

*CONSEIL

Le Marketing Digital
un atout pour le business

Cissé Rokyatou

**CRÉATRICE DE KYA CREATION
& KYA MAKEUP**

Icone ivoirienne du
maquillage professionnel
et des foulards.



Edito

Mode Africaine à la UNE



Anderson DJAMÉ
Rédacteur en chef

L'essence de la création d'entreprise (toutes tailles confondues) au-delà de l'obtention du gain, reste la résolution d'un problème constaté, la valorisation de culture, la découverte, l'innovation...

Dans cette optique, beaucoup aujourd'hui optent pour la valorisation de leur culture et de leur origine dans la réalisation de leur(s) projet(s), produit(s) et service(s). Pour ce numéro, nous aurons à la une, une dame en interviews. Elle évolue dans la mode et le cosmétique, il s'agit de Madame Rokyatou Cissé, créatrice de KYA CREATION & KYA MAKE. Passionnée de mode, elle réinvente les codes de ce milieu en mettant en avant la culture ivoirienne et africaine en général.

Vous trouverez son interview dans la rubrique Startupper.

Pour ne pas changer, vous découvrirez des articles pour tous les goûts sur une variété de rubriques .

Excellente fin de mois de mars et très bonne lecture.

Rédacteur en chef & responsable technique
Anderson DJAME

Consultant
Angel GENSEN

Rédacteurs
Urielle AGOSSOU
Anais N'DJA
Priscille DELE
Maryse TANO
Marc-Aurèle KANGHA A.

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



P.14



P.4



P.8

Conseils

P.4 | Astuces du bon entrepreneur

Société

P.6 | Formes d'entrepreneuriat

Startupper

P.8 | ROKYATOU CISSÉ, créatrice de KYA COSMETIQUES

Astuce

P.13 | trouver un emploi sur LinkedIn

Cuisine

P.14 | TIRAMISU

Bien-être

P.16 | Banane plantain

Santé

P.17 | Que savons-nous sur le diabète?

Sport

P.18 | Se mettre au sport, comment commencer?

Psycho

P.19 | Vaincre ses peurs

Beauté

P.20 | BEAUTY BLENDER

Comment bien utiliser une éponge de teint ?

Histoire

P.22 | Ma première fois



QUELQUES PRATIQUES À CONNAITRE POUR ÊTRE UN BON ENTREPRENEUR

Se mettre dans le bon état d'esprit, savoir quelle est sa motivation

La création d'entreprise mobilise l'entrepreneur à temps plein. Par conséquent, avant de se lancer, il est important de se préparer à devoir sacrifier quelques soirées, week-end ou loisirs pour se consacrer pleinement à son projet. Un tel dévouement demande une motivation profonde et sincère que l'entrepreneur devra trouver en lui et transformer en une source inépuisable d'énergie.

Oser la différence

La plupart du temps, cette différenciation se traduit au niveau du produit, du prix ou du service. Mais l'état d'esprit de l'entrepreneur est également un aspect à même de révolutionner un marché : pour pouvoir saisir la nouveauté et l'innovation, mieux vaut être capable de penser autrement.

Ne pas se mettre de limites

Il n'y a pas besoin d'être un génie pour entreprendre, c'est à la portée de tout le monde. En d'autres mots, il ne faut pas se mettre de limites, et, au contraire, apprendre à faire taire ses doutes. Tout le monde peut entreprendre à partir du moment où le désir se manifeste.

Construire et définir son projet

La création d'entreprise repose sur un projet réfléchi, ambitieux et solide.

Trouver sa valeur ajoutée

Pour réussir, une entreprise doit nécessairement sortir du lot. Cela revient également à trouver sa valeur ajoutée.

Parler de son projet

Bon nombre de futurs entrepreneurs sont gênés à l'idée de parler de leur projet. Éric Salomon conseille de ne surtout pas hésiter à parler de son projet: « Beaucoup de gens pensent: 'je ne parle pas de mon projet sinon on va me le piquer'. En fait, il faut en parler à un maximum de gens et les gens vont venir à vous et vont vous aider. Ils vont dire : 'Ah tiens, je connais quelqu'un qui peut t'aider !', 'Ah tiens, je peux faire cela pour toi'. En réalité, c'est comme cela qu'on avance. »

Etudier et connaître son marché

La connaissance du marché est un facteur clé de succès. Il est fondamental de se demander si ce qu'on va proposer intéressera ou non les clients. La connaissance du marché est faite d'observation.

Connaître la concurrence

La connaissance du marché passe également par une idée précise de l'état de la concurrence.



«Si vous n'avez pas d'ambition, vous ne pourrez pas survivre.»

ALIKO DANGOTE, Homme d'affaires Nigérian

Aliko Dangote



L'ENTREPRENEURIAT SOUS TOUTES CES FORMES

Généralement, l'entrepreneuriat est présenté sous un angle unique: démarrer une activité issue d'une réflexion personnelle. Cependant, il existe différentes manières d'entreprendre, différentes formes, nous les connaissons certainement sans toutefois savoir leur mode de fonctionnement.

1-L'entrepreneuriat par fonctionnement de franchise.

Il fonctionne par l'établissement d'un rapport de franchiseur (entreprise mère fonctionnant de manière autonome) et de franchisé (entreprise constituée qui dépend de de l'entreprise mère). En réalité, le franchisé se propose de distribuer de manière officielle les produits du franchiseur. C'est une relation gagnante pour les deux parties. D'une part, le franchisé bénéficie de la notoriété et de l'image de marque du franchiseur, de l'autre, le franchiseur multiplie accroît son circuit de distribution sans ouvrir plusieurs firmes. Ainsi, il redirige ses moyens financiers vers d'autres investissements. Pour exemple, citons Solibra et Brassivoire qui sont, respectivement, les représentants des marques Coca Cola et Heineken en Côte d'Ivoire en tant que distributeurs exclusifs.

2-L'entrepreneuriat par essaimage.

Dans le cas présent, il s'agit d'un salarié qui quitte son employeur pour créer sa propre entreprise. Celle-ci propose un service identique à celui de son ancienne entreprise. L'avantage est que la création de cette entreprise peut parfois avoir la contribution de l'ancien employeur.

De manière générale, cette forme d'entrepreneuriat est embrassée par des personnes très expérimentées. Le plus est la possession d'un carnet d'adresses riche constitué lors du précédent emploi.

3-L'intrapreneuriat.

C'est un système dans lequel un salarié reçoit le financement de son employeur pour une idée jugée innovante. Ces salariés sont généralement des cadres qui sont des experts de leur domaine, orientés vers de nouveaux défis. Cependant, il importe de préciser que le service fournit par cette nouvelle idée restera la propriété de l'entreprise l'ayant financée.

4-L'entrepreneuriat ex-nihilo.

C'est le type d'entrepreneuriat le plus plébiscité aujourd'hui. Il consiste à faire éclore une idée qui répond à un besoin bien défini. Il constitue très souvent un travail fastidieux et un parcours parsemé d'embûches car l'on débute sur un marché que l'on ne maîtrise pas toujours. Il faut adapter l'idée que l'on veut développer afin de résoudre de manière efficiente les problèmes constatés.

5-L'entrepreneuriat social

Ce type d'entrepreneuriat est essentiellement consacré aux peuples. Faire du profit n'est pas la priorité parce que la cible visée n'est pas un fort pouvoir d'achat. Les bibliothèques sont des illustrations parfaites dans ce cas d'entrepreneuriat.



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

📷 La_vergine_shoes **f** la vergine

🌐 www.lavergineshop.com


LA VERGINE
ABIDJAN



CISSÉ ROKYATOU

Créatrice de KYA CREATION & KYA MAKEUP

Qui êtes-vous à l'état civil ?

Je réponds au nom de Touré née Cissé Rokya-tou.

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

J'ai débuté dans l'entrepreneuriat en tant que make-up artist, avant d'ajouter, petit à petit, d'autres cordes à mon arc à savoir les créations de coiffes et foulards, la décoration ainsi que les vêtements prêts à porter.

Parlez-nous de votre business ?

Je suis maquilleuse professionnelle et spécialiste des foulards et ports de têtes.

Je suis également styliste en devenir car j'ai lancé dernièrement ma marque de vêtements et d'accessoires. Je suis en train de me former sur ce plan. Mes pages sont Kya Cissé, Kya Makeup & Cosmetics , Fullart Création et Nawary225.

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

A l'époque j'ai commencé avec 50.000f que mon époux m'avait remis lorsque je lui ai fait part de mon désir d'apprendre le maquillage. J'ai utilisé cette somme pour me faire une petite trousse de maquillage et commencer à apprendre à m'auto-maquiller. Le déclic est venu de mon mariage civil où je me suis maquillée moi-même. Ma première clientèle était constituée de mes parents et amies. Au fil du temps, j'ai réussi à faire fructifier cette somme.

Parlez-nous un peu de votre stratégie de vente ?

Je ne fais pas trop de publicité, je mise plutôt sur la qualité de mes services et le bouche à oreille tout en mettant l'accent sur les relations clients. Lorsqu'une cliente est satisfaite, elle fait notre publicité.

Quelles sont vos réalisations depuis la création de votre business jusqu'aujourd'hui ?

En termes de réalisations, on peut retenir :

- L'organisation de master class make-up et attachés de foulards
- L'animation d'ateliers de foulards
- L'auto-financement de mes nouvelles activités
- L'auto-financement de diverses formations afin d'être plus professionnelle et compétitive.

Dernièrement l'achat d'une voiture pour faciliter mes déplacements et être beaucoup plus autonome.

Comment se passent vos journées de travail ?

Mes journées sont beaucoup chargées et stressantes par moment cependant, j'arrive à m'en sortir quand même grâce à Dieu. Généralement je me lève à 4h ou 5h et je me couche très tard vers 1h, 2h ou même 3h du matin.

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

Les coûts élevés d'investissement, les difficultés de financement, le manque de professionnalisme de certains partenaires ou employés, le marché très concurrentiel sont des exemples de difficultés quotidiennes.

Pour les surmonter, Je fais l'effort de mieux m'organiser, de réduire mes charges au maximum et d'épargner.

Aussi j'essaie chaque jour d'avoir ma petite touche personnelle qui me permet de me démarquer et de me rendre spéciale.

Comment imaginez-vous votre business dans 5 ans ?

Je vois mon business comme étant une marque de référence. Je me vois en train d'animer des séminaires et conférences afin de sensibiliser et booster les femmes à être autonomes et à entreprendre.

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

Mon premier modèle est ma mère et sur le plan professionnel, Mme Yabah Berthe et Mme Viola Braud Mensah.

Quel est le secret de votre motivation ?

Ce secret se résume en trois points : La prière, surtout ne jamais oublier d'où je viens, et enfin ne pas perdre de vue mes objectifs.

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

Le conseil que je peux donner à tous ces jeunes est de ne pas baisser les bras peu importe les obstacles, aussi ils doivent avoir des objectifs clairs et rester concentrés là-dessus. Qu'ils ne soient pas envieux de la réussite des autres car chacun sa vie, chacun son parcours et chacun sa destinée.

Mère ou non ? Mariée ou célibataire ?

Mariée et mère de 2 enfants.

Quels sont vos loisirs ?

J'adore les jeux, la bonne nourriture, la danse et la musique pour gagner en inspiration.

Votre mot de fin.

Merci beaucoup à IPM de m'avoir accordé cet interview et merci pour votre patience et amabilité à mon endroit. J'espère qu'à travers votre lecture je pourrai avoir de nouvelles opportunités.
UNE BONNE LEÇON DE RESPECT







EMPEREUR  NAUTIC
LONDON



CONTACTS
+225 07 07 47 89 55
+225 01 03 51 34 30

6 ASTUCES POUR TROUVER UN EMPLOI SUR LINKEDIN

1. Mettez votre « statut professionnel » à jour

Les quelques mots qui s'affichent en-dessous de votre photo sont d'une importance cruciale : c'est grâce à eux que les recruteurs vont décider, ou non, de poursuivre la visite de votre profil. Ce « statut professionnel » ne doit donc pas forcément être l'intitulé exact de votre poste actuel mais plutôt ce que vous recherchez, et en quoi vous faites la différence : votre aire de spécialisation, ou une qualité spécifique.

N'oubliez pas également de renommer l'url de votre profil public afin d'apparaître plus facilement dans les moteurs de recherche. Ex: fr.linkedin.com/in/prénom

2. Faites attention à la photo de profil que vous utilisez

Les recruteurs ont accès à deux choses avant de cliquer sur votre profil pour le regarder : votre statut professionnel et votre photo de profil. Celle-ci doit donc faire 50% du travail et n'est donc pas à négliger. Au même titre que la photo que vous mettez sur votre CV, elle doit être professionnelle : fond blanc ou noir, tenue professionnelle, sourire de circonstance, et de préférence prise par un photographe professionnel.

3. Ne négligez pas l'importance des mots clés

Afin de trouver des candidats qui correspondent à leurs attentes, les recruteurs utilisent facilement le moteur de recherche du site. Certains mots clés, qui peuvent se rapporter aussi bien aux compétences qu'aux titres de postes, sont à placer dans différentes catégories de votre profil afin d'y optimiser votre référencement. Pour les ajouter sur votre profil, il faut savoir lesquels sont recherchés par les recruteurs. Nous avons plusieurs techniques à vous proposer :

- Allez visiter les profils de professionnels (4-5 ans d'expérience) de votre domaine, et soyez attentif aux mots clés qu'ils utilisent : dans leur headline, dans leur résumé, dans leurs compétences.

- Parcourez plusieurs offres qui vous intéressent et copiez collez leur contenu dans un site tel que Wordle qui vous permettra de visualiser quels sont les occurrences qui peuvent vous intéresser.

4. Mettez en avant des exemples de votre travail

Comme mentionné plus tôt, les informations les mieux retenues sont les informations munies d'un support visuel. Cela vaut donc pour la totalité de votre profil ! LinkedIn vous permet d'uploader des exemples de votre travail (lien, image, vidéo, présentation, ...) pour chacune de vos expériences, ce qui permet d'apporter une dimension véritablement concrète à vos expériences et à votre profil en général.

5. Faites-vous recommander !

Vous aurez certainement remarqué qu'il était possible de recommander les compétences de vos relations sur LinkedIn. Plus vos compétences seront recommandées par vos collègues (ou ex-collègues), plus vous remonterez dans les moteurs de recherche et plus vous augmenterez vos chances de vous faire remarquer par les recruteurs. Mais attention, les recommandations les plus appréciées seront celles qui viennent de votre employeur, de vos clients ou de vos collègues. Refusez donc celles qui viennent de vos amis ou même de personnes que vous ne connaissez pas.

6. Rejoignez des groupes réunissant des professionnels de votre métier ou de votre secteur et allez visiter les profils d'autres professionnels

Rejoindre des groupes LinkedIn qui correspondent à votre profil et suivre les pages des entreprises que vous ciblez vous sera certainement utile.





TIRAMISU

4 personnes | Difficulté : facile

INGREDIENTS

- 250 g de mascarpone
- 3 oeufs
- 100 g de sucre
- 20 cl de café fort
- 2 cuillères à soupe d'Amaretto (ou marsala ou rhum)
- une vingtaine de biscuits cuillères

PRÉPARATION

Etape 1 –

Dans deux récipients cassez 3 œufs tout en séparant les jaunes des blancs.

Etape 2 –

Fouettez vivement les 3 jaunes d'œufs avec le sucre glace afin d'obtenir un mélange blanc et mousseux. Ajoutez-y, ensuite, le mascarpone puis mélangez jusqu'à ce que le résultat soit bien homogène.

Etape 3 –

Montez les 3 blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel avant de les incorporer à la crème au mascarpone.

ATTENTION, pour garder un mélange bien mousseux et léger, les blancs ne doivent pas être «cassés».

Etape 4 –

Préparez une grande tasse de café fort, de préférence un expresso. Ajoutez-y l'Amaretto, un alcool italien à l'amande qui parfamera incroyablement votre dessert, puis mélangez.

Etape 5 –

Placez vos biscuits de sorte qu'ils adhèrent parfaitement à la paroi de votre plat. N'hésitez pas à les casser pour compléter les trous au centre de votre tiramisu.

Etape 6 –

Étalez une couche de crème au mascarpone au fond du plat puis, placez une couche de biscuits légèrement imbibés de café à l'Amaretto.

Répétez l'opération en terminant par une couche de crème au mascarpone que vous saupoudrez de poudre de cacao amer ou de copeaux de chocolat.

Etape 7 –

Placez au frais pour au moins 3 heures.

Astuce : Je laisse mon tiramisu toute une nuit au frais c'est encore meilleur et si vous n'avez pas de sucre glace le sucre normal ou le sucre roux est aussi acceptable !

Excellente dégustation !



BANANE PLANTAIN

Alloco, foutou, chips... la banane plantain est très présente dans notre culture culinaire ivoirienne. Malgré sa qualité de fruit, elle a cette particularité, peu remarquable, d'être consommée comme un légume la plupart du temps. Si vous ne le faites pas déjà, nous vous recommandons d'en consommer, notamment pour son goût exquis. Et si le goût ne parvient pas à vous convaincre alors peut-être que la science réussira !

Un fruit qui donne de l'énergie !

La banane plantain regorge de glucides, en l'occurrence les glucides complexes. Leur particularité est qu'ils sont dépourvus de saveur sucrée contrairement aux glucides simples. La présence de ces glucides vous procurent de l'énergie, et ce, sur une longue durée. Que demander de plus !

Un fruit riches en vitamines !

Comme tout fruit, on y trouve des vitamines telles que :

- Le potassium : bon pour le système nerveux, la pression sanguine et également la fonction musculaire.
- La vitamine C : (ou la star des vitamines) pour du tonus et un infailible système immunitaire.
- La vitamine B6 : pour la production d'hormones telles que la dopamine et l'adrénaline, entre autres.
- La vitamine B9 : (ou acide folique) pour le renouvellement cellulaire du corps humain.
- Le magnésium : pour agir contre le stress.

Une solution médicale ?

Des études menées, en Suisse notamment, ont démontré que la banane plus que n'importe quel autre fruit limite le risque d'avoir un cancer du rein. Aussi, elle aurait un impact notable sur d'autres maladies tel que le diabète, les ulcères ou encore les maladies cardiovasculaires. Cependant ces études restent à confirmer mais quoi qu'il en soit, consommer de la banane plantain (cuite*) ne peut être que bénéfique pour votre santé...et en plus c'est doux !

QUE SAVONS-NOUS SUR LE DIABÈTE ?

Que savons-nous sur le diabète ? Nous avons gardé cette vague idée de penser que c'est la consommation excessive de sucre qui nous ferait contracter cette maladie. Je vous donnerai de plus amples informations sur ce sujet dans cet article. L'Organisation mondiale de la santé estime à 422 millions le nombre de personnes souffrant du diabète dans le monde en 2014 et prévoit qu'il sera en 2030 la 7^e cause de décès dans le monde.

Comment apparaît un diabète ?

Le glucose est un véritable « carburant » pour les cellules. L'utilisation du glucose est régulée par l'organisme via une hormone : l'insuline. Cette dernière est sécrétée lorsque le taux sanguin de glucose est important. L'insuline agit en se fixant aux récepteurs de la paroi des cellules, ce qui active le stockage du glucose dans celles-ci. Le diabète est une maladie qui se caractérise par la présence trop importante de glucose dans le sang et donc une insuffisance en insuline.

On distingue principalement deux formes de diabète : le diabète de type 1 (environ 6 % des cas) et le diabète de type 2 (environ 92 %). Les deux formes de diabète relèvent de mécanismes différents :

Diabète de type 1 (diabète insulino-dépendant)

Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune. Les cellules du système immunitaire, s'attaquent aux cellules du pancréas. Lorsque 80 à 90 % de ces cellules sont détruites, l'insuline n'est plus produite en quantité suffisante, et ne peut donc plus réguler le taux de sucre dans le sang.

Diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant)

Le diabète de type 2 est de loin le plus fréquent. Il est lié à une prédisposition génétique et des facteurs environnementaux (alimentation, sédentarité, tabac...). Ainsi, le diabète de type 2 est favorisé par le mode de vie « occidental », par l'obésité et l'âge.

Il existe d'autres types de diabète plus rares : le diabète gestationnel (pouvant atteindre les femmes enceintes à partir du 2^e trimestre de grossesse), le diabète induit par certains traitements et le diabète lié à d'autres maladies, comme certains cancers.

Comment le diabète se manifeste-t-il ?

Les symptômes relatifs au diabète de type 1 sont d'installation brutale.

Lors du diabète de type 1, l'hyperglycémie se traduit généralement par des troubles de la vision, une soif excessive, une fatigue, une faim anormale, une perte de poids ou une envie trop fréquente d'uriner. Le diabète de type 2 est plus insidieux, sa découverte se fait souvent au moment de l'apparition de ses complications, ou au décours d'une autre pathologie.

Comment le diabète est-il dépisté ?

L'analyse de la glycémie permet de poser un diagnostic de manière très fiable. A jeun, le taux normal de glucose dans le sang est compris entre 0,74 g/l et 1,06 g/l. Au-dessus de 1,26 g/l lors de deux mesures, on considère que la personne est diabétique (au-delà de 2g/l, une seule mesure suffit à poser le diagnostic).

Comment est-il pris en charge ?

Tout d'abord, le respect d'un régime alimentaire strict associé à de l'exercice physique est indispensable. C'est un élément de prise en charge essentiel du diabète de type 2 en phase précoce, et ces mesures peuvent suffire à elles seules à normaliser la glycémie. Dans les premiers stades du diabète de type 2, des antidiabétiques par voie orale, visant à faire baisser le taux de sucre dans le sang peuvent être prescrites. Le traitement de référence dans le diabète de type 1 et aux stades très avancés du diabète de type 2 consiste à administrer l'insuline manquante par des injections sous-cutanées grâce à une seringue ou à un « stylo », ou encore de manière continue avec une « pompe ». Mal contrôlé, le diabète entraîne un certain nombre de troubles. Pour éviter les complications cardiovasculaires, la tension artérielle et les taux de lipides sanguins doivent être vérifiés. Une éventuelle insuffisance rénale doit être dépistée. Le diabète induit une perte de sensibilité aux sensations douloureuses : le patient peut alors se blesser sans s'en apercevoir. Les pieds doivent donc être régulièrement contrôlés, à la recherche d'une possible infection. Un contrôle ophtalmologique est également préconisé environ une fois par an, ainsi qu'un suivi régulier de son état dentaire.



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 posez auxquelles 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 avoir à 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 cœur. 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'en 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. Mangez 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 ! Téléchargez-vous de petites séances de muscu, d'abdo, de cardio, et autre sur YouTube, par exemple, et le tour est joué. Évaluez vos performances régulièrement 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 une 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 qui est l'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.



VAINCRE SES PEURS

Qu'il s'agisse d'être surnaturels ou de situations réelles, la peur peut concerner diverses choses et varie d'une personne à une autre. En tant qu'être humain, il est normal d'avoir peur, toutefois il est inconcevable de lui succomber. En effet, aussi banale puisse t'elle paraître, la peur est destructrice.

Lorsqu'on effraie (in)volontairement un enfant, par exemple, on le paralyse émotionnellement; petit ou grand, c'est exactement l'effet qu'a la peur sur nous, nos projets, nos relations et tous les domaines concernés. Notons que la peur est l'une des causes majeures d'échec dans les sociétés d'aujourd'hui. Nombreuses sont ces personnes qui ont peur d'échouer, peur d'investir, peur de tomber malade, peur d'être critiqué... . Résultat : elles n'osent pas, elles n'essayent pas et préfèrent rester dans le conformisme de la société. Heureusement, à chaque problème sa solution. Et pour vaincre sa ou ses peurs il suffit de changer son état d'esprit.

1. Réaliser qu'il s'agit de rien d'autre qu'une émotion.

En effet, ce n'est ni un animal ni une personne. Elle ne peut donc pas vous atteindre physiquement, ni vous surprendre à un moment inopportun. C'est une émotion, tout comme la joie l'est, tout comme la colère l'est. Et si ces deux derniers peuvent se contrôler, alors il en va de même pour la peur.

2. Définissez ce que vous voulez.

Il est important que vous sachiez ce que vous-

voulez réellement en faisant abstraction des potentiels obstacles.

3. Souvenez-vous !

Pensez à ce tout ce que vous avez pu faire déjà par le passé et que vous ne pensiez jamais pouvoir réussir. Faites acte de mémoire.

4. Préparez-vous !

Une fois que les 3 étapes sont achevées, bétonnez votre mental et croyez coûte que coûte que vous avez déjà réussi. Facile à dire mais plus compliqué à faire.

5. Agissez !

Maintenant que vous êtes convaincu, il est temps de mettre la main à la pâte car sans action, aucune réaction n'est possible.

6. Prenez garde !

Attention à ce que vous entendrez ! Certaines personnes essayeront vous décourager et peuvent ainsi réveiller vos peurs que vous avez su faire taire. Disciplinez-vous de sorte à ne prendre en compte que ce qui vous aidera à avancer.

N'oubliez pas que le courage n'est pas l'absence de peur, mais plutôt l'audace d'affronter ce que vous craignez.



BEAUTY BLENDER, COMMENT BIEN UTILISER UNE ÉPONGE DE TEINT ?

Qu'est-ce que cette drôle de petite éponge en forme d'œuf qui s'épanouit dans les rayons de magasins de cosmétiques ? PRIDE vous donne des explications.

En ce moment, impossible pour une fanatique de beauté de passer à côté de ces petites éponges fluo en forme d'œuf.

Simple gadget ou outil multifonctions ?

L'éponge de teint : Son but est de créer un maquillage naturel, adapté aux séries TV tournées en haute définition. Pour la petite histoire, Rea Ann Silva, qui travaille dans les coulisses d'une série, décide de créer un outil pour un teint naturel zéro défaut, afin d'appliquer et d'estomper le fond de teint à la perfection : le Beauty Blender naît en 2002.

Entre temps, d'autres marques de maquillage exploitent le filon et déclinent l'objet insolite dans différentes formes et matières, de Sephora à Real Techniques en passant par Fenty Beauty, la marque de Rihanna.

Comment l'utiliser ? Voici quelques astuces Do et Don't.

#DO : L'humidifier avant chaque utilisation

Beaucoup n'ont pas le réflexe d'humidifier leur éponge ; c'est pourtant la base de son fonctionnement. Cette pratique lui permettra ainsi de doubler en volume et d'être moins rugueuse. Aussi, et par-dessus tout, elle lui évitera d'absorber une partie du produit appliqué, l'outil étant déjà humide de l'intérieur. Le Beauty Blender, et ses confrères, se veulent donc plus économiques qu'un pinceau puisqu'ils permettent d'utiliser moins de produit.

#DO : appliquer son fond de teint, et bien plus encore

Qui a dit qu'une éponge ne servait qu'à appliquer fonds de teint, correcteurs et antécernes ?

En fait, ces petits œufs spongieux peuvent aussi appliquer poudres libres, fards à paupières, autobronzants et soins pour le visage. Le modèle original convient à toutes ces utilisations, mais d'autres produits plus ciblés sont venus compléter l'offre. Les adeptes inconditionnelles de pinceaux peuvent également s'en servir comme d'un outil de finition, pour estomper et effacer les traces laissées par ces derniers.

#DO : le laver à chaque utilisation

Nettoyer ses pinceaux et éponges est incontournable pour avoir une peau saine... et pour éviter les surprises désagréables. Stevie Miller, après avoir découpé son éponge de teint, elle a découvert qu'un insecte y avait pris ses quartiers ! Pour ne pas se retrouver dans ce genre de situation extrême, le procédé est simple : après chaque utilisation, il suffit de verser quelques gouttes de shampoing, savon, ou de nettoyant (développé pour cet usage) sur l'éponge, la presser plusieurs fois dans son poing, rincer, et laisser sécher à l'air libre.

#DON'T : le ranger dans sa trousse de toilette

Le meilleur moyen de créer un eldorado pour les bactéries serait d'enfermer une éponge de maquillage dans une trousse de toilette, une armoire, ou un tiroir. Les lieux humides comme les salles de bains sont à risque quand il s'agit de la prolifération de ces petites bêtes. Il faut donc opter pour un endroit aéré. Pour éviter de le laisser rouler à sa guise sur un rebord d'évier humide, on peut directement l'acheter avec son socle.

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

DEVELOPPEMENT
CONSEIL
COMMUNITY MANAGEMENT
INFOGRAPHIE
FORMATION





MA PREMIÈRE FOIS...

La plupart des filles idéalisent ce jour...malheureusement il ne se passe pas toujours comme prévu.

C'est mon cas.

Je me souviens de ce jour comme si c'était hier... Il m'a invité dans un restaurant à spécialités indiennes. Nous y sommes allés dans le courant de 19h pour en ressortir vers 21H30. Le service était impeccable, les mets délicieux et l'ambiance incroyable. Faute de variétés, nous avons décidé de prendre le dessert sur le chemin du retour. Nous avons opté pour une glace.

Une fois chez lui, nous nous sommes mis à l'aise. Déchaussés, nous nous sommes installés dans le canapé devant un film. Il régnait un calme assourdissant et une atmosphère haute en tensions. Je savais que ce jour allait finir par arriver, je ne m'attendais juste pas à ce qu'il arrive aussi tôt. Je pensais être prête mais c'est loin d'être le cas. Cette présence masculine m'intimide un temps soit peu.

Plus le temps passe, moins je peux esquiver la situation. Je me demandais quoi faire, comment retenir ces pulsions. Il me caressait, me demandait si ça allait... et je répondais oui, lui mentant ouvertement et me mentant à moi-même par-dessus tout.

Je sentais ma température augmenter, la sueur commençait à se former... c'était beaucoup trop dur pour que je résiste.

J'ai juste eu le temps de courir aux toilettes que toute la nourriture ingurgitée est ressortie par là où elle était entrée.

On m'avait prévenu des conséquences de consommer indien, mais pour une première fois...je ne m'attendais pas à vomir.

Et vous ? Comment s'est passé votre première fois dans un restaurant indien ?

