

IvoirPeople

MAGAZINE.

**Myriane
Amettey**

Créatrice de **FRESH'N'RAPIDO**

Numéro
Collector

**Elie
Oliko**

Créateur de **PAINBRO**

**Orlane
Koffi**

Créatrice de **S'EMBEILLIR AVEC ORLY**

Edito

Le Collector



ANDERSON DJAMÉ
Rédacteur en chef

Le collector !!! Voici maintenant 4 ans que votre webzine existe et ne fait qu'évoluer grâce à vos contributions et à votre soutien. Merci à tous pour la force.

Pour ce numéro nous avons décidé de mettre en avant trois entrepreneurs ayant fait la couverture sur les récents numéros.

Dans ce « Collector », nous aurons l'interview des managers des startup : **PAIN BRO**, **S'EMBELIR AVEC ORLY** et **FRESH'N'RAPIDO**; Il s'agit respectivement d' **ELIE OLIKO**, **ORLANE KOFFI** et de **MYRIANE AMETTEY**.

Des interviews:oui, mais pas uniquement ! Vous découvrirez bien d'autres articles tout aussi instructifs et motivants sur une variété de rubriques de quoi vous satisfaire au mieux.

Excellent mois de juin et très bonne lecture.

Rédacteur en chef & responsable technique
Anderson DJAME

Consultants
Angel GENSEN
Alphée DATCHA

Rédacteurs
Urielle AGOSSOU
Ange AKANZA
Maryse TANO
Priscille DELE
Marc-Aurel KANGHA A.
Serge Gainsbourg

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



Conseils

P.4 | Entrepreneuriat: ce qu'on ne nous dit pas!

Société

P.6 | Raviver la flamme!

Startupper

P.10 | Elie Oliko

P.12 | Orlane Koffi

P.16 | Myriane Amettey

Astuce

P.20 | Comment être un candidat idéal?

Cuisine

P.22 | Galette des rois à la frangipane

Bien-être

P.24 | Le bicarbonate de sodium : une poudre « magique »

Santé

P.23 | Le citron

Sport

P.26 | Se mettre au sport, comment commencer ?

Psycho

P.27 | Renforcer son estime de soi

Sexo

P.28 | Les préliminaires

Beauté

P.29 | Quelques astuces makeup

Histoire

P.31 | J'ai couché avec la femme de mon meilleur ami



Entrepreneuriat: Ce qu'on ne nous dit pas!

Très souvent assimilé à la facilité et la richesse, l'entrepreneuriat, c'est aussi la difficulté, la pauvreté, et l'échec. Avant de vous lancer dans cette aventure, certaines attitudes sont à adopter. Nous vous en proposons quelques-unes :

1- Être sûr de ce que l'on veut faire et en assumer les conséquences

Il faut être très sûr de son business et y croire avant de se lancer car, dans vos débuts, vous serez seul. Rares sont ceux qui voudront vous financer ; la plupart ne croira pas en vous. Vous serez seul contre tous et pour pallier cela, vous devriez faire vos preuves.

2- Sachez faire les bons choix

Si par chance vous trouvez des gens pour vous accompagner GRATUITEMENT, vous aurez gagné un tout petit peu, oui, mais à quel prix ? Ce genre de collaborateurs travailleront très souvent selon leur bon vouloir, ce qui affectera très certainement votre productivité et votre qualité de service.

Une autre catégorie de ressources humaines serait l'acquisition de salariés. La productivité sera certainement au rendez-vous au détriment des entrées financières. En effet, tout début d'entreprise est caractérisé par une accumulation de dettes et de problèmes divers.

3- Vous devez être « Monsieur Tout le monde »

Être entrepreneur c'est être un généraliste,

l'homme à tout faire : du balayeur de l'entreprise au comptable en passant par le responsable des ressources humaines. Cela risque certainement d'impacter vos temps de repos, votre poids et même vos relations sociales.

4- Voir les échecs comme des gains d'expériences

Être entrepreneur c'est avoir un moral solide et voir les échecs comme des gains d'expériences car tout début est difficile. Il vous faudra du temps pour acquérir de l'expérience et pouvoir stabiliser votre business model.

5- Vous devez bosser H24

Être entrepreneur, c'est étudier constamment la concurrence, trouver des modèles rentables, penser diversité. C'est aussi s'entourer de personnes clés : juristes, comptables, ressources du domaine du digital, et toutes les autres concernées par votre activité. L'entrepreneur n'est pas introverti, il doit avoir le contact facile.

L'entrepreneur n'est pas toujours le DG, l'homme avec la voiture de luxe, c'est aussi ce démarcheur sous le soleil qui cherche ses premiers clients ou celui qui se voit faire des choses qu'il n'aurait jamais imaginé faire....



«Rome ne s'est pas construite en un jour. Si vous continuez à lutter pour joindre les deux bouts, quelque part, vous y arriverez. »

Folorunsho Alakija (Nigérienne), Fondatrice de l'entreprise «Famfa Oil» spécialisée dans le pétrole, est la femme la plus riche d'Afrique



Raviver la flamme !

Dans une relation amoureuse, à un certain moment il y a un temps « MORT ». Un temps où l'on a l'impression de ne plus aimer l'autre, de ne plus voir sa beauté ni ses efforts pour nous faire plaisir. Ce temps arrive en général après 3 mois de relation pour certains, 7 mois pour d'autres voire au-delà. C'est une période difficile qui peut être vécue par l'homme ou même par la femme. Pendant la grossesse, par exemple, il arrive que la femme se délaisse un peu et ne fasse plus d'efforts pour séduire son homme pour cause de fatigue. Pendant les congés de l'homme, lorsqu'il se retrouve en situation de chômage ou quand il a des soucis au bureau... il se délaisse ne se coiffe plus, ne se parfume plus et devient super négatif. Tout cela tue le charme et la séduction. L'amour reste fort tout de même car, au fond de nous, le besoin de voir l'autre heureux et épanoui est toujours là. Toutefois, nous avons envie de craquer comme au premier jour.

Quelles sont les 5 attitudes à avoir pour lui redonner envie de vous séduire ?

1-Commencez à vous-même devenir séduisant(e).

Plusieurs personnes copient inconsciemment les comportements de leur conjoint. Si chaque fois que votre partenaire vous voit, vous êtes, waoouh pour lui/elle, à un certain moment il/elle commencera à l'être aussi pour vous sans que vous le lui notifiez !

2-Sortez un peu !

« Pourquoi séduire, se saper, se parfumer, retourner ses yeux ? »

« Pourquoi passer tout le temps à la maison ? »

« Il/elle m'a déjà vu sous toutes mes formes ! »

Plusieurs personnes pensent ainsi. Pour y remédier, éloignez-vous de votre cadre de vie; En d'autres termes: Sortez un peu ! Allez au restau, rendez visite à des amis, allez au cinéma, à la plage... où vous voulez mais sortez de vos lieux habituels. Sapez-vous, mettez-vous sur votre 31, vous encouragerez votre partenaire à le faire aussi pour vous faire plaisir. Sortir souvent avec votre partenaire vous permettra de retrouver votre confiance notamment dans le jeu de séduction.

Sachez que la séduction n'est pas que vestimentaire, elle est aussi dans le comportement envers l'autre, les prises de décision, la manière de parler et de réfléchir.

3-Faites des suggestions

Exemple : Homme à sa femme Dites-lui par exemple:

« bébé est-ce que tu sais que tu es magnifique quand je rentre du boulot et je te vois dans ta petite culote sexy, j'adore ». « Bébé rajoute juste un peu de gloss, tu as de magiques lèvres tu sais ? » ou encore « avec cette robe tu es magnifique mais quand tu portes celle-là... tu deviens une princesse de beauté. »

Exemple: Femme à Homme Dites-lui par exemple :

« Bébé tu sais que tu es plus beau quand tu te coiffes ? Tu ressembles à Usher (lol) » « Ce jean est top mais pour cette soirée avec ce pantalon ça sera meilleur »...

Tout cela se fait, bien évidemment avec une touche d'humour afin de ne pas vexer l'autre tout en l'obligeant à faire ce que vous souhaitez.

4-Demandez-lui s'il/elle vous cache quelque chose.

Plusieurs personnes cessent de faire des efforts de séduction parce qu'ils trouvent que ça n'en vaut pas la peine. Si votre femme pense que vous la trompez par exemple, le découragement peut la pousser à se délaisser et vice versa. Vous devez donc chercher les raisons psychologiques de son comportement et l'aider à les surpasser.

5-Ne la/le comparez pas aux autres.

Avec les réseaux sociaux, chaque jour vous en découvrirez des plus beaux et des plus belles, souvent aptes à avoir une relation avec vous. L'Homme compare naturellement ce qu'il a à celui des autres dans le but d'avoir toujours le meilleur. Cette erreur peut vous rendre aveugle de tout le charme de votre partenaire et vous pousser à lui demander l'impossible : « Bébé je veux que tu bouges comme Beyonce, que tu te sapes comme 50 cents... ». Apprenez à aimer l'autre comme il est, à le/la supporter. Et si ça ne va pas, appliquez les conseils 1.2.3 et 4.

Vous n'avez plus d'excuses
pour lui souhaiter

**BONNE FÊTE
DES PÈRES**

A partir de
10.000 F CFA



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



la vergine



La_vergine_shoes



LA VERGINE





ELIE OLIKO

Créateur de PAIN-BRO

Qui êtes vous?

Je suis Elie Oliko, jeune ivoirien et manager de PainBro.

Parlez-nous un peu de vos premiers pas dans l'entrepreneuriat!

Avant tout propos, je remercie l'éternel mon Dieu de m'avoir inspiré et guidé mais aussi de m'avoir donné la force de tenir sur le chemin difficile de l'entrepreneuriat.

Mes premiers pas dans ce monde, ont démarré lorsque j'ai assisté à un enseignement sur le leadership traité par le **Révérend Blanchard Ahipaud**, un faiseur de rois. Alors salarié depuis plus de 6 ans, je décide en 2019 de tout plaquer pour me consacrer à mon rêve « PainBro ».

Rêve que je nourrissais et préparais depuis 2012. Je débute mon activité avec un budget de **800.000 FCFA**. Moi qui avait si peur d'affronter l'ouverture, je suis le premier surpris de notre succès immédiat.

La population adore le concept et je reçois en moins d'une semaine une vague de commande et de messages d'encouragements et de félicitations sur notre page Facebook. Je tiens à remercier d'ailleurs tous ceux qui ont pris le temps de nous écrire et nous apporter leurs conseils.

Nous avons un peuple formidable et c'est par cette expérience que j'ai découvert le sens du mot « patriotisme ». Je recevais des encouragements, des conseils, des dons et surtout de bons pourboires (rire).

Parlez-nous de Pain-Bro!

PainBro est une Start up qui propose une déclinaison assez innovante du traditionnel pain brochette que les gens connaissent déjà. Notre démarche de commercialisation s'inspire elle aussi des commerces traditionnels de pain brochette, à savoir que le client se présente au stand et compose lui même son sandwich comme il le ferait partout ailleurs. Néanmoins l'innovation se situe au niveau de la présentation de nos produits, de la variété de nos recettes et de la propreté du cadre.

Notre pari était de démontrer qu'un produit déjà connu pouvait prendre une toute autre image plus attrayante aux yeux des gens en améliorant le packaging et les méthodes de vente tout en conservant un bon rapport qualité prix.

Comment se passent vos journées de travail ?

Les journées sont plutôt mouvementées. Je suis très souvent entre le marché et mon stand. Nous avons encore quelques réglages à faire au niveau organisationnel ce qui me demande pour le moment d'être au four et au moulin. Les choses devraient cependant s'améliorer au fil du temps. Nous apprenons tous les jours de nos erreurs et essayons, mon équipe et moi, de donner le meilleur de nous-même afin que le client soit toujours satisfait.

Quelles sont vos réalisations à ce jour?

Pour le moment, je n'ai que mon stand à la Riviera Golf. Mais je prépare quelques jolies surprises pour la suite. Des choses dont je ne peux pas en parler pour le moment.

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

Nous faisons souvent face à la montée des prix des matières premières sur le marché ce qui entraîne une variation des prix de revient.

Dans ces cas, c'est très difficile pour nous de faire des prévisions fiables sur l'évolution de nos investissements.

Nous avons également de gros soucis avec la livraison à domicile. De nos jours, beaucoup de clients désirent être livrés. Nous avons déjà une première fois tenté l'expérience sans grand succès. Nous sommes actuellement en discussion avec certaines maisons de livraison pour étudier les possibilités qui s'offrent à nous sans pour autant que le prix ne décourage le client au final.

Parlez-nous de votre milieu. Quels sont les avantages et les inconvénients?

Le milieu de la restauration et particulièrement le street food est un milieu très difficile et très concurrentiel. Heureusement que j'ai une équipe de choc qui fait toujours de son mieux pour faire évoluer les choses.

Qu'est ce qui fait ta force de management et de Marketing ?

Dès mes débuts, je me suis affilié aux services d'une jeune agence de communication Hashtag qui a su me guider et me donner les bons conseils quand il le fallait.

J'ai également une longue expérience de 7 années dans le Graphic Design et je me suis toujours intéressé aux notions de Marketing et de Management.

Où vous voyez-vous dans 5 ans ?

Dans 5 ans, Painbro se sera bien imposé comme une marque importante à Abidjan et aura des représentations dans plusieurs villes de l'intérieur du pays.

Dans 5 à 10 ans, on commencera à penser à vendre des franchises pour d'autres pays de l'Afrique et du reste du monde. C'est mon rêve.

Père ou non ?

Non, je n'ai pas encore d'enfant.

Quels sont vos loisirs ?

Bricolage, restaurant

Quel conseil pouvez-vous donner à ceux ou celles qui aimeraient faire comme vous ?

Le conseil que je donne à la nouvelle génération est de croire en eux-mêmes et en leurs rêves. Si vous ne courez pas après ce que vous voulez, vous ne l'aurez jamais.

Si vous ne demandez pas, la réponse sera toujours non. Si vous ne faites pas un pas en avant, vous resterez toujours au même endroit.

Osez et croyez en vous.

Votre mot de fin

Merci à l'équipe du webzine Ivoirpeople Magazine qui a porté son choix sur mon humble personne. Merci pour cette belle lucarne que vous donnez aux jeunes entrepreneurs pour qu'ils puissent s'exprimer. Mille mercis.

Pain-Bro-

C'est propre!



   **painbro.ci**

Tel : 72709809 - 42540624
Abidjan, cocody riviera golf



ORLANE KOFFI

Fondatrice de S'EMBEILLIR AVEC ORLY

Qui êtes-vous à l'état civil ?

A l'état civil je suis KOFFI BOUAFFOU Orlane
Désir Vanessa.

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

Mon aventure entrepreneuriale a débuté il y a 2 ans. J'ai commencé toute petite en fabriquant, moi-même, des produits uniquement destinés à un usage personnel. A l'époque, complexée par mes problèmes de peau, ces produits me permettaient de les corriger. C'est à la suite de cela et aux vues des nombreuses appréciations et sollicitations de certaines copines que je décide d'en faire un business. Ça n'a pas toujours été de tout repos mais je n'ai pas abandonné pour autant. En effet, j'ai connu des hauts et des bas : ça pouvait aller de clientes « difficiles » aux ragots et autres commentaires déplacés de certaines personnes.

Parle-nous plus en détails de votre business. Quelles est votre stratégie pour défier la concurrence ?

La marque s'appelle « S'embellir Avec Orly ». C'est une gamme de produits cosmétiques à base de produits naturels dont l'objectif est de traiter les problèmes de peau. En ce qui concerne ma stratégie marketing, je vends principalement via mes pages Instagram et Facebook. Sans vouloir me vanter, la qualité de mes produits parle d'elle-même; ainsi les recommandations de clients satisfaits, le bouche-à-oreille et ma participation à plusieurs salons et expositions-ventes sont d'autant d'éléments qui concourent à ma communication. Je n'hésite pas à profiter des opportunités que je rencontre, qu'elles soient manifestes ou pas, et, SURTOUT, à susciter un besoin chez ma clientèle en BtoB notamment grâce à ma force de vente.

Quelles sont vos réalisations jusqu'à ce jour ?

Pour satisfaire ma clientèle de la sous-région, j'ai ouvert des boutiques relais (franchises) dans plusieurs pays d'Afrique. Je pourrais citer par exemple le Bénin, le Burkina-Faso, le Sénégal et le Congo. En plus de la marque « S'embellir Avec Orly », j'ai créé « Shoes Addict By Orly », une boutique en ligne pour la vente de chaussures et j'espère, pour bientôt, l'ouverture du « Centre Spa By Orly », pour tout ce qui est beauté, soins et relaxation.

Comment se passent vos journées de travail ?

Mes journées de travail sont plus ou moins chargées et tournent principalement autour de la fabrication des produits, de leurs emballages et de la mise en forme des colis destinés à la livraison. J'en fais en moyenne 105 par jour. À côté de ça, je gère mes différentes pages, je communique avec mes représentantes des autres pays, chose qui est d'ailleurs très compliqué tous les jours. Enfin, le soir, je vais en cours où je poursuis mes études en licence en marketing.

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

Ma principale difficulté est la gestion et satisfaction de certaines clientes qui sont soit « très difficiles », soit « très indécises ». Elles me font parfois engager beaucoup de frais pour la livraison de leurs produits et sont par la suite injoignables. Outre cela, je suis aussi confrontée à certains caractères pas très commodes que j'arrive à surmonter en me focalisant sur ma principale motivation : la satisfaction du client car oui, comme dit l'adage Le client est roi ! Du coup, je m'efforce à comprendre leurs difficultés, à mieux cerner leurs préoccupations tout en exigeant d'eux, un respect qui soit mutuel.

Comment envisagez votre business sur le court et le long terme ?

A court terme, je compte continuer d'étendre mon activité sur l'ensemble du territoire ivoirien. A long terme, j'aspire à une glorieuse et mondiale expansion en développant d'autres types de produits et en investissant dans de nouveaux projets.

Qui est votre mentor/modèle ?

Mon modèle et principale inspiration est Lady Sonia. Je la suis énormément sur les réseaux sociaux.



Quel est le secret de votre motivation ?

Le secret de ma motivation n'est d'autre que la passion et l'amour que j'ai pour ce que je fais. C'est en ces deux sentiments que je puise la force pour continuer d'avancer. Je me suis forgé un moral en me disant que je suis obligée de réussir dans ce domaine. Il m'arrive de douter mais l'idée d'abandonner ne me traverse pas l'esprit. Je crois en un Dieu qui est puissant, qui est le Dieu de l'impossible. Et si j'en suis arrivée là c'est surtout grâce à lui.

Si vous deviez donner un conseil à la jeunesse ivoirienne ce serait lequel ?

Jeunesse ivoirienne, fais ce que tu aimes, fais-le avec passion et dévouement mais surtout fais le bien. Passion et dévouement sont le secret d'une réussite qui t'attend au bout du chemin.

Quels sont vos loisirs ?

J'aime beaucoup manger, lire et voyager. J'aime aussi dormir, je le fais autant que possible.

Un mot de fin ?

Je tiens à vous remercier pour cette opportunité, de permettre à une jeune entrepreneure comme moi de s'exprimer, de partager son histoire et son expérience afin qu'elles puissent faire écho favorable auprès de votre public.

Un grand merci à toute l'équipe de IPM pour son professionnalisme et sa gentillesse.

Dieu vous bénisse.



Suivez-nous sur les réseaux sociaux

https://www.instagram.com/sembellir_avecory/

https://www.instagram.com/shoesaddict_byorly/

<https://www.facebook.com/orlykoko/>



MYRIANE AMETTEY

créatrice de FRESH'N RAPIDO

Qui êtes-vous à l'état civil ?

Je suis Myriane Marie Lorraine AMETTEY. J'ai 24 ans, titulaire d'un Master 2 en Droit bancaires et marchés financiers, assistante fiscaliste à OLAM CI et Manager de FRESH'N RAPIDO.

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

J'ai commencé par la confection et la vente d'une ligne de vêtements homme et femme, ensuite j'ai fait de la vente de sacs à main pour femme, après je me suis essayé à la pâtisserie pour enfin me consacrer à ma passion qui est la restauration rapide à travers FRESH'N RAPIDO.

Parlez-nous de votre business ?

FRESH'N RAPIDO est un concept innovant mis en place pour faciliter le quotidien des ivoiriens. L'objectif principal est de palier aux problèmes de l'attente dans les restaurants et maquis, en commercialisant de la nourriture rapide de bonne qualité et dont les différentes compositions sont choisies par les clients, à emporter rapidement. Nous avons commencé par les hot-dog revisités à l'ivoirienne et nous lancerons bientôt les «lunchs box».

Parlez-nous de votre stratégie Marketing ?

Notre stratégie marketing est axée sur la communication sur les réseaux sociaux ainsi que les recommandations clients.

Quelles sont vos réalisations jusqu'à ce jour ?

Nous avons à ce jour deux stands dans le concept de food truck, bientôt nous ouvrirons notre premier restaurant.

Comment se passent vos journées de travail ?

Mes journées à FRESH'N RAPIDO se passent généralement bien, car j'ai à mes côtés une équipe «géniale» qui s'est alliée professionnalisme et bonne ambiance.

**Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?**

Ma principale difficulté à ce jour se situe au niveau de la recherche de financement.

Comment imaginez-vous votre business dans le futur ?

La vision de FRESH'N RAPIDO à court terme est d'avoir une ligne de restaurants au niveau de la Côte d'Ivoire, à long terme nous souhaitons nous installer en Europe et en Amérique.

Qui sont vos modèles ?

Deux femmes m'ont toujours inspirée, leurs parcours et conseils sont pour moi des paroles d'or. Il s'agit de Michelle OBAMA et de Mariame DIABY.

Quel est votre «secret» pour continuer à développer ce business ?

Mon secret se trouve dans l'espérance et la foi que je place en mon DIEU qui a toujours eu un regard très favorable à mes prières, et aussi grâce à l'amour et le soutien quotidien de ma famille et de mon entourage.

Quelle est votre citation favorite ?

Ma citation favorite est la suivante:
« La réussite, ce n'est pas combien d'argent vous gagnez, c'est l'impact que vous avez sur la vie des gens » _ Michelle OBAMA.

Quels conseils pouvez-vous donner à la jeunesse ivoirienne ?

A cette jeunesse brave et aux entrepreneurs principalement, je souhaite l'encourager à persévérer, gardons toujours à l'idée notre objectif final et ne baissions pas les bras face aux échecs.

Etes-vous mère ?

Non, je n'ai pas d'enfants.

Quels sont vos loisirs ?

J'adore la lecture, la cuisine, le sport.

Votre mot de fin.

Je souhaite tout d'abord remercier et féliciter l'équipe d'IPM pour cette belle initiative et la tribune qu'elle offre à FRESH'N RAPIDO, enfin dire à tous que l'échec est le fondement de toute réussite. recherche de financement.



 (+225) 58 82 63 84



Une équipe de professionnels
pour vous accompagner sur tous vos
projets digitaux.

Sollicitez IPS!

DEVELOPPEMENT

CONSEIL

COMMUNITY MANAGEMENT

INFOGRAPHIE

FORMATION

IMPLEMENTATION DE SOLUTIONS



Contacts

08 11 10 35

58 83 89 95



Comment être un candidat idéal?

Aux yeux du recruteur, le candidat idéal existe. Si vous cherchez à accéder au job de vos rêves, il est bon de viser la perfection. Pour cela, trois qualités sont à adopter.

Qualité n°1 : Assurez-vous d'être aligné(e) aux pré-requis de l'annonce : c'est la base.

Sans ça, rien ne sert d'aller plus loin. L'offre d'emploi étant souvent assez explicite sur le sujet, il faut la passer en revue comme s'il s'agissait d'un cahier des charges. Sortez de votre condition de candidat et demandez-vous ce à quoi fait référence le recruteur quand il attend, par exemple, une maîtrise de certaines compétences. Mettez vous dans les 2 positions, celle du recruteur et celle du candidat et simulez un entretien sur la base de l'annonce. N'hésitez pas à demander à une personne extérieure de lire votre CV pour voir si elle y retrouve les attentes d'une offre d'emploi à laquelle vous souhaitez postuler. Précisons également que la lettre de motivation ne doit pas être négligée.

Important !

- Revoyez la présentation de vos expériences et compétences pour que la structure de votre CV saute aux yeux.
- Soyez précis quant à votre recherche de poste en tenant compte de votre profil. En d'autres termes, « maquiller » votre CV pour passer le cap de la pré-sélection.

Le tri de CV est de plus en plus automatisé et confié à des algorithmes (par analyse de mots clés). Par conséquent, il est essentiel de coller un maximum à cette règle, jusqu'à employer sur votre CV les termes mot pour mot de l'annonce.

Qualité n°2 : identifiez vos atouts personnels pour la fonction

Si la qualité n°1 peut vous conduire à l'entretien, elle ne vous fera pas recruter. Vous devez montrer que vous allez prendre en main le job comme personne. Pour ça, il faut vous connaître ! Qu'est-ce qui est à l'origine de votre façon unique de faire ce job ?

- Vos études ? Rarement, les autres ont fait les mêmes.
- Vos expériences ? Passer le stade des 3 ans, ce n'est plus ce facteur qui impacte votre façon de faire.
- Votre personnalité ? Définitivement. Elle est unique et conditionne la façon dont vous abordez vos relations, votre rapport au travail et votre gestion émotionnelle. Vous devez pouvoir expliquer pourquoi la personne que vous êtes est formidable pour le job, et que vous allez lui donner sa pleine dimension.

Qualité n°3 : Prouvez que vous êtes la personne idéale pour aujourd'hui et sur le long terme

Concrètement, comment le candidat idéal arrive à créer une confiance solide dans sa capacité à prendre en main le job visé ? En montrant qu'au-delà des prérequis du poste, il a une démarche qui lui permettra de devenir le collaborateur idéal sur la durée. C'est là où beaucoup de candidats se trompent : ils analysent ce besoin comme la volonté de la part des recruteurs de trouver quelqu'un de stable en poste. Or, il ne s'agit pas vraiment de ça.

EMPEREUR NAUTIC....

Made in England



Contact
07 47 89 55





GALETTE DES ROIS A LA FRANGIPANE

6 personnes | Difficulté : facile

Ingrédients

2 pâtes feuilletées
150g de poudre d'amande
100g de sucre fin
2 œufs
75g de beurre mou
1 jaune d'œuf
Une fève

Préparation

Etape 1

Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou. Placez la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.

Etape 2

Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords. Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.

Etape 3

Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement la cuisson ! Facile !!!

Vous pouvez ajouter votre grain de sel en laissant un commentaire sur la page IvoirPeopleMag ou en nous écrivant sur les réseaux sociaux Instagram, Messenger, Snap. Votre grain de sel passera dans le prochain numéro avec une petite dédicace.

Bon appétit mes sucres et à très bientôt pour de nouvelles recettes dans IvoirPeopleMag !



Le bicarbonate de sodium : une poudre « magique »

Que ce soit dans les rayons des supermarchés, dans les épiceries où même au marché, rares sont ceux parmi nous qui lui prêtent attention. Aujourd'hui vendu sous apparence poudreuse, le Bicarbonate de Sodium est avant tout un sel, mais pas n'importe lequel !

Un peu d'histoire !

Le natron est un minéral composé de bicarbonate de sodium. Qui dit minéral dit « healthy » donc forcément bon pour la santé. Au cours de l'histoire, ce produit était utilisé à des fins ménagères et hygiéniques. Il servait essentiellement pour la lessive, le blanchissement des vêtements mais également pour la toilette intime. Son utilisation est même allée plus loin dans certaines cultures (la momification des corps en Egypte antique).

Aujourd'hui, rien à changer car, de manière plus subtile, ce produit est très souvent intégré dans la plupart de nos produits ménagers. Son usage, quant à lui, s'avère tout aussi bénéfique pour la santé que pour la propreté.

Principal atout pour le corps !

En effet, en tant que minéral, le Bicarbonate de sodium participe à la régulation du métabolisme et facilite la libération d'énergie. En d'autres termes, il aide à la stabilisation de votre corps et donc de votre santé.

Quand l'utiliser ?

- Vous avez souvent (ou pas) des problèmes de digestions, une petite cuillère à ajouter dans un grand verre d'eau va rapidement faire disparaître votre mal.

L'action est à répéter en cas de brûlure d'estomac. Le bicarbonate va alors agir sur l'acidité gastrique et le réduire jusqu'à ce qu'il disparaisse complètement. Une petite cuillerée de bicarbonate suffit, au-delà, votre mal sera toujours réglé mais avec un risque de vomissement !

- Lorsque vous voulez cuisiner un bon plat, n'hésitez pas à tremper vos légumes, féculents dans de l'eau en y ajoutant un peu de bicarbonate ; vos plats seront plus assainis mais aussi plus faciles à digérer.

- Vous voulez des dents plus blanches, une haleine fraîche, prévenir l'apparition de caries ou encore apaiser vos douleurs gencivaires, pensez à saupoudrer votre brosse à dents avec le bicarbonate, juste avant le brossage. Action à répéter 1 à 2 fois maximum par semaines pour ne pas endommager votre email.

- Pour une meilleure santé de votre cheveu, vous pouvez appliquer la solution poudreuse sur votre cuir chevelu, la laisser reposer quelques minutes avant de brosser votre tignasse. Propreté et douceur seront vos nouveaux amis.

Que ce soit pour votre lessive, votre ménage, vos soins corporelles ou encore votre cuisine, faites du bicarbonate de sodium un de vos principaux alliés, vous ne serez pas déçu !

Parole d'IPM.

Le citron

Bon pour la ligne !

Le citron nettoie l'organisme et aide à digérer facilement les lipides. C'est pour cette raison qu'il est si souvent utilisé dans les régimes. S'il ne fait pas « maigrir » à proprement parlé, il élimine les toxines présentes dans le corps. Et en plus, il n'est pas du tout calorique !

Bon pour l'organisme !

Riche en vitamine C et grâce à ses antioxydants naturels, le citron booste le système immunitaire. C'est un excellent antiseptique, antibiotique et antiviral, parfait dans le traitement du rhume et du mal de gorge.

Bon pour les cheveux !

Le citron éclaircit, fait briller vos cheveux et leur donne du volume ! Mais attention, dites à votre chevelure de le consommer avec modération, trop de citron agresse et assèche le cuir chevelu... Il agit également contre les pellicules en rétrécissant les cellules du cuir chevelu.

Bon pour la peau !

Les antioxydants du citron alliés à la vitamine C nettoient en profondeur la peau en détruisant les mauvaises bactéries. Il atténue également les taches brunes de la peau et agit contre le vieillissement.

Ici aussi, il ne faut pas en abuser : à long terme le citron assèche la peau !

Bon pour le foie !

Le citron stimule la production de la bile et évacue les mauvaises toxines présentes dans le foie. Rien de mieux qu'une cure de citron après une soirée bien arrosée ou pour se remettre d'aplomb en cas de fatigue !

Contre le cancer !

Riche en antioxydants, le citron préviendrait voire ralentirait la progression de certains cancers. Il diminuerait notamment la croissance des métastases.

Comment le consommer ?

On le retrouve notamment dans la limonade ou encore dans certains jus. La citronnade est également un bon dérivé pour s'hydrater. Ajoutez 50 grammes de sucre à 2 litres d'eau et 2 citrons et le tour est joué. Une recette maison facile et délicieuse. Accompagné d'huile d'olive, il remplace l'avinaigrette dans la salade. C'est moins gras, plus sain et bien meilleur au goût. Le jus de citron frais accompagne parfaitement les plats à base de poisson. Il convient de ne pas l'ajouter à un plat en sauce, mais seul sur un poisson grillé. Le résultat ne peut qu'être réussi !



Se mettre au sport, comment commencer ?

Pas évident de choisir une activité physique quand votre dernier contact avec le sport remonte aux années lycée. Pourtant, avec le temps, vous avez remarqué que votre souffle aussi avait pris quelques années, Ah, les bienfaits du sport, on les avait presque oubliés ! Quel sport choisir pour un débutant ? Comment se remettre au sport ? Comment ne pas se démotiver ? etc.

Autant de questions que vous vous poser auxquels nous allons vous apporter quelques éléments de réponses.

1-Les sports gratuits... ou presque !

Pas besoin d'exploser le porte-monnaie quand on débute le sport. Une longue liste d'activités est accessible sans devoir dépenser. On pense d'abord à la marche sportive. Sport pour débutant par excellence, accessible à tous, elle ne nécessite aucun matériel à l'exception d'une bonne paire de chaussures. Ses vertus sont nombreuses: tonification des membres inférieurs, renforcement des abdominaux, des muscles des bras et du coeur. Pas besoin de bousculer votre emploi du temps, avec ça, vous êtes assuré de faire du sport tous les jours, ou presque. Les plus motivés pourront directement débiter par la course à pied. Sa pratique régulière va vous protéger des maladies cardio-vasculaires, et diminuer le risque d'accident à ce niveau. Le running aura en plus l'avantage de vous faire voir du paysage: il est parfois plus agréable de s'aérer l'esprit à l'extérieur plutôt qu'à la salle. Quoi qu'il en soit, ne perdez pas de vue qu'il faudra pratiquer avec progressivité, histoire que votre corps puisse s'habituer à la fréquence et à l'intensité nouvelle pour lui. Pour que les effets de la pratique sportive sur votre corps soient démultipliés, il sera par ailleurs nécessaire de suivre un entraînement sérieux : un minimum de 3 fois par semaine semble être une bonne fréquence. Par ailleurs, l'alimentation aura également son rôle à jouer dans cette transformation. Manger les bonnes choses aux bons moments de votre journée.

2-pour vous mettre au sport, commencez par le sport à domicile

On parie que votre appartement ou votre maison peut devenir votre gymnase? Les avantages de la pratique du sport à domicile sont nombreux : pas d'abonnement mensuel à verser, liberté de pratiquer quand vous voulez, choix du programme musical, et autres. Faire de l'exercice à la maison, c'est possible, et ça peut parfois prendre beaucoup moins de temps qu'on ne le pense ! Télécharger vous de petites séances de muscu, d'abdo, de cardio, et autre sur Youtube et le tour est joué. Évaluez vos performances à chaque fois pour constater les résultats.

3-Les sports faciles d'accès pour commencer

Faire du sport, ce n'est pas nécessairement investir dans un lourd équipement ou payer de la mensualité de salle hors de prix. Alors pourquoi ne pas enfourcher votre vélo et aller faire une longue balade? Les bienfaits s'en ressentiront vite : amélioration du rythme cardiaque et de la circulation sanguine, tonification des jambes, meilleur équilibre... Et c'est à peine si vous aurez l'impression de faire du sport ! On entre pas mal dans le créneau du sport pour débutant là, non ?

Si le vélo est de trop, vous pouvez toujours le sortir de l'eau et vous adonner à la natation. C'est un des sports les plus complets : il vous fera travailler l'ensemble du corps et n'aura aucun impact sur les articulations, ni le dos (magie de l'eau, encore une fois). Et quel plaisir de dévaliser le distributeur à friandises sans même culpabiliser une fois sorti des vestiaires...

Vous avez maintenant toutes les clés en main pour débiter avec sérénité l'activité de votre choix, améliorer votre condition physique, perdre du poids, vous tonifier ou vous muscler. Alors, vers quoi pensez-vous vous tourner ? **Let's go.**



Renforcer son estime de soi

Dans un monde en plein essor et regorgeant de leaders prêts à conquérir le monde, l'auto-perception doit être l'une des valeurs fondamentales d'un individu.

L'estime de soi désigne l'idée ou l'image que l'on a de soi-même et nous permet de déterminer notre degré de satisfaction. Cette estime varie d'un individu à un autre. Qu'elle soit plutôt positive ou négative, elle a une influence nette sur notre personnalité et nos relations avec les autres.

Pourquoi gagner cette positive auto-perception est essentiel pour une vie épanouie ? Comment être en parfaite harmonie avec nous-même afin d'être meilleur chaque jour ?

La perception que nous avons de nous se forge dès l'enfance. La façon dont les parents nous traitent, nos relations avec l'entourage, les proches... tous influent, indépendamment de nous, sur notre estime personnelle.

Au mieux, elle nous permet de gagner :
- un respect de soi

- une force tant morale que physique
- une protection contre le stress psychologique
- une facilité à créer ou accepter diverses opportunités
- une vie « heureuse »

Au-delà de tout ça, une bonne estime de soi permet de prendre le contrôle de nous-même tout en limitant l'impact que peut avoir celui des autres. Relisez bien la phrase.

5 règles majeures pour avoir une bonne estime de soi

- Positivez
- Soyez plus indulgent envers vous
- Célébrez chaque petite victoire
- Rejetez toute idée toxique
- Transformez les défauts en qualités.

Pour conclure, chacun de nous a un potentiel en lui et pour l'exploiter pleinement et à bon escient, chacun de nous se doit d'avoir une très bonne estime de lui. C'est en cela que nous réussirons à jouir pleinement des merveilles que la vie a à nous offrir.



Les préliminaires

Combien de fois messieurs vous vous êtes posé la question de savoir pourquoi madame ne mouillait pas ? Vous vous êtes sûrement déjà demandé comment l'exciter pour la pénétration se passe en douceur et sans embuches ? Je n'ai qu'une réponse pour vous : PRELIMINAIRES !

Pourquoi c'est important ?

Une pénétration difficile risque de rendre l'acte douloureux pour la femme ou lui faire perdre le plaisir. Dans certains cas, si elle ne mouille pas du tout, la pénétration pourrait être impossible. Or pour qu'il y ait acte il va bien falloir que ça entre messieurs !!! Un vagin bien lubrifié facilite la pénétration et donne plus de plaisir à vous et à votre partenaire. Avant toute chose, il est important de savoir que chaque femme est différente et que le temps des préliminaires varie d'une femme à l'autre ; Il faut donc que vous soyez à l'écoute du corps de votre partenaire notamment de « son vagin ». Allons donc à l'écoute du vagin.

Comment la faire mouiller... ?

La plupart des hommes pense qu'il suffit de mettre le doigt et hop le tour est joué ; Mais c'est là que vous vous trompez. Il va falloir oublier tout ce qui est pénétration (que ce soit doigt ou pénis) et penser à faire tout autre chose, jouer avec les zones érogènes (les oreilles, le cou, les seins, le dos, le clitoris, les orteils ...). Il existe une longue liste de zones érogènes chez la Femme. Chaque femme étant différente (rappelez-vous), vous devez titiller au fur et à mesure ces endroits afin de trouver celui qui la fait frémir de désir. Cependant je vous donne certains tuyaux : **Les 4 zones érogènes les plus fréquentes.**

Les seins

Les tétons sont extrêmement sensibles, il faut donc les provoquer, jouer avec les doigts, les caresser, les sucer, mais tout doucement vous pouvez même les lécher en faisant des cercles avec votre langue afin de la conduire à l'excitation.

L'oreille

Le lobe de l'oreille ; concentrez-vous sur cette partie qui pendouille : sucez, mordillez ou caressez avec le bout des doigts, vous pouvez même souffler dans l'oreille pour lui donner des frissons.

Le creux des reins

C'est généralement la zone la plus érogène du corps (hormis clitoris et vagin), de simples petits baisers déposés là où il faut de façon sensuelle et à petites fréquences suffisent pour lui donner des fourmillements à cette partie et l'exciter.

Le clitoris

Orgasme clitoridien ça vous dit quelque chose ? Eh oui il est possible de la faire jouir sans la pénétrer mais juste en jouant de la bonne manière avec le clitoris. Le clitoris est la terminaison nerveuse la plus sensible chez la femme. Il faut donc y aller doucement pour ne pas lui faire mal, pas de geste brusque ou trop rapide. Il ne faut surtout pas commence par le clitoris, débutez avec les autres zones et attendez que celui-ci sorte de sa cachette avant de vous y attaquer vous pouvez titiller avec votre doigt (pensez à bien l'humidifier à et même avec la langue (cunnilingus : je ne vous apprendrai pas à en faire un !!!)

Enfin une fois que vous sentez que le vagin est bien lubrifié vous la pénétrez tout doucement ; il faut rentrer le sexe progressivement en allant plus profond au fur et à mesure des vas et vient. Voilà, vous n'avez plus d'excuses.



Quelques astuces make-up

Se maquiller à la manière d'une professionnelle du make-up n'est pas chose facile ! Cependant avec des astuces et méthodes vous pouvez toutes réussir vos maquillages du visage, des yeux ou des lèvres. Pour le travail, une soirée ou une cérémonie particulière, chaque femme peut réaliser elle-même son make-up sans faire appel à une maquilleuse professionnelle. Suivez simplement ces quelques conseils :

L'eye-liner :

Pour avoir de beaux yeux pétillants, leur maquillage doit s'achever sur un trait d'eye-liner. Ce produit maquillant permet de donner de la personnalité au regard. Selon le mode d'application de l'eye-liner, vous pouvez agrandir vos yeux, allonger vos sourcils ou simplement parfaire votre maquillage des yeux.

L'allongement des cils :

Envie d'avoir des yeux de biches malgré vos cils trop courts ? Ces derniers ne risquent pas de pousser pour bientôt ? Comment alors allonger les cils afin de sublimer le regard ? Vous avez le choix entre le mascara en caoutchouc et le faux cil. Ces accessoires vous permettront d'avoir des cils bien fournis et longs.

Le blush :

L'étape du blush ne doit pas être négligée au moment de vous maquiller. Ce produit s'applique en touche finale du maquillage pour sublimer le teint.

Son application s'effectue essentiellement avec un pinceau biseauté pour un rendu parfait et tout en finesse. Ce pinceau se glissera sur les pommettes en formant des 8. Ainsi, vous évitez un effet masque.

L'agrandissement du regard :

Vous trouvez vos yeux trop petits ? Vous cherchez un moyen de les agrandir sans passer par le bistouri ? C'est tout à fait possible grâce à un jeu de maquillage. Dans ce tutoriel make-up, afin d'intensifier et d'illuminer le contour de vos yeux, vous avez besoin d'un pinceau large pour une ombre à paupières foncée, un pinceau fin pour dégradé de couleur et enfin un pinceau extrêmement fin pour la lumière. En un clin d'œil, vous aurez un regard captivant.

Le mascara :

En touche finale du maquillage des yeux, le mascara permet d'allonger les cils tout en les recourbant à l'infini. Pour que ce produit maquillage sublime le regard, il faut savoir l'appliquer correctement. Trop de mascara risque en effet d'alourdir les yeux du fait de l'effet paquet.

Les lèvres pulpeuses :

La chirurgie esthétique n'est pas toujours utile en vue d'avoir des lèvres pulpeuses. Il suffit de quelques jeux de maquillages pour obtenir une jolie bouche rouge bien charnue. Comme toutes les filles en rêve, au lieu de faire souffrir les lèvres avec un bistouri, mieux vaut les chouchouter avec un crayon à lèvres, un rouge à lèvres et un gloss. Grâce à ces produits de beauté, à vous la bouche bien charnue et sublimement captivante.

Admire

**CARRELAGE
SANITAIRE**



 08 08 35 85

CCB 
COMPTOIR COMMERCIAL DU BÂTIMENT



J'ai couché avec la femme de mon meilleur ami

Il y a quelques années, j'ai rencontré une fille à la fac et on est restés « potes de fac ». Je me suis rendu compte progressivement que je lui plaisais, et, peu à peu, elle a commencé à m'attirer énormément. Seulement, je n'étais jamais sûr de son attitude. Elle était parfois froide, ambiguë et chaque fois que je faisais une remarque trop osée, elle me rembarrait, avais-je l'impression. Un jour je l'ai vu avec son cousin, un mec super beau, et elle ne m'a pas dit que c'était son cousin, j'ai cru que c'était son mec et je me suis dit « c'est mort » d'autant plus que je sortais avec une autre fille que je n'aimais pas vraiment d'ailleurs. Au fil du temps, je suis entrée dans un état de dépression parce que je ne savais pas du tout où j'allais ma vie. J'ai donc tout lâché pour partir en vivre en France sans prévenir personne ni même ma copine de l'époque. J'étais toujours attirée par ma pote et ce, même étant à des kilomètres d'elle. Avant que nos chemins se séparent, elle avait eu l'occasion de rencontrer un de mes meilleurs amis un jour où elle m'accompagnait à la bibliothèque. Trois mois après mon départ, ils se sont recroisés à une fête. Je n'avais JAMAIS dit à mon pote que cette fille m'attirait, je n'en avais jamais parlé à personne. Je suis resté en France un an ; cela leur a laissé le temps de se mettre en couple. Ils sortaient ensemble et ça marchait très bien jusqu'à ce que je revienne il y a un mois. Mon pote me parlait d'elle par mail et j'avais du mal à le supporter. Lorsque je suis rentré au pays, la première fois que je suis allé chez lui, elle était là et j'ai cru que mon cœur allait s'arrêter tellement elle me plaisait. Pourtant, entretemps, j'étais avec une autre fille (pour qui je ne ressentais pas grand-chose). J'ai eu l'impression qu'elle aussi était choquée de me voir. Elle m'a parlé avec enthousiasme, comme si elle était heureuse de me retrouver. Ça m'a déprimé et je me suis juré de ne plus jamais me retrouver seul avec eux deux. Mais même lors des soirées, chaque fois que je la voyais, on se retrouvait tous les deux à discuter.

Et je devais faire des efforts pour l'ignorer et jouer l'indifférent parce qu'une ou deux fois, j'ai eu des gestes ambigus. Seulement, elle avait l'air de ne pas comprendre pourquoi je la fuyais. Une fois, on est même partis en weekend ensemble avec mes amis. Je ne voulais pas venir mais ils insistaient tellement, je ne savais plus quoi dire. Et puis finalement, on s'est retrouvé seuls à un moment, c'était tellement bien avec elle que j'ai fini par l'embrasser. Elle ne m'a pas du tout repoussé. J'ai eu honte après ça et je me suis mise à l'ignorer et m'éloigner à nouveau jusqu'à la semaine dernière. Avec mon ami, nous avons décidé d'une sortie au théâtre, je ne savais pas qu'elle serait de la partie aussi. Visiblement, elle adorait la pièce et mon pote et mon pote étant parti avant la fin du spectacle, nous nous sommes retrouvés tous les deux. Habitants sur le même chemin, nous sommes restés à discuter devant chez moi pendant au moins une heure et j'ai fini par lui proposer de monter récupérer un bouquin de fac qu'elle m'avait prêté par le passé. Tout se passait bien, puis une fois la nuit tombée il a fallu qu'elle rentre. On se disait aurevoir lorsqu'elle m'embrassa avec une telle intensité que je me suis laissé emporter par mes pulsions. On a commencé à se déshabiller, à se toucher et finalement on a couché ensemble. Le matin, elle est partie tellement vite en me jetant des méchancetés au visage, chose qui ne lui ressemblait pas ! Depuis, on s'est vu qu'une fois et elle a été tellement agressive que personne n'a compris. Moi-même, je m'en veux à mort. Pourtant, je ne sais pas si je regrette, elle me plaît tellement... Je me déteste un peu d'avoir fait ça à mon pote et je vois bien qu'elle m'en veut aussi de l'avoir entraîné là-dedans mais je ne sais plus quoi faire, je suis perdu... je n'aime pas ma copine actuelle j'aime la copine à mon meilleur pote. Je suis confus...

