

Beugre N'Guessan Synthia

**FONDATRICE DE
CYNDY K-CONSEILS.**

Icône ivoirienne du
traitement des
cheveux défrisés.

***CONSEIL**

Comment gérer son
business en ligne?

EDITO



Anderson DJAMÉ
Rédacteur en chef

BEAUTE A LA UNE

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 une jeune dame en interview. Elle évolue dans le domaine de la beauté, il s'agit de Beugré Synthia, fondatrice de K-Conseils. Vous trouverez son interviews dans les rubriques Startupper.

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 de juin et très bonne lecture.

Rédacteur en chef & responsable technique
Anderson DJAME

Consultant
Angel GENSEN

Rédacteurs
Urielle AGOSSOU
Anais N'DJA
Priscille DELE
Maryse TANOH
Marc-Aurel KANGHA A.

Email
contact@ivoirpeoplemag.ci
Contact
+225 0708 111 035
Site Web
www.ivoirpeoplemag.ci

SOMMAIRE



Conseils

P.4 | Comment gérer son business en ligne ?

Société

P.6 | L' e-commerce

Startupper

P.8 | Beugré Synthia, Fondatrice de Cyn-dy K-Conseils

Astuce

P.13 | Comment bien rejoindre une équipe ?

Cuisine

P.14 | Chicken Mac & Cheese !

Bien-être

P.16 | Le corossol

Santé

P.17 | Les dangers de l'automédication

Sport

P.18 | Faire du sport à domicile

Psycho

P.19 | Renforcer son estime de soi

Beauté

P.20 | Quelques astuces makeup

Histoire

P.22 | Anita



COMMENT GERER SON BUSINESS EN LIGNE ?

Aujourd'hui, avec l'avènement d'internet, des réseaux sociaux et de toutes les applications mobiles, métiers et autres qui existent, la naissance et l'extension des entreprises en ligne s'imposent. Le digital est un environnement nouveau, très vaste et qui favorise la création de nouveaux postes dans les entreprises.

Quelques outils indispensables pour mettre sur pied son business en ligne.

Les entreprises disposent d'une longue liste d'outils leur permettant de gérer leurs business.

Les sites web

Si vous voulez digitaliser votre entreprise, vous devez la recréer en version électronique et pour cela, vous devez monter un site web. Celui-ci assure une vitrine pour vos activités dans les quatre coins du monde, d'où l'importance de le soigner.

Les applications mobiles

Aujourd'hui les gens sont plus connecter sur leur smartphone/tablette au détriment de leur ordinateur, pour se connecter à internet. Pour cette raison, vous devez envisager de créer une application mobile.

Les logiciels métiers

Il s'agit d'outils performants que les développeurs créent afin de vous permettre d'automatiser vos tâches quotidiennes tout en facilitant la vie à vos collaborateurs.

Les réseaux sociaux

Aujourd'hui, les réseaux sociaux sont utilisés par la majeure partie de la population mondiale et constitue, par conséquent un marché important. Cela témoigne de l'importance pour une entreprise d'avoir une page sur les réseaux sociaux.

Comment gérer tous ces éléments ?

Et oui, passer au digital demande quelques changements, inclus de nouvelles collaborations et exigent la création de nouveaux postes.

On entend aujourd'hui parler de community manager, de digital marketer, de développeur, d'infographiste, de webmaster, Vidéaste, etc. Et oui il faudra avoir recourt à ses nouveaux postes dans votre équipe projet du business en ligne. Les développeurs sont utiles dans la confection de votre site web, application mobile, et applications métiers.

Les community managers sont aptes à gérer votre entreprise sur tous vos réseaux sociaux, vendre et faire le conseil client sur tous vos réseaux sociaux.

Le digital marketer vous aidera dans la définition de toutes les stratégies commerciales, de développement, de valorisation, de positionnement de la marque, etc. via internet. C'est trois ressources devront également collaborer avec un concepteur graphique, qui lui, sera chargé de transcrire toutes leurs idées sous forme de visuels. Cette liste est non exhaustive mais présente brièvement les nouveaux postes. Pour mener tout cela à bien, il vous faudra bien entendu, collaborer avec d'autres entreprises via la sous-traitance de services. Vous solliciterez par exemple, des hébergeurs pour le stockage de vos web sites et applications mobiles, des agences de livraisons pour la livraison de vos produits commander/ acheter en ligne, des agences de communications digitales si vous voulez externaliser la gestion de votre e-business ou si vous voulez former votre personnel. Aussi, et c'est l'un des plus important, vous devrez collaborer avec un fournisseur d'accès internet.



« Les compétences et les connaissances en affaires ne vous amèneront loin que si vos principes, vos valeurs, ainsi que votre croissance personnelle en dehors de l'entreprise, comptent plus que ce que vous savez. »

Rapelang Rabana, informaticienne, entrepreneure et conférencier d'honneur. Elle est actuellement fondatrice et présidente de Rekindle Learning

L' E-COMMERCE

Aujourd'hui, avec l'épidémie de la Covid-19, l'e-commerce est plus que jamais l'une des activités qui connaît un grand boom. Cependant cette pratique ne consiste pas juste à faire du « suivant-suivant » sur wixsite, le tout à 0 F CFA et s'imaginer avoir des millions de F CFA chaque mois. En effet, un bon nombre de personnes se lancent dans la vente en ligne car ils pensent que c'est un eldorado, un moyen de se faire de l'argent rapidement. Mais ils oublient ou ignorent les bases de ce business.

1- Le e-commerce est un métier à part entière qui s'apprend.

Créer une boutique en ligne demande de maîtriser plusieurs compétences : logistique, webmarketing, relation client/ fournisseur, gestion des réseaux sociaux, webdesign, référencement ... Devenir gérant d'un site marchand est l'un des métiers, sur internet, les plus complets. C'est un travail difficile mais intéressant quand on sait y faire.

2- Investissez en temps et en argent dans votre e-commerce.

Beaucoup de plateformes ou de blogueurs présentent ce business comme du B A – BA, comme s'il suffit de payer un hébergement, ajouter un assistant de création de site, ajouter ses produits et attendre que les achats se fassent. Eh bien non ! Il faudra vous professionnaliser (obtenir un logo, un thème ergonomique...) afin de vous investir financièrement. (Si vous avez peu d'argent, vous pouvez solliciter vos services sur des plateformes en ligne de micro-services (5euros.com, Fiverr, ...)).

Aussi il vous faudra vous investir en temps. Si vous voulez faire des économies sur le long terme, il vous faudra :

- Apprendre beaucoup
- Travailler avec du monde pour une rapide montée en compétences sur des sujets et domaines connexes à l'e-commerce et au commerce en lui-même
- Déléguer des tâches pour une meilleure efficacité.

3- Investissez pour votre image de marque, pour votre référencement et pour la PUB

Une fois le site lancé, il ne faut pas hésiter à faire de même pour développer le trafic du site car, aussi beau que puisse être votre site, sans trafic il n'y a pas de vente. Vous devrez allouer un petit budget dans le référencement et la publicité (sur les réseaux sociaux, via des blogueurs à succès...). En effet, si vous n'investissez pas un minimum d'argent sur votre site après sa création, il ne se passera rien ! Aucune vente puisque personne ne connaît votre site, pas même Google.

Il faudra soigner votre image en ayant un site professionnel qui inspire confiance et rassure le client.

Inspirez-vous des gros sites pour créer votre site e-commerce et surtout : évitez les fautes d'orthographe, démarquez-vous des autres et essayez de proposer des services uniques.

4- Ne stockez pas ou peu de produit

L'une des plus grosses erreurs des e-commerçants est de vouloir stocker ses produits dès le début. Nous vous conseillons de commencer avec des fournisseurs en « dropshipping ».

Pourquoi le dropshipping ? Au début de votre activité, vous ne savez pas quels produits vont être très vendus et lesquels non. Stocker à ce moment peut être fatal pour la vie de votre petite entreprise.

En revanche, vous devez pouvoir mettre à jour votre stock avec celui du fournisseur afin de ne pas vendre un produit non disponible. Voici ici, présentés de manière sommaire, des points qu'il faut savoir pour se lancer dans l'e-commerce.

Cette liste est non – exhaustive. Le but de cet article est de déconstruire les fausses croyances d'e-commerçant débutant et d'aiguiser votre esprit sur l'ensemble des aspects à maîtriser avant de se lancer.



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

📷 La_vergine_shoes **f** la vergine

🌐 www.lavergineshop.com


LA VERGINE
ABIDJAN



BEUGRE SYNTHIA

Fondatrice de Cyndy K-Conseils

Qui êtes-vous à l'état civil ?

A l'état civil, je me nomme Beugre N'Guessan Synthia.

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

Mes premiers pas dans l'entrepreneuriat ont été des collaborations. J'ai été recrutée dans un premier temps par le label Sekelem beauté à Abidjan afin de promouvoir leurs produits à travers des mini-vidéos. J'ai, par la suite, travaillé avec d'autres groupes, toujours pour la publicité de leurs produits. Ce n'est qu'après ces différentes prestations que j'ai réellement mis en place Cyndy k-conseils.

Parlez-nous de votre business ?

Mon business consiste à aider les personnes, aux cheveux défrisés principalement, à trouver la routine capillaire qui leur permettrait de gagner en longueur tout en maintenant la bonne santé du cheveu.

Comme vous le savez, aujourd'hui avec l'acceptation du retour au naturel, le défrisage est très critiqué. En effet, on l'accuse d'être à l'origine de casses, de chutes, d'alopécies Or, cette affirmation n'est pas toujours fondée, et pour preuve, je suis moi-même défrisée et mes cheveux sont longs et en bonne santé. Beaucoup en Afrique se défrisent les cheveux mais ne savent pas s'y prendre. Les produits sont utilisés sans véritables connaissances, les défrisages sont faits sans respect des normes et les huiles sont utilisées de manière abusive. Tous ces éléments m'ont menée à mettre en place des coachings capillaires personnalisés, ainsi que des soins à domicile réalisés sur mesure, l'objectif étant de permettre aux femmes et aux enfants défrisés ou non de bénéficier d'un suivi adéquat, responsable, rentable, et surtout spécifique à leur type de cheveux.

En outre, j'aide également les personnes désireuses de perdre du poids à parvenir à le faire.

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

Mes prestations de départ ne me permettent pas de dire que j'ai pu démarrer avec un réel apport financier car c'était minime. Je dirai donc que cyndy k-conseils s'est bâti sur fonds propre.

Avec quel montant avez-vous démarré ?

En toute honnêteté, je ne saurais le dire avec exactitude car entre shooting photo, flyer, vidéos, le coût était assez conséquent. Les vidéos de lancement à l'effigie de cyndy k-conseils et les flyers m'ont coûté respectivement 150.000 FCFA et 80.000 FCFA. A cela, il faut ajouter que je ne travaille pas seule. J'ai une équipe. Il faut donc prendre en charge les déplacements sans oublier le matériel que j'ai dû acheter, vous conviendrez avec moi qu'on ne parle pas de début de 20.000 FCFA. (Rires)

Parlez-nous un peu de votre stratégie de vente ?

(Rires) Cela pourrait sembler cliché et je ne suis pas commerciale de formation, mais ma stratégie est plutôt simple. La première année, j'ai décidé de ne pas vendre mais plutôt de me créer une communauté de personnes qui aiment les cheveux (défrisés, afro, locksés, etc.) et qui désirent avoir des longs cheveux. Pour moi lorsqu'une personne achète, elle recherche, certes la qualité, mais aussi l'exemple qui déterminera l'achat effectif. En clair, tu ne verras personne aller acheter un produit amaigrissant chez une personne obèse même si le produit est dit de qualité. J'ai donc jugé opportun de miser sur l'exemple. En une phrase, ma stratégie est plutôt : « Je suis ce que je prône, je suis ce que je dis ». Donc la phrase qui dit : « fait ce que je dis et non ce que je fais » ne passe pas (rires). Une fois les preuves à l'appui, les personnes pourront aisément constater l'efficacité de ce que vous faites, la vente peut commencer (rires).

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

En 2 ans maintenant, j'ai pu coacher plus de 50 femmes qui sont ressorties satisfaites de leur expérience et pour moi, c'est là une réelle joie.

Comment se passent vos journées de travail ?

Epuisantes, vu que je suis toujours dans le circuit universitaire au statut de doctorante.

Je démarre toujours mes journées par l'activité intellectuelle, j'étudie. A partir de midi, je m'occupe d'une partie de mes réseaux sociaux. La plupart du temps, c'est WhatsApp. Dans l'après-midi, c'est soit le travail soit les soins à domicile. Et le soir, je crée mes contenus pour mes différentes pages et je réponds aux différentes questions ou commentaires laissés par mes abonnés.

Les weekends, ce n'est pas évident non plus. Samedi : coaching alterné entre perte de poids et coaching capillaire personnalisé. Idem pour le dimanche.

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

Mon problème majeur réside dans le fait que beaucoup de femmes défrisées en Côte d'Ivoire ne connaissent pas mon existence, ne connaissent pas ma page YouTube « cyndy k ». Elles pensent, à tort, qu'avec le défrisage on ne peut pas avoir de la pousse. J'aimerais montrer à ces femmes, la bonne manière de prendre soin de leurs cheveux pour atteindre leurs objectifs. J'aimerais montrer à ces magnifiques mamans la bonne méthode pour prendre soin des cheveux de leurs enfants. Nous avons tellement de bonnes gammes bio en Côte d'Ivoire faites par nos locaux. J'aimerais montrer ces gammes à ces femmes et donner de la visibilité aux fabricants.... Si ces fabricants ou vendeurs pouvaient prendre attache avec nous pour leur visibilité ce serait un plus pour eux et pour nous. Bien évidemment, si leurs produits ne sont pas adaptés ou de qualités, nous ne les conseillerons pas à nos clientes.

Comme vous l'aurez compris, les difficultés majeures sont de trouver de bons partenariats et d'être connue par notre cible.

Comment imaginez-vous votre business dans 5 ans ?

Dans 5 ans, Cyndy k conseils sera une réelle marque qui va proposer des produits de défrisage de qualité ainsi que des produits adaptés pour l'entretien des cheveux défrisés. Des produits écoresponsables d'un point de vue environnemental et sociétal, minimalistes qui répondent réellement aux besoins des femmes noires défrisées et bio, fabriqués sans matières synthétiques directement issues du pétrole.

Nous proposerons également des accessoires, à la fois originaux et chics, inspirés des beautés du paysage de ma région natale.

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

Un Mentor ? J'espère en avoir car je me vois participer dans quelques années à la brillante formation du groupe SEPHIS. Par ailleurs, mon modèle, et je suis même rentrée en contact avec elle, c'est la youtubeuse guadeloupéenne Sandra CERISE, un véritable exemple. A côté d'elle, il y a madame Jeanne Sissoko Zézé.

Quel est le secret de votre motivation ?

La FOI.

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

L'entrepreneuriat n'est pas facile, vous me direz qu'ils le savent certainement. Je vais néanmoins leur raconter ma petite aventure du départ. Pour moi, ayant énormément d'amis, je pensais que ceux-ci me soutiendraient naturellement. Mais j'ai vite compris que ce n'était pas ainsi que le monde de l'entrepreneuriat fonctionnait. En effet, beaucoup d'entre mes proches se moquaient de moi. Pour eux, les gens cherchent à manger et non à s'occuper des cheveux. Selon eux, peu importe l'état des cheveux, pourquoi s'en soucier vu qu'il y a une excellente parade : la perruque. J'ai entendu beaucoup de choses mais j'ai continué parce que j'aimais ce que je faisais : je le faisais donc par AMOUR. J'aimerais donc dire à toute personne qui désire entreprendre que dans l'entrepreneuriat on ne cherche pas uniquement de l'argent, ni à être la pâle copie d'un autre. Il faut surtout Chercher à résoudre un problème et le faire par amour, par passion, le reste suivra !

Mère ou non ? Mariée ou célibataire ?

Célibataire, sans enfant.

Quels sont vos loisirs ?

J'adore écouter la musique, lire, cuisiner et danser.

Votre mot de fin ?

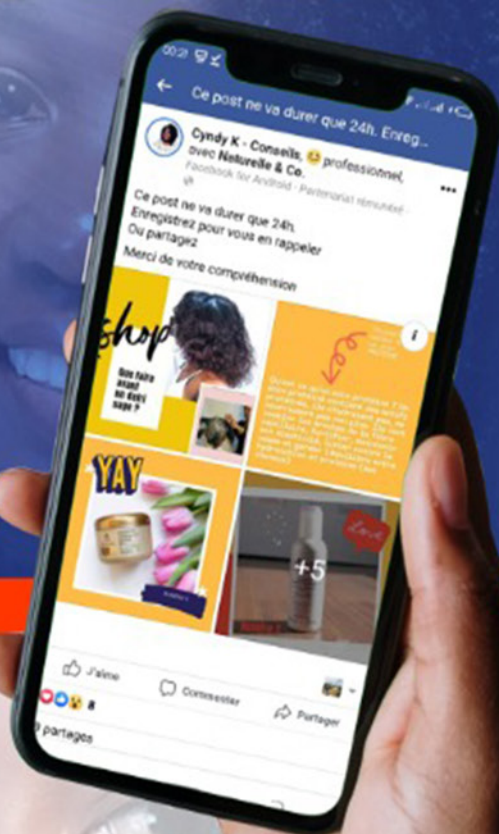
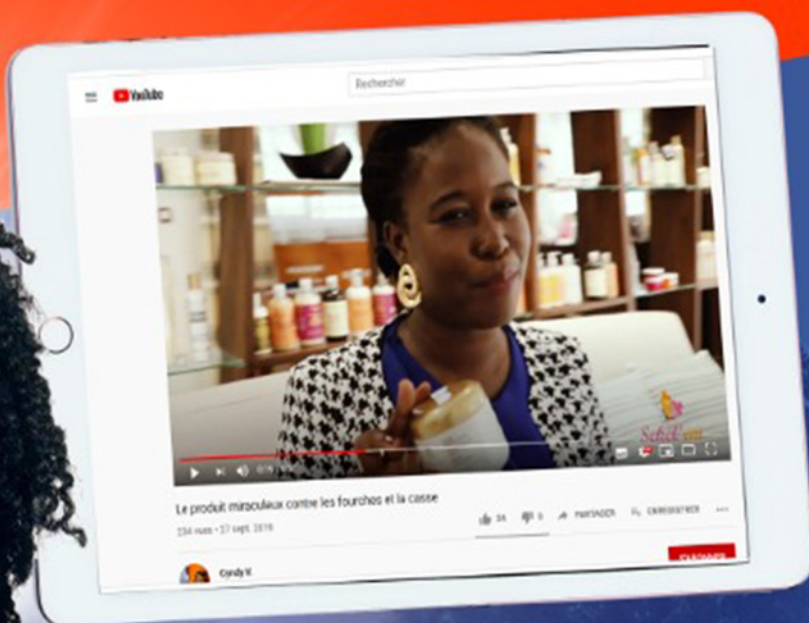
Je tiens à remercier toutes mes belles dames. Vous êtes mon moteur. Je vous aime ! Merci de me faire confiance, de me recommander et de me donner l'opportunité de vous embellir.

Cyndy K

COACHING CAPILLAIRE PERSONNALISÉ

CHEVEUX DÉFRISÉS, NATURELS, LOCKS

SI VOUS ÊTES FATIGUÉS D'AVOIR LES CHEVEUX QUI NE POUSSENT PAS,
DES CHEVEUX DIFFICILES À PEIGNER, TERNES ET QUI MANQUENT DE VOLUME
CETTE PAGE FACEBOOK & CETTE CHAÎNE YOUTUBE SONT POUR VOUS !!!



ABONNEZ-VOUS !!!



Cyndy K - Conseils



Cyndy K



+225 59 73 34 16



EMPEREUR  NAUTIC
LONDON



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



COMMENT BIEN INTEGRER UNE NOUVELLE EQUIPE ?

Que vous soyez débutant ou expérimenté, les premiers jours dans un nouveau poste ne sont jamais évidents. Nouvel environnement, nouveaux collègues, nouvelle culture d'entreprise... Pour trouver sa place au sein d'une équipe déjà soudée, pas toujours chose aisée !

1-Faites bonne impression

« La première impression est toujours la bonne ». Bien que cette expression soit à relativiser, il est important d'être irréprochable les premières semaines de son arrivée dans une nouvelle entreprise/une nouvelle équipe. La période d'intégration est donc cruciale pour se construire une image positive sur le long terme, au-delà de la réalisation des tâches. Pour cela, l'idéal est d'adopter un comportement discret et agréable et d'avoir une attitude humble.

2- Observez et questionnez

Les premiers jours, il faut essentiellement observer, écouter et poser des questions. S'imprégner de l'ambiance, de la culture d'entreprise, facilite l'intégration. Cela permet de se faire une idée concrète des enjeux relationnels et du rôle de chaque collaborateur dans la dynamique d'équipe. Si après cette phase d'observation, des suggestions sont à faire, il ne faut pas hésiter à les proposer à son supérieur. Il appréciera le fait qu'un nouveau collaborateur sache prendre des initiatives. Attention tout de même à ne pas confondre apporter son expérience et l'imposer.

3-Tissez des liens avec vos collègues

L'une des phases clés de l'intégration est la création d'affinités avec ses nouveaux collègues. Première étape : retenir rapidement leur nom, prénom et fonction. Il est ensuite essentiel de s'intéresser à chacun d'entre eux

en mettant à profit le déjeuner ou la pause-café pour échanger. Faites attention à ne pas tomber dans de la curiosité déplacée. De manière générale, il faut rester patient car construire de bonnes relations professionnelles prend du temps. Il est vain de s'offusquer d'être encore considéré comme « le petit nouveau » même après plusieurs semaines.

4-Déjouez les pièges

Quand on arrive dans une nouvelle entreprise/équipe, il faut être attentif aux coutumes du groupe, car il dispose forcément de certaines règles de savoir-vivre, tacites ou explicites. Si le déjeuner se partage toujours en commun par exemple, refuser d'accompagner ses collègues dès le premier jour peut être très mal reçu. De même, il est fortement conseillé d'éviter les clans et de ne surtout pas participer ou donner son avis sur les conflits internes.

5-Trouvez et occupez votre place

Petit à petit, il va falloir quitter sa posture d'observation et tenir sa place au sein du groupe.

En effet, une intégration réussie est une intégration qui ne dure pas. Pour cela, le nouvel arrivant doit rapidement délimiter son champ d'action et prendre en main ses dossiers, faire ses preuves et se montrer à la hauteur du poste qui lui a été confié. Et cela sans excès de zèle pour éviter que les nouveaux collègues se sentent « bousculés » sur leur territoire. A priori, il n'y a aucune raison pour que votre intégration se passe mal. Si l'on vous a choisi, c'est que vous avez votre place dans cette équipe. Soyez donc, avant tout, positif et enthousiaste.





CHICKEN MAC & CHEESE !

4 personnes | Difficulté : facile

INGREDIENTS

- 500 g de blanc de poulet
- Sel / Poivre / Paprika / Thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et de beurre
- 1 petit oignon, quelques gousses d'ail, 2 tomates
- 500 ml de bouillon de volaille
- 3 cuillères à soupe de farine, 1 L de lait
- 500 g de macaroni
- Du parmesan, de la mozzarella, du gruyère, du cheddar, quelques brins de persil

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Assaisonnez votre poulet avec le sel, le paprika, le thym et le poivre.

ÉTAPE 2

Dans une grande poêle, mettez un peu d'huile d'olive et faites revenir le poulet jusqu'à ce que toutes ses faces soient bien dorées. Une fois cuit, emballez le poulet dans du papier aluminium.

ÉTAPE 3

Faites fondre le beurre dans la même poêle ; émincez l'ail et l'oignon avant de les faire revenir quelques minutes dans le beurre fondu.

ÉTAPE 4

Ajoutez environ 150 ml de bouillon de volaille et laissez cuire le tout pendant 10 min sur feu moyen. Ajoutez ensuite les tomates découpées en dés ; mettez de l'huile, assaisonnez puis laissez cuire 3 à 4 minutes.

ÉTAPE 5

Mettez la farine et mélangez. Ajoutez ensuite le bouillon de volaille restant, le lait et le thym. Salez et poivrez.

ÉTAPE 6

Ajoutez ensuite les macaronis et diminuez le feu. Laissez cuire 10 à 20 minutes tout en mélangeant régulièrement jusqu'à ce que la préparation s'épaississe.

ÉTAPE 7

Hors du feu, ajoutez tous les fromages râpés de votre choix et mélangez délicatement. Déballez le poulet et coupez-le. Mettez les morceaux sur votre Mac & Cheese, c'est prêt !

A bientôt mes amateurs !



LE COROSSOL

L'habit ne fait pas le moine. Malgré son apparence quelque peu attrayante, le Corossol est un excellent fruit qui ne devrait pas être laissé pour compte sur les étals du marché.

Petite présentation

Avec un poids pouvant aller jusqu'à 5 kilos, le corossol est un fruit diurétique, c'est à dire que sa chair est essentiellement composée d'eau, et qui dit eau dit forcément bon pour le corps.

A l'eau s'ajoutent plusieurs nutriments tel que :

- le fer : bon pour le sang
- le phosphore : bon pour les os
- le potassium : bon pour les muscles

Gustativement parlant, ce fruit peut être soit sucré, soit salé mais il est très souvent entre les deux goûts. Cela lui donne un côté rafraîchissant qui le rend éligible pour la conception de jus de fruits ou de glace.

Certains y trouvent un goût de gum ou de bonbons, de quoi vous replonger dans vos souvenirs d'enfance. De ses racines à son fruit, le corossol est utile dans sa totalité selon l'utilisation que vous souhaitez lui accorder. Cela peut être une infusion des feuilles, jus de fruit comme précédemment évoqué, beignets cuits et encore bien d'autres !

N'hésitez pas à innover tant que vous y êtes ! D'un point de vue médical, plusieurs opinions s'opposent. Certains attribuent à ce fruit, des vertus miraculeuses, d'autres non. Quoi qu'il en soit, retenez que le corossol est avant tout un fruit, il a certainement des vertus.

En consommer ne vous sauvera peut-être pas d'une maladie X, mais vous sera certainement bénéfique.

LES DANGERS DE L'AUTOMÉDICATION

Qui n'a jamais pris les médicaments de sa mère ou de son frère pour tel ou tel mal ? Ou même prendre de l'amoxicilline pour faire baisser une fièvre ?

Toutes ces pratiques entrent dans la définition de l'automédication qui désigne le fait de prendre des médicaments sans avis médical. Cette pratique tend à se généraliser sans que les concernées ne se doutent des méfaits voire des risques qu'entraîne l'acte de se soigner seul. En effet, il y'a des risques liés au médicament lui-même, à sa prise, et les problèmes au niveau du corps médical :

Les risques liés au médicament :

• **La méconnaissance des composants du médicament :** En effet il existe des médicaments composés de plusieurs principes actifs, et il existe aussi des médicaments dont le principe actif possède plusieurs fonctions ; la méconnaissance des composants d'un médicament peut exposer à l'aggravation de la maladie et/ou à la survenue d'autres maladies.

• **La méconnaissance de la toxicité :** Tout médicament à une certaine dose où dans certaines conditions est nocif pour la personne qui l'utilise. Par exemple le paracétamol est un antidouleur et un antipyrétique mais qui ne peut être utilisé par tous les malades du fait de sa toxicité pour le foie.

Les risques liés à la prise du médicament :

• **Les interactions médicamenteuses :** Il y'a des médicaments qui ne peuvent pas être pris en même temps au risque d'exposer la santé à de graves complications mettant en jeu le pronostic vital.

• **Les erreurs sur les posologies :** Ne pas prendre le médicament à une dose adaptée pour la personne et pour son mal l'expose à un risque de dépendance ou de surdosage.

• **La non prise en compte des éventuelles allergies :** Les allergies ne sont pas à négliger parce qu'elles peuvent conduire à un état de choc qui est une urgence médicale (choc anaphylactique).

Les problèmes pour le corps médical :

• **Un retard dans le diagnostic de la maladie :** Ce qu'il faut savoir c'est que plus le diagnostic est rapide plus la prise en charge sera effective et nous permettra d'éviter un stade avancé ou une chronicité de la maladie.

• **Une fausse interprétation du résultat biologique :** Les dangers de l'automédication sont multiples surtout lorsque celle-ci n'est pas maîtrisée. Dans certains cas, l'automédication peut entraîner des complications sévères.

En conclusion, nous devons retenir que se soigner seul n'est en aucun cas conseillé, encore moins sur une longue durée. Il convient donc de l'utiliser sans excès en respectant des règles primordiales comme demander l'avis d'un pharmacien, lire les notices avant la prise d'un quelconque médicament pour en connaître la posologie, les conditions de prise, les effets secondaires, les contre-indications du médicament et éviter de prendre plusieurs médicaments en même temps.



FAIRE SPORT À DOMICILE

Envie de vous remuscler sans pour autant devoir payer un abonnement dans une salle de sport ? Faites des exercices chez vous ! Pas besoin de matériel, votre seule motivation suffira pour Resculpter votre corps.

Mais avant de commencer, prenez bien conscience que le sport demande une certaine volonté et surtout une certaine rigueur. Pour cela, imposez-vous chaque semaine des temps d'exercices. C'est à vous de déterminer la cadence de votre entraînement. Allez-y progressivement !

Une série d'abdos crunch

Comment les faire ? Allongez-vous sur un tapis de sport, placez vos pieds à plat dans la continuité de vos hanches, positionnez vos mains de chaque côté de votre tête et écartez vos coudes afin de garder votre dos bien droit. Levez votre buste en rentrant votre ventre et en soufflant. N'oubliez pas de bien regarder vers le haut, votre nuque doit rester droite. Pour redescendre, inspirez par le nez. Pas besoin de beaucoup forcer lors de la contraction des muscles, le but est de simplement décoller vos omoplates. Le bas du dos doit toujours être en contact avec le sol.

Alternez le mouvement coude vers genou opposé

Comment le faire ? Allongé sur le dos, positionnez-vous comme si vous alliez faire des abdos. Décollez vos épaules du sol et avancez votre buste vers l'avant.

Pivotez votre torse tout en amenant votre genou vers l'épaule opposée. Renouvelez le mouvement avec l'autre jambe.

Le pont pour les fessiers

Comment le faire ? Allongez-vous sur le dos et positionnez vos pieds dans la continuité de votre bassin. Laissez vos bras le long de votre corps puis soulevez vos fesses et votre bas du dos. N'oubliez pas d'expirer quand vous contractez vos muscles et d'inspirer quand vous vous relâchez.

Les fentes avant pour raffermir les cuisses

Comment les faire ? Mettez-vous debout, les mains sur les hanches. Positionnez un pied en arrière (votre pied reculé doit être sur la pointe) et l'autre en avant. Tenez votre buste bien droit puis, descendez jusqu'à ce que la jambe avant fasse un angle droit. Relevez-vous et recommencez.

Le gainage

Comment le faire ? Allongé sur le ventre, reposez-vous sur vos coudes, puis mettez-vous sur la pointe de vos pieds.

Le but ? Contracter tous vos muscles pour pouvoir se tenir en équilibre.

N'oubliez pas de vous étirer ! Pour ne pas souffrir de courbatures le lendemain, il est indispensable de bien s'étirer !



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 est l'idée ou l'image que l'on a de soi-même. Ce sentiment montre notre degré de satisfaction vis-à-vis de nous-même. Elle varie d'un individu à un autre et peut être positive ou négative.

Elle influence notre personnalité et nos relations avec les autres.

Pourquoi gagner cette positive auto-perception est essentiel pour une vie épanouie ?

Qu'on le veuille ou non, l'estime de soi influence notre personnalité et nos relations avec les autres. Raison pour laquelle il nous faut 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 notre entourage, nos proches... tout influe, indépendamment, de nous sur notre estime de soi.

L'estime de soi est positive lorsque les critères suivants sont remplis :

- Le respect de soi
- La force (moralement et physiquement)
- La protection contre le stress psychologique
- Des occasions de succès
- Une vie heureuse

Tout cela nous permet de prendre le contrôle de nous-même et sans être influencé par les autres. Pour y parvenir, il faut respecter 5 règles majeures que sont :

1. Indulgence envers soi-même
2. Chaque petite victoire est à célébrer
3. Toute idée toxique est à rejeter
4. Les défauts sont à transformer en qualités.

Pour exploiter votre plein potentiel, vous devez d'avoir une très bonne estime de vous afin de jouir pleinement des merveilles que la vie a à offrir.



QUELQUES ASTUCES MAKEUP

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.

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

**DEVELOPPEMENT
CONSEIL
COMMUNITY MANAGEMENT
INFOGRAPHIE
FORMATION**



Contacts
•225 07 08 11 10 35
•225 07 58 83 89 95

ANITA

Anita Pourtier était physiquement tout ce dont rêvait un homme, elle avait la taille et la forme qu'il fallait. Douce, calme et réservée, Anita était convoitée par des hommes de toutes les classes sociales.

Elle avait 23 ans et elle étudiait le droit dans une université de la place. Anita disait à qui voulait l'entendre que ses études passent avant n'importe quel homme. Elle venait d'une famille riche et aucun homme ne pouvait l'influencer avec de l'argent ou des bijoux encore moins des grosses voitures. Anita ne fréquentait pas de bar, elle trouvait cela toxique, elle n'avait presque pas d'amis en dehors de Fabrice Koueman. Fabrice était le seul ami de notre belle Anita, c'était même devenu son frère en 19 ans d'amitié. Ils avaient les mêmes centres d'intérêts, la même perception de la vie. Ce vendredi ensoleillé marquait le début des vacances. Anita et Fabrice venait de recevoir leurs résultats et bien évidemment ils venaient de valider leurs licences. Mr et Mme Pourtier ainsi que les Kouemans décidèrent d'offrir un dîner pour célébrer le succès de leurs enfants dans la sublime Villa des Pourtier. Traiteurs, musiciens, champagnes, Grand Cru, tout y était. La soirée se déroulait parfaitement bien. Anita prétexta un malaise pour s'éloigner un peu des invités, et alla s'asseoir dans la salle de jeu insonorisé de ses petits frères loin du bruit pour souffler un peu. Régis Koueman, le frère aîné de Fabrice l'avait suivi mais elle était trop dans ses rêves pour savoir qu'il y avait quelqu'un derrière elle. Il vint s'asseoir auprès d'elle et commença à la féliciter d'être un si bel exemple pour leur communauté à son si jeune âge. Il fit ses éloges encore et encore. Anita ne s'en lassa pas, Régis était comme un grand frère pour elle toujours aussi taquin. Ils échangèrent longuement, Régis posa sa main sur la cuisse de la jeune fille et se jeta sur elle pour l'embrasser avec fougue.

Elle se débattait comme elle le pouvait mais plus elle le faisait plus Régis la possédait tel un fauve affamé sur sa proie. Elle criait de toute ses forces mais la salle insonorisée ne laissait passer aucun son. Quand il eut fini, il se rendit compte de sa bêtise. Il se jeta aux pieds d'Anita pour lui demander pardon. Elle venait de perdre sa virginité, violée en plus par le frère de son meilleur ami. Elle était dégoûtée, ses vêtements étaient déchirés. Elle se mit à pleurer en balbutiant que Régis venait de la violer avant de s'évanouir. Elle reprit conscience en salle d'observation à la clinique, Mme Pourtier lui expliqua qu'elle venait de passer deux jours aux urgences.

Trois mois s'était écoulés, Anita faisait des cauchemars à n'en point finir. Sa famille et celle de Régis avait décidé de gérer cette affaire dans la plus grande des discrétions. La jeune fille était totalement bouleversée. Un soir elle entendit sa mère parler au téléphone du mariage de Régis qui aurait lieu bientôt. Cet idiot avait bafoué son honneur, sa dignité au point où elle avait passé ces trois derniers mois à la maison sans jamais pouvoir se regarder dans le miroir et lui il allait se marier et vivre une nouvelle vie. De toutes les manières tout le monde a fait comme si cet événement n'avait jamais eu lieu. Fabrice, malgré toutes ses tentatives a été repoussé par sa meilleure amie. Elle ne voulait parler à personne encore moins voir le frère de son violeur. Anita sentit son cœur s'arrêter quand elle entendit la voix de Régis en bas au salon. Elle courut regarder par les escaliers c'était bel et bien lui avec le sourire aux lèvres, il était venu boucler les détails de son mariage avec son témoin de mariage Mr Pourtier.

Anita se dirigea sans trop réfléchir vers le coffre-fort de la maison en ressorti avec un revolver bien chargé. Elle s'empressa de se diriger vers Régis et son père. On entendit trois coups de feu....

