faites une idée de ce qui vous attend dans le monde, mais rien de tel pour apprendre que vos propres expériences. Suivez donc des cours ou des formations et laissez de nouvelles compétences se développer.

## 5- Rendez dès que vous pouvez

Le succès va de pair avec de grandes responsabilités. Ne considérez pas vos succès comme allant de soi. Soyez conscient d'être à présent sans doute dans une position de force, là où vous pouvez aider les autres. Vous ne devez pas tout leur donner pour autant, mais s'ils sont moins lotis que vous, pourquoi ne pas leur prêter main forte ? Un tout petit effort de votre part peut signifier beaucoup à leurs yeux.

## 6- L'expérience de la vie est au moins aussi importante que la connaissance que l'on acquiert dans les livres

L'école a son importance mais la connaissance que l'on acquiert dans les livres n'est pas la seule dont vous ayez besoin pour vous faire une place au soleil. Cette connaissance est certes utile pour comprendre de quoi on parle et donne une idée du chemin à suivre. Mais c'est la connaissance que l'on se construit dans la vraie vie qui nous permet d'utiliser notre intuition dans chaque situation. Un bon équilibre entre apprentissage par l'expérience et connaissances dans les livres sera utile à vos succès futurs.

## 7- Prenez soin de vous

Rien de plus précieux que la santé. Vous désirez continuer à profiter pleinement de votre vie et aller de l'avant, alors il vous faut vous reposer à suffisance et maintenir un bon mode alimentaire.

Faire la fête et boire, c'est toujours très agréable et cela nous dope mais le jeu en vaut-il la chandelle, lorsque l'on y réfléchit à posteriori ? Vous sentir à 100% de votre forme plutôt qu'à 80%, qu'est-ce que peut bien faire ? Eh bien, c'est ce qui va faire que vous aurez achevé votre travail à temps plutôt que le remettre à plus tard.

## 8- Agissez avec respect et courtoisie

Personne n'aime se sentir exploité, alors traitez les autres comme vous souhaiteriez que l'on vous traite et n'essayez pas systématiquement de tirer profit de vos relations. Cela peut vous servir à long terme. Vous ne savez pas sur qui ou quoi vous tomberez à l'avenir. Alors, autant être respectueux et honnête.

## 9- L'autoévaluation doit devenir une habitude

On commet tous des erreurs et on se bute à maints obstacles, ce qui nous freine dans notre ascension. En ne vous auto évaluant pas, vous risquez de faire du sur place. Réfléchir à ses erreurs et à tout ce qu'on en a appris, c'est cela qui nous permet d'avancer. Et de ne pas répéter nos bêtises dans le futur. Pensez aussi à ceux que vous rencontrez et à ce que vous en avez retiré. Profitez des expériences des autres et veillez à ne pas reproduire leurs erreurs.

## 10- Trouvez-vous une passion

Ce que vous voulez atteindre demande du temps et des efforts. Le temps est la denrée la plus précieuse. Cherchez-vous un objectif dans lequel vous voulez véritablement vous engager et pour lequel vous investirez avec plaisir de votre temps. Un sujet vous met-il tous vos sens en éveil ? Foncez à 100%. Si, entretemps, vous perdez de votre intérêt, c'est que ce n'était peut-être pas le bon. Trouver sa passion peut être très difficile, mais une fois que vous l'avez identifiée, plus rien ne peut vous empêcher de réaliser vos rêves.

*Bonne lecture!*

**Sylvestre Magloire Tamo**  
Coach en Développement personnel

# Humanitarian Action

## Sacerdoce ou métier fort Rentable ?

L'action humanitaire voit le jour pendant la guerre de Solferino en 1859 par l'homme d'affaire suisse et philanthrope HENRI DUNANT. il a été profondément touché par le sort des soldats blessés dans les campagnes qui étaient abandonnés à leur sort. Devant une pareille souffrance, il a décidé d'organiser les premiers secours puis il a créé par la suite une organisation internationale et neutre destinée à secourir les victimes de guerre,

le Comité International de Croix-Rouge (CICR) et de lui va dé-



cou- l e r  
d i f f é - r e n t e s  
conventions dont les plus célèbres sont celles de 1949 portant sur la protection

des civils dans les conflits armés internationaux qui constitue le socle du droit international humanitaire encore appelé droit de la guerre.

Au départ fondé sur l'aide aux victimes de la guerre, l'action humanitaire a élargi son champ d'action. Il s'agit désormais de venir en aide à toute personne en détresse.

Pour Rony BRAUMAN grand acteur de l'humanitaire, l'action humanitaire



« est celle qui vise à préserver la vie dans le respect de la dignité, à restaurer dans leur capacité de choix des hommes qui en sont en sont privées par des circonstances. Elles sont mises en œuvres pacifiquement et sans discrimination, en toute indépendance, neutralité et impartialité ». <sup>1</sup>

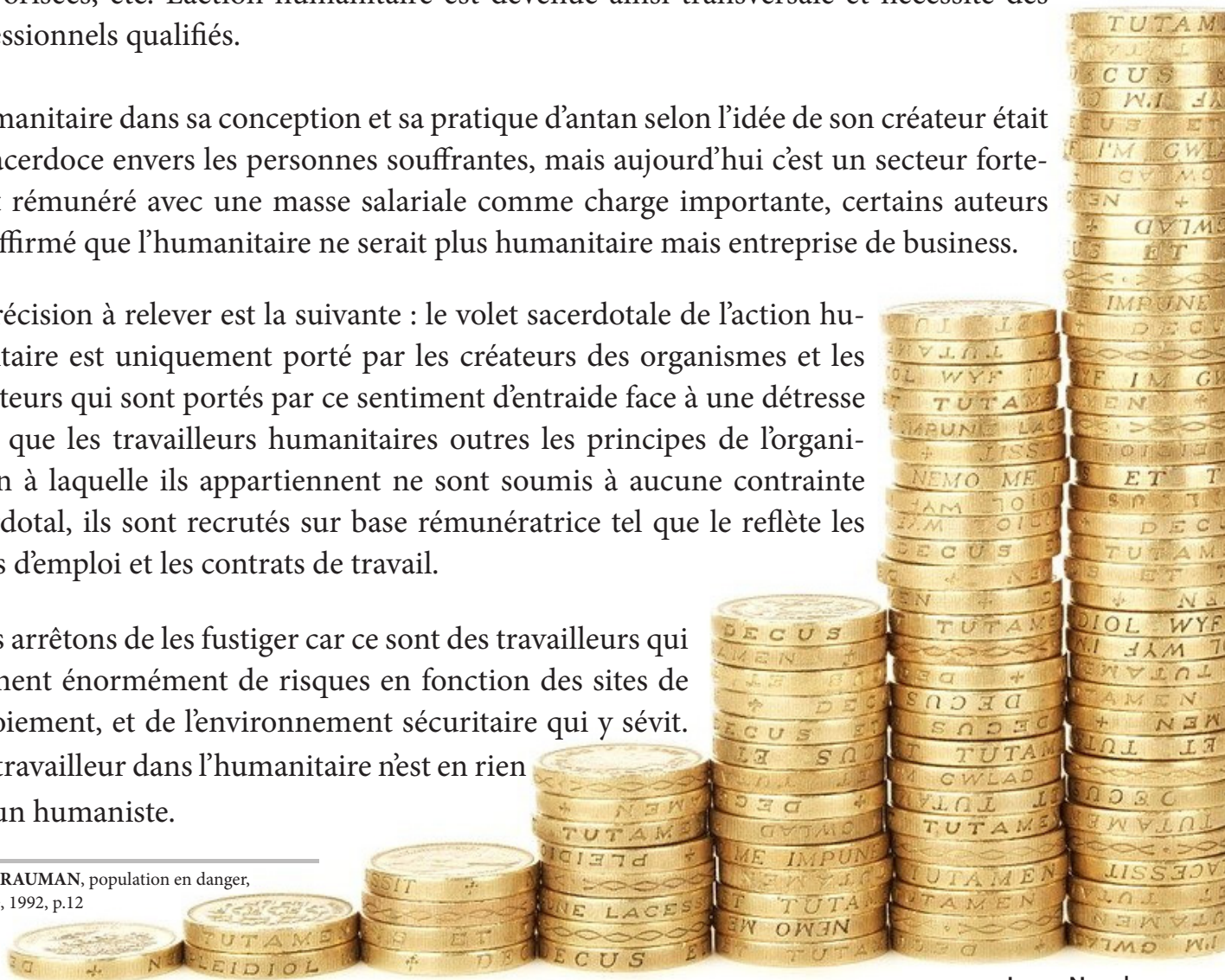
Les phénomènes de détresse dans le monde ne se limitant plus à la guerre, on a assisté à une forte éclosion dans le monde de la création des organisations non gouvernementales (ONG) et des associations œuvrant dans des domaines tels que : la santé, l'éducation, la prise en charges des réfugiés, la défense des droits de l'homme, les appuis au développement des personnes défavorisées, etc. L'action humanitaire est devenue ainsi transversale et nécessite des professionnels qualifiés.

L'humanitaire dans sa conception et sa pratique d'antan selon l'idée de son créateur était un sacerdoce envers les personnes souffrantes, mais aujourd'hui c'est un secteur fortement rémunéré avec une masse salariale comme charge importante, certains auteurs ont affirmé que l'humanitaire ne serait plus humanitaire mais entreprise de business.

La précision à relever est la suivante : le volet sacerdotale de l'action humanitaire est uniquement porté par les créateurs des organismes et les donateurs qui sont portés par ce sentiment d'entraide face à une détresse alors que les travailleurs humanitaires outres les principes de l'organisation à laquelle ils appartiennent ne sont soumis à aucune contrainte sacerdotale, ils sont recrutés sur base rémunératrice tel que le reflète les offres d'emploi et les contrats de travail.

Alors arrêtons de les fustiger car ce sont des travailleurs qui prennent énormément de risques en fonction des sites de déploiement, et de l'environnement sécuritaire qui y sévit. Etre travailleur dans l'humanitaire n'est en rien être un humaniste.

<sup>1</sup> Rony BRAUMAN, population en danger, Hachette, 1992, p.12



Laury Ngnolo

Experte en Action humanitaire



# Color BED

- 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 !*



Tel: (+237) 663 99 28 94 / 699 35 88 89 [colorbed@yahoo.fr](mailto:colorbed@yahoo.fr)

# Ô PORC

## Restaurant Fast Food

PARCE-QUE TOUT EST BON DANS LE COCHON



Prenez plaisir à commander en ligne  
Télécharger l'application

[mobile/oporc-restaurant.com](http://mobile/oporc-restaurant.com)

Contacts: +237 655 42 24 24

674 78 78 55





**P**arler de sexualité avec les enfants et les adolescents est un exercice difficile pour la plupart des parents. Au-delà du fait que le sujet est tabou et gênant pour les parents, nombreux parmi eux estiment n'avoir pas reçu d'éducation sexuelle de leurs parents et considèrent la sexualité comme un sujet réservé aux adultes. Ce qu'il faut pourtant savoir c'est que si les parents n'enseignent pas ce qu'est la sexualité aux enfants, ceux-ci l'apprendront autrement. Que ce soit par le canal de l'école, des amis, des médias avec le risque que cela se fasse de façon parcellaire et erronée. Il est par exemple démontré que plus les enfants sont exposés à des représentations à connotation sexuelle dans les médias, plus ils sont enclins à adopter des comportements sexuels de façon précoce.

## Pourquoi parler de la sexualité avec les enfants ?

S'interroger sur la sexualité est un

besoin essentiel chez les enfants et adolescents. Parler de sexualité aux enfants et adolescents les aide non seulement à comprendre et assumer leur corps, mais aussi permet d'engager une frange communication avec son enfant. La bonne stratégie pour les parents consiste à entamer tôt un dialogue sur la sexualité et à le maintenir au fur et à mesure que l'enfant grandit. L'éducation sexuelle est aussi l'occasion pour les parents d'inculquer à leurs enfants des valeurs familiales. Par exemple, une famille qui estime qu'il faut s'abstenir des relations sexuelles avant le mariage, peut en faire un sujet de causerie en famille. En général, les enfants qui reçoivent une éducation sexuelle à la maison sont moins sujets à se livrer à une activité sexuelle à risque.

## Comment parler de sexualité avec les enfants

Parler de sexualité avec les enfants nécessite la prise en compte d'un

certain nombre de précautions. Tout d'abord, s'assurez-vous que votre enfant comprend ce que vous dites. Il est donc important d'adopter des mots et exemples adaptés à son âge. Si la question de la sexualité intéresse les enfants de tous les âges, il n'en demeure pas moins que les centres d'intérêts diffèrent d'un âge à l'autre. Les jeunes enfants par exemple, s'intéressent aux parties de leurs corps. C'est le moment de les apprendre à les nommer y compris les organes génitaux.

- Les enfants en âges préscolaire (2 à 5 ans) sont davantage intéressés par les questions de grossesses et de bébés. C'est le moment d'aborder les notions de nudité, de respect de l'intimité de leur corps.
- Les préadolescents qu'en à eux sont intéressés à comprendre les différentes modifications corporelles qui s'opèrent sur leur corps. C'est le moment de les enseigner les éléments de base de la puberté.
- Les adolescents sont généralement très repliés sur eux-mêmes. Toutefois, si leurs parents leur ont parlé de sexualité quand ils étaient plus jeunes, ils hésiteront moins à les consulter lorsqu'ils sont confrontés à des situations difficiles ou dangereuses.

## Qui doit parler de sexualité avec les enfants ?

L'éducation à la sexualité est au-delà de toute considération une tâche dévolue aux parents. Quand bien même les enfants prennent des cours à ce sujet, les parents devraient toujours discuter avec eux du contenu. Lorsque les parents parlent de sexe avec leurs enfants, ils peuvent s'assurer que leurs enfants obtiennent la bonne information. Les parents devraient donc être la première source d'information de leurs enfants au sujet de la sexualité.

**Marius Tchassep**  
Pédo-psychologue



# Une femme

## Winnie KITIO : " Entreprendre vers la décou

### FU : Parlez-nous de votre enfance

Parler de mon enfance est un vrai challenge car il a été bercé par beaucoup d'attentes insatisfaites, de blessures et surtout de rêves que je porte encore dans mon cœur aujourd'hui. C'est une page de ma vie que je n'aime pas relire mais qui me booste aujourd'hui dans ma quête d'un demain lumineux pour mes enfants et moi.

### FU : Parcours académique et professionnel

Mon parcours académique n'a pas été tordu du tout, je dirai même qu'il a été assez linéaire. Après l'obtention de mon Baccalauréat A4 Allemand en 2008, j'entre à l'Ecole des Sciences et Techniques de l'Information et de la Communication (ESSTIC) en choisissant la filière Communication des Organisations. J'avoue que les premières semaines, je ne savais pas trop à quoi m'attendre mais cela a été une belle expérience qui m'a d'ailleurs conduit 3 ans après, à l'obtention de ma licence professionnelle en Communication et des années plus tard, c'est mon master professionnel que j'inscris à la liste de mes diplômes.

Je totalise aujourd'hui 9 ans d'expérience en Communication, Relations Publiques et Gestion des connaissances. Ces années d'expérience ont été acquises principalement au sein d'organisations non gouvernementales internationales des secteurs de l'enfance, de l'environnement et de l'information.

### FU : Qu'est-ce que WikiLand ? (en détails)

WikiLand est une jeune structure, un bébé que j'ai mis au monde il y a bientôt un an déjà. Comme vous pouvez le comprendre, il s'agit du territoire (Land) de Wiki où tout est possible. WikiLand œuvre dans les domaines de l'alimentation (alimentation au service de la santé), de l'éducation/sensibilisation (notamment dans le cadre de la prévention de certaines maladies telles que le diabète et l'hypertension) et de la communication.

**Alimentation** : j'organise des ateliers de cuisine (cooking démo) pour aider les gens à améliorer leur alimentation. L'idée c'est de montrer et de démontrer qu'il est possible de manger sain et bon. Lors de mes ateliers, je partage mes recettes et astuces cuisine pour des repas sains, équilibrés, avec pour finalité l'amélioration de la santé.

A ce jour, j'ai tenu plusieurs ateliers de cuisine pour diabétiques et hypertendus. J'organise également des ateliers de cuisine pour enfants, afin de leur apporter des bases et petites aptitudes cuisines, dans le but de les rendre plus autonomes à la maison et de participer à leur éveil et maturation.



En réalité, la cuisine est un plaisir beaucoup et je me suis dit moi de mettre l'une de mes passions en avant.

# , un projet

c'est s'engager sur le chemin  
verte de soi"

**Éducation/sensibilisation :** j'organise des rencontres afin de promouvoir des habitudes de vie saines et sensibiliser à la prévention des maladies. Importance de l'allaitement maternel, autisme, hépatites et diabète sont des sujets et maladies auxquelles je me suis déjà attaqué et pour lesquelles je continue de penser et d'envisager des actions plus concrètes.

**Communication :** j'ai démarré il y a peu une action d'accompagnement en communication et marketing aux petites et moyennes entreprises et jeunes porteurs de projets, qui n'ont pas encore la possibilité de s'offrir des services et/ou le recrutement d'un chargé de communication. Le but c'est de les outiller afin qu'elles puissent mieux et plus vite atteindre leurs objectifs et cibles.

## FU : Qu'est-ce qui vous a motivé à mettre sur pieds une telle initiative ?

Je n'emploierai pas le mot motivation mais vocation. En réalité, la cuisine est

une chose que j'affectionne beaucoup et je me suis dit, qu'il était temps pour moi de mettre l'une de mes passions au service des autres.

## FU : Quelles sont vos attentes en rapport avec votre projet ?

Comme tout jeune entrepreneur, l'une des attentes les plus importantes c'est définitivement le soutien des administrations publiques, des aînés

et des organismes dédiés dans le but d'avoir un impact plus grand sur ceux qui ont besoin de nos services, le cas échéant, de tout le monde puisque l'alimentation saine s'adresse à tout le monde. Il ne faut pas se mentir : sans financement, ni réseau, même les plus belles idées sont susceptibles de mourir ou de prendre du temps pour décoller. Qu'à cela ne tienne, j'ai toute la volonté du monde et le désir d'apporter de ma passion et de ce que je sais faire pour contribuer à changer les choses positivement.

## FU : Votre conseil à la jeune femme africaine qui souhaite entreprendre ?

J'aurai tellement à lui dire ! Je lui dirai : sache qu'entreprendre c'est s'engager sur le chemin vers la découverte de soi; c'est accepter de se sentir parfois plus bas que terre quand tout ne va pas car les débuts sont difficiles ; c'est d'accepter les regards douteux de son entourage, même des personnes qu'on ne soupçonne pas ; c'est faire de ses faiblesses le levier pour son

accomplissement ; c'est surtout savoir et se dire que laisser tomber n'est pas une option.

## La rédaction

Retrouvez Wikiland en ligne:

Youtube: <https://www.youtube.com/channel/UCpydzJM7KEBtpcKHU9B766w>

LinkedIn: [www.linkedin.com/in/wikilandream](https://www.linkedin.com/in/wikilandream)

Twitter: [https://twitter.com/Wiki\\_Land](https://twitter.com/Wiki_Land)

Facebook: <https://www.facebook.com/pg/WikiLand-101363907915701>

ne chose que j'affectionne  
it, qu'il était temps pour  
es passions au service des

*Passer de comptable à commerçante, de professeur d'anglais à assistante de direction, de communicatrice à radiologue, de médecin à styliste, de chanteuse à cuisinière Certaines d'entre vous ont trouvé du premier coup le travail qui correspond à leurs attentes, d'autres par contre rament encore ne sachant pas quel chemin emprunter afin de trouver le métier qui leur correspond. Qu'est-ce qui peut motiver une femme à changer de carrière professionnelle ?*



**P**arlons ici des femmes qui ont entamé leurs carrières dans des domaines précis, quelque soit la motivation derrière leur orientation, on aura cette première catégorie de femme sur de leurs choix et cette deuxième catégorie regroupant des indécises, celles qui pensent avoir été dupé et qui voudraient faire autre chose et celles qui ont pris ce qui se présentait en attendant d'avoir mieux.

Le changement de carrière peut être lié à un changement d'environnement (pays, ville, etc.) à de nouvelles opportunités à saisir, à votre désir de prouver que vous avez un potentiel insoupçonné ou à la mise en œuvre d'un projet qui vous tient à cœur mais que vous avez dû ranger en attendant le moment propice. Quoiqu'il en soit, il existe des changements de carrières qui vous feront du bien :

### Saisir une opportunité

Pour celles qui sont en entreprises depuis des années, il est plus facile

d'évoluer au sein de la même entreprise en changeant de département parce que les employeurs ont tendances à faire confiance au personnel déjà acquis et si vous avez des prérequis vous êtes mieux placé qu'un candidat externe. Si vous êtes assistante administrative et qu'une opportunité se présente au département marketing de votre entreprise, qu'est-ce qui vous retient de tenter votre chance? Oser saisir une opportunité au sein de la structure dans laquelle vous exercez depuis des années ne fera qu'aiguiser votre ambition et ça enverra un message fort à vos patrons.

### Vivre son rêve

Tout laisser tomber pour vivre son rêve a quelque chose de fou. En général, celles qui ont le courage de prendre cette décision sont des personnes animées par une grande passion. Vous verrez dans ce cas précis des personnes abandonner des carrières stables pour se lancer dans un métier artistique et rarement l'inverse. Une femme cadre d'adminis-

tration qui devient chanteuse peut être mal comprise par ses proches qui verront uniquement le changement financier qui en découle mais très peu comprendront toute l'histoire derrière et le mal-être que vous auriez vécu au long de votre première carrière que vous avez certainement embrassé pour faire plaisir à une société qui ne vous a jamais comprise. En vivant votre rêve vous serez non seulement incomprise mais aussi critiquée mais gardez en tête qu'on ne vit qu'une fois et on ne vit pas la vie de quelqu'un d'autre.

### Entreprendre

Lancer son projet n'est pas chose aisée. Vous avez certainement des idées, mais franchir le pas de l'idée au projet et ensuite à l'implémentation vous fait peur? Celles qui ont réussi ce pari vous dirons que c'est un chemin plein d'embuche mais lorsqu'elles regardent le chemin parcouru quelle expérience! Ce qu'il y a de bien avec l'entrepreneuriat est qu'on en ressort toujours gagnant. Pourquoi? Eh bien! Parce que si c'est un succès vous gagnerez de l'argent et des relations; si par contre c'est un échec vous gagnerez en sagesse et en expérience. A vous de voir.

Le choix de changer de carrière dépend entièrement de vous. Vous aurez bien sûr tout type de conseiller qui vous aideront à dessiner votre parcours mais au final l'engagement vient de vous alors, soyez attentifs, n'hésitez pas à saisir les opportunités qui s'offrent à vous et à ouvrir votre esprit et votre cœur car plus important c'est d'aimer ce que vous faites.

Carine Joelle Alemoka



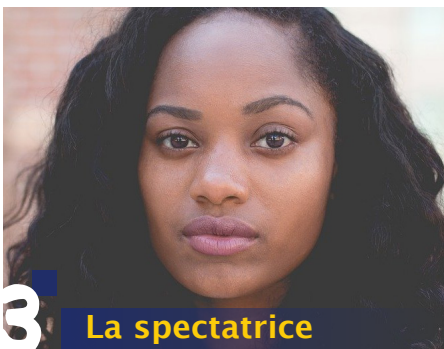
1 Celle qui ne mise que sur sa beauté

- Les étoiles les plus brillantes sont les plus éphémères.
- Une femme qui ne mise que sur ses atouts physiques n'aura la tête qu'aux caprices inutiles.
- Une belle femme et fraîche, avec une cervelle atteinte de rouille, ne sert à rien qu'à parader comme une marionnette au carnaval.
- Une femme intelligente et orientée est belle, transforme le mal en bien et impose le respect!!



2 Une irrespectueuse

- Il peut arriver des moments de prise de tête, où la femme s'emporte et adresse des paroles dures... Mais lorsque c'est fréquent, mon frère cherche à te libérer.
- L'AVC est gratuit !
- N'admet pas dans ta maison une femme qui te dévalorise et te méprise à sa guise.
- Éloigne-toi de celle qui ne sait pas reconnaître tes efforts, et t'en demande toujours plus.
- Évite le genre de femme qui te compare toujours à tes amis qui ont « apparemment mieux évolué » que toi. Méfie-toi encore plus de celle qui ne cesse de comparer votre bonheur à celui de ses copines. Ce genre de femme te soumettra à une forte dépression, et pourrait même te pousser à te compromettre pour son bonheur à elle.



3 La spectatrice

- Choisis une femme qui saura contenir tes projets, et te propulser vers le haut.
- Qui ne sera point une spectatrice ou un fardeau, mais un incubateur et un catalyseur d'idées.
- Quand une femme porte un intérêt à tes projets, elle sait te conseiller.
- Une femme qui n'a jamais rien à dire quand tu lui demandes son avis sur une situation donnée, te poussera inconsciemment à la recherche d'autres femmes ou encore, entre les mains de faux amis.
- Si tu tombes sur une bonne conseillère, garde-la car certaines femmes développent un sixième sens qui leur permet de voir ce que vous les hommes ne pouvez pas facilement voir.



4 La malhonnête

- Certaines femmes ont un très mauvais rapport avec l'argent. Elles ont toujours des excuses pour gaspiller ou dérober vos sous, parfois sans que vous ne vous en rendiez compte.
- Teste sa loyauté en lui confiant des responsabilités financières par exemple, et observe sa gestion. Parfois, laisse trainer ton argent juste pour voir ce qu'elle en fera, si ça disparaîtra...
- Une femme malhonnête ne saura inculquer la loyauté à tes enfants, et te ruinera si l'occasion se présente.



5 L'intéressée

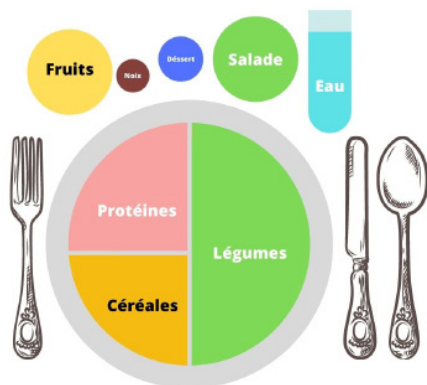
- Une femme qui n'est présente que quand tout va bien. Et quand tu es en difficulté, te laisse gérer tes problèmes tout seul, te rendra dépressif. Ne te fixe pas pour objectif d'offrir à une femme la vie en rose, de temps à autre, fais-lui part de certaines difficultés pour voir sa réaction.
- Si dans le célibat, elle ne sait pas te prêter main forte, ce n'est pas dans le mariage qu'elle pourra nettoyer ta merde si l'incontinence te saisit.

**#Binku la Nerveuse** ( La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Ayez à bord une personne qui pourra vous conduire sur les rives, si jamais votre bateau fait naufrage.)

Nous avons tous vécu cette expérience et sommes tous coupables de cette erreur; pendant les fêtes de fin d'année, on se goinfre tout en ayant la ferme conviction et ambition de perdre les kilos en extra en début d'année. Nous l'avons tous dit: «Nouvelle année, nouvelles résolutions! Cette année je vais me mettre au sport et retrouver une silhouette nette.» Chose qui n'arrive presque jamais car, à nouveau, nous nous laissons emporter par nos priorités et cet objectif rentre au placard. Alors, cette année, nous nous faisons le plaisir de vous offrir 5 astuces qui vous permettront de profiter de ces fêtes, manger convenablement et limiter les dégâts.

### 1. Observez une alimentation savoureuse, saine et équilibrée

Chacun de vos repas, doit inclure des fruits, légumes, protéines, céréales (ou féculents), et de la matière grasse. Il doit être servi en observant le modèle suivant :



- Les légumes doivent former 50% du repas. Accompagner, votre repas d'un bol de salade. Vous pourrez y rajouter des noix, et/ou des fruits selon vos préférences.
- Les céréales et les protéines animales forme l'autre moitié. Ils doivent respectivement occuper un quart de l'assiette.
- N'exagérez pas avec les desserts sucrés et la boisson. Il faudrait en consommer avec modération. Notez que la quantité de sucre recommandée à consommer par semaine est égale à 5 cuillères à soupe de sucre. Quant à la boisson, elle s'élève à 720 ml de bières, 300 ml de vin, ou 60 ml de whisky par jour pour les hommes, et 360 ml de bière, 150 ml de vin ou 15 ml de whisky pour les femmes.

### 2. Servez-vous en petite portion et prenez tout votre temps pour finir votre assiette

Il ne faut pas avoir les yeux plus gros que le ventre. Lorsque notre assiette est pleine, nous nous efforçons de la terminer très souvent et inconsciemment, même étant rassasié, pour éviter le gaspillage et le sentiment de culpabilité. Alors, Il faut se servir en petites portions, les terminer, et se resservir si nécessaire. Parce qu'il existe une marge de temps entre la satiété de notre estomac et notre ressenti de satiété, veillez à manger lentement. Prenez le temps de bien mâcher les aliments avant de les avaler. Marquez des pauses en mangeant – entre les différentes étapes du repas – et vu que les repas de fêtes se font en famille, profiter de ces pauses pour échanger avec vos pairs. Concentrez-vous à savourer votre repas, plutôt qu'à consommer la plus grande quantité et variété de mets offerts.

### 3. Ajoutez du volume à vos repas

On peut manger à sa faim sans consommer une grande quantité d'aliment et de calories.



Cela équivaut à augmenter le volume de ces repas en consommant des aliments pauvres en graisse, mais riches en fibre et en eau (fruits, légumes, petit pois, haricots, soupe). Sur la photo suivante, on note que pour la même quantité de calories, nous avons des niveaux de satiété différent.

Alors, il faut faire des choix intelligents. Une alimentation pauvre en graisse, riche en fibre et en eau fournit beaucoup de nutriments, permet de consommer une plus grande quantité de nourriture, tout en limitant l'absorption de calories et satisfaisant la satiété, de contrôler ses portions, et d'augmenter la durée de la sensation de satiété.

### 4. Boire beaucoup d'eau

La déshydratation suscite la faim. Alors, restez bien hydraté. Les recommandations en terme de quantités sont les suivantes: 3,7 litres/ jour si on est un homme, et 2,7 litres/jour si on est une femme.

### 5. Faites des exercices physiques le matin



La période de fête étant très chargée, Il vous sera facile de renoncer à une séance d'entraînements planifié en journée, pour cause de fatigue ou contretemps. Nous recommandons que vous consacrez entre quinze (15) et trente (30) minutes à l'exercice physique par jour, le matin, au réveil, avant votre douche. Cela vous permettra de rester actif sans contrainte et de vaquer à vos autres occupations tranquillement. Dans le cas contraire, faites un planning des jours, heures, durée d'entraînements, que vous saurez garder à proximité et respecter.

**Adepo Yapo**

Coach sport, santé et bien-être



*Affichez votre style. Ne vous cachez pas derrière votre déco, aussi réussie soit elle. Pour obtenir un joli résultat, il faut y mettre de soi, saupoudrer la pincée personnelle qui en fera toute la force. En quelque sorte signer votre œuvre.*



**A** vous de trouver l'astuce déco qui parlera de vous, d'imaginer la jolie composition qui racontera un peu votre histoire. On met les règles de côté pour un temps, il faut apprendre à mixer les tendances pour créer son propre univers, un intérieur qui ne ressemble à aucun autre. Comme en mode, on s'inspire beaucoup dans les magazines, sur internet ou chez les autres. Cela n'empêche de se construire un style propre en mettant en



avant des objets, des souvenirs ou des œuvres d'art qui vous tiennent à cœur. On pense évidemment aux photos qui ont pris la place des tableaux dans nos maisons. En composition sur un pan de mur ou au contraire en exemplaire unique, elles sont parfois plus expressives que des tableaux. Surtout si ce sont des clichés personnels. Les accessoires ont aussi une place primordiale dans la composition d'un intérieur personnel.

Un tapis, une lampe, des rideaux ou tout simplement des coussins, constituent une réelle touche personnelle. Les œuvres d'art que vous aurez soigneusement choisies compléteront cette sélection. Les bibelots qui habitent vos étagères ont



une valeur artisanale ou sentimentale. Pourtant parfois, il faut faire un peu le tri, les survivants s'en trouveront mis en valeur. Pour ceux qui ont perdu de l'intérêt à vos yeux, pensez récup et détournement. Plus que jamais tendance, c'est aussi un bon moyen d'imprimer son empreinte en déco. L'idéal est de trouver le bon équilibre entre tous ces objets pour parfaire une ambiance harmonieuse.

## Les cinq astuces pour affirmer son style en un seul mètre carré et avec quelques objets

### 1 . Color blocks

En trois mots : girly, régressif, couleurs tranchées.

En trois objets : un jouet, une planche de motif, une jolie collection de livres.

### 2 . Noir et blanc

En trois mots : absolu, sobre, esprit.

En trois objets : une vieille croix, un cadre noir et un petit buste en plâtre.

### 3 . Bomoche

En trois mots : vintage, décomplexé, camaïeu.

En trois objets : un miroir soleil, un vase kitchissime et photo de grand-mère.

### 4 . Cabinet de curiosité

En trois mots : étrange, intemporel, fascinant.

En trois objets : un miroir sorcière, un globe de verre et un papillon épinglé.

### 5 . Pastels gourmands

En trois mots : sérénité, famille, équilibre.

En trois objets : de la peinture sorbet, une glace angulaire et du bois blond.



CAD AID Foundation est une organisation non-gouvernementale implantée au Cameroun, en Afrique du Sud, en République d'Irlande, au Burkina Faso et souhaite étendre son champ d'action sur tout le continent Africain et Européen. Symbolisée sur son logo par une femme libérant des papillons et par son slogan Hope & Happiness Provider, CAD Aid Foundation se satisfait de l'autonomisation des femmes et des jeunes filles et de la liberté de toutes et de chacune.

Depuis plus de 4 ans, la Fondation milite en faveur des femmes et des filles africaines vivant en Afrique et en Europe, encourage les réformes juridiques et politiques sur la protection des femmes et des filles, sensibilise sur l'importance de l'autonomisation des femmes, de l'éducation des filles en Afrique et sur le bien-fondé de l'égalité des genres, soutient les victimes de viol, violences, harcèlement sexuel, mutilations génitales et soutient toutes les initiatives visant à améliorer la santé des femmes et des filles et à apporter une plus-value à leur condition de vie, principalement en Afrique. CAD Aid Foundation a pour objectifs de :

- Sensibiliser les populations sur le viol et ses conséquences ;
- Sensibiliser les femmes et les jeunes filles sur l'importance de l'éducation, l'égalité des genres, l'entrepreneuriat et le leadership féminin ;
- Accompagner psychologiquement les personnes victimes de viol et d'autres sévices ;
- Offrir des soins aux victimes de viol, de violences domestiques et autres sévices,
- Promouvoir la famille dans le monde et valoriser l'éthique.

Depuis sa création et chaque année, la Fondation organise des campagnes de sensibilisation sur le viol, sur les réseaux sociaux et sur le terrain au Cameroun, en Afrique du Sud et en République d'Irlande. Elle a aussi été le partenaire humanitaire exclusif du championnat de vacances organisé par EACAF. Pendant ce

championnat, l'équipe CAD Aid Foundation Douala, conduite par Patrick Tchatchoua a sensibilisé ces jeunes futures stars du ballon rond sur le viol et ses conséquences. En plus de cela, l'équipe s'est rendue dans les écoles pour parler non seulement du viol et de ses conséquences mais aussi de l'importance de l'éducation et de la nécessité pour les jeunes de prendre leurs études très au sérieux. Elle a aussi assisté plusieurs victimes en leur apportant de l'aide médicale, psychologique, juridique, financière et autres dans les villes de Yaoundé, Douala et de Bafoussam au Cameroun sous la coordination de Paul Aristide Fouda, par ailleurs Vice-Président de la Fondation. Sous sa coordination, l'équipe de Yaoundé a remis des dons et égayé la journée des orphelins et victimes des violences basées sur le genre (VBG) dans un orphelinat en décembre en association avec l'association Alame que dirige l'artiste musicienne Teety-Tezano.

CAD Aid apporte son soutien en termes de masques, gels hydro alcooliques et un peu de nourriture aux victimes de la COVID-19 recasées dans les orphelinats et aux élèves dans certains établissements scolaires au Cameroun. En République d'Irlande, elle a apporté son soutien aux victimes de VBG et aider plusieurs femmes migrantes à s'intégrer dans la société et de développer leur leadership.

Cette année, la Fondation continue son action malgré la pandémie et dans les règles du respect de la distanciation sociale en fonction des activités nationales et internationales officielles que ce soit au Cameroun, en Afrique du Sud ou en République d'Irlande. C'est-à-dire les journées comme la Journée internationale de l'orphelin célébrée le 6 janvier car nous savons tous combien les enfants et femmes sont traités pendant ces moments difficiles, violences, viol, abus de tout genre, la journée du 6 février consacrée à l'élimination des mutilations génitales féminines, la Fête de la jeunesse au Cameroun le 11 février, la Journée internationale de

la femme célébrer le 8 mars, la Journée internationale de l'enfant africain le 16 juin, la Journée de la jeune fille le 11 octobre ainsi de suite sont et seront exploitées à bon-escient non seulement pour les commémorer mais aussi pour poser des actions mémorables pour l'éradication des fléaux qui font des ravages dans notre société et détruisent nos enfants.

Par ailleurs, CAD Aid organise des séminaires de formation afin d'enseigner la sensibilisation ou encore comment aborder le sujet du viol aux enfants et parents, aux familles en général. Elle sensibilise pareillement dans les différents établissements du pays et a l'intention de créer des clubs CAD-Aid Foundation où les victimes pourront se sentir en sécurité sans être jugée pour parler aisément de leur traumatisme afin de trouver la guérison. Un des projets de la Fondation est de créer un partenariat avec le ministère de la promotion de la femme et de la famille et le ministère de l'éducation de base au Cameroun afin d'apporter sa pierre à l'édifice pour mettre les enfants à l'abri des sévices, de promouvoir l'éducation de la jeune fille et l'autonomisation des femmes ainsi que de valoriser l'éthique. Elle cible aussi les organismes publics/privés qui ont le même champ d'action qu'elle, afin de signer les partenariats importants pour l'abolition complète de ce fléau qui s'accroît de nos jours à la vitesse de l'éclair.

La Fondation regroupe aussi des familles tous les trimestres autour d'un séminaire débat du genre storytelling pour une sensibilisation afin que chaque famille puisse comprendre la nécessité de dénoncer les bourreaux et de sauver les victimes car le silence est l'un des premiers facteurs de la mort de ces dernières.

En termes de renforcement de capacité, afin de mener à bien son projet, la Fondation appuie les organisations et institutions telles que : L'UA/CIEFFA( Union africaine/Centre International pour l'Education des Filles et des Femmes en Afrique), l'ONU Femmes, la Campagne du secrétaire général de l'ONU « Tous unis pour mettre fin à la violence à l'égard des femmes », Every Woman Every Child, l'UNICEF, l'OMS et bien d'autres qui œuvrent pour l'autonomisation des femmes et des filles en Afrique.

**Carine Mambou**  
Fondatrice et promotrice de  
CAD Aid Foundation

CAD Aid Foundation est disponibles sur :  
Facebook: <https://www.facebook.com/CLMambou/>

Twitter: <https://twitter.com/AidCad>

Instagram: [https://www.instagram.com/cad\\_aid\\_official\\_353/?hl=fr](https://www.instagram.com/cad_aid_official_353/?hl=fr)

Site web : [www.cad-aid.org](http://www.cad-aid.org)

Email : [contact@cad-aid.org](mailto:contact@cad-aid.org)

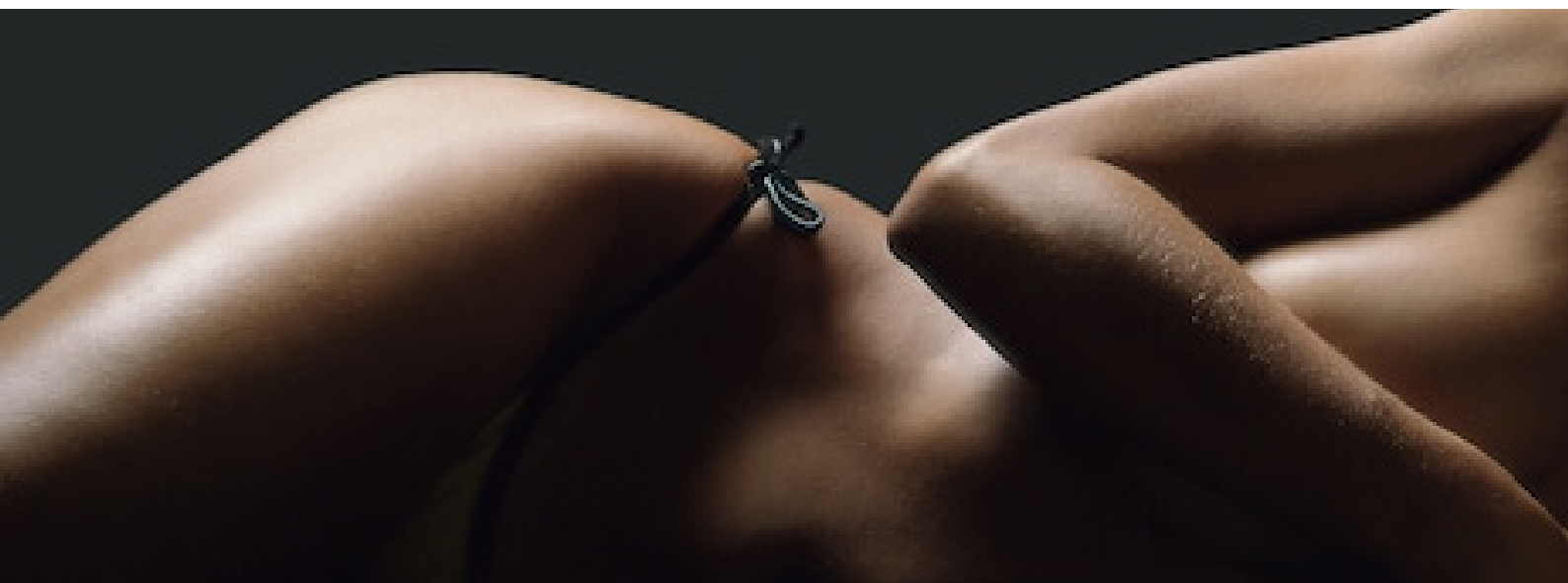


**L**e sexe de la femme ou plus trivialement le vagin de la femme est-il devenu une cuisine ou alors c'est l'obsession de la propreté de certaines femmes qui les pousse à vouloir y introduire une large gamme de produit supposée nettoyer l'appareil génital. Ces préoccupations sont celles qui taraudent les personnels de santé publique et autres observateurs, au vu des différentes décoctions et préparations que certaines femmes introduisent fréquemment dans leur vagin, en dehors de toute prescription médicale.

Un sondage auprès des femmes permet de distinguer trois grands groupes de pratiques : (1) **Les pratiques destinées à la toilette intime**, (2) **Les pratiques destinées à rétrécir le vagin et (3) les pratiques destinées à simuler les sécrétions vaginales**. Les différents ingrédients ou produits utilisés pour cette cuisine d'un autre genre varient énormément en fonction des pays et des cultures. On peut y dénombrer en plus de l'eau et du savon, *le bleu de méthylène, la naphthaline, la pierre d'alun, le gongololili (vetiver), le citron, le gingembre, le*

dans le vagin entraîne le risque de déséquilibre et de destruction de la flore vaginale, augmente le risque d'infection gynécologique et la vulnérabilité au VIH. Le contact prolongé avec ces produits pour la plupart corrosifs et irritants augmente le risque de développer un cancer, affecte la sexualité et la capacité reproductrice des femmes.

Ils peuvent à la longue être à l'origine de la stérilité, car des germes issus des conditions de préparation de ces produits peuvent migrer vers l'utérus et les



Les nombreuses publications sur les réseaux sociaux et des vidéos Youtube visant à partager les meilleures astuces ou potions que les femmes pourraient utiliser pour garantir le plaisir sexuel de leur partenaire ou nettoyer leur vagin viennent bien corroborer ces observations. En effet, grâce aux réseaux sociaux, il est devenu aisé aujourd'hui, pour les femmes d'échanger conseils et astuces sur l'entretien des organes sexuels féminins et amélioration du plaisir sexuel. En effet, certaines femmes pour s'assurer de garder les faveurs de leur partenaire rivalisent d'adresse en s'adonnant à des pratiques les unes autant plus dangereuses que les autres. Elles ont recouru aux douches vaginales et autres produits qu'elles introduisent dans leur vagin pour soi-disant l'entretenir, le nettoyer ou le resserrer. Ces pratiques bien que interdites par les experts en santé publique sont très fréquentes en Afrique Subsaharienne.

*tabac, les graines de chanvre indien, le miel, les écorces de baobab, de goyavier et de manguiers, les cristaux de menthe, l'oseille de guinée, feuilles de djeka, kinkeliba...* Ils sont généralement utilisés aussi bien sous forme d'ovule, d'infusion ou décoction pour douche vaginale.

Ces pratiques totalement en contradiction avec les recommandations faites par les personnels de santé et les spécialistes en santé publique en ce qui concerne l'hygiène intime font parties du quotidien de nombreuses femmes. En effet, il est formellement interdit hors prescription médicale de recourir à une douche vaginale ou d'introduire quelque chose dans le vagin. Il est important de rappeler que le vagin a une capacité autonettoyante et n'a pas besoin d'une aide extérieure. C'est d'ailleurs à cela que servent les pertes vaginales ; elles ont pour rôle de maintenir cette zone propre et saine. L'introduction de tout produit étranger

trompes et causer des infections. Ces pratiques sexuelles peuvent aussi entraîner des irritations et des complications au moment de l'accouchement, la paroi vaginale étant devenu rigide.

En résumé, s'il est vrai que le plaisir sexuel du partenaire est une composante importante de la vie de couple, il est toutefois important que les femmes ne prennent pas de risques inutiles juste pour quelques instants de plaisir. De plus, les risques prix ne sont en aucun cas des gages de fidélités et d'amour éternel du partenaire. Les femmes devraient toujours se rappeler que pour une bonne santé de l'appareil génital féminin, il faudrait éviter d'y introduire quoique ce soit en dehors des prescriptions médicales faites par un médecin.

**Caroline M. Sobgui**  
Spécialiste en Santé publique

Sur une pâte brisée cuite à blanc, vient se lover une crème pâtissière légère. Faites-la avec du bon lait, elle n'en sera que meilleure.

### Ingrédients:

#### Pâte

180 g de farine - 75 g de beurre  
1 yaourt à la vanille

#### Crème

2 oeufs - 60 g de sucre de canne  
25 g de fécule de maïs - 25 g de farine  
1 pincée de graines de vanille - 75 cl de lait entier



### Préparation:

1 - Dans un bol pâtissier, mélangez la farine, le beurre et le yaourt. Formez une boule et mettez-la au frigo 1/2 h. Farinez votre plan de table et étalez-la au rouleau. Faites la cuire à 180° à blanc 30 minutes. Enlevez les haricots ou les poids et continuez la cuisson 5 minutes.

2 - Faites bouillir le lait. Battez les oeufs et le sucre. Ajoutez la fécule et la farine. Délayez avec le lait. Remettez la préparation sur le feu et mélangez constamment jusqu'à épaississement (environ 5/10 minutes).

3 - Versez la crème sur la pâte et ajoutez la pincée de graines de vanille. Mélangez et laissez refroidir. Avant de servir, vous pouvez saupoudrer la tarte de cannelle si vous le souhaitez.

### Bonne dégustation!

#### Astuces: Quelques propriétés du miel

- Antibactérien
- Anti-inflammatoire
- Facilite la digestion
- Cicatrisant
- Calme la gueule de bois
- Adoucit, hydrate, nourrit, régénère; protège la peau, cheveux et lèvres
- Améliore les performances athlétiques
- Renforce le système immunitaire
- Lutte contre l'insomnie
- Aide à combattre l'insomnie
- Calme les maux de gorge, apaise la toux



Mireille Guidjou



Plus proche de vous que jamais, **MADJEM'S Foods** met à votre disposition une large gamme d'épices naturelles de qualité prêtes à l'emploi, à des prix accessibles.

### L'authenticité du 237 !



Tél : (+237) 675 29 17 52 (Dla) / 653 11 52 21 (Ydé) / 699 94 63 69

**Depuis quelques années, on voit des femmes africaines qui assument leurs cheveux naturels au quotidien. L'une des coiffures tendance du moment c'est le Dreadlocks.**



Avant, cette coiffure était arborée par des artistes masculins et on était catégorisé des fois taxé de fou ou de fumeur de cannabis lorsqu'on portait cette coiffure.

L'une des figures féminines qui a aidé à vulgariser les dreadlocks dans les années 90 est Tracy Chapman mais la tendance a été vulgarisée grâce à la contribution de Doria Ragland, la belle-mère du prince Harry qui est apparu en mondovision au mariage de sa fille Meghan dans un tailleur et coiffé d'un chapeau qui laissait dévoiler ses Dreadlocks à la fin de la décennie 2010.



Aujourd'hui des femmes portent les dreadlocks aussi bien que les hommes. Cette coiffure est passée du milieu artistique à pratiquement tous les milieux puisqu'on peut la manipuler à sa guise.

Qu'ils soient longs, courts ou mi- longs les dreadlocks peuvent être aussi élégant et s'accordent avec la tenue qu'on porte.



Carine Joelle Alemoka

# SKY COLOR

Marketing et Supports de Communication



Imprimerie  
Broderie

Sérigraphie  
Gadgeterie



5 Ans déjà !

La Communication n'est pas qu'une question d'argent...  
**Mais de QUALITÉ !**

*Le partenaire de tous vos projets !*

Tél : (+237) 699 358 889 / 652 52 03 46  
skycolorbusiness@yahoo.fr / www.skycolorbusiness.com  
www.facebook.com / skycolor  
Situé à Yaoundé, descente Madison / Douala, Akwa

2016 - 2021