

Le webzine des jeunes entrepreneurs

# IvoirPeople

N°40

MAGAZINE.

**\* DECOUVERTE**  
**Laëticia ZIO**  
Créatrice de  
**Paradis du goût**

# Lydia Nour Cissé

**Présidente**  
**CONATT**  
**Côte d'Ivoire**

«Chaque jeune  
doit s'engager  
pour contribuer  
au rayonnement  
de son pays.»



# Edito

## ENTREPRENEURIAT SOCIAL & CUISINE



**ANDERSON DJAMÉ**  
Rédacteur en chef

L'entrepreneuriat, un univers toujours ouvert. Observez une situation, une opportunité, une carence, un besoin... et lancez-vous dans la trouvaille de solutions. Créez de la valeur, aidez les communautés avec vos idées et projets.

Pour ce numéro, nous aurons deux dames en interviews. L'une qui évolue dans l'entrepreneuriat social avec comme cible « les migrants », il s'agit de **Madame Lydia Nour Cissé**, présidente de la *CONATT Côte d'Ivoire*. L'autre, Miss Laetitia Zio évolue dans la restauration, elle est la créatrice du restaurant Paradis du goût. Vous trouverez leurs interviews respectivement dans les rubriques Startupper et Découverte.

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

Excellent mois d'Octobre et très bonne lecture.

**Rédacteur en chef & responsable technique**  
Anderson DJAME

**Consultants**  
Angel GENSEN  
Alphée DATCHA

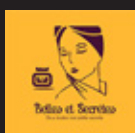
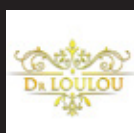
**Rédacteurs**  
Urielle AGOSSOU  
Audrey VEHI  
Franck NIAGNE  
Francine SEYO  
Anais N'DJA  
Laetitia ZIO  
Pricille DELE

**Email**  
[contact@ivoirpeoplemag.ci](mailto:contact@ivoirpeoplemag.ci)

**Contact**  
+225 08 111 035

**Site Web**  
[www.ivoirpeoplemag.ci](http://www.ivoirpeoplemag.ci)

### NOS PARTENAIRES





P.18



P.6



P.8

## Conseils

P.4 | La gestion de son équipe.

## Société

P.6 | Entrepreneuriat social.

## Startupper

P.8 | Nour Cissé, Présidente de CONATT Côte d'Ivoire.

## Découverte

P.12 | Laetitia Zio, créatrice et gérante du restaurant Paradis du goût.

## Astuce

P.17 | Comment se préparer et se tenir à un entretien d'embauche?

## Cuisine

P.18 | Brochette d'escargots.

## Bien-être

P.20 | Kéfir.

## Santé

P.21 | Alcool et médicaments.

## Sport

P.22 | Faire des exercices de cardio à la maison.

## Psycho

P.23 | Avancer malgré les critiques.

## Sexo

P.24 | Les orientations sexuelles.

## Beauté

P.25 | Maquillage CUTE CREASE.

## Histoire

P.26 | Il a préféré ma meilleure amie.



## LA GESTION DE SON EQUIPE

L'entrepreneuriat c'est bien, cependant on ne peut être plus productif seul, la notion d'équipe s'impose donc. Gérer une équipe n'est pas chose facile, c'est tout un art. Voici ici quelques actions à mener pour gérer sa TEAM.

### **DEFINIR UN OBJECTIF CLAIR.**

Pour un travail d'équipe efficace, il convient au préalable de définir un objectif afin que chaque collaborateur ait une vision claire et précise du travail à fournir.

### **EVOLUER DANS UNE STRUCTURE AXEE SUR LE RESULTAT.**

Si les moyens sont essentiels, c'est aussi et surtout le résultat qui compte. Il s'agit ici de mesurer les résultats afin d'améliorer l'efficacité des collaborateurs à travers des process toujours plus pertinents.

### **S'ENTOURER DE MEMBRES COMPETENTS.**

Cela semble aller de soi, et pourtant, les recrutements ne sont pas toujours judicieux. Pour atteindre un objectif et travailler en équipe dans de bonnes conditions, il est indispensable que chaque collaborateur soit compétent dans son domaine pour apporter une plus-value à l'équipe.

### **DES OUTILS COLLABORATIFS.**

Pour un travail en équipe efficace, utiliser un outil de travail collaboratif comme SLACK semble naturel. Et pourtant, nombreuses sont les entreprises qui commettent l'erreur de ne pas centraliser leurs données dans un environnement unique. Utiliser un seul et même outil de travail collaboratif permet de planifier, d'échanger, de connaître l'évolution du travail réalisé par les membres de son équipe.

### **TRAVAILLER AVEC DES COLLABORATEURS ENGAGES.**

L'engagement est l'une des piliers d'un travail d'équipe si l'on souhaite gagner en productivité. Chaque membre de l'équipe doit s'impliquer pleinement pour fournir un travail de qualité.

### **DEFINIR DES STANDARDS ELEVES COMPRIS DE TOUS.**

Il faut viser haut pour réussir. Il ne doit pas y avoir de demi-mesure dans le travail d'équipe. Pour autant, les standards doivent être compris de tous si l'on souhaite atteindre des objectifs communs.

### **CREER UN CLIMAT DE COLLABORATION.**

Comment travailler en équipe avec des personnes qui ne nous correspondent pas? Cela semble tout à fait impossible. C'est pourquoi, créer un climat de collaboration, travailler dans une ambiance saine et stimulante, ne pourra qu'être bénéfique pour une entreprise.



«l'opportunité est dans le problème. Au moment où je vois un problème, je commence immédiatement à penser aux opportunités qui peuvent être créées en essayant de le résoudre»

Strive Masiyiwa, 14e homme le plus riche d'Afrique.  
Chef d'entreprise. LE MAGNAT DES TELECOMMUNICATIONS.



## L'ENTREPRENEURIAT SOCIAL ET AUTONOMISATION DE LA FEMME

Bien trop souvent, l'entrepreneuriat est présenté comme un schéma unique qui consiste à : démarrer une activité issue d'une réflexion personnelle, la mettre en œuvre et faire du profit. Cependant, il existe différentes formes d'entrepreneuriat à savoir: *l'entrepreneuriat par fonctionnement de franchise, l'entrepreneuriat social, l'entrepreneuriat ex-nihilo et bien d'autres...* et toutes ne sont pas portées sur le profit. **Aujourd'hui nous parlerons sommairement de l'entrepreneuriat social et de la tendance à l'autonomisation de la femme.**

L'entrepreneuriat social est essentiellement consacré aux peuples. Faire du profit n'est pas le but ultime de l'entreprise sociale, mais un moyen de réaliser des objectifs plus larges, dont les priorités sont sociales, sociétales et/ou environnementales. Le plus souvent constituées sous forme d'association, de coopérative ou de SAS (Société par actions simplifiée), ces entreprises sont les actrices privilégiées de l'économie sociale et solidaire. Par nature, elles intègrent donc les préceptes de la RSE (responsabilité sociétale des entreprises) et du Développement durable (égalité entre les sexes, lutte contre la pauvreté, lutte contre la faim, travail décent, réduction des inégalités, santé pour tous, protection de la forêt et des eaux, etc.). L'entrepreneuriat social, comme toute entreprise à des spécificités et des bases à savoir :

### a) La viabilité économique du projet

Comme toute activité professionnelle qui se veut pérenne, le projet social doit répondre à une demande réelle et identifiée par une étude de marché.

Il doit viser à une rentabilité suffisante pour générer de la richesse et des emplois.

### b) Les objectifs sociaux et/ou environnementaux

Clé de voûte du projet social, il vise la création d'une « valeur sociale » par son activité, tant à l'égard des individus concernés que de toute la collectivité.

### c) L'encadrement des profits

En fonction du statut juridique de l'entreprise, les bénéfices réalisés sont en priorité réinvestis pour la réalisation optimale des objectifs sociaux et environnementaux. Les profits personnels sont formellement limités et rigoureusement encadrés.

### Entrepreneuriat social et tendance à l'autonomisation de la femme.

Nous remarquons actuellement dans notre société que beaucoup d'initiatives sociales sont menées et financées en faveur de la femme. Cela répond principalement à l'objectif de développement durable (ODD5) qui est : « l'égalité entre les sexes ». Longtemps la femme a été considérée comme inférieure à l'homme, reléguée au second plan dans nos sociétés, laissée ainsi sans éducation, sans assistance, sans leadership, sans réels droits... Aujourd'hui la tendance est à réparer cette inégalité, en les mettant en avant à la fois comme actrices et comme bénéficiaires des projets sociaux tout cela dans le but ultime de les rendre autonomes. Les projets tendances sont donc axés sur l'éducation, le leadership, les associations professionnelles (coopératives), assistance (médicale, juridique, financière, en nature...).



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

📷 La\_vergine\_shoes      **f** la vergine

🌐 [www.lavergineshop.com](http://www.lavergineshop.com)

  
**LA VERGINE**  
ABIDJAN



**LYDIA NOUR CISSE**

Présidente de CONATT CI

### **Qui êtes-vous à l'état civil ?**

Je suis SARR Lydia Nour épouse CISSE, Ivoirienne, mère de deux enfants. Après mon baccalauréat littéraire obtenu au Lycée Sainte Marie de Cocody, je me suis envolée pour la Tunisie où j'ai eu une Licence en Droit du commerce international et un Master en Marketing, Communication et Conseils.

### **A propos de votre parcours professionnels ?**

Je reviens en Côte d'Ivoire en 2015 où j'exerce au Millénium Challenge Corporation (MCC) puis au Ministère de l'Enseignement Technique et de la Formation Professionnelle Chargée d'Etudes au Ministère de la Promotion de la Jeunesse et de l'Emploi des Jeunes. Je suis nommée, six mois (6) plus tard, Responsable de la Communication dudit Ministère.

### **3-Parlez-nous de vos premiers pas dans l'entrepreneuriat social.**

En 2018, j'ai participé au Forum de la résilience organisé par la BAD, et j'ai été touchée par l'histoire de Mme Ta Lou, une jeune femme migrante de retour. Elle nous a raconté son aventure en Libye qui était vraiment difficile à entendre. A partir de ce moment, j'ai décidé de m'engager dans la lutte contre la migration irrégulière, dans la formation des jeunes et la réinsertion des migrants de retour. A la suite de son témoignage, Mme TA Lou a bénéficié d'un projet de l'Agence Emploi Jeunes, grâce au soutien de Monsieur Mamadou TOURE, Ministre de la Promotion de la Jeunesse et de l'Emploi des Jeunes. Il est important de notifier qu'au préalable, j'ai participé aux formations qu'organisaient l'Organisation Internationale pour les Migrations (OIM) sur la question. Je suis donc entrepreneur social, Présidente de l'association CONATT qui milite contre la migration irrégulière.

### **Parlez-nous du CONATT.**

CONATT c'est: Coalition Nationale des Associations de lutte contre la Traite et le Trafic.

Pays d'origine : Cameroun.

C'est Une OING (Organisation Internationale Non Gouvernementale) qui est accréditée par l'OIF (Organisation internationale de la francophonie).

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

Dans les débuts, je n'ai reçu aucun apport financier. J'ai eu un soutien du Ministère de l'Intégration et des Ivoiriens de l'Extérieur pour l'organisation du lancement des activités de l'ONG ainsi qu'un apport technique de l'Agence Emploi Jeunes dans le cadre de la formation des jeunes migrants de retour.

### **Vos réalisations ?**

Depuis maintenant 1 an que la CONATT est mise sur place en Côte d'Ivoire, nous avons réalisé les activités suivantes :

- *Formation des migrant(e)s retour et des jeunes sur la sensibilisation à l'entrepreneuriat grâce à l'agence emploi jeunes*

- *Campagnes de sensibilisation contre la migration irrégulière avec l'ONG Asie*

- *Participation à des ateliers organisés par l'OIM sur la question migratoire*

- *Participation à l'émission télé matin bonheur pour sensibiliser les jeunes contre la migration irrégulière et inciter les entreprises à donner une chance aux migrants de retour pour leur réinsertion*

- *Mise en place (très prochainement) d'un partenariat avec la fondation Cafsis pour la formation des jeunes dans le domaine du secourisme*

- *Création d'un groupe Facebook « Mon eldorado c'est la Côte d'Ivoire » qui se veut être un groupe de réflexion, d'actions relativement à la problématique migratoire. L'objectif est de constituer un groupe de lobbyistes en partageant notre vision et en proposant des actions concrètes auprès de nos autorités ivoiriennes. Cet engagement nous a valu un Awards des Femmes Africaines Leaders en novembre 2019 puis un prix Wecanda dans le domaine du social en décembre 2019.*

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

Les difficultés, il y en a toujours. On les surmonte grâce à notre volonté de vouloir apporter notre pierre à l'édifice, grâce à notre volonté de vouloir un changement positif. Je suis motivée car je suis convaincue que chaque jeune doit s'engager pour contribuer au rayonnement de son pays. Rien n'est facile mais quand le cœur y est, rien n'est impossible.



### **Où vous voyez vous dans 5 ans ?**

Dans 5 ans, j'aimerais que le taux de migrants irréguliers soit très négligeable, j'aimerais que plusieurs migrants de retour, à travers les actions de la CONATT, puissent bénéficier de stages, de formations, de projets en vue de leur réinsertion.

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

*Au niveau professionnel:* Mme Karitia DE MEDEIROS, directrice de cabinet du Ministère de la Promotion de la Jeunesse et de l'Emploi des Jeunes ; Mme Pascale KOUAME, directrice générale de la structure INCOGNITO. J'admire ces deux Dames, pour leur douceur, leur beauté, leur charisme, leur dévouement au travail. Elles bougent les lignes et imposent le respect.

*Au niveau des Personnalités internationales:* Michelle Obama, elle représente la femme ambitieuse, l'épouse aimante, la mère adorée ; un mix qui marche très bien quand la femme a une belle et grande vision pour elle-même et sa famille. Cette dame allie élégance et tête bien pleine.

*Au niveau des personnalités locales:* Sefora KODJO, Madia BAMBA, Magnatié DE SERIFOU, Isabelle VOVOR : des femmes engagées dans le domaine de la formation des jeunes filles, dans le domaine de la politique et du genre. Ces dames sont des références.

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

A tous les jeunes, j'aimerais vous dire que votre pays n'attend que vous ! Vous êtes importants dans le dispositif. Votre engagement fera de vous cette personnalité qui aura le pouvoir de prendre des décisions, demain, pour le développement de son pays. Vous avez beaucoup à donner, vous avez beaucoup à partager car La Côte d'Ivoire a besoin de ses têtes pensantes.

### **Mère ou non ? Mariée ou célibataire ?**

Je suis mariée et mère de 2 enfants.

### **Quels sont vos loisirs ?**

J'aime voyager, découvrir de nouveaux horizons, écouter les actualités, débattre de la vie de mon pays, aller à la plage, sortir en Famille.

### **Votre mot de fin ?**

Merci au magazine IPM pour cette lucarne qui permet aux jeunes de s'exprimer, de présenter leurs produits ou activités, de partager leur vision. C'est important de donner la parole aux jeunes, c'est seulement ainsi que les choses peuvent avancer.



Prix des Femmes Africaines  
Leaders, novembre 2019



Mme TA Lou, Migrante de retour

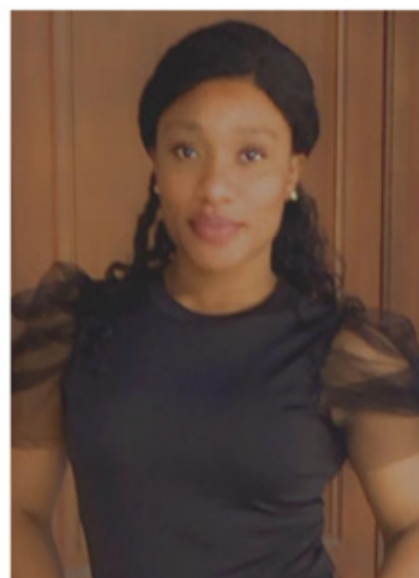
## L'équipe CONATT Côte d'Ivoire



Nawa SYLLA



Kessé BATOUA



Eliane DOSSO



Marina BEDI epse KISSI



Careine SERI



Marie-Fernande AGNIMEL



**ZIO Laetitia**

Créatrice du restaurant paradis du goût

**Qui êtes-vous à l'état civil ?**

Je suis ZIO MONIQUE LAETITIA .

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

Entreprendre a toujours été ma destinée depuis l'école en passant par le boulot je trouvais toujours quelque chose à vendre .

**Parlez-nous de votre business ?**

J'ai toujours été attirée par l'entrepreneuriat, déjà en classe de 3ème je vendais des petites friandises (toffi, croquettes, gâteau) à l'école pour pouvoir acheter mes déodorants et autres petites bricoles. Pendant les vacances je devenais vendeuse à plein-temps: gâteau coco , coco grillé etc. Je n'avais que 13 ans lorsque j'apprenais à cuisiner.

Après avoir obtenu mes diplômes, j'ai commencé à travailler. Malgré ma présence en entreprise, je n'hésitais pas à me procurer de la friperie que je vendais en semaine, au boulot. Cela a duré 1 année, de 2016 à 2017. Ensuite j'ai intégré la Standard Chartered Bank où mon emploi du temps était très chargé. Je ne pouvais plus me permettre de récupérer et vendre de la marchandise.

Un jour, en allant faire une visite de maison, j'ai remarqué tout au long du trajet qu'il n'y avait aucun endroit où trouver de la nourriture. J'ai donc commencé à rechercher un endroit où je pourrais vendre de l'allocó. Une fois trouvé, l'espace était tellement grand que j'ai décidé d'en faire un restaurant. C'est ainsi que J'ai entamé les travaux grâce à mes économies ainsi qu'à l'aide de certaines personnes importantes pour moi dont mon père à qui je dis un merci. Merci Papa ZIO.

**Avez-vous reçu un apport financier ? ou vous avez démarré sur fonds propres ? Avec quel montant avez-vous démarré ?**

J'ai d'abord démarré avec mes propres fonds avant de recevoir une aide.

J'ai démarré avec 3 millions de Francs CFA.

**Parlez-nous un peu de votre stratégie de vente ?**

Ma stratégie est simple : offrir le meilleur à tous les niveaux ! Pour cela je travaille à :

- Définir le besoin du client;
- Innover dans les mets de sorte que le client ne dise pas « je mange du porc » mais plutôt « le porc du paradis du goût est spécial »;
- Proposer des plats à des prix abordables

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

J'ai pu aménager mon local au bout d'un an et investir dans mon autre activité qui est le textile.

**Comment se passent vos journées de travail ?**

Je fais d'abord le Menu du jour puisqu'il varie quotidiennement. Ensuite je m'occupe des commandes extra.

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

Ma principale difficulté est la gestion de la concurrence. Depuis mon installation, il y'a 2 restaurants qui ont ouverts après moi et qui, géographiquement parlant, m'encadrent. Pour pallier cela, je reste fidèle à ma stratégie en continuant de proposer un service impeccable à des prix abordables.

**Comment visualisez-vous votre business dans 5 ans ?**

Dans 5 ans, je vois mon restaurant beaucoup plus grand avec de la diversité dans les mets. Je vois ce projet évoluer avec des chefs étrangers (européen et asiatique). Mais par-dessus tout, je vois l'ouverture d'un second restaurant avec pour bonus ma ligne de vêtements.

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

Mes modèles dans la vie sont mes frères. Leur intelligence est hors pair. Tous bacheliers à 17ans, ils ont su rester sur le droit chemin, si je puis m'exprimer ainsi. Aujourd'hui ils gagnent bien leur vie en travaillant et ont réussi à garder les valeurs inculquées par nos parents.

**Quel est le secret de votre motivation ?**

Le secret de ma motivation n'est que la réussite. Le secret de ma motivation c'est la rage de vaincre et de rendre mes parents heureux. Enfant, je n'ai pas été très facile. Me battre est une façon pour moi de me racheter et surtout pas dessus tout faire honneur à mère partie très tôt.

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

Je peux juste leur dire de ne pas attendre d'avoir des millions pour entreprendre. On peut commencer avec 10 000 francs CFA mais le plus important c'est d'investir dans une chose qu'on aime et qu'on maîtrise tout en y mettant son cœur

**Mère ou non ? Mariée ou célibataire ?**

Non je ne suis pas mère ni mariée.

**Quels sont vos loisirs ?**

J'aime dormir (rires) et aller au cinéma de temps en temps.

**Votre mot de fin ?**

Mon Mot de fin c'est : « armez-vous de courage et RDV au sommet mes amis » !





**Paradis Du Goût**

A large, thick yellow swoosh graphic that curves around the text, starting from the bottom left, arching over the top, and ending at the bottom right.

**Will FITNESS**

REPOUSSER SES LIMITES



## COMMENT SE PREPARER ET SE TENIR EN ENTRETIEN D'EMBAUCHE ?

Vous avez été récemment appelé pour un entretien d'embauche, mais vous êtes inquiet parce que vous ne savez pas comment vous préparer. Ne vous inquiétez pas. Dans cet article nous vous donnerons des conseils pour réussir votre entretien.

### **A-COMMENT SE PREPARER ?**

Pour vous préparer à l'entretien, entraînez-vous à raconter votre parcours sur le bout des doigts. Renseignez-vous sur l'entreprise pour laquelle vous postulez, son secteur d'activité, son actualité. La veille de l'entretien, détendez-vous, ayez l'esprit clair pour échanger naturellement le lendemain avec le recruteur. Relisez simplement l'annonce ou la description du poste. Le jour J, choisissez une tenue neutre et soignée qui correspond au code de l'entreprise pour laquelle vous postulez. Munissez-vous d'un bloc note, d'un stylo et de votre CV.

### **B-COMMENT SE TENIR A L'ENTRETIEN ?**

Arrivez à l'heure ! Soyez souriant mais pas trop et ayez une poignée de main ferme.

Pendant l'entretien adoptez une posture droite, un regard direct. Ayez un discours précis, concis et structuré. Décrivez vos expériences en présentant succinctement l'entreprise, l'équipe à laquelle vous étiez rattaché et enfin vos acquis. Soyez concret, exprimez vos motivations en étant enthousiaste. Soyez curieux en posant des questions. Le sujet de la rémunération est généralement entamé par le recruteur mais si ce n'est pas le cas, relancez la discussion sur les conditions proposées en fin d'entretien.

Pour finir, généralement la dernière question de l'entretien est : « avez-vous des questions ? » Ne bâclez pas cette partie car c'est la dernière impression que vous laisserez, posez au moins une question sur l'entreprise (sa culture, un problème que vous avez décelé en vous documentant sur l'entreprise...). Maintenant à vous !





## BROCHETTE D'ESCARGOTS

4 personnes | Temps de préparation: 25 min Temps de cuisson: 20 min.

### INGRÉDIENTS

- Escargots selon votre convenance,
- Ail,
- Persil,
- Basilic,
- Paprika,
- Poivre moulu,
- Cube d'assaisonnement,
- Oignon,
- Tomate,
- Poivron.

### PRÉPARATION

#### Étape 1

Bien laver vos escargots petite astuce laver avec la tomate africaine cela enlève tout le liquide gluant. Ensuite dans une casserole contenant 2 tasses d'eau portez vos escargots à ébullition y mettre du poivre.

Pendant ce temps préparer une Marinade avec le poivre l'ail le paprika le persil le basilic mixer le tout ensemble.

#### Étape 2

Après que vos escargots aient finis d'absorber toute l'eau rajouter à nouveau 2tasse d'eau, votre marinade, votre cube d'assaisonnement (poulet de préférence) et portez à nouveau à ébullition.

#### Étape 3

Découper grossièrement en dés des oignons des tomates du poivron.

Après la cuisson de vos escargots mettez sur vos piques de brochettes 1 escargots ;1e tomate 1 oignon 1 poivron ensuite un escargot répétez jusqu'à mettre le nombre d'escargots que vous souhaitez.

Allumer vos braises et faites revenir vos escargots 2mn sur chaque côté pendant 10mn et c'est prêt mais si vous voulez des escargots bien juteux enrouler les après les avoir braisé dans du papier alu contenant des oignons de la tomate du poivron fermer et laisser au feu encore 10mn 5mn de chaque côté

Bonne dégustation



## KEFIR

La légende raconte que grâce à cette boisson, l'on peut vivre au moins 110 ans sans jamais tomber malade. Pour vérifier, il n'y a qu'à tester. ?

Qu'il soit d'eau, de fruit ou de lait, le kéfir reste une boisson toute aussi désaltérante que pétillante. Elle est conçue grâce à des micro-organismes appelés "grains de kéfir" qui, une fois trempés dans un liquide, active son processus de fermentation.

Ces fameuses graines se trouvent nulle part sauf ... dans le Kéfir lui-même. Tout comme le kombucha (Confère IPM N°33), le kéfir est une boisson vivante qui peut être refaite de manière indéfinie. Pour un début, vous pouvez vous en procurer dans des commerces et préparer vous même et à votre convenance votre boisson.

### **Pourquoi en consommer ?**

C'est au 19ème siècle que le Docteur Elie Metchnikoff découvre les qualités digestives du kéfir. En empêchant la putréfaction des aliments au cours de la digestion, le kéfir joue un rôle de guérisseur pour l'intestin. Et qui dit flore intestinale en bonne santé dit aussi renforcement immunitaire et surtout ralentissement du vieillissement. Hormis tout cela, il est recommandé de consommer du kéfir pour sa richesse en vitamines et en minéraux.

Recommandations :

Si l'idée de réaliser ce breuvage vous traverse l'esprit, prenez garde aux ingrédients à utiliser.

Le kéfir étant un être vivant, veillez à utiliser uniquement de l'eau minérale lors de la préparation.

Pour ce qui est du sucre, évitez les édulcorants du style aspartame ... . Enfin, tout comme tout produits que vous consommez, garder votre boisson loin des substances chimiques y compris la fumée des cigarettes.

### **Préparation :**

1. *Mettez les graines dans un bocal.*
2. *Ajoutez le sucre et les fruits, si vous le souhaitez.*
3. *Couvrez le tout avec une gaze et un élastique*
4. *Laissez fermenter de 24 à 48h à température ambiante.*
5. *Filtrez le mélange pour dissocier les grains du jus.*
6. *Transvasez le jus dans une bouteille. Fermez et laissez à température ambiante encore 24 heures.*
7. *Le jus est maintenant bien pétillant, vous pouvez le mettre au frais (ou pas) avant dégustation.*

N'hésitez pas à nous faire part de votre retour. IPM l'a testé, pourquoi pas vous ?



## ALCOOL ET MEDICAMENTS

Certains diront que consommer de l'alcool réduit l'efficacité des médicaments. Pour d'autres, boire augmenterait les effets secondaires du traitement. *Qu'en est-il vraiment? Est-ce dangereux de boire de l'alcool en étant sous un traitement ?*

De nombreux traitements peuvent interagir avec l'alcool, avec pour conséquences des effets indésirables parfois graves. **Avec l'absorption de certains médicaments, notre corps devient incapable de dégrader convenablement l'alcool consommé.** Celui-ci reste plus longtemps dans l'organisme, sous une forme toxique.

Lorsque l'organisme fonctionne normalement, l'alcool est dégradé une première fois en éthanal (toxique pour le corps), avant d'être à nouveau transformé en acide acétique. C'est sous cette dernière forme uniquement qu'il pourra être évacué par l'organisme. Or, lorsqu'une personne prend certains antibiotiques par exemple, la seconde enzyme est bloquée et n'arrive pas à faire son travail « correctement ». Ainsi, l'éthanal s'accumule dans le foie sans parvenir à être dégradé ni évacué. «Une sensation d'ébriété se manifeste alors et perdure, entraînant des effets indésirables appelés «effets antabuses»: baisse de la pression artérielle, palpitations cardiaques, maux de tête, bouffées de chaleur avec rougeurs du visage, nausées, vomissements... Certains antibiotiques, pris simultanément avec de l'alcool, sont connus pour leur «effet antabuse» important: par exemple les antibiotiques de la famille des céphalosporines, le métronidazole. D'autres antibiotiques ne sont, en revanche, pas concernés par cet effet, comme l'amoxicilline ou les quinolones. Mais cela ne doit pas être une autorisation à boire de l'alcool, au contraire, par précaution, il ne faut jamais en consommer lorsque l'on prend un traitement.

Outre les antibiotiques, d'autres médicaments sont incompatibles avec la consommation d'alcool car ils augmentent la somnolence. Il faut éviter, voire proscrire l'alcool (même en faibles quantités) avec : Les médicaments du système nerveux, tels que les anxiolytiques, certains antidépresseurs, les neuroleptiques, les somnifères ; l'alcool majore l'effet sédatif de ces médicaments avec une altération accrue de la vigilance, rendant dangereuse la conduite de véhicules et l'utilisation de machines:

*-Les analgésiques ou antitussifs à base de codéine ou de tramadol, qui provoquent déjà à eux seuls une somnolence*

*-Certains antihistaminiques sédatifs, notamment ceux de 1ère génération ( Polaramine, Atarax, Primalan) Une poignée de médicaments, moins courants, sont totalement contre-indiqués, comme les traitements antimycosiques oraux, l'acitrétine et le méthotrexate.*

Plus généralement, les effets délétères des mélanges varient beaucoup en fonction de la dose et de la durée d'alcoolisation. Par exemple, consommer de manière chronique alcool et paracétamol entraîne des lésions hépatiques. Mais à petite dose, ponctuelle, les problèmes restent très limités

Nous retenons alors que pour ne pas augmenter les risques, mieux vaut ne pas consommer d'alcool. Un conseil difficile à tenir, admet le professionnel de santé. L'important est de donc demander à son médecin et/ou à son pharmacien si le médicament prescrit peut être pris avec une consommation d'alcool, régulière ou occasionnelle.



## EXERCICES DE CARDIO A FAIRE A LA MAISON

Pour faire travailler son cardio, pas forcément besoin d'un abonnement à la salle de sport ou d'investir dans d'un vélo d'appartement ou encore de passer 1h à courir. Cet article est destiné à tous ceux et celles qui veulent pouvoir faire des exercices de cardio à la maison parce que c'est bon pour la santé. Voici ici un programme de 5 exercices de cardio que l'on peut faire depuis la maison en seulement 10 minutes !

### 1 – LES MONTÉES DE GENOUX

L'exercice des montées de genoux consiste à courir sur place. C'est un exercice de cardio très efficace qui va faire travailler aussi les jambes et les abdominaux. 30 s suffisent, pour s'échauffer !

### 2 - LES POMPES

Pas de séance cardio efficace sans une bonne série de pompes ! L'exercice est connu de tous, mais nombreux sont ceux à mal exécuter les pompes. Variante avec les genoux au sol si c'est trop difficile pour vous. 30 s - faire le maximum de répétitions.

### 3 -Les Jumping jacks

Un exercice très simple mais tout aussi efficace pour le cardio : pieds joints, vous devez sauter

en élevant les bras et en écartant les jambes. Essayez de garder un rythme soutenu ! 30s - faire le maximum de répétitions

### 4 - SQUATS SAUTÉS

Le squat est l'exercice de référence pour se muscler les jambes. Les répétitions enchainées à un rythme rapide vont venir faire travailler le cardio. Pour intensifier le cardio : faites un saut lors de la remontée. 30s - faire le maximum de répétitions.

### 5 - CRUNCHS

Impossible de ne pas terminer par un exercice spécifique visant les abdominaux. Le crunch est le plus connu, et il existe de nombreuses variantes. Choisissez celles qui vous conviennent. 30sec - faire le maximum de répétitions.

NB : Il est important de s'échauffer avant de commencer ses exercices non seulement pour éviter des blessures ou de se faire mal mais aussi pour augmenter vos performances.



## AVANCER MALGRE LES CRITIQUES

La diversité à ses avantages tels que développer de nouvelles idées, apprendre à s'adapter ou encore à exprimer sa singularité. Pourtant, cette singularité n'est pas toujours acceptée ou appréciée puisque quoique l'on fasse, nous sommes et nous serons toujours critiqués.

Clairement la critique est très souvent décourageante surtout lorsque vous la recevez après avoir partagé quelque chose dont vous êtes fier(e). Vous avez le choix. Sois vous les subissez et continuez d'avoir un moral sappé où alors vous apprenez à les gérer de manière très très effiace.

Voici 8 manières de gérer les critiques :

### 1. CE N'EST PAS CONTRE VOUS !

Sachez que les critiques que vous recevez reflètent les personnes qui vous les font. En d'autres termes, si une personne à tendance à vous critiquer "gratuitement", sans aucune raison qui vaille, comprenez simplement que c'est sa nature. Elle ne le fait pas qu'avec vous, mais avec tout le monde. A ce moment là, pourquoi le prendre personnellement ?

### 2. CHERCHEZ À COMPRENDRE !

Tout le monde n'a pas une facilité à faire preuve de diplomatie. Certaines personnes souhaiteront vous faire des critiques pour votre bien mais ne sauront pas s'y prendre. Ce sont les aléas de la communication. Dans ce cas là, ne vous emportez pas immédiatement si vous avez tendance à le faire mais concentrez-vous plutôt sur le fond du propos plutôt que sur la forme, peut-être que des conseils avisés s'y cache, qui sait ?

### 3. VOYEZ LE BON CÔTÉ !

S'il ya une chose que toutes les critiques ont en commun, c'est qu'elles sont honnêtes. C'est déjà mieux qu'un encouragement hypocrite et au moins vous savez à qui vous avez affaire.

### 4. VOUS ÊTES PEUT-ÊTRE LE PROBLÈME ...

Il y a un dicton qui dit "Qui se sent morveux, se mouche". Si vous vous sentez frustré face à une critique, peut être que ce n'est pas elle le problème, mais plutôt vous ! Posez-vous des questions vous-même afin de comprendre les raisons qui vous mettent dans tout vos états. Voyez plus loin que les mots, peut-être qu'il y a quelque chose en vous à travailler. Une fois que vous aurez décelé la source de votre mal-être, vous saurez comment supprimer l'impact de ces critiques.

### 5. CONTENTEZ-VOUS DE VOTRE OPINION !

Si vous savez pertinemment que vous détestez les critiques, évitez de demander les opinions des uns et des autres. Tout le monde est différent de vous, c'est une raison suffisante pour que toutes les opinions soient différentes de la votre.

### 6. L'IGNORANCE EST PAIX DE LA VIE ...

Ce ne sont pas toutes les actions qui méritent une réaction. Gardez le contrôle de votre cœur, de votre être et de la situation. Vous ne pouvez pas empêcher les gens de dire ce qu'ils veulent, mais vous pouvez empêcher votre esprit de les entendre.

### 7. SOYEZ BONS...

Certaines personnes ont grandi dans un environnement où seul la critique, les reproches régnaient. Vous pouvez faire le choix de leur montrer qu'il y a d'autres manières d'exister et de s'adresser aux autres.

### 8. EVITEZ-LES !

Il n'y a rien de plus à rajouter.

Et vous, quelle(s) méthode(s) préférez vous ?

# ORIENTATION SEXUELLE

Il existe bien d'autres orientations sexuelles que les trois plus connues, où les sentiments prennent parfois plus d'importance que le sexe, ou sont totalement absents.

## 1. LES AROMANTIQUES

Une personne aromantique ne ressent pas ou peu d'attirance sentimentale pour autrui. Cela ne veut pas dire qu'elle ne s'attache à personne ou qu'elle ne ressent rien, mais elle ne tombe pas amoureux/se au sens traditionnel du terme.

## 2. LES ASEXUELS

Une personne asexuelle ne ressent pas d'attirance sexuelle pour autrui. Elle peut être attirée par une personne sur un plan sentimental ou apprécier la beauté de quelqu'un. Un asexuel peut vouloir faire preuve de tendresse envers l'autre sans pour autant le/la désirer sexuellement.

## 3. LES DEMISEXUELS

La demisexualité consiste à ne ressentir de l'attirance sexuelle que pour son partenaire de longue date, c'est-à-dire uniquement dans un contexte de relation sérieuse et durable. Une forme de fidélité sincère et absolue avec une touche de timidité, le tout saupoudré d'exclusivité.

## 4. LES DEMI ROMANTIQUES

À l'instar du demisexual, le demi romantique n'éprouve de sentiments amoureux que dans le cadre d'une relation émotionnellement intime. Le partenaire de longue date a donc le monopole de ses attentions et intentions romantiques.

## 5. LES GRAY SEXUELS

Une personne gray sexuelle se situe entre l'asexualité et la sexualité.

Elle peut aussi se dire en même temps gay, hétéro ou toute autre identité sexuelle. Elle n'éprouve pas d'attirance sexuelle, sauf dans de rares circonstances. Il peut également s'agir d'une personne ressentant du désir, mais à la libido trop faible pour envisager de passer à l'acte.

## 6. LES LITHROMANTIQUES

Une personne lithromantique vit l'expérience d'un amour romantique mais ne souhaite pas que ses sentiments soient réciproques. Un désir de romance à sens unique assez complexe et ambigu.

## 7. LES PANSEXUELS

Le pansexuel est une personne qui se sent sexuellement attiré par n'importe quel genre de personne (homme, femme, trans...). Il/Elle ne pose pas la question de l'objet de leur désir en fonction du genre, de l'orientation sexuelle. Une personne pansexuelle peut développer une attirance sexuelle pour tout le monde, quelque soit le genre. Elle peut tomber amoureuse d'une personne hétérosexuelle, homosexuelle, bisexuelle, transsexuelle, voire intersexuelle.

## 8. LES POLYSEXUELS

Le polysexuel est une personne capable d'entretenir deux ou plus relations amoureuses ou sexuelles suivies d'intensité quasi-similaire (de vraies histoires d'amour parallèles).

## 9. LES SAPIOSEXUELS

Se dit d'une personne attirée sexuellement et émotionnellement avant tout par l'intellect d'une personne, par son intelligence, sa vivacité d'esprit. On est à la fois sapiosexuel et hétérosexuel, gay ou bisexuel, indépendamment du genre (masculin, féminin, non-binaire, androgyne) ou de l'identité de genre (trans).



## CONNAISSEZ-VOUS LE MAQUILLAGE CUT CREASE ?

Depuis quelques années déjà, les maquilleuses sont addictes à une technique de maquillage des yeux empruntée aux défilés de mode, le «Cut crease». Il s'agit par un jeu d'ombre et de lumière, de donner de la dimension au regard. Allez, PRIDE vous dit tout sur le «Cut crease»!

### LE MAQUILLAGE CUT CREASE, C'EST QUOI ?

Le maquillage Cut crease repose sur une technique de mise en beauté du regard destinée à structurer l'œil en dessinant de façon très prononcée le pli de la paupière supérieure. Cela va lui donner un effet de profondeur, presque en 3D. «Cut crease» signifie littéralement «pli creusé». Cette méthode est particulièrement recommandée à toutes celles qui ont les yeux tombants ou qui veulent agrandir leur regard. Le Cut-crease est également bien adapté aux yeux «monolid» (mono eyelid), c'est-à-dire aux yeux qui n'ont pas ou peu de pli sur la paupière mobile, comme les yeux de type asiatiques.

### COMMENT RÉALISER UN MAQUILLAGE CUT CREASE ?

Pour réaliser un maquillage Cut crease, il nous faut impérativement les bons produits et accessoires cosmétiques: un eye-liner, des pinceaux et des ombres à paupières à choisir selon nos envies et un mascara noir ou bleu marine.

Pour une tenue impeccable, on n'oublie pas de poser une base avant de débiter le maquillage de ses yeux. Une très légère couche de fond de teint clair ou d'antécernes bien étirée au pinceau et de la poudre libre conviennent tout à fait pour bien fixer le maquillage. On commence par appliquer, un fard à paupières mat le long du creux de l'œil, ni trop sombre, ni trop clair en l'étirant vers le coin externe de l'œil avec un pinceau biseauté. Un beige rosé par exemple. Puis, juste en dessous, on applique une ombre à paupières plus claire et ce, sur l'ensemble de la paupière mobile. On veillera à poser plus de matière sur le coin externe pour un meilleur rendu final.

Ensuite, on passe au-dessus du fard du pli de l'œil, une couche de fard plus foncé pour creuser le pli, lui donner de la profondeur et de la dimension.

Estompez les ombres à paupières en remontant légèrement et en les étirant vers le coin externe de l'œil tout en veillant à ne pas toucher le pli creux de la paupière. Utilisez un pinceau biseauté pour plus de précision. La pose de l'eye-liner au ras des cils, se fait en un trait en forme de virgule, pas trop épais, et qui remonte légèrement pour agrandir le regard, «style œil de biche». On termine par un trait de khôl sous les cils inférieurs et par le mascara.

### QUAND PEUT-ON PORTER UN MAQUILLAGE CUT CREASE ?

Le maquillage Cut crease est très tendance. Il se porte en journée comme en soirée. Il suffit de l'adapter selon ses envies et les circonstances. Le make-up Cut crease nude est parfait pour la journée en version mate, mais peut aussi se décliner en soirée en jouant avec un liner pailleté ou métallique, argenté ou doré. La palette Nude d'Urban Decay est un must dans l'univers du maquillage nude et vous permettra de réaliser votre cut-crease à la perfection. Les palettes Naked 2 et Naked 3 vous offrent un dégradé de camaïeu absolument divin.

Pour un maquillage Cut crease glitter, les ombres à paupières sombres telles que les bleus nuit, les prunes s'harmonisent à merveille avec un khôl argenté pour briller dans les soirées chic et glamour.

Pour un regard intense, utilisez des ombres à paupières très pigmentées et un liner pailleté ou métallique en version feutre, plus facile à utiliser. Si vous êtes plus habile ou expérimentée, osez l'eye-liner liquide. Comme pour toutes les autres techniques de maquillage, un make-up Cut crease nécessite que l'on prenne bien soin de maquiller ses sourcils afin d'obtenir un maquillage des yeux complet et impeccable.

A bientôt pour d'autres techniques de maquillage .



## IL A PREFERE MA MEILLEURE AMIE

Je suis une femme de 28 ans. Il y'a 5 ans j'ai fais la connaissance d'Alex il y a 5 ans et je suis tombée sous son charme.

C'était un homme doux, attentionné et ambitieux. A cette époque, je me débrouillais dans une petite entreprise de la place. Tout allait bien et nous avons fait le mariage coutumier. Nous avons une fille de 3 ans et nous nous préparions pour notre mariage civil. Comme tout couple, nous avons des hauts et des bas mais on arrivait à gérer.

En octobre 2016, j'ai ma meilleure copine Kendra qui est venue rester un moment chez nous. Elle avait des problèmes avec son copain et étant à l'intérieur du pays, j'ai proposé qu'elle vienne changer d'air et passer du temps avec nous pour calmer les choses. À cause du travail, j'étais souvent absente à la maison.

Kendra connaît tous les détails de ma vie, même de mon couple. Alex n'était pas trop pour sa venue mais j'ai réussi à le convaincre, malheureusement.

Une semaine après son arrivée, j'ai trouvé qu'ils étaient assez proches, mais cela me paraissait normal ce qui ne m'a pas poussé à me poser des questions. Au cours de la deuxième semaine, j'ai trouvé que ma copine était trop bizarre. Son séjour s'étendait sur un mois cependant, elle voulait déjà partir, chose qu'elle a fini par faire.

Après son départ, c'est Alex que je trouvais maintenant bizarre. Il était distant, nerveux,... il a complètement changé. Les disputes, les absences ... je soupçonnais une liaison mais je ne savais pas avec qui. N'en pouvant plus de supporter tout ça, je lui ai mis la pression pour qu'il me relève le nom de la fameuse « maîtresse ». Il m'a dit qu'il s'agissait de KENDRA. Le ciel me tombait sur la tête. J'étais abattue. Après une forte dispute, il est allé la retrouver. Ça fait maintenant un mois et je ne veux plus entendre parler d'eux. C'était ma sœur cette fille, mais elle a osé ! Ils m'ont poignardé dans le dos... je les aimais tant, pourquoi ils m'ont fait ça ?!

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

**DEVELOPPEMENT**  
**CONSEIL**  
**COMMUNITY MANAGEMENT**  
**INFOGRAPHIE**  
**FORMATION**

