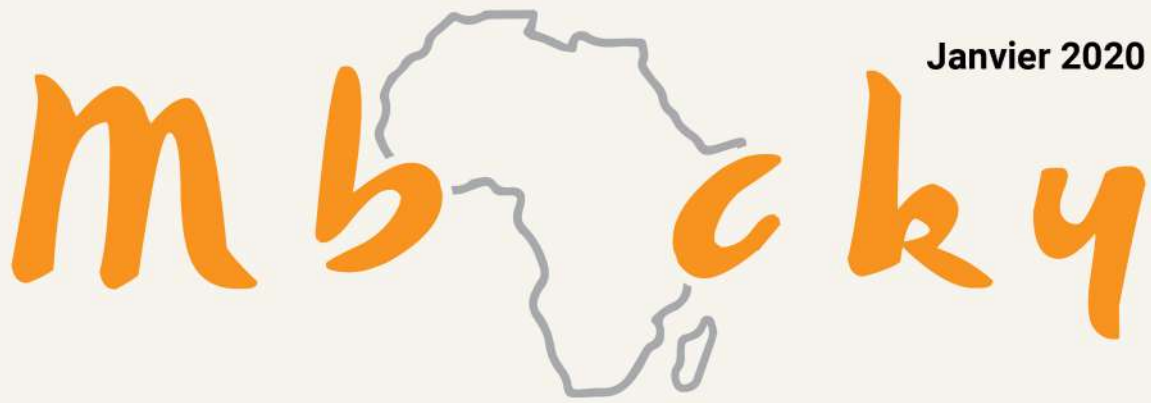


Janvier 2020

mbcky



Le génie de la femme noire

6

IDÉES

Lucratives Avec
60000 Fcfa

Le Genie
De Mme

**MARIAM
MOHAMADOU**

Avec Les
Mignardises

**AVIEZ-VOUS
UN PROJET**

**SANS
FINANCEMENT?**

4 SECRETS
QUE LES
RICHES CACHENT



La femme doit s'affirmer et réaliser ses rêves tout en les additionnant à ses devoirs conjugaux. Ma motivation première est d'aider les femmes à voir leur vie au quotidien non pas comme un fardeau ou une corvée mais comme un art.

Mariam Mohamadou



3

Epicurienne dans l'âme avec Mariam Mohamadou



8

Solution pour Packaging



10

Problèmes de peau avec Koko Bangoura



12

Igloo pour notre santé avec Guegue



14

4 Secrets que les riches cachent



16

6 idées de business lucratifs avec 60 milles fcfa



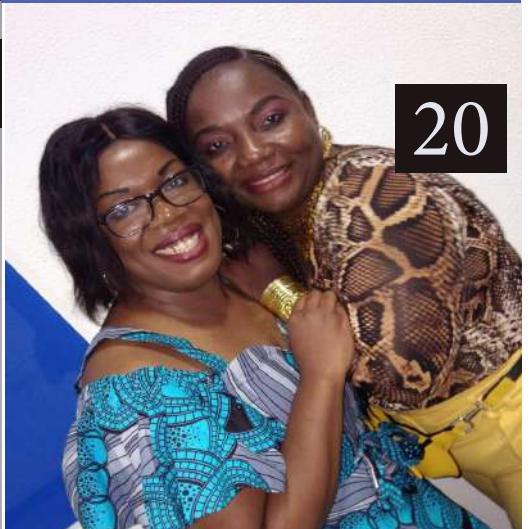
17

Aviez-vous un Projet sans financement?



18

La sensualité est une arme irrédoutable



20

les 3 types d'amitié

3

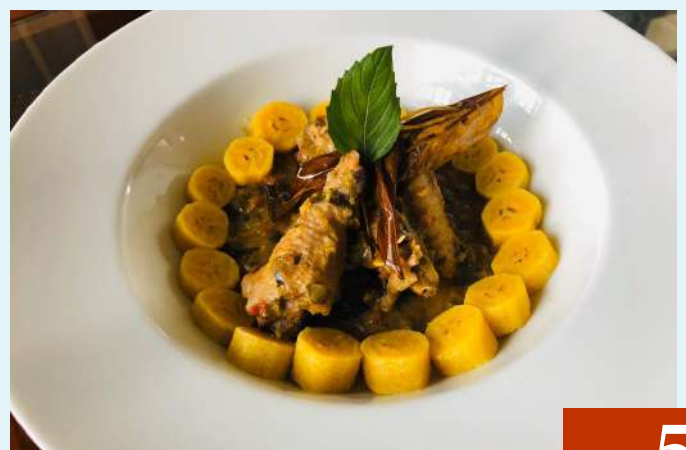
Épicurienne dans l'âme avec Mariam Mohamadou

Après des études poussées en marketing et relation publiques aux États-Unis, je décide il y'a cinq ans de retourner au Cameroun . Femme mariée et mère d'adorables enfants, passionnée d'art culinaire, exotique et l'architecture des plats . Je ne saurais me définir autrement que exploratrice dans ce sens que seconder mon tendre époux ne serait me résumer à une dépendance financière.



L'entrepreneuriat féminin est un labyrinthe complexe ; en aucun cas la complexité du travail ne devrait me fragiliser au contraire ça me rend compétitive et révolutionnaire. Je suis devenue entrepreneure pour briser les clichés selon lesquels " l'on ne peut être maman, épouse et femme d affaires. " et participer à la construction de mon pays et mon Afrique . Mon univers est celui

d'une jeune femme passionnée depuis sa tendre enfance par les délices que procurent la saveur d'un bon plat avec des ingrédients sélectionnés méticuleusement. La diversité qu'apporte l'art culinaires m a toujours fasciné. C est à la limite une thérapie pour soit et pour les autres.





La mixture de tous ces ingrédients que la nature nous offrent gratuitement me donne l'envie de faire de plus en plus de la cuisine un moment de bonheur . Je suis en accord avec ma louche telle une guitariste avec ses cordes ou une artiste peintre avec son pinceau . Tout est dans le geste et la précision j'aime innover , recevoir du monde à la maison , le plaisir s offrir et donner un sourire m'enchante .

Mignardises est une fourchette de produits et services. Nous offrons des menus dignes d'hôtel étoilés à des prix accessibles à tous. Aussi , nous misons sur la qualité de nos produits , l'aspect décoratif et artistique suscitant

la vue et le palais . La livraison des plats axés sur la précision architecturale, l'arrêt sur des mets traditionnels variés, une variété de viennoiseries, une cuisine internationale affirmée... mais plus important encore, je met un accent particulier sur le visuel dans tout ce que je fais il est primordial de garder dans l'esprit une touche sublimale qui donnera à chaque un effet "woahhhhhh" simplement parceque nous méritons tous un moment qui nous permet de nous évader de la routine stressante quotidienne.



La place de la femme dans l'entrepreneuriat africain reste un sujet sensible du fait de la femme en soi dans ce modèle de société . La jeune femme doit se surpasser et oui tout est possible
 Si l'on réussi à trouver son " true calling" moi j'ai eu cette chance de comprendre très vite que je suis destinée à transmettre mon savoir via ma passion pour l'esthétique culinaire. La femme à la capacité de gérer plusieurs choses à la fois, elle a une variante de choix et possède toutes les armes pour agraffer son nom et son image dans l'air du temps. Elle doit comprendre que son attitude est son altitude.
 Mignardises offre à toutes personne s'intéressées à varier son quotidien la possibilité de se former dans un atelier convivial pour pérenniser l'art et le talent .



Écrit par: Mariam Mohamadou

SOLUTION EMBALLAGES

La Guerre commerciale se gagnera par l'emballage

Avec 130frs par emballage fabriqué

Cette société produit des EMBALLAGE DOYPACK personnalisés pour tous vos produits (liquide, pâteux, poudre, et granulés).

Emballez-vous aussi tous vos produits comme les plus grandes sociétés Française.

Emballages personnalisés

Whatsapp +237 656 85 64 79

Disponible partout en Afrique.



-Bec verseur et bouchon variés pour l'option-





LES CAPRICES 2 KOKO UN TEINT NATURELLEMENT ECLATANT Problèmes de peau résolus!

Je m'appelle Koko Bangoura, je suis une jeune femme entrepreneur sénégalaise-guinéenne résidant à Dakar extrêmement passionnée par tout ce qui est produits de beauté. Cette année j'ai lancé « Les Caprices 2 Koko » une marque de produits cosmétiques pour la peau 100% naturelle sans parabène sans silicone avec des ingrédients du terroir. L'idée ici est de proposer des produits de qualité qui n'ont rien à envier à tout ce qui se commercialise déjà dans le marché.

« Les caprices 2 Koko » ce n'est pas qu'une simple marque de produits cosmétiques c'est une marque à forte inspiration africaine d'où l'idée de sa composition essentiellement constituée d'ingrédients africains. Nous travaillons avec une biologiste qui se charge des formulations pour chaque produit toujours dans ce souci de proposer la qualité à nos clients.

J'ai toujours été attirée par ça tout ce qui touche le hand made, je fréquenterai une biologiste qui je voyais travaillais chez qui j'ai beaucoup appris comment faire des savons, j'ai commencé à me documenter à faire des produits de corps pour moi car ayant une peau atopiques et très sèches

un jour on m'a mise en rapport avec ma graphiste celle qui a fait mon logo ce logo dont je suis tomber amoureuse m'a beaucoup motivé à vouloir me lancer et j'ai commencer par le gommage pour les pieds. Et au fur à mesure je disais à la biologiste voilà c'est décider moi je me lance mais pour un départ je voudrais un gommage de visage et corps pour les gens qui ont comme mon type de peau tu feras la formulation etc.

Mettre à la disposition des produits efficaces et adaptés à tous les types de peaux est devenu bien plus qu'un objectif avec « Les caprices 2 Koko », c'est une mission de tous les jours que nous nous sommes assignés mon équipe et moi afin de devenir l'incontournable dans ce secteur d'activité.

Tout est partie, d'une expérience personnelle en 2016 à l'époque où j'utilisais des produits de parapharmacie qui ne me permettaient pas d'hydrater convenablement ma peau. Étant extrêmement exigeante j'ai dû comme pour la plupart des clientes, trouver d'autres alternatives efficaces mais en vain. C'est de là que je me suis dis pourquoi ne

pas lancer ma propre marque tout en veillant à mettre un point d'honneur à la qualité. Après plusieurs recherches, j'ai pu concocter une gamme de 8 produits qui répondent instantanément aux attentes de tous.

je conseillerai plutôt à la femme africaine de croire en elle de croire en ce que le créateur lui a donner et essayer de le mettre en avant et de rester naturelle aussi et avoir surtout Confiance en elle car sans cette confiance elles n'iront pas loin

La marque est composée de :

- Le fondant au chocolat qui est un gommage pour le corps et le visage
- Le masque coup d'éclat pour peau sèche et peau mixte visage
- Le masque à l'argile et aux huiles essentielles pour les peaux grasses à forte tendance acnéiques
- Le savon au Moringa pour la peau acnéique pour visage et corps
- Le savon exfoliant fondant chocolat pour la peau mixte et peau sèche
- La crème fouettée pour les peaux sèches
- Le baume hydratant format familial qui possède les mêmes vertus que la crème fouettée et très efficace pour les peaux sèches
- Le gommage pour les pieds
- et l'huile anti vergetures

Tout un panel de produits tous aussi efficaces qui permettent à ses utilisateurs d'avoir des résultats impressionnants dès les premières utilisations. Nous livrons partout au Sénégal et à l'international dans les plus brefs délais. Nous sommes joignables à travers nos différents réseaux :
 FACEBOOK : <https://www.facebook.com/lescapricesde-koko/>

Écrit par : Koko Bangoura



@Igloo Fruita pour notre Santé

Je me prénomme kely Guegue Camerounaise, âgée de 26 ans, titulaire d'un master en communication des entreprises et fondatrice de @Igloo Fruita (Bar à fruit et smoothies). très ouverte d'esprit, créative et passionnée par la communication et la vente.

J'ai toujours rêver travailler à mon propre compte, très jeune (15 ans) je détenais un bloc note dans lequel je rédigeais toute idée de business qui me passait par la tête, je savais ce que je voulais devenir plus tard. Aussi j'ai appris à dépendre de moi même et ne compter sur personne (financièrement), du coup il fallait que je crée, je réfléchisse, je propose c'est de là que tout est parti.





Aujourd'hui j'ai mis sur pied un mini bar à fruits et Smoothies qui est spécialisé dans la fabrication artisanale des jus de fruits de Saisons, des cocktails, limonades, smoothies, crudités, situé à Bonaberi (Douala), nous faisons également dans les livraisons à domicile. Igloo fruita détient également un bar mobile à travers lequel nous assurons le côté boisson fruité lors des événements tels que (Anniversaire, mariage, baptême, baby shower, séminaire etc...)

Mon message à la femme africaine, j'aimerais faire comprendre à mes sœurs qu'elles valent plus que ce qu'elles ne pensent, elles peuvent réussir, il suffit juste d'oser. En 2020 la femme la plus belle, la plus imposante est celle qui au-delà de ses valeurs africaines, contribue de manière positive à l'émergence de l'Afrique en général et du Cameroun en particulier. Soyons des femmes visionnaires, créons, proposons, croyons en nous.



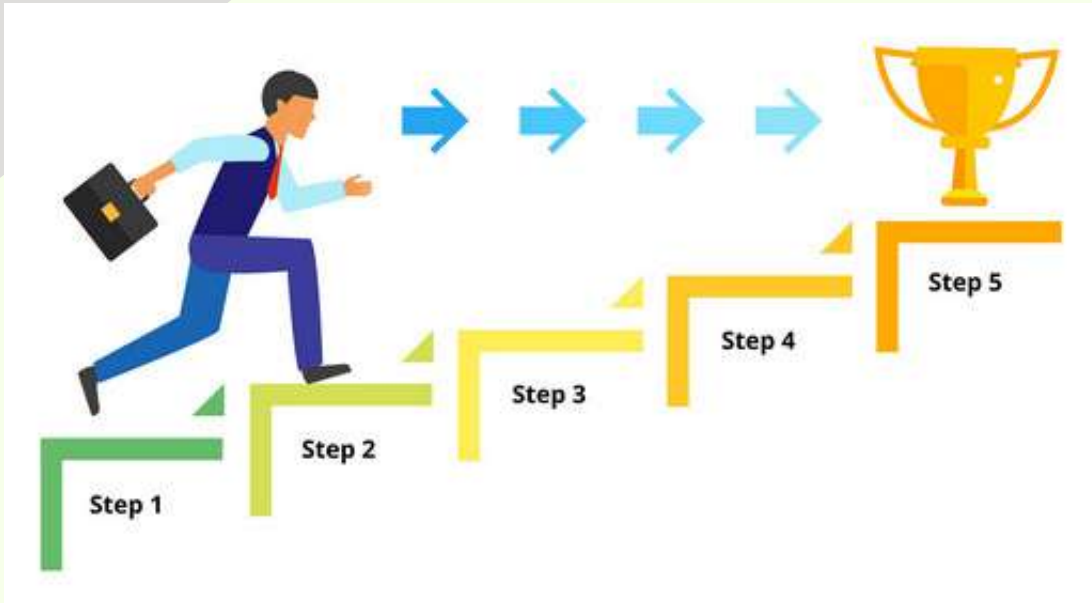
Contact Facebook : Igloo Fruita.

Ecrit par: kely Guegue

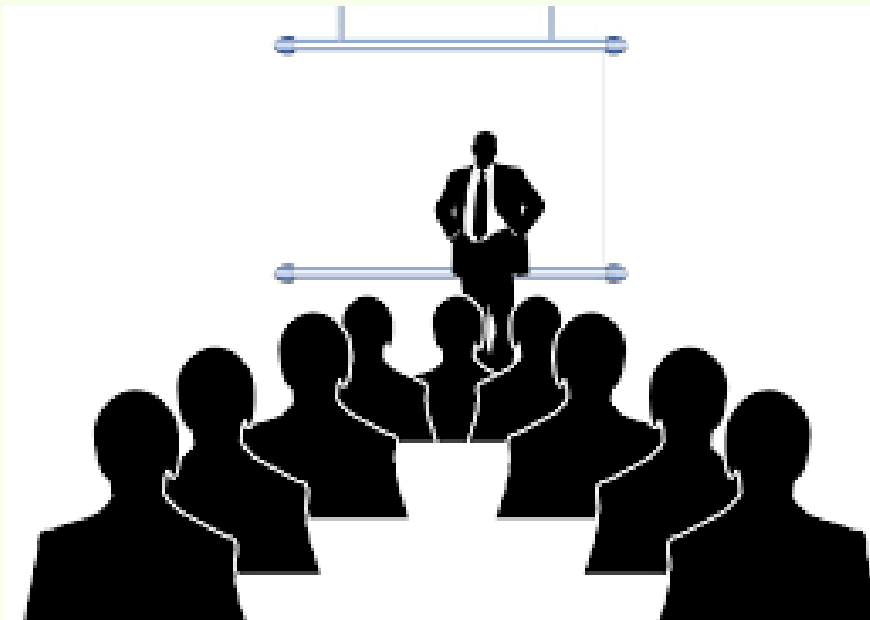


4 Secrets que les riches Cachent

1 Avoir des objectifs et des Plans. Femmes svp, nous devons avoir une vision. Nous devons avoir des Plans précis afin d'atteindre cette Objectif. En 2020 nous devons savoir ce que nous voulons atteindre dans 5 ans par exemple et avoir un plan d'actions pour y arriver. Prenons notre mal en patience et réfléchissons mûrement.



2 Se former en permanence : Femmes nous avons cessé d'apprendre, nous avons arrêté d'étudier. Femmes il serait préférable de lire, de payer des Formations utiles qui nous aiderons à se développer personnellement.



3 Avoir un Mentor : il est nécessaire dans un mentor qui aura le temps de nous aider. Un mentor disponible à trouve le temps pour nous aider. Un mentor est celui dans la réussite parle à sa place.



4 Ne jamais abandonner. NE JAMAIS ABANDONNER ! Il faut tenir bon les dames malgré les échecs. Trouvons toujours un moyen de se remotiver.



Ecrit par : Carine Kenmoe

6 Idées de business lucratifs avec 60 milles FCFA en poches !

Vous rêvez de devenir votre propre patron ? Osez faire de votre rêve une réalité.

Vous n'avez pas de budget ? Pas besoin d'avoir total à 6 chiffres en poche pour lancer une entreprise.

Un e-commerce en dropshipping

Pourquoi ne vous lanceriez-vous pas dans le e-commerce en dropshipping ? Ce mode de vente vous permet, en effet, de ne pas être l'expéditeur du produit. Votre rôle ? Assurer la vente et sous-traiter en intégralité la chaîne logistique (achats, stockage, expéditions, etc.).

La mise en place d'un e-commerce spécialisé en dropshipping ne nécessite pas d'investissements financiers conséquents et est rapide à mettre en place sur les principaux CMS avec de solutions dropshipping. Surtout si vous êtes capable de créer vous-même votre site marchand.

Dès l'instant où vous parviendrez à dénicher « les bonnes affaires », votre bénéfice peut rapidement devenir important.

Une entreprise de service aux particuliers

Le travail manuel ne vous fait pas peur ? Achetez du matériel de base tel qu'une échelle, des gants de protection, une boîte à outils, des outils de jardinage... et proposez vos services aux particuliers.

En fonction de la zone dans laquelle vous habitez, de l'équipement dont vous disposez, de vos compétences et des besoins exprimés par votre voisinage, vous pouvez créer une entreprise spécialisée en jardinage, en nettoyage, en réparation, en gardiennage, etc.

Les possibilités sont très nombreuses, à vous de les explorer !

La vente de tutoriels/formations en ligne

Vous maîtrisez un domaine spécifique ? La traduction ? À moins qu'il ne s'agisse de l'informatique ? Si tel est le cas, orientez-vous vers la vente de tutoriels, que vous rédigez vous-même, ou vers des formations en ligne.

Dans un premier temps, il est préférable de proposer des tarifs abordables. En fonction du nombre de clients satisfaits, vous pouvez augmenter le prix de vos prestations.

Des services de rédaction web

La création d'une agence de rédaction web implique d'avoir des connaissances en marketing digital et en SEO. Évidemment, vous devez aussi maîtriser la langue dans laquelle vous rédigez. Avec les centaines de sites internet qui voient le jour au quotidien, les besoins en contenu sont très forts. C'est le moment de surfer sur cette vague !

Inscrivez-vous sur des sites spécialisés, comme Redacteur.com, et postulez à quelques offres. Si vous rendez du travail d'excellente qualité, vous aurez des commandes régulières qui vous permettront de gagner votre vie.

Vous maîtrisez plusieurs langues ? Proposez aussi des services de traduction.

Une entreprise de consulting

Vous avez une longue expérience professionnelle dans un secteur d'activité ? Votre expertise est également reconnue ? Optez pour la création d'une entreprise de consulting.

Pour ce faire, il vous suffit de créer votre site internet avec un blog à forte valeur ajoutée. Assurez aussi votre promotion sur les réseaux sociaux pour trouver vos premiers clients.

Diriger une entreprise de conseil peut s'avérer rentable. Néanmoins, cette activité professionnelle n'est pas simple. En effet, vous devez constamment prouver à vos clients que vos conseils méritent d'être payés.

Une agence de graphisme

Vous êtes doué pour le graphisme ? Ne cherchez plus ! Inscrivez-vous sur Codeur et proposez vos services en tant que freelance. En étant à votre compte, vous êtes maître de vos projets et vous pouvez espérer une rémunération à votre juste valeur.

Voici les sites qui nous aideront à être indépendantes :
Exemples : www.fiverr.com <https://comnwork.net/>

<https://www.hallofreelancer.com> Page Facebook : Les histoires qui vous parlent

Prêt à sauter le pas ?

Écrit par : Carine Kenmoe

Aviez-vous un Projet sans financement?

Vous souhaitez créer votre entreprise ou vous développer et vous avez du mal à obtenir un prêt de votre banque ? Il existe d'autres moyens d'obtenir des financements, sans avoir recours à des organismes bancaires. La solution c'est le << financement participatif >>.

Le financement participatif



Le financement participatif, ou crowdfunding, est un mécanisme de financement qui permet de récolter des fonds auprès d'un large public en vue de financer un projet créatif ou entrepreneurial, qui fonctionne le plus souvent via Internet. Ce financement peut prendre trois formes:

- un prêt,
- la souscription de titres de capital ou de créance émis par l'entreprise soutenue,
- un don ou une contribution qui peut donner lieu à une contrepartie.

Vous pouvez identifier les sites disposant de ces statuts grâce au label « Plateforme de financement participatif régulée par les autorités africaines ».

Exemples : www.guanxi-invest.com <https://www.fiatope.com/>

Ecrit par : Carine Kenmoe

LA SENSUALITÉ EST UNE ARME IRREDOUTABLE

Certaines africaines qui se disent (féministes) pensent que c'est en s'opposant et en se comparant aux hommes que leur pouvoir de femme sera reconnu.

À mon avis, bien qu'allant d'une bonne intention, le féminisme en Afrique est un concept non contextualisé..

Le problème avec ce concept, c'est que, bien que prônant l'autonomie financière et l'éducation de la jeune fille, son principal modus operandis est le bras de fer femme-homme. Les féministes pensent que les hommes ont plus de pouvoir que les femmes et donc à leurs yeux, l'homme est leur principal adversaire. Pour équilibrer les forces, elles estiment qu'elles doivent les défier. Attitude qui a des

répercussions négatives jusque dans la vie de couple. Or, la société et la famille ont besoin de femmes en tant que femmes, et d'hommes en tant qu'hommes, les deux genres étant complémentaires dans leur nature.

Il est bien pour une femme de sortir de son rôle traditionnel de femme, mais quelques soient ses aptitudes intellectuelles, physiques... Une femme reste une femme jusqu'à sa mort.

“JE TRAVAILLE MON ARGENT, JE N'AI PAS BESOIN D'UN HOMME DANS MA VIE”



Être financièrement indépendante ne vous affranchira jamais du besoin d'amour. On a toujours besoin d'être écouté, épaulé, consolé... Par un individu de sexe opposé (je parle des personnes normalement constituées hein). La nature a horreur du vide. Une femme qui se croit capable de faire cavalier seul sous prétexte de son autonomie financière finit par devenir très aigrie.

Il est important pour une femme d'exercer une activité qui lui permettra de subvenir à ses besoins, mais aller au coude-à-coude avec l'homme parce qu'on a des revenus plus que lui, c'est passer le message subliminal qu'ils servent à pas grand chose. Et avec l'âge, vous serez contrainte d'entretenir (en secret) des gigolos parce que les hommes qui étaient disposés à vous aimer se sont sentis amoindris par votre trop plein d'orgueil.

“J'AI FAIT DE GRANDES ÉTUDES. UN HOMME NE PEUT PAS ME PARLER FORT”

Avoir tous les diplômes du monde ne vous confèrera pas pour autant la place de l'homme dans le couple.. Il est clair qu'une femme instruite est une force pour la société et la famille, mais même le doctorat d'une femme n'équivaut pas le pantalon d'un homme. Sachez reconnaître l'autorité de l'homme

qui partage votre vie. Même si tu as le doctorat, master, licence... Si tu ne sais pas accorder le respect qu'il faut à ton partenaire, ma chérie, tu as 0/20 (zéro-macabo).

On peut être une commerçante et tenir les reines de son foyer. On peut être Mme le procureur de la république, et se faire humblement aimer et respecter par un technicien...

Le pouvoir de la femme dans un couple ne réside ni dans ses poches, ni dans ses cahiers, mais dans son aptitude à manager son couple. Et ça ne s'apprend pas à l'école du féminisme, mais à l'école de la vie.

C'est bien d'être fière de son parcours académique, son salaire... Mais le piège des femmes qui se déclarent indépendantes ou qui se targuent d'avoir fait de longues études, c'est justement cet orgueil qui les conduit à ne plus savoir où est leur place dans le couple.

Tenez, les USA sont le berceau du leadership et de

l'entrepreneuriat féminin mais plus de 70% de femmes noires américaines sont célibataires.

Ne venez pas le dire que c'est leur choix non non, toute femme rêve au moins une fois/jour porter un vêtement blanc et être conduite devant Monsieur le maire. Le problème est que de nos jours, les féministes pensent que le respect de la gent masculine est (principalement) fonction des diplômes, de l'autonomie financière... Et pourtant que non.

Le féminisme ne vous rendra pas plus femme que les autres ou alors, ne vous rendra pas homme. Quand on nait femme, on le demeure at vitam aeternam.

Cette historique a conduit à la perte des valeurs familiales. Regardez l'Occident d'où vient ce concept, ils divorcent sans gêne. Là-bas, les familles perdent pour un rien leur caractère sacré. Puisque la majeure partie du poids sacré de la famille repose sur la femme, on peut penser à haute voix que les occidentales se perdent elles-mêmes dans leur féminisme.

Et puis, quand les féministes ne font pas le coude à coude avec les hommes, elles les tiennent pour responsable de leurs malheurs, ignorant leurs propres responsabilités. Dans le cas des violences conjugales par exemple, sans toute

fois prendre partie, c'est la femme qui choisit son conjoint, c'est donc à elle d'établir les bases du respect dès la base et au fur et à mesure que la relation avance. Si ses critères de choix ne sont pas rationnels, le féminisme ne la rendra pas plus rationnelle. Ça la rendra tout simplement aigrie dans la solitude.

...

Binkù la Nervissime (Soyons des Féministes avec F majuscule, à l'image de la Reine Anne Zingha, les Amazones du Dahomey, de Kimpa Vita... De nos mères et grand-mères... Leur féminisme ne consistait pas à se battre contre leurs hommes, mais à se battre aux côtés de leurs hommes pour un bien-être commun)

Écrit par: Binku



« Les 3 Types d'Amitié »

L'amitié est ce lien d'attachement qui se crée entre deux individus qui viennent de soit d'une culture similaire, une race similaire, un passé commun. Ceci mais en évidence que nos différences peuvent en fait constituer un atout dans le processus de construction d'une amitié. L'amitié est le cadre idoine pour l'épanouissement au point de vue social chez un individu c'est pourquoi tout au long de son parcours de la maternelle à la vie professionnelle il élargit son cercle social.

Malheureusement la nature humaine étant ondoyante et divergeant en fonction des circonstances on s'interroge aujourd'hui quand a la valeur accordée a l'amitié dans nos sociétés ; précisément qui peut-on qualifier d'AMI sans avoir peur de se tromper ? Quelles sont les catégories d'amis qui entreront dans notre vie ?

LES AMIS DE CŒUR

1

On a souvent coutume de dire « C'est ma meilleure amie » « Ma sœur de cœur » ; En effet, les amis dits de cœur sont ses amis qui évoluent au fil du temps au point de se constituer en seconde famille.

Ce sont généralement des personnes à qui nous nous confions sans être inquiété d'être jugé, ce genre de personne qui vous accepte malgré votre mauvaise humeur, vos idées folles, ce sont ces personnes capables de grands sacrifices pour vous. Vous n'avez pas de secrets les uns pour les autres. Lorsque vous avez un projet ils sont les premiers à vous encourager tant moralement que matériellement bref de véritables alliés à vos côtés. Généralement ce type d'amitié va jusqu'à l'implication des familles respectives qui deviennent des familles d'adoption pour ceux qui partagent cette amitié au combien profonde et sincère. En résumé si dans votre vie vous rencontrer cette catégorie d'amis gardez précieusement ces amis car de toute évidence vous vous découvrez un frère ou une sœur qui n'a peut-être pas votre sang mais tout de même reste comme on dit chez nous « GARS SUR « Go SURE » !!

LES AMIS BELIGERANTS ou encore POTES

Habituellement, dans le jargon Camerounais on les appelle « Combi » « Poto » ; Ce genre d'amis généralement n'est pas très lié à vous en dépit du fait qu'éventuellement vous pourrez avoir des centres d'intérêts communs. Vous croiserez ce genre de personne à votre cours de sport en salle, lors de réunions d'anciens promotionnaire d'école, ou à ce qu'on appelle communément le 2-0 du Dimanche. Vous pouvez débattre avec ce type de personnes sur une plénitude de sujets. Même si vous ne la fréquentez que rarement vous serez toujours ravis de la voir ; Cette personne en fonction de sa sin-

2

cérité est idéale pour des relations d'affaires car cet ami fera preuve d'objectivité et saura vous conseiller objectivement et vous proposera des solutions adéquates pour le succès de votre affaire. Toutefois ne vous risquez pas à leur raconter votre vie personnelle car même si ces personnes semblent attachantes et particulièrement attentionnées à votre égard il n'est pas pour autant un ami de cœur car comme le dit un célèbre dicton « Vaut mieux un démon que tu connais qu'un ange inconnu ».

3

Les opportunistes sont assimilables au bel-ligérant à la seule différence qu'il y a un antécédent qui a fait en sorte que vous le qualifiez comme tel. En effet, l'opportuniste est cette personne qui vous donnera de son amitié par rapport à un intérêt particulier et calculé. Avec ce genre de personnes, vous aurez toujours la sensation d'être abusé mentalement, vous ne ferez que très peu confiance à cette personne.

Ce type d'ami ne vous encouragera jamais pour de vrais projets au contraire il ne vous présentera que l'aspect négatif du projet dont vous lui parler.

Par ailleurs, les hypocrites rentrent dans cette catégorie car contrairement aux opportunistes, ils feront semblant de vous comprendre, pourront vous conseiller mais ces personnes seraient prêtes à sacrifier votre amitié quitte à vous salir sans scrupule fuyez ce groupe de personnes qui se disent vos amis.

Saint Exupery parlant d'autrui a dit un jour « Si tu diffères de moi, loin de me léser tu m'enrichis »,

Une interprétation objective de cette pensée de Saint EXUPERY nous permet de nous rendre compte que nous sommes quelques peu amenés à cohabiter avec des personnes d'horizons différentes et de caractères diverses mais il n'en demeure pas moins que nous devons savoir sélectionner nos fréquentations car comme le disait le philosophe Montesquieu « L'homme nait bon mais c'est la société qui le corrompt ».

Ecrit par : Angel L.



Les laboratoires
Carine mongoue

CARIMO



L'audace d'être soi!





AFRICAN DREAM TASTE
www.africandreamtaste.com

Chilli Pepper



Huile piquante rouge et jaune
Red and yellow oiled pepper

For more taste and flavour
Pour plus de goût et de saveur



pur

épicé

pur

épicé



Chilli Pepper
 Chilli Pepper 237

Chilli Pepper 237
 @chilli-pepper

+237 695 894 339
 +237 671 712 300



GAMBIN

Votre santé nous importe...



GAMBIN

LE TRAITEMENT EFFICACE CONTRE L'HYPERTROPHIE DE LA PROSTATE

L'hypertrophie bénigne (hyperplasie bénigne) de la prostate se caractérise par une augmentation de la taille de la prostate. Une prostate volumineuse comprime l'urètre tout en faisant pression sur la vessie, ce qui engendre un besoin fréquent d'uriner et divers problèmes de miction, Selon le cas (débit plus faible et intermittent, douleurs, etc..)

Presque tous les hommes sont sujets à l'hypertrophie bénigne de la prostate en vieillissant.Plus de 50% des hommes âgés de 60 ans en sont atteints, et 90% de ceux de plus de 80 ans.



Gambin, pharmacie naturelle



(+237) 678-311-159

(+237) 699-973-122



**05 LITRES D'HUILE
ACHETÉS**

**750G DE PÂTE D'ARACHIDE
OFFERTS**



Designed by HEKA

(+237) 697 414 880

www.mbiang-oil.com

email : mbiangoil@gmail.com



Partagéons
ensemble
notre **PASSION**
des **FRUITS**



Atelier Culinaire de Mariam

Nous offrons des ateliers d'apprentissage pour diversifier votre quotidien gastronomique,

**Dessert, Entrées et plats de résistance.
Dressage de vos assiettes
Buffets, et salades. plats du monde
Maîtriser différentes épices et comment les utiliser.**

Chaque atelier aura des menus établis pour les apprenantes et elles auront l'occasion de déguster les plats concoctés.

Les Samedis

sauf si précisé autrement
session pour particulier à la demande

02 Ateliers /jr (08h30 - 11h 30 et 12h00 - 15h00)

Contacts & renseignements
+237 696 658 424 / 681 637 052

Participation

10.000
frs CFA





PROMOTION: Souscris avant la fin d'année et profite de 3 mois à **30 000fcfa** au lieu de **50 000 fcfa.**

Connexion Internet disponible.



691 24 31 43



Akwa, face Orca, 464 rue Joffre



KEYWORDS4SUCCESS



MBOCKY

Icone
2.0



 **Mbucky**

 **@Mbucky**

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