

N°45

IvoirPeople

Le webzine des jeunes entrepreneurs

Magazine



www.ivoirpeoplemag.ci - AVRIL 2022

**EDEN
SARR.**



**JEAN
MARC
KRA.**

**CO-FONDATEURS
DE LA VERGINE**

Spécialistes de la chaussure sur mesure

EDITO

Chaussure à la Une!

La création d'entreprise résulte, la plupart du temps de la constatation d'un problème dans un environnement donné. La Vergine en est la preuve. « Nombreuses sont les personnes qui ont du mal à trouver des chaussures à leurs pieds », tel est le constat fait par ces jeunes entrepreneurs : Jean Marc Kra et Eden Sarr. Pour y remédier, leur choix s'est porté sur la chaussure sur-mesure. Rendez-vous dans la rubrique 'Startupper pour en savoir plus. Et comme on ne fini jamais d'apprendre, n' hésitez pas à parcourir toutes les autres rubriques, vous trouverez certainement chaussure à votre pied ! Très bonne lecture et excellent mois de mai.

Urielle AGOSSOU
Rédactrice en chef

Manager Général
Anderson DJAME

**Responsable Marketing et
Communication**
Urielle AGOSSOU

Rédacteurs
Anais N'DJA
Audrey Sita VEHI

Consultant
Angel GENSEN

Email
contact@ivoirpeplemag.ci

Contact
+225 0708 111 035

Site Web
www.ivoirpeplemag.ci



P.14



P.4



P.8

Conseil

P.4 | Avoir une image de marque, forte et positive

Société

P.6 | L'entrepreneuriat sous toutes ses formes

Startupper

P.8 | Jean-Marc KRA & Eden SARR, les co-fondateurs de la Vergine

Découverte

P.12 | ATTOUNGBLÉ Adèle une directrice d'école engagée

Astuce

P.14 | 6 astuces pour trouver un emploi sur LinkedIn

Sport

P.15 | Entraînement, alimentation et génétique

Cuisine

P.16 | Chicken mac & cheese !

Bien-être

P.18 | La cire

Santé

P.19 | Le diabète

Psycho

P.19 | Vaincre ses peurs

Beauté

P.20 | L'ombre lips

Histoire

P.22 | Fesses à l'air



Avoir une image de marque, forte et positive

Tous les entrepreneurs rêvent d'avoir des entreprises avec la renommée et les chiffres d'affaires des multinationales à succès comme : Amazon, google, ...

Être connue de cette manière requière d'avoir une image de marque forte et positive. Généralement une personne n'achète pas seulement un produit mais elle achète aussi une marque. Sur Internet, on parle alors d'e-réputation. C'est donc un facteur déterminant dans la décision d'achat du consommateur. Il est primordial d'être à l'écoute de votre cible et du public en général pour s'assurer que l'image que vous présentez reflète votre identité et qu'elle soit cohérente avec votre clientèle cible et vos valeurs d'entreprise. Cela n'est pas toujours chose facile, et encore moins aujourd'hui car avec les réseaux sociaux il est facile pour les internautes de salir l'image d'une marque qu'ils en soient clients ou non ; il faut donc être en veille permanente et communiquer efficacement pour aider les prospects et clients.

L'image de marque peut être renforcée, améliorée par les outils de communication de marque tels que la publicité, les outils de promotions, le design, le packaging, les canaux de distribution, etc. Présentons ensemble quelques actions à mener pour construire, améliorer et conserver votre image de marque.

Montrez à votre audience ce que vous pouvez faire pour elle

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

Profitez des occasions de montrer votre marque au public

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

Établissez votre expertise

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

Pensez à l'expérience de vos clients

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

Faites du bénévolat : et faites-le savoir

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

Collectez et exploitez les témoignages

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

Partagez votre histoire

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

Soyez humain

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

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



«Les Africains ont d'énormes potentiels mais doivent se faire confiance et se discipliner.»

Pathé DIONE, Président et Fondateur du Groupe SUNU



L'entrepreneuriat sous toutes ses 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.

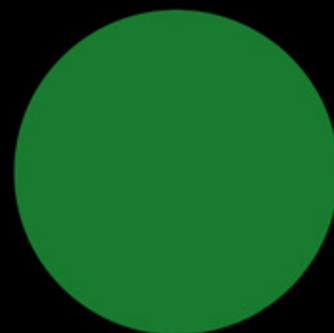
C'est un système dans lequel un salarié reçoit le financement de son employeur pour une idée jugée innovante. Ces salariés sont généralement des cadres qui sont des experts de leur domaine, orientés vers de nouveaux défis. Cependant, il importe de préciser que le service fournit par cette nouvelle idée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



Formation
Conseil
Développement
Communication

IPS.

+225 07 08 11 10 35
ips@ivoirpeplemag.ci



Les Co-fondateurs de la Vergine

Marque de chaussure ivoirienne créée en 2015 dont la mission principale est de donner la possibilité à tous ceux qui le désirent de s'offrir des **chaussures personnalisées** à un coût accessible.

La Vergine s'adresse à tous (hommes, femmes et enfants) et propose des slippers, mocassins, sandales et sneakers conçus avec des matières telles que le cuir, le daim ou le velours. L'ensemble de ses produits sont disponibles à la fois en ligne et en boutique. L'attention portée sur la qualité des chaussures, leurs finitions ainsi que sur les matériaux utilisés pour leur production justifie la notoriété de la marque dans son domaine de prédilection.

La croissance alors générée est créatrice d'emplois au niveau national et continental via la représentation de la marque dans différents pays notamment au Sénégal.

Mais qui donc se cachent derrière cet empire grandissant ?

Primés meilleurs entrepreneurs dans la catégorie mode et marque du concours WECANDA 2021, nous avons l'honneur et le plaisir de vous présenter aujourd'hui, les fondateurs de La Vergine !



JEAN-MARC KRA, co-fondateur de la Vergine.

« A la jeunesse ivoirienne, je dirais de croire en elle, en ses potentialités. Nous sommes capables de réaliser nos rêves ici dans notre pays si nous nous mettons vraiment au travail. »

Situation et loisirs

Je suis diplômé en Monnaie, banque, finance. Je suis père d'un enfant mais pas encore marié. J' aime la lecture et les soirées entre amis.

Premiers pas dans l'entrepreneuriat

Mon aventure entrepreneuriale a débuté en 2012 : pendant ma première année universitaire, avec des amis, nous avons voulu monter une structure événementielle. Mais après l'organisation de notre premier événement, nous avons stoppé l'activité à la suite de son échec. Après cela j'ai continué à rechercher des opportunités afin de me lancer de nouveau, d'idées en idées est née la Vergine en 2015.

Le marché de la chaussure

En Côte d'Ivoire, nous n'avons pas encore d'entreprise industrielle locale, spécialisée dans la production de chaussure de ville : le marché est donc porteur. Il faut juste s'armer de beaucoup de courage et de persévérance.

Les difficultés quotidiennes

La première est le manque de confiance sur les réseaux sociaux : les internautes ont peur, d'une part, de se faire livrer des produits qui ne sont pas de bonne qualité et, d'autre part, de se faire arnaquer. Pour pallier ce problème, nous les invitons à se rendre directement en boutique ou de bien vérifier le colis à la livraison.

La seconde difficulté est le manque de certaines matières premières sur le marché ainsi que l'augmentation des coûts de celles-ci.

Le secret du succès

Notre succès porte sur l'innovation, la persévérance, la disponibilité et sur notre dynamique équipe.

Un mot pour la fin

J'invite tous les lecteurs de IPM à visiter notre page Facebook « La Vergine » et à s'approprier la marque.

SARR EDEN LUCIEN GERARD,
co-fondateur de la Vergine.

« Battons-nous pour être des références dans nos domaines d'activités. »

Situation et loisirs

Je suis célibataire sans enfant. J'aime la lecture, écouter la musique, voyager, découvrir.

Premiers pas dans l'entrepreneuriat

Avant de me lancer véritablement dans l'entrepreneuriat, je vendais tout ce que je pouvais pour compléter mon argent de poche (téléphone portable, jeux vidéo...). En 2015, lorsque mon ami et frère Jean Marc Kra m'a proposé les chaussures qu'il vendait, j'ai vu une opportunité.

Ce n'était vraiment pas facile au départ, nous avons surmonté beaucoup de difficultés, des moqueries, etc. mais nous avons tenu le coup et nous sommes toujours en activité. En plus de la Vergine, j'ai une autre activité, AutoParc Cocody qui est une entreprise spécialisée dans la vente et la location de véhicules.

Le marché de la chaussure

Le milieu de la vente de chaussure en Côte d'Ivoire est hautement concurrentiel. Il y a beaucoup d'acteurs sur le marché et chacun ne manque pas d'idées pour se démarquer. Cependant, l'environnement est sain.

Les difficultés quotidiennes

Les difficultés que nous rencontrons généralement quotidiennement, c'est la gestion des clients, les retards des livreurs. Nous essayons de les surmonter en apaisant les clients du mieux possible.

Le secret du succès

Pour moi, avant tout, il faut croire en ce que l'on fait. Ensuite, il faut mettre assez de sérieux dans tout ce qu'on entreprend.

Le mot de fin

Pour mon mot de fin, je tiens à remercier toute l'équipe de IPM pour cet honneur qu'elle nous fait. Je vous encourage à toujours œuvrer pour mettre en avant les entrepreneurs ivoiriens. Je vous souhaite aussi bon vent pour la suite de vos activités.





☎ 0757543470 / 0709722944 / 0758838995

📷 La_vergine_shoes **f** la vergine

🌐 www.lavergineshop.com


LA VERGINE
ABIDJAN



■ ATTOUNGBLÉ ADELÉ
une directrice
d'école engagée



Aujourd'hui, nous allons à la rencontre d'une Directrice d'école qui a eu l'opportunité de collaborer avec une ONG qui a su impacter positivement l'éducation des élèves de son établissement.

Il s'agit de l'ONG N'TAKOU, une organisation à but non lucratif qui a pour missions humanitaires de mettre à disposition des plus jeunes, des bibliothèques et ludothèques dans leurs écoles partout sur le continent africain.

Suivons l'interview de Madame Attoungblé Adèle, Directrice du Groupe Scolaire Lauriers 6.

« Après ma formation au CAFOP D'ODIENNE en l'an 2000, j'ai été affecté à l'EPP Goulé (IEP Logoulé), où j'ai commencé ma carrière d'enseignante. S'en est suivi plusieurs autres affectations dans les villes de l'intérieur du pays avant d'arriver, finalement, à Abidjan en 2008.

Depuis la rentrée 2021-2022, j'occupe le poste de directrice au sein de l'établissement EPP Laurier 6. C'est dans ce contexte qu'une collaboration est née avec l'ONG The N'takou qui nous a approché pour la mise en place d'un projet communautaire en faveur de nos élèves.

De cette collaboration est née une bibliothèque, une réelle bouffée d'oxygène, au sein de notre établissement.

La présence d'un tel lieu a suscité une hausse de l'intérêt de nos élèves pour la lecture. En effet, ils s'y rendent régulièrement, notamment après la cantine. Cela constitue une véritable aide sur le plan de l'éducation en termes d'amélioration du langage, de l'enrichissement du vocabulaire mais également sur le plan cognitif en améliorant leur concentration et leur capacité de garder en mémoire.

Nous saluons cette initiative et nous espérons qu'avec l'ONG The N'takou, nous aurons plus d'opportunités pour notre école. »

C'était la découverte de la collaboration de l'ONG The N'takou avec l'EPP Laurier 6 avec Mme Attoungblé Adèle. Rendez-vous dans notre prochain numéro pour une nouvelle découverte. A bientôt !

Linked in.

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](https://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.



Entraînement, alimentation et génétique

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

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

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

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

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

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

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





Chicken mac & cheese

4 personnes | Difficulté : facile

Ingrédients

- 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 !

La cire

Je vois déjà certains...et surtout certaines penser aux moments douloureux chez l'esthéticienne. Rassurez-vous, nous ne parlerons pas que de dépilation ni de douleurs. Car oui, toutes les cires ne sont pas douloureuses, et ce pour notre plus grand bonheur.

Il existe plusieurs types de cire à savoir la cire minérale, la cire animale et la cire végétale. Certaines sont toutes aussi vertueuses les unes que les autres et garantissent un maximum de satisfaction sans remboursements. Parmi toutes, nous n'en verrons que 3 :

La cire d'abeille :

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

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

Vous vous demander certainement pourquoi ! La raison est simple, la cire d'abeille a des propriétés thérapeutiques. Dans le cas de la cosmétologie, sa richesse en vitamine A lui octroie un effet hydratant sur la peau à long terme. Aussi, face à des blessures, elle agit tel un cataplasme et accélère la cicatrisation.

En cas d'inflammation externe (eczéma...) ou interne (toux, grippe, gorge irritée), elle soulage et adoucit les zones atteintes.

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

La cire des bougies :

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

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

La cire orientale :

Les femmes sauront de quoi je parle !

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



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 7e 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 2e 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 cardio-vasculaires, 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.



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 in-concevable 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'au-jour'd'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 ne 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 compliquer 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 ain-si 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.

L'ombré lips

Comment faire un ombré lips ? Mode d'emploi.
Pour réussir son ombré lips et éviter de donner l'impression que vous avez loupé votre contour des lèvres, il est nécessaire de respecter certaines étapes.

Bien préparer ses lèvres au préalable.

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

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

Appliquer la première couleur de son ombré lips.

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

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

Appliquer la seconde couleur de son ombré lips.

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



Fesses à l'air

Je m'appelle Gaëlle et s'il y a une chose sur laquelle tout le monde tombe d'accord, c'est que j'aime danser. Danses de salons, 'rouskasskass' en passant par les danses de rues, tant qu'il y a un air musical, tu peux être sûr que je vais embraser la piste. Hormi la danse, j'aime la sapologie. Pas vos agencements bizarres là ! Je vous parle du style, de la classe même. Ce n'est pas tous les jours que je me sape, mais quand il y a un grand événement mes deux amours (la danse et la sape) sont bien évidemment au rendez-vous. En parlant de grand événement, un jour...

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

