

Fevrier 2020 Nr. 5

mbcky

Le génie de la femme noire

POURQUOI

Suis-Je
Stressée?

Un Enfant
Hors-Mariage,
**EST CE
UNE
MALÉDICTION?**

Pour
Ou Contre
**L'ARTEMISIA
POUR LUTTER
CONTRE
Le Paludisme?**

Le genie de Mme Ari
Fritzsche avec

LA KOSSA



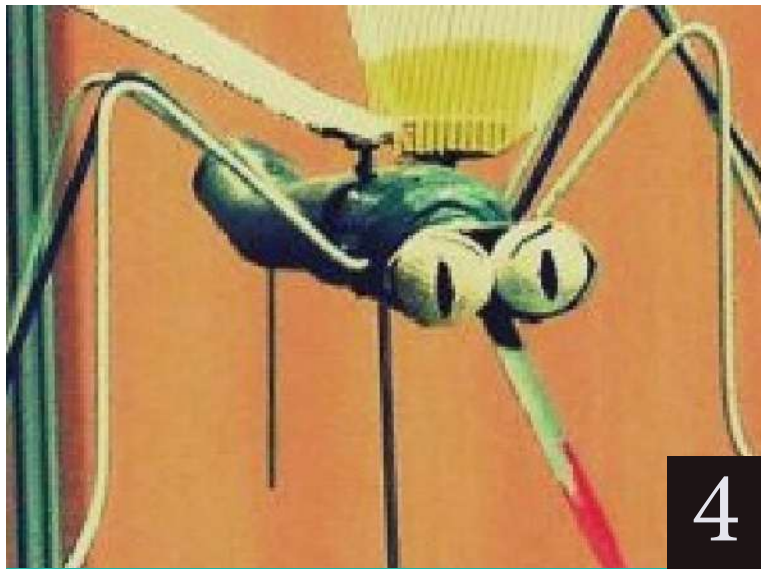
La Kossa Unser Herz tanzt bunt

Mon message pour la femme est d'une part ne pas négliger le sport: c'est important pour éliminer les toxines du corps et ça détresse et détends beaucoup après le travail. D'autre part j'encourage la femme africaine en Allemagne en particulier de prendre l'initiative de promouvoir sa culture par des moyens simples comme le sport, ceci rend fort mentalement.

Ari Fritzsche



Gwara Gwara Pose



Pour ou contre l'artemisia pour lutter contre le paludisme?



Un enfant horsmariage, est-ce une malédiction ?



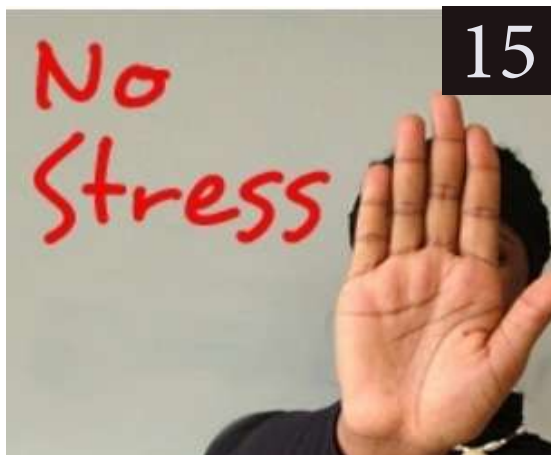
Mme Ari Fritzsche avec la Kossa



Saint valentin, pour elle par lui



Rien n'arrive pour rien



Pourquoi suis-je stressée?



Mode Camerounaise chez Laféelucie

Pour ou contre l'artémisia pour lutter contre le paludisme?

Le 25 avril est dédiée à la lutte contre le paludisme dans le monde. L'occasion de reparler d'une plante controversée, l'artémisia. Selon le dernier rapport de l'Organisation mondiale de la santé, aucun progrès significatif n'a été accompli en matière de réduction des cas de Paludisme ces quatre dernières années.



Le 25 avril est dédiée à la lutte contre le paludisme dans le monde. L'occasion de reparler d'une plante controversée, l'artémisia. Selon le dernier rapport de l'Organisation mondiale de la santé, aucun progrès significatif n'a été accompli en matière de réduction des cas de Paludisme ces quatre dernières années.

Infusion médicinale

Administrée sous forme d'infusion, l'artémisia agit grâce au principe actif qu'elle contient, à savoir l'artémisinine, une molécule bien connue des scientifiques qui intervient dans la lutte contre le paludisme.



Toutefois, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) reste prudente quant à la seule utilisation de l'artémisia qui ne garantirait pas une efficacité totale.

Docteur Hermann Sorgho de l'Institut de recherche en sciences de la santé de l'université de Ouagadougou, au Burkina Faso, estime que *“d'un point de vue purement scientifique on a des preuves que l'artémisia a un rôle à jouer dans le contrôle du paludisme. Mais les recommandations en vigueur ne proposent pas de l'utiliser. Il y a encore un certain nombre d'inquiétudes*

à lever pour voir comment utiliser l'artémisia en combinaison avec d'autres médicaments ou une autre infusion mixte avec d'autres plantes qui ont une activité anti-paludique. A partir de ce moment, tout le monde sera rassuré.”

De multiples vertus

Un point de vue que la Maison de l'artémisia ne partage pas. Cette association présente dans plusieurs pays d'Afrique fait depuis cinq ans la promotion de la plante. Antoine Djamah coordonne sa représentation du Togo. Il défend les multiples vertus de la plante: *“On a l'artémisia annua qui contient de l'artémisinine mais on a aussi de l'artémisia affa qui est la variété africaine de l'artémisia qui est utilisée depuis des centaines d'années en Afrique australe notamment, et qui ne contient presque pas d'artémisinine. Donc l'utilisation de la tisane n'est pas simplement l'utilisation de l'artémisinine pour lutter contre le paludisme, c'est seulement un des principes actifs. Il y a une vingtaine d'autres molécules dans la plante qui guérissent le paludisme.”*

Malgré les efforts menés pour éradiquer cette maladie, l'Afrique demeure encore vulnérable puisque le paludisme continue de tuer des centaines de milliers de personnes chaque année sur le continent.



écrit par : Elodie Amen

Un enfant horsmariage, est-ce une malédiction ?

En moyenne 46 % des enfants naîtraient désormais hors le mariage (ensemble) de leurs parents. On en déduit que le mariage baisse, sinon s'effondre, ce qui n'est pas totalement exact. Il résiste même plutôt bien. D'ailleurs il est intéressant de relever que pour la première naissance on est à 60% d'enfants dont les parents ne sont pas passés voir M. le Maire, le chiffre baisse pour les enfants suivants. Ce qui prouve que les parents continuent, certes dans une proportion moindre, mais réelle à "régulariser".

Une nouvelle donne familiale se dessine et, plus que jamais, si on y ajoute la recombinaison des familles, il est clair qu'on ne doit plus parler de la famille, mais des familles.



Promesses de mariage non tenues, viols, incestes. Qu'ils soient le fruit de l'amour ou d'un terrible drame, plus de 150 enfants nés hors mariage chaque jour au Cameroun sont condamnés à vivre dans la honte. Ces «enfants du péché» aux yeux de l'islam sont également la preuve vivante du crime qu'ont commis plus de 200 000

mères célibataires.

Samira est sur le point d'accoucher. Cette frêle jeune femme raconte son histoire avec un mélange de pudeur et de honte. Elle travaille depuis l'âge de 5 ans comme «petite bonne» à Douala «Le père de mon enfant était un de mes collègues dans la villa où je travaillais. Il m'a demandé en mariage, mais quand il a su que j'étais enceinte, il n'a plus voulu m'épouser. J'ai caché ma grossesse à ma famille et je suis allée chez le médecin pour me faire avorter, mais il était trop tard. Ma patronne m'a emmenée à l'association et m'a dit que si j'abandonnais mon bébé, elle me reprendrait», explique-t-elle.

«On est en 2019, mais la pire chose qui puisse arriver à une jeune femme camerounaise, c'est d'avoir un enfant né hors mariage», explique Judith D., fondatrice de Solidarité féminine. Pas question non plus de penser à se faire avorter puisque cette pratique est également illégale, même en cas de viol.

«Vingt-quatre bébés sont abandonnés chaque jour, et je ne vous parle pas des cadavres qu'on trouve chaque jour dans les poubelles. Il y a un problème de moralité dans notre pays. Au nom de la honte, on sacrifie nos enfants. Dans le monde occidental, on dit qu'on attend un heureux événement. Chez nous, c'est (le problème) qui arrive», lance Mme Sandrine C.

Né de père inconnu

Les jeunes femmes ne peuvent que très rarement compter sur le soutien du père biologique de leur enfant. Entre honte et illégalité, ils préfèrent généralement renier le bébé.

Vivre dans la honte

La mise à l'écart de la mère célibataire par sa propre famille est principalement liée à la honte que cette dernière lui accole. Si certaines jeunes femmes préfèrent quitter le foyer familial avant que leur grossesse ne paraisse, d'autres se confient à leur famille et sont répudiées.

Nombreuses sont également les mères célibataires qui choisissent de s'auto-exclure pour échapper au qu'en-dira-t-on. Je vais accoucher dans une semaine d'une petite fille. Je suis tombée enceinte d'un homme qui est encore marié, mais qui voulait m'épouser. Je suis partie pour cacher ma grossesse et éviter d'être exclue par mes proches. J'espère revenir un jour chez moi, mais ils ne voudront pas de moi», lance Suzie.



Certaines familles exigent même que les femmes accouchent en ville et abandonnent leur bébé avant de revenir au foyer. «Je me souviendrai toujours de cette jeune fille de 18 ans qui est arrivée enceinte de neuf mois, à l'association de planification familiale où j'étais bénévole à l'époque. Sa mère l'avait mise la veille sous la pluie, dans la rue, en lui disant: «Vide ton ventre et reviens», se souvient encore avec émotion la fondatrice de l'association Solidarité féminine.

L'enfant reste et demeure un Cadeau, il n'est en aucun cas une source de problèmes, mais plutôt un début de maturité. Soyons fière d'être maman, la femme noire est dotée de nombreux talents.

Ecrit par : Bernadette K.

Le génie de Mme Ari Fritzsche avec la Kossa

Merci Madame de nous l'occasion de vous faire cette interview.

1. Pouvez-vous vous présenter ?

Je suis Ari, diplômée en génie informatique, spécialiste dans le développement de logiciel et gestionnaire de Projet (IHK). Je détiens également une License BTV coach sportif. Je suis mariée et mère de deux enfants.

2. Qu'est-ce qui vous a poussé à lancer votre Projet ?

J'arrive par hasard dans l'entrepreneuriat. En effet en démarrant mes cours de remise en forme sur pas de danse afro-urbaine, mon but est de promouvoir la culture musicale africaine, de manière à ce que celle-ci puisse être diffusée dans les radios allemandes. Je pense que le sport est le meilleur moyen d'atteindre plusieurs couches de la société et ainsi d'ancrer aspect de la culture africaine qu'est la danse afro-urbaine. Chemin faisant je me rends compte de plus en plus de l'aspect entrepreneurial de mon activité, que j'exerce parallèlement à mon emploi à temps partiel.

3. Que veut dire la Kossa ?

Nous offrons un cours de remise en forme sur des pas de danse afro-urbaine qui donne la bonne humeur et dont le style est innovatif la société allemande. Le concept s'appelle "La Kossa Fitness" et a été créé au sein de l'école de danse et de sport dans l'ambiance africaine: La Kossa. Nous formons également toute personne désireuse de faire de sa passion la danse un métier à temps plein

ou partiel. Avec la formation "La Kossa" nous apprenons à des passionnés de danse comment enseigner la danse afro-urbaine aux grands ainsi qu'aux enfants. Chaque personne formée obtient une License et peut travailler de manière indépendante.

4. Quel est votre message pour encourager la femme noire ?

Mon message à la femme africaine et à la maman en particulier est d'une part ne pas négliger le sport: avant je n'aimais pas du tout le sport mais j'aimais beaucoup danser. En dansant je peux faire du sport pendant des heures, c'est important pour éliminer les toxines du corps et ça déstresse et détends beaucoup après le travail. D'autre part j'encourage la femme africaine en Allemagne en particulier de prendre l'initiative de promouvoir sa culture par des moyens simples comme le sport, ceci rend fort mentalement. Le fait d'être entraîneur m'empêche aussi de trouver des excuses à ne pas pratiquer le sport régulièrement. La formation La Kossa pourrait être aussi utile pour certaines mamans

pour enseigner la danse africaine aux enfants de parents africains nés en Allemagne.

Ari Fritzsche





La Kossa

Notre coeur danse
coloré

info@la-kossa.de

www.la-kossa.de

Facebook: La Kossa

Instagram: La Kossa

Youtube: La Kossa

Saint valentin, pour elle par lui “

Bonjour ! C'est la Saint-Valentin.

Tous sont levés de grand matin. Me voici, vierge, à votre fenêtre, Pour être votre Valentine. Alors, il se leva et mit ses habits et t ouvrit la porte de sa chambre ; Et vierge elle y entra, Et puis jamais vierge elle n'en sortit ” Extrait de William Shakespeare, dans Hamlet Nous imaginons, un homme, avec cette barbe sexy, qui se fait beau. Un rasage impeccable. Seule, La Miss Coquine, a le secret de cette belle mise en beauté avec sa gamme pour barbes . Mais avant, il prépare minutieusement, l'espace dans lequel, il recevra, et célébrera celle qui fait véritablement battre son cœur. Sa Valentine. Des pétales de roses, pour retracer le chemin, jusqu'au nid d'amour, ce flot subtil de fragrance, diffusé par de magnifiques bougies parfumées qui se transformeront comme par enchantement en huile de massage ... Il l'imagine, belle, séduisante et surtout fatalement attirante, dans cette légère nuisette rouge de *chez la miss coquine* qu'il a choisi exprès pour ce moment d'intimité. –



Hmmm ! une fête pour célébrer l'amour. C'est le sourire aux lèvres, qu'il continuera sa préparation : une huile de massage aux pétales de roses. Rose, comme elle, piquante, subtile, et à la fois tellement attirante. Il n'oublie pas, ces bonbons à la menthe pour pimenter, ces moments intenses de célébration. A coup sûr, elle aimera. d'ailleurs, à l'idée de penser qu'elle aimera, il aime déjà.

Le plaisir, qu'il lira dans le regard de sa valentine, l'allure de sa reine dans le magnifique cadeau qu'il lui offrira, suffisent à rendre cette célébration unique. Saint Valentin, pour elle, par lui.

L'idée n'est pas mal du tout. Bonne célébration à vous

Retrouvez vos accessoires coquins chez

#LA MISS COQUINE 690077777

Bastos YAOUNDE

ARIANE TIENTCHEU la proprio vous y réserve un accueil pimenté

Ariane Tientcheu



Rien n'arrive pour rien

Chaque personne qui entre dans ma vie est une pièce de casse-tête.
Chaque personne qui entre dans ma vie m'apprend, à sa manière, quelque chose de nouveau.

Qui me fait grandir, qui me rend plus belle de l'intérieur et qui me fait respirer plus d'air.

Toute rencontre a son but, que cette rencontre te semble négative, elle t'apprendra, te fera voir un côté de toi qui t'était encore inconnu.

Toute rencontre te permettra de puiser dans ton intérieur, pour te faire avancer. Même si cela te semble inutile, peut-être que dans 5 ans tu comprendras pourquoi tu as rencontré cette personne.



Toutes les personnes qui sont entrées dans ma vie et en sont ressorties pour toutes les raisons du monde... ces personnes m'ont appris.

À aimer, à écouter, à mieux regarder, à respirer par le nez, à me taire ou à parler plus fort que les autres, à devenir plus forte et meilleure.

Que ces personnes m'aient quittée naturellement ou violemment, que ces personnes pensent encore à moi ou que ces personnes me détestent.

Elles feront toujours partie de mon être et de qui je suis devenue maintenant.

Et je les remercie.

De m'avoir parlé jusqu'à tard, de m'avoir écoutée, de m'avoir confrontée, d'avoir laissé un silence en guise de réponse.

De m'avoir inculqué des valeurs auxquelles je ne croyais pas initialement, mais qui maintenant me sont chères.

Et pour les personnes qui sont toujours dans ma vie, et pour celles qui viennent d'arriver, merci déjà pour nos échanges de paroles pour notre apprentissage commun, pour les conversations heureuses pleines de sourires et pour celles plus difficiles. Même si un jour on se sépare, même si un jour on s'oublie.

Tu m'auras appris quelque chose de bon, car il faut toujours tirer le meilleur de chaque relation, le meilleur de l'autre pour que tu deviennes meilleur toi-même.

Rien n'arrive pour rien, si je t'ai croisé sur ma route, c'est parce que mutuellement on doit s'aider à se rendre à quelque part.

J'espère que je t'apprendrai aussi, autant qu'un jour je me rappellerai de tes paroles pour choisir, je me rappellerai de tes paroles pour me supporter.

Rien n'arrive pour rien, si un jour je t'ai parlé, c'est qu'un jour, je puiserai un peu de toi en moi pour me rendre meilleure.



Julie L.

Pourquoi suis-je stressée?

Le stress nous empêche de dormir, nuit à notre concentration et à notre productivité et nous pousse à prendre de mauvaises décisions. Apprenez à vous détendre rapidement grâce à ces astuces simples.

Quand on est stressé, un rien nous irrite : on est à fleur de peau, on prend tout mal, on angoisse en permanence et le moindre petit grain de sable dans les rouages suscite chez nous une réaction démesurée.

On s'empote vite sur son homme, ses enfants ou ses collègues et le pire, c'est qu'on n'arrive bien souvent même pas à s'en empêcher !

Au bureau, à la maison, en courses, pour mille et une raisons, le stress nous guette et ne veut plus nous quitter.

Pourtant le stress – le mauvais du moins – nuit à notre santé.

Quand nous sommes stressés, notre sommeil est perturbé, nous n'avalons plus rien ou au contraire, on mange tout ce qui traîne dans le frigo !

On peut même avoir des migraines, des palpitations, des douleurs intercostales particulièrement désagréables, des douleurs de dos et au niveau de la nuque

Vous êtes stressée par ce que:

1. Vous ne parlez pas

amie en qui vous avez confiance peut vous aider à extérioriser vos sentiments et vous empêcher de ruminer toute la journée.

En plus, en mettant des mots sur ce que vous ressentez, vous verrez que vous vous sentirez instantanément soulagée. Toutes les études le prouvent : quand on parle de ses émotions et qu'on essaye d'expliquer pourquoi on ressent tel ou tel sentiment, on prend de la distance par rapport à ses émotions et on a ainsi plus facilement la capacité de faire la part des choses.

Ne restez pas enfermée dans votre négativité ! Votre moitié, vos proches ou vos amis pourront sûrement vous soutenir et vous remonter le moral en vous aidant à relativiser. Ecoutez les conseils qui vous semblent utiles, laissez tomber les autres et faites le maximum pour rester positive.

Ensuite, agissez plutôt que de râler sans cesse et ne restez pas bloquée en parlant continuellement des mêmes problèmes car dans ce cas, vous tomberiez dans l'autre extrême et vous pourriez faire fuir les autres.



2. Vous ne dormez pas assez

Dormir suffisamment est essentiel pour que notre organisme fonctionne de manière optimale et pour que nous puissions nous sentir bien.

En effet, le manque de sommeil a de nombreuses conséquences très néfastes pour notre organisme : on se sent fatiguée, on manque d'énergie, on a des difficultés pour se concentrer et des problèmes de mémoire, on est irritable et on est encore plus stressé.

Bien dormir est donc LA solution pour soulager son stress : d'une part parce que notre esprit et notre corps ne supportent pas d'être fatigués, et qu'en dormant, nous nous donnons les moyens de mieux réagir au stress et d'être capable de prendre les choses avec plus de légèreté. D'autre part, nous n'aurons plus le temps de stresser si nous dormons plus.



3. Vous ne faites pas assez de Sport

Le sport peut aider notre organisme à combattre le stress de manière efficace et durable, car l'activité physique modifie les neurohormones si les séances sont répétées et permet à l'organisme de sécréter des endorphines, ces fameuses hormones du bien-être et du bonheur.

Après une bonne séance de sport, si elle est suffisamment longue, on se sent reposé, détendu, apaisé. L'activité physique, surtout si elle est pratiquée régulièrement, permet de se vider la tête, de penser à autre chose, et aide l'organisme à éliminer les toxines. Le yoga est l'activité idéale pour se relaxer en douceur. La natation est aussi un excellent sport pour lutter contre le stress car **elle permettrait même d'améliorer notre santé mentale de manière générale** en nous plongeant dans un état méditatif instantané.

Enfin, le plus important est de trouver un sport qui vous plaît, peu importe lequel, et de le pratiquer régulièrement, seul ou à plusieurs.

Et si vous vous êtes débordée, prenez tout de même le temps de faire de l'activité physique, c'est important pour votre bien-être. Vous pouvez facilement faire de la marche rapide (ne serait-ce qu'une vingtaine de minutes par jour) en rentrant du bureau ou aller faire vos courses à vélo.

Bernadette K.



Mode Camerounaise chez Laféelucie

Bonjour Lucie,

Nous sommes très honorés que nous puissions vous interviewer.

1. Comment vous résumez vous ?
Je suis une Afrochic, bien dans son corps et super ouverte sur le monde.

2. Que pensez-vous de la tenue vestimentaire de la femme?

La tenue vestimentaire de la femme détermine sa personnalité. Elle doit par conséquent lui apporter un véritable confort et une valeur qui à la fois tape à l'œil et reste gravée dans les mémoires

3. Quelles sont vos aspirations, qu'est-ce qui vous motive vraiment ?

J'aspire à inspirer d'avantage par la femme entrepreneure, Actrice et maman que je suis.

4. Quels secrets aimeriez-vous partager avec la femme Camerounaise ?

Le monde te verra de la même façon que tu te vois, et te traitera de la même façon que tu te traites. N'essaie pas d'être quelqu'un d'autre. La vie est une chance, saisis-là.





5. Comment vous joindre ?

Quels services proposez-vous ?

Notre adresse: - Carrefour Maza Plaza Bonapriso Douala. - Tel: (237) 690 87 58 84 “ - Page officielle Facebook: #LaFéeLucie - Instagram : #LaFéeLucie LA FÉE LUCIE” c’est la rencontre entre la mode urbaine et africaine. Nous proposons du prêt-à-porter Afro chic à toutes les femmes quel que soit leur origine. Des vêtements avec une forte identité, facile à porter et pour toutes les occasions. Les Prix varient entre 10.000fcfa et 45.000fcfa.

Lucie Memba Bos

MBOCKY

Icone
2.0



Mbocky



@Mbocky

Email: info@mbocky-magazine.com
www.mbocky-magazine.com