

Le webzine des Jeunes entrepreneurs

IvoirPeople

MAGAZINE .

N°41

* DÉCOUVERTE
Zoom sur 2020

www.ivoirpeoplomag.ci - Décembre 2020

Marthe N'guessan

**CRÉATRICE DE LA
MARQUE CÈCHÉMOI**

«L'ambassadrice du
pagne traditionnel
ou tissé ivoirien.»

Edito

AUREVOIR 2020



ANDERSON DJAMÉ
Rédacteur en chef

2020 est fini... 2020 aurevoir !

A l'échelle planétaire cette année a été particulièrement très difficile, et pour cause le covid-19 : des pertes en vie humaine, une économie mondiale affectée sans oublier ces entrepreneurs dont la plupart se sont retrouvés à l'arrêt. Aussi, plusieurs activités et entreprises ont dû cesser au détriment d'autres (e-commerce) mettant bon nombre de personnes face à des difficultés non prévues. A la vue de tout cela, nous espérons que l'année 2021 soit une meilleure année.

Pour ce numéro, nous avons en interview une dame, entrepreneure qui est resté en activité et ce malgré les perturbations de la crise sanitaire mondiale et des tensions socio-politiques du pays. Il s'agit de madame N'Guessan Marthe, créatrice de « cèchémoi » et ambassadrice du pagne tissé.

Dans la rubrique Découverte, vous trouverez cette fois des extraits d'interviews d'entrepreneurs qui ont fait des numéros d'IPM.

Des interviews : oui, mais pas uniquement ! Encore une fois, vous découvrirez des articles tous aussi instructifs que motivants sur une variété de rubriques de quoi vous satisfaire au mieux.

Bonne et heureuse année 2021.

Santé et succès dans vos entreprises.

Rédacteur en chef & responsable technique
Anderson DJAME

Consultant
Angel GENSEN

Rédacteurs
Urielle AGOSSOU
Audrey VEHI
Anais N'DJA
Pricille DELE

Email
contact@ivoirpeplemag.ci
Contact
+225 08 111 035
Site Web
www.ivoirpeplemag.ci



Conseils

P.4 | Avoir une image de marque positive

Société

P.6 | E-commerce

Startupper

P.8 | N'Guessan Marthe, créatrice de cèchémoi.

Découverte

P.12 | Zoom sur 2020

Astuce

P.15 | Réussir son stage

Cuisine

P.16 | Tartelette coco ananas

Bien-être

P.18 | La cire

Santé

P.19 | Prendre soin de sa santé durant les fêtes de fin d'année

Sport

P.20 | Entraînement, alimentation et génétique.

Psycho

P.21 | Passer une bonne année...

Sexo

P.22 | La masturbation en couple : tout sur la masturbation mutuelle.

Beauté

P.23 | L'ombre Lips

Histoire

P.25 | Les fesses à l'air...



AVOIR UNE IMAGE DE MARQUE, FORTE ET POSITIVE.

Tous les entrepreneurs rêvent d'avoir des entreprises avec la renommée et les chiffres d'affaires des multinationales à succès comme : Amazon, google, ... Être connue de cette manière requière d'avoir une image de marque forte et positive. Généralement une personne n'achète pas seulement un produit mais elle achète aussi une marque. Sur Internet, on parle alors d'e-réputation. C'est donc un facteur déterminant dans la décision d'achat du consommateur. Il est primordial d'être à l'écoute de votre cible et du public en général pour s'assurer que l'image que vous présentez reflète votre identité et qu'elle soit cohérente avec votre clientèle cible et vos valeurs d'entreprise. Cela n'est pas toujours chose facile, et encore moins aujourd'hui car avec les réseaux sociaux il est facile pour les internautes de salir l'image d'une marque qu'ils en soient clients ou non ; il faut donc être en veille permanente et communiquer efficacement pour aider les prospects et clients. L'image de marque peut être renforcée, améliorée par les outils de communication de marque tels que la publicité, les outils de promotions, le design, le packaging, les canaux de distribution, etc. Présentons ensemble quelques actions à mener pour construire, améliorer et conserver votre image de marque.

-Montrez à votre audience ce que vous pouvez faire pour elle

Il est primordial de bien connaître votre cible. L'expérience client (ou UX) doit être placée au cœur de votre stratégie marketing.

- Profitez des occasions de montrer votre marque au public

Votre identité de marque doit avant tout être reconnue. Cela passe par un design graphique particulier, une stratégie web et une communication globale atypique et unique.

- Établissez votre expertise

Démontrez votre expertise, rédigez un blog pour faire passer votre message d'entreprise, présentez l'atelier et la chaîne de fabrication au public, ...

- Pensez à l'expérience de vos clients

On ne le répétera jamais assez, l'expérience client doit être au cœur de la stratégie de communication de votre marque.

- Faites du bénévolat : et faites-le savoir

Les gens aiment les marques qui font du bénévolat au niveau territorial. Une fois rendu publique, ces actions rehaussent considérablement le statut et la valeur de la marque.

- Collectez et exploitez les témoignages

Plus vos clients seront conquis par les solutions que vous proposez et plus cela nourrira la confiance de vos prospects.

- Partagez votre histoire

Une entreprise qui a une histoire est plus authentique que celle qui n'en a pas. De plus, les consommateurs voient les entreprises qui ont une histoire comme plus évolutives et capables de répondre à l'évolution de leurs besoins.

- Soyez humain

Vos clients doivent connaître les personnes qui se cachent derrière votre marque. N'hésitez pas à présenter les membres de votre équipe ainsi que toutes les personnes qui travaillent chez vous.

Voici ici présenté une liste non exhaustive de certaines actions à poser et à avoir pour se créer une image de marque forte. Cependant cela n'est pas chose facile et demande du temps, de nombreuses compétences et beaucoup de ressources.



«Il faut persévérer et se dire qu'il est possible d'être jeune et de réussir.»

Anta Babacar Ngom, DG de Sedima, leader de l'aviculture au Sénégal.



ECOMMERCE

À l'heure actuelle, la présence sur internet est devenue vitale pour toutes les entreprises. Dans ce contexte, les entrepreneurs se tournent vers le net pour accéder plus facilement à un marché de plus en plus important. Les opportunités d'affaires étant nombreuses, la plupart des entreprises doivent étendre en partie ou en totalité leur activités sur le digital, sur internet. Elles mettent ainsi en évidence l'utilisation de plus en plus courante de l'outil internet au sein des entreprises et attirent, par la même occasion, de plus en plus d'amateurs.

Ses motivations et ses compétences

L'entrepreneur dans le digital peut être motivé par l'amour du risque, la recherche de l'indépendance, la liberté, le dépassement de soi ou encore les préoccupations environnementales. Ces motivations personnelles vont le pousser à mettre en place un projet, lequel requiert des compétences en matière de digital. Le web marketing et le développement web lui permettront d'avoir une vue d'ensemble et par conséquent de mieux ajuster son offre et son business model. Il pourra alors commercialiser de manière optimale des biens et/ou des services via un e-canal de distribution. Généralement, le digital entrepreneur opère, dans un premier temps, seul lorsqu'il maîtrise les outils e-business mais cela ne l'empêche pas de travailler en équipe. Dans les deux cas de figure, il doit disposer impérativement des compétences suivantes :

- Webmarketeur
- Responsable SEM et SEO
- Rédacteur
- Commercial

Disposer d'une expérience en tant que chef de projet technique serait l'idéal pour augmenter ses chances de succès. En termes de savoir-être, le digital entrepreneur doit développer son « personal branding » via la gestion de sa e-réputation, c'est-à-dire être présent sur les réseaux sociaux, tenir un blog de manière active, etc.

Le processus entrepreneurial et ses avantages
Entamer une expérience de création dans le digital nécessite de suivre une méthodologie et une logique itérative et dynamique. Tout au long de ce processus, le porteur de projet digital devra faire des aller-retours entre son projet, le business model et le business plan afin de faire évoluer l'offre si nécessaire.

Quels avantages pour lui ?

- Facilité de la mise en place de la plateforme de travail
- Présence d'outils gratuits sur internet auxquels il peut faire appel sans pour autant être un expert dans le digital
- Proximité du réseau personnel et professionnel, possibilités d'entrer en contact et de le rester.
- Non nécessité d'avoir des locaux « formels ». Possibilité de travailler à domicile.



☎ 57 54 34 70 / 09 72 29 44 / 58 83 89 95

📷 La_vergine_shoes **f** la vergine

🌐 www.lavergineshop.com


LA VERGINE
ABIDJAN



N'GUESSAN MARTHE

Créatrice de cèchémoi

Parlez-nous de vous?

Je me nomme N'guessan Yah Marthe-Claire. Je suis la créatrice de la marque Cèchémoi.

Parlez-nous de vos premiers pas dans l'entrepreneuriat ?

Je peux dire que je suis une entrepreneure dans l'âme car même étant au primaire je vendais des confiseries et autres amuses bouches.

Parlez-nous de votre business ?

Mon business est né de deux constats :

Les pagnes traditionnels ivoiriens n'étaient utilisés qu'à des fins traditionnelles malgré qu'ils soient beaux et révélateur de notre identité ; Aussi, les ivoiriens préfèrent s'habiller avec les tenues en provenance de l'occident. C'est sur la base de ces deux constats que j'ai créé la marque Cèchémoi dont l'activité consiste à adapter ces pagnes à des coupes modernes pour donner l'envie aux ivoiriens de porter leurs pagnes.

La marque Cèchémoi a été créée en Mars 2017. Elle intervient depuis la production de ces tissus (dans toutes les régions) jusqu'à la confection des tenues et accessoires mis en vente.

Les missions et objectifs de Cèchémoi sont nombreux à savoir :

- Redonner à l'Ivoirien la fierté de ses origines en promouvant et valorisant les pagnes traditionnels issus de l'ensemble des régions de la Côte d'Ivoire.
- Sensibiliser et encourager l'Etat de Côte d'Ivoire à instaurer le port du pagne traditionnel dans tous les secteurs d'activités via la promotion du label « Made in Côte d'Ivoire »
- Sensibiliser les tisserands à l'utilisation de matériels de qualité pour la production de tissés de qualité irréprochable
- Confectionner des tenues et des accessoires adaptés aux exigences de la mode internationale moderne pour une promotion à la fois nationale et internationale

Cèchémoi se veut, à la fois, être un outil de promotion et de valorisation des pagnes traditionnels de toutes les régions de la Côte d'Ivoire mais également, un levier d'aide à l'amélioration des conditions de vies des personnes en difficultés.

Les produits et prestations de Cèchémoi

En termes de produits, nous proposons des tenues pour tout type d'occasion ainsi que des accessoires destinés à la décoration d'intérieur (maisons, bureaux, véhicules...). Nous confectonnons aussi des bijoux ainsi que des gadgets pour des événements spéciaux ...ou non.

NB : Tous les produits sont confectionnés avec les pagnes traditionnels ivoiriens.

En termes de prestations, nous intervenons dans les domaines de l'évènementiel depuis la planification jusqu'à l'organisation de bout en bout. Nous proposons également des services de conseil et de coaching dans les domaines relatifs à la mode, aux soins corporels et capillaires ainsi qu'en décoration d'intérieur et d'extérieur.

Les perspectives de cechemoi

Hormis les objectifs précédemment listés, Cèchémoi envisage créer une chaîne de distribution laquelle permettra non seulement de valoriser ce patrimoine ivoirien mais par la même occasion de créer de l'emploi. En effet, mettre en avant son identité culturelle c'est bien et c'est aussi une opportunité d'améliorer le niveau de vie de l'ensemble des acteurs impliqués dans le processus. Enfin, Cèchémoi souhaite que cette valorisation passe par la formalisation d'un partenariat avec le ministère du tourisme toujours dans l'optique de l'accompagner dans sa politique de valorisation du patrimoine culturel ivoirien.

Le slogan de Cèchémoi est Originalité, Créativité et Beauté de CHEZ MOI, la Côte d'Ivoire.

Avez-vous reçu un apport financier ? ou vous avez démarré sur fonds propres ?

J'ai démarré sur fonds propres.

Parlez-nous un peu de votre stratégie de vente ?

Ma stratégie est de montrer qu'on peut être bien habillé à tout type d'évènements tout en portant nos pagnes traditionnels.

Quelles sont vos réalisations depuis la création de votre business jusqu'à ce jour ?

Ma principale réalisation, c'est l'ouverture de mon showroom.

Comment se passent vos journées de travail ?

Ce n'est pas aisé pour moi car j'exerce plusieurs autres activités en dehors de Cèchémoi et je suis également cadre commercial dans une société de la place.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez au quotidien ? Et comment les surmontez-vous ?

Mes journées sont plutôt chargées mais grâce à l'organisation que j'ai mise en place, j'arrive à tout gérer convenablement. Les difficultés au quotidien : étant une personne méticuleuse et ayant le souci du détail et du travail bien fait, je fais l'effort, malgré mes occupations, de faire souvent l'achat du matériel de travail, de m'assurer de leur qualité mais également de veiller à la confection parfaite des tenues.

Comment imaginez-vous votre business dans 5 ans ?

D'ici cinq (05) ans, je vois Cèchémoi comme la marque officielle du prêt à porter traditionnel ivoirien, représentée dans les villes de la Côte d'Ivoire, dans la sous-région et même en Occident.

Qui sont vos mentors/modèles (ceux qui vous inspirent dans la vie) ?

Mon premier mentor c'est Jésus qui m'a permis de créer cette marque et qui m'inspire tous les jours. Après, il y'a mon défunt père Koffi N'guesan Dominique et mon père spirituel, le Pasteur Mohamed Sanogo.

Aussi ces dames qui m'inspirent et me soutiennent : Mme Diaby Mariame, Mme Bénédicte Janine Kacou Diagou, Florence Atta Koné, Mme Zoundi Yao Patricia, Mme Dao Gabala et bien d'autres...

Quel est le secret de votre motivation ?

Le secret de ma motivation c'est mon grand amour pour mon pays, ma passion pour tout ce qui est original et de qualité.

Quels conseils pouvez-vous donner à tous ces jeunes qui aimeraient entreprendre eux aussi ?

Ce que je peux leur dire c'est de ne pas avoir peur d'oser réaliser leurs rêves. Certes, ça ne sera pas évident au début mais à force de travail, de rigueur, d'organisation, de patience et d'ambition les choses vont aller de mieux en mieux.

Mère ou non ? Mariée ou célibataire ?

Célibataire et mère de cinq (05) adorables enfants.

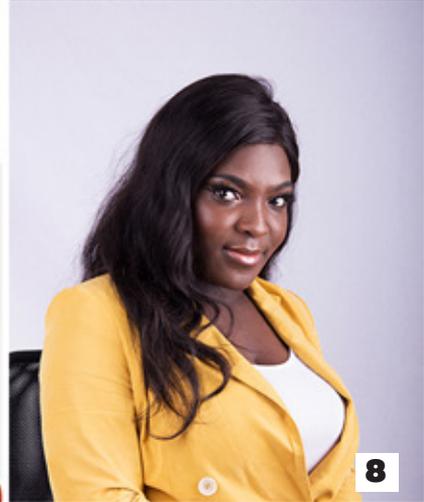
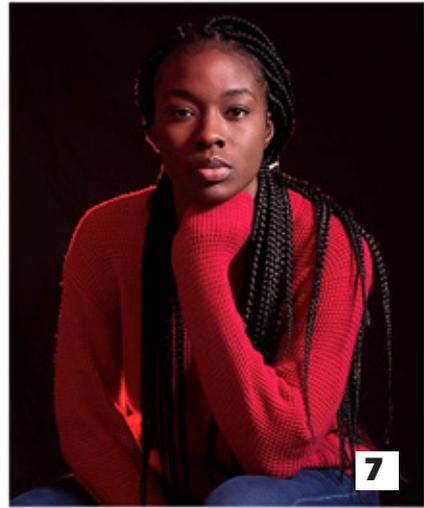
Quels sont vos loisirs ?

Mes loisirs : écouter de la musique, voyager, me détendre en bordure de mer, chanter, cuisiner, organiser, conseiller et prendre soin des autres, etc...

Votre mot de fin.

Il faut s'assurer d'être soi en toutes choses, de faire ce qu'on aime et de s'aimer même si notre environnement ne voit pas encore la merveilleuse personne que nous sommes.





ZOOM sur 2020

1- Myriane Marie Lorraine AMETTEY.

Créatrice de FRESH'N RAPIDO.

Restauration

IPM35 - Février 2020

2- Ella Désirée AHOUNE,

Créatrice d'ODWAX

Mode

IPM38 - Juillet 2020

3- David Cédric WANYOU,

Fondateur de « Le monsieur »

Mode

IPM38 - Juillet 2020

4- Cynthia BAYA,

créatrice d'EMIBAY Event.

Évènementiel

IPM39 - Août 2020

2- KOFFI Orlane Désir Vanessa,

Créatrice de S'embellir Avec Orly.

Beauté & cosmétique

IPM 36 - Mars 2020

4- SARR Lydia Nour épouse CISSE,

Présidente de CONATT CI

Entrepreneuriat social

IPM40 - Octobre 2020

7-COULIBALY Tangagnon,

Créatrice de KIGNON.

Mode

IPM39 - Août 2020

8- Grace YOKOLY

Fondatrice de la startup les 3G

Restauration

IPM35 - Février 2020

9- ZIO Laetitia

Créatrice du restaurant paradis du goût

Restauration

IPM40 - Octobre 2020

10- Deborah NEMLIN

Créatrice de Deb Event Agency

Évènementiel

IPM36 - Mars2020



COLLECTION WAX



● 20.000
FCFA



CONTACTS
07 47 89 55
03 51 34 30

@EMPEURNAUTIC





REUSSIR SON STAGE

Il est 7h00, c'est votre premier jour de stage, la pression monte. Vous passez les portes vitrées qui chuintent légèrement en s'ouvrant devant vous. Vous levez les yeux, inspirez un grand coup et essayez de ne pas paniquer devant l'immensité du lieu. Vous y êtes. C'est le premier jour de votre premier stage (ou de votre premier CDD ou CDI, ça marche aussi). Vous vous en rappellerez toute votre vie, et nous sommes là pour vous aider à faire en sorte que tout se passe pour le mieux.

Quelques principes clés vous aideront à vous habituer à votre nouvel environnement plus facilement pour assurer dès les premiers jours de votre stage.

Do #1 : Métamorphosez-vous en éponge

La tâche n°1 de votre première semaine est de vous imprégner de tout ce qui se passe autour de vous. Comprendre la culture de l'entreprise, la manière de travailler de vos collègues, les projets pilotes de votre équipe, et plus largement les objectifs de fond qui régissent le fonctionnement de votre nouvelle entreprise vous permettra d'être plus efficace plus rapidement. Ne manquez aucun « on-boarding » (réunion d'accueil dans l'entreprise) et assistez à toutes les réunions possibles et imaginables.

Don't #1 : Vous surestimer !

Faites attention à bien équilibrer votre emploi du temps. Il vous faudra également du temps assis à votre bureau pour apprendre les ficelles du métier. Évitez à tout prix de paraître submergé par le travail devant vos collègues, ou d'arriver en retard à un rendez-vous parce que vous étiez coincé ailleurs.

Do #2 : Posez des questions !

Au fur et à mesure de votre process d'intégration dans l'entreprise, n'hésitez surtout pas à poser des questions.

Il faut que vous soyez opérationnel rapidement, et vos collègues s'attendent à ce que vous ayez des interrogations. Prenez également des notes détaillées sur tout ce que vous apprenez, même si cela vous paraît d'une simplicité enfantine.

Don't #2 : Avoir peur d'exprimer votre opinion !

En même temps, n'ayez pas peur de contribuer à la discussion, et d'y apporter une valeur ajoutée vous renforcerez l'impression que vous êtes la bonne personne pour ce poste ! Non, vous ne connaîtrez certainement pas tout sur tout (et ne faites pas comme si c'était le cas), mais vous pouvez tout à fait faire des suggestions durant les réunions d'équipe, et poser des questions telles que « Avez-vous déjà essayé ceci ou cela ? ».

Do #3 : Soyez pro-actif !

Il est possible que vos premiers jours de stage soient un peu mous, le temps que votre boss et vos collègues s'habituent à vous avoir dans l'équipe. Mais ne restez pas assis à ne rien faire en attendant que des missions tombent du ciel, offrez votre aide à vos nouveaux collègues sur un de leurs projets. Vous leur montrerez que vous savez faire preuve d'initiative, vous construirez de meilleures relations avec vos collègues et votre boss.

Don't #3 : Refuser de l'aide ou des conseils !

Si votre manager ou vos collègues vous donnent des conseils ou vous proposent de vous aider sur un projet, acceptez ! Oui, même si vous êtes tout à fait capable de gérer la situation tout seul. C'est un bon moyen de vous rapprocher de vos collègues, et en plus vous pourriez y gagner des informations cruciales sur le niveau d'attente de l'entreprise ou apprendre une manière plus efficace d'effectuer une tâche particulière.



TARTELETTE COCO ANANAS

4 personnes | Difficulté : facile

INGREDIENTS

- 1 pâte sablée
- 1 demi ananas frais
- 60g de beurre mou
- 100g de coco râpé
- 100g de sucre
- 2 œufs
- quelques gouttes d'essence de vanille
- un peu de sucre roux

PRÉPARATION

Étape 1

Étalez votre pâte sablée et disposez-la dans vos moules. Piquez à la fourchette et mettez au frigo le temps de la préparation de la crème.

Étape 2

Dans un saladier, mettez la noix de coco rapée, le sucre, le beurre et l'essence de vanille. Mélangez le tout puis ajoutez les œufs. La crème est prête !

Étape 3

Sortez vos moules et mettez la crème sur la pâte à tarte piquée à la fourchette. Remettez au frais et attaquez l'ananas !

Étape 4

Lavez-le, épluchez-le et coupez-le en rondelle. Enlevez la partie dure au milieu du fruit. Pour cela, vous pouvez utiliser le bouchon d'une bouteille d'eau.

Étape 5

Sortez vos moules du frigo et mettez les rondelles d'ananas sur la crème. Soudrez de sucre roux et enfournez 30/40 min Facile !!!

Vous pouvez ajouter votre grain de sel en nous laissant un commentaire sur les réseaux sociaux. Votre grain de sel passera dans le prochain numéro avec une petite dédicace.



LA CIRE

Je vois déjà certains...et surtout certaines penser aux moments douloureux chez l'esthéticienne. Rassurez-vous, nous ne parlerons pas que de dépilation ni de douleurs. Car oui, toutes les cires ne sont pas douloureuses, et ce pour notre plus grand bonheur. Il existe plusieurs types de cire à savoir la cire minérale, la cire animale et la cire végétale. Certaines sont toutes aussi vertueuses les unes que les autres et garantissent un maximum de satisfaction sans remboursements. Parmi toutes, nous n'en verrons que 3 :

La cire d'abeille :

Produite par les glandes cirières des abeilles, cette cire est naturelle. Les abeilles l'utilisent pour fabriquer les alvéoles, en d'autres termes les rayons des ruches dans lesquelles elles stockent le miel et le pollen.

Pour les humains, cette cire est toute aussi pratique. Les cosmétiques n'hésitent pas à l'intégrer dans des produits tels que les crèmes, lotions ou les baumes, dans lesquels elle est plus perspicace. Les « pharmaciens » aussi accaparent ce produit pour l'insérer dans des gélules comme par exemple les suppositoires.

Vous vous demandez certainement pourquoi ! La raison est simple, la cire d'abeille a des propriétés thérapeutiques. Dans le cas de la cosmétologie, sa richesse en vitamine A lui octroie un effet hydratant sur la peau à long terme. Aussi, face à des blessures, elle agit tel un cataplasme et accélère la cicatrisation. En cas d'inflammation externe (eczéma...) ou interne (toux, grippe, gorge irritée), elle soulage et adoucit les zones atteintes.

Au niveau pharmaceutique, la cire d'abeille joue le rôle de régulateur. Face à un transit sensible ou des muqueuses enflammées, des gélules de cire s'avèrent être d'une grande efficacité.

La cire des bougies :

Lorsqu'elle est sous sa forme liquide, la cire de bougie peut être utilisée pour la réalisation de massages. Cette cire est souvent constituée d'huiles essentielles lesquelles ont des vertus nourrissantes et adoucissantes pour la peau.

Aussi, la cire des bougies dites « auriculaires » permettrait également de nettoyer le cérumen, substance naturelle produite par les oreilles. Elle permettrait d'apaiser les douleurs présente dans cette zone du corps et donc procurer du bien-être. Plusieurs peuples dans le monde, notamment les antillais ont recours à cette pratique malgré le désaccord des médecins ou encore des scientifiques.

La cire orientale :

Les femmes sauront de quoi je parle !

A base de sucre, de citron et d'eau, cette cire 100% naturelle est très utilisée pour la dépilation des zones corporelles. Elle permet, par ses composants d'arracher le poil depuis le bulbe sans jamais altérer la douceur de votre peau. Même si, en fonction de la sensibilité de chacun et chacune, elle fait mal, le résultat est nettement meilleur que celui proposé par les crèmes et rasoirs.



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ DURANT LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

C'est bien connu, les fêtes sont la période de l'année où l'on commet le plus d'excès. Comment vous en sortir cette année sans y consacrer les 3/4 de vos bonnes résolutions ?

Voilà ce que nous vous recommandons pour en profiter pleinement.

Limiter les quantités de nourriture et d'alcool pendant le mois de décembre.

On le sait, personne n'aime se priver à cette période et la première erreur constatée est de s'avouer vaincu avant même le début de la bataille. On fête en effet très souvent le nouvel an avant l'heure. L'ambiance dès le début du mois de décembre nous rappelle que les fêtes approchent et nous donne envie d'en profiter au maximum sans se priver : « Ce sont les fêtes, je ferais attention après » ; c'est alors que les virées nocturnes se succèdent : Noël d'entreprise, fête avec les amis, fête anticipée avec les membres de la famille... Il convient alors de faire attention à manger équilibré pendant toute cette période et de limiter sa consommation d'alcool.

Faire de l'exercice avant et après les repas festifs.

On ne vous parle pas d'aller courir dans les instants qui suivent votre repas de Noël, au contraire ça serait mauvais pour la digestion ! Mais si vous le pouvez, allez courir les 2 jours d'avant et les 2 ou 3 jours qui suivent. Vous verrez que votre corps vous en remerciera, vous éliminerez bien plus facilement toutes les toxines que vous avez accumulées en bien moins longtemps.

Dormir bien et beaucoup !

On le sait, le corps se renouvelle pendant le sommeil et cela lui permet de mieux assimiler et éliminer les toxines accumulées pendant les fêtes. Évitez la prise de produits excitants avant de dormir (alcool, caféine, tabac, etc.), couchez-vous tôt et profitez d'une nuit de repos que votre corps aura bien mérité (au moins 8h de sommeil). Vous serez en bien meilleure forme !

Prendre l'air.

Profitez des moments de repos entre Noël et le jour de l'An pour aller vous promener l'après-midi. Prenez l'air, marchez d'un bon pas pour faire travailler votre corps en douceur, profitez de voir la lumière du jour pour vous recharger en vitamine D, aérez votre maison. Il faut profiter au maximum des périodes d'ensoleillement. Dans la mesure du possible, offrez-vous un week-end en bordure de mer, quoi de mieux pour se vider l'esprit et se libérer du stress.

Profiter de votre famille.

La corrélation entre bonheur et santé n'est plus à prouver. Profitez des fêtes pour passer de bons moments en famille, surtout si vous ne voyez pas souvent vos proches. Faites le plein de souvenirs avant la reprise du travail afin de ne pas avoir l'impression que vos fêtes sont passées trop vite. Profitez de l'instant présent afin d'avoir l'esprit joyeux, votre corps et votre santé vous diront merci !

Il existe plusieurs astuces loin d'être trop contraignantes pour rester en forme et en bonne santé lors des fêtes. Alors cette année n'attendez pas le 1 janvier pour prendre des bonnes résolutions !



ENTRAÎNEMENT, ALIMENTATION ET GÉNÉTIQUE.

J'entends souvent dire autour de moi que lorsqu'une personne pratique une activité sportive dans le but d'obtenir des résultats physiques; l'alimentation à elle seule compte pour 80%.

C'est plus que vrai l'alimentation joue un rôle incontournable dans l'histoire mais les entraînements et la Génétique sont des facteurs à ne pas négligés.

Entraînement : nous pouvons nous accorder pour dire que c'est le facteur le plus important dans la transformation du corps. Certes, l'alimentation facilite l'effet des exercices que l'on exécute mais prenons l'exemple d'une personne qui suit juste son alimentation et ne pratique pas de sport, elle pourrait bien sur avoir du résultat mais pas autant qu'une personne qui aurait joint le sport à son alimentation. Le seul cas où cette hypothèse pourrait s'annuler est le cas où cette personne possède une très bonne génétique.

Génétique : La génétique est la science de l'hérédité. Elle étudie les caractères héréditaires des individus, leur transmission à des générations et leurs variations au cours du temps.

Alors ici on peut parler de personnes qui ont une très bonne morphologie de base et qui ont juste besoin d'un petit effort alimentaire pour améliorer leur physique. Mais pour le parfaire je dirais qu'il faut toujours rajouter une activité sportive.

NB: deux personnes peuvent pratiquer les mêmes exercices physiques, suivre le même style d'alimentation mais différer au niveau de l'apparence physique. Le responsable de ce fait est la «Génétique».

Pour terminer, il faut donc savoir que les facteurs alimentation, entraînement et génétique jouent chacun un rôle très important dans la transformation d'un pratiquant d'activités physiques et sportives. Aussi, n'oubliez pas que la pièce maîtresse qui va favoriser l'assiduité de tout ce système est la volonté.



PASSER UNE BONNE ANNÉE...

Une nouvelle année pointe le bout de son nez. Certains sont optimistes et d'autres pessimistes. Certains y voient un nouveau départ, d'autres une continuité des projets déjà entamés. Quel que soit le camp dans lequel nous nous trouvons, nous souhaitons tous de passer une bonne année.

Mais qu'est-ce qu'une bonne année ?

Une bonne année est une année qui répond quasi-totalement à vos espérances. En effet, ce n'est pas l'année qui débarque et apporte ses bons et mauvais fruits comme la société laisse à l'entendre. Bien évidemment, il y a des paramètres de la vie que nous ne maîtrisons pas mais au final ce sont nos actes qui caractérisent notre année.

Comment passer une bonne année ?

Bien vrai que l'année débute au 1er Janvier, cependant elle se prépare longtemps à l'avance. Les entreprises l'ont compris et établissent, à cet effet, des plans prévisionnels qu'elles doivent respecter au maximum en tenant compte de la conjoncture économique.

Nous aussi, à l'échelle individuelle, devons établir des plans similaires présentant nos objectifs ainsi que la date ou la période à laquelle nous souhaitons les atteindre.

Une fois ce plan réalisé, c'est à vous d'entrer en scène.

Vous devez vous donner les moyens d'atteindre vos objectifs dans les délais impartis. Quelques soient les aléas externes. Et si vos estimations initiales s'avèrent difficilement réalisables, vous êtes libres d'apporter quelques modifications à votre plan. Vous pouvez réajuster les données sans jamais cesser d'avancer.

La Covid-19 nous a peut-être limité, mais maintenant que nous l'avons vécu, nous devons être prêt face à toute éventualité, en vous souhaitant une excellente année !

LA MASTURBATION EN COUPLE : TOUT SUR LA MASTURBATION MUTUELLE

La masturbation est souvent perçue comme une pratique qui ne s'exerce qu'en solitaire, voire même comme un acte d'égoïste. Pourtant, il existe différents moyens d'intégrer la masturbation à son couple, que ce soit seul ou à deux, pour le plaisir de chacun.

Est-il normal de se masturber en couple ?

Il est tout à fait normal et courant de se masturber, même lorsque l'on est en couple. Ce n'est pas parce que l'on est engagé(e) dans une relation que l'on arrête de se masturber. Bien au contraire : on va le voir, la masturbation est une pratique sexuelle qui peut très bien s'intégrer à votre vie de couple et à votre environnement érotique, pratiquée seul(e) à deux. En solitaire, la masturbation possède beaucoup d'avantages : elle permet de maintenir une libido et un désir constant, de répondre à des fantasmes personnels, et tout simplement de se faire plaisir quand on en a envie, de la manière dont on en a envie.

Quels sont les bienfaits de la masturbation ?

Le fait de se masturber est extrêmement bénéfique pour sa vie sexuelle et son épanouissement personnel. En effet, pratiquée en solitaire, la masturbation (féminine comme masculine) permet de connaître le fonctionnement de son corps et de mieux appréhender son désir.

C'est en allant à la découverte de son intimité, grâce à ses mains ou à l'aide d'objets comme des sex-toys, que l'on peut comprendre ce qui nous plaît et comment parvenir à la jouissance. Ainsi, lorsque l'on se donne du plaisir, on augmente ses chances d'en éprouver par la suite, dans son couple. Une personne qui maîtrise son corps et connaît son intimité saura mieux guider son ou sa partenaire lors des rapports sexuels.

Comment pratiquer la masturbation en couple ?

Vous souhaitez intégrer la masturbation à votre vie sexuelle de couple ? N'hésitez pas à en parler à votre partenaire. Souvent considérée comme tabou, la masturbation est un sujet dont on parle peu, surtout au sein des couples. Pourtant, c'est en vous confiant à votre conjoint(e) que vous pourrez lui faire part de vos envies. Vous pouvez commencer par lui parler de vos pratiques solitaires, de ce que vous ressentez et de la raison pour laquelle vous le faites. Puis, confiez-lui ce que vous aimeriez qu'il vous fasse, si vous souhaitez vous masturber devant elle ou lui, etc.

La masturbation ne doit en aucun cas être considérée comme quelque chose à cacher et peut très bien devenir une pratique sexuelle courante dans votre quotidien.

Comment utiliser des sex-toys en couple ?

Beaucoup de femmes se masturbent à l'aide de sex-toys. Ces derniers se déclinent en plusieurs modèles et plusieurs formes, selon la zone à stimuler : vagin, clitoris, anus, vulve, etc. Certains de ces jouets peuvent également être commandés à distance, grâce à une télécommande. Enfin, il existe aussi des sex-toys pour hommes, qui stimulent le pénis ou l'anus. Si vous avez l'habitude d'utiliser ce type d'objets pour vous masturber, ils peuvent être un bon moyen pour intégrer la pratique de la masturbation au sein de votre couple. Grâce à leur aspect ludique, ils permettent de pimenter les rapports et de donner un renouvellement à votre façon de faire l'amour avec votre partenaire. Ici encore, la clef reste le dialogue : si vous éprouvez l'envie de vous essayer aux sex-toys, le mieux est d'en parler clairement à votre conjoint(e).



L'OMBRE LIPS

Comment faire un ombré lips? Mode d'emploi.

Pour réussir son ombré lips et éviter de donner l'impression que vous avez loupé votre contour des lèvres, il est nécessaire de respecter certaines étapes que PRIDE vous donne.

Bien préparer ses lèvres au préalable.

Si vous avez les lèvres gercées, oubliez l'ombré lips pour l'instant ! Traitez d'abord vos gerçures pour éviter de dessécher davantage vos lèvres et vous retrouver avec des lèvres de crocodile (façon de parler !!!).

Si vous avez les lèvres en bon état, gomez-les et hydratez-les bien avant de vous lancer dans la création de votre ombre lips. Vos lèvres seront ainsi protégées, fondre vos couleurs sera plus simple et le résultat n'en sera que plus joli.

Appliquer la première couleur de son ombré lips.

Commencez par dessiner votre contour des lèvres avec un crayon de la couleur que vous souhaitez.

Si vous avez un rouge à lèvres de la même couleur que votre crayon (et peu de patience !!!), coloriez l'intérieur de votre contour (soit toutes vos lèvres) avec. Sinon, coloriez-les avec votre crayon et uniformisez le tout au doigt jusqu'à ce que les traits de crayon aient totalement disparu; le résultat n'en sera que plus mat et plus spectaculaire !

Appliquer la seconde couleur de son ombré lips.

Enfin, appliquez la seconde couleur de votre ombré lips à l'intérieur de vos lèvres. Pour ça, vous pouvez par exemple pincer vos lèvres autour du bâton de votre rouge à lèvres et fondre les deux couleurs toujours au doigt comme précédemment expliqué. Sinon, pour un résultat plus intense, appliquez une seconde couche de votre rouge à lèvres à l'intérieur de vos lèvres ou alors une couche de gloss ou de paillettes !

Ayez l'esprit tranquille sur tous vos projets informatiques et digitaux, faites vous accompagner par IPS !

DEVELOPPEMENT
CONSEIL
COMMUNITY MANAGEMENT
INFOGRAPHIE
FORMATION





LES FESSES À L'AIR...

Je m'appelle Gaëlle et s'il y a une chose sur laquelle tout le monde tombe d'accord, c'est que j'aime danser. Danses de salons, rouskasskass en passant par les danses de rues, tant qu'il y a un air musical, tu peux être sûr que je vais embraser la piste.

Hormi la danse, j'aime la sapologie. Pas vos agencements bizarres là ! Je vous parle du style, de la classe même. C'est pas tous les jours que je me sape, mais quand il y a un grand évènement mes deux amours (la danse et la sape) sont bien évidemment au rendez-vous. En parlant de grand évènement, un jour...

Un jour, une amie m'a invitée à sa soirée d'anniversaire, en boîte de nuit. Qui dit anniversaire dit sapologie. Qui dit boîte de nuit dit musique. Qui dit les deux dit forcément Gaëlle.

2h15, me voilà devant la fameuse boîte de nuit. Le rendez-vous était pour minuit, mais vous savez que les vraies personnes n'arrivent jamais avant 2h du matin. Je regarde autour de moi, les garçons sont choccos, ils ont framponné les chaussures, chemises bien repassées... tout est propre. Quant aux filles, c'est les talons de 20 cm en tas, les robes moulantes... vous même vous connaissez. Moi-même j'étais en robe, une robe d'un bleu intense qui épousait parfaitement mes formes, (un peu trop même) à laquelle j'ai assorti des talons noirs de 15cm pour compléter mes 1m66. Bien coiffée, bien maquillée, en tout cas je brillais.

Une fois tout le monde arrivé, on entre dans la boîte, on se dirige vers notre salon et on s'y installe. Comme une bonne ivoirienne, en entrant j'ai "gnan" un peu même si au fond, la musique m'ambiançait déjà.

J'ai pu me retenir une dizaine de minutes jusqu'à ce que le DJ passe mon son. Le fameux son. Ce son là seulement je pouvais pas m'asseoir pour laisser. D'ailleurs même dès qu'il a commencé tout le monde criait "GAËLLE ! GAËLLE ! GAËLLE", je n'avais le choix, je me suis levée.

Tout doucement, tranquillement, j'ai commencé à agencer les pas. Pieds en mouvements, bras qui suivaient, ça commençait bien. La partie qui chauffe là arrivait. Pour tout "tuer", il fallait que je fasse un jeu de jambes d'une manière là. Et c'est à ce moment que l'histoire va commencer.

La partie arrive, 1er jeu de jambes, 2ème jeu de jambes : scraaaaatch.

J'ai senti ma robe se fendre derrière. Je touche pour voir jusqu'à où la fente s'est prolongée. Ça va, ce n'est pas si dramatique. C'est pas mieux je vais m'arrêter là ? C'est pas mieux je vais me calmer ? Non c'est trop me demander.

La même son continue, la partie qui chauffe arrive encore. Léger jeu de jambes ooh : scraaaaatch.

Là même ce n'était plus la peine de chercher jusqu'à où la fente est arrivée parce que je sentais l'air caresser mes fesses. Me voilà, moi Gaëlle, en pleine boîte de nuit, à une soirée qui vient à peine de commencer avec toutes mes fesses dehors. Heureusement que j'étais pas au milieu de la piste, ni même au milieu du salon, parce que ce genre de honte là, ça peut tuer l'homme.

Quelqu'un de sencé serait rentrer se changer, mais je suis Gaëlle. J'ai emprunter la chemise d'un ami pour attacher sur mes hanches et j'ai continuer à groover comme si ma robe n'était pas déchirée.

Morale de l'histoire : avant de danser, assurez-vous d'être dans une tenue adéquate.

