

FEMMINES PLUS

MAG



Otter Voice Notes is a voice note-taking app

Otter Voice Notes est une application de prise de notes vocales



Madam C. J. Walker
Businesswoman
Femme d'affaires

MAC PURCELL :

Rotary is about providing opportunities, that is what I do, enabling others to achieve their goals, creating small businesses, and I have met some new friends around the world. Lastly, I think it was maybe the best decision I made.

Le but du Rotary est d'offrir des opportunités, c'est ce que je fais, de permettre aux autres d'atteindre leurs objectifs, de créer de petites entreprises, et j'ai rencontré de nouveaux amis partout dans le monde. Enfin, je pense que c'était peut-être la meilleure décision que j'ai prise.

TABLE OF CONTENTS

TABLE DES MATIÈRES

Meeting with
Rencontre avec

P3

Entrepreneurship
feminine: success story

P8

Entrepreneuriat
féminin: success story

Health and Nutrition
Santé et Nutrition

P11

My Couple, my Home
Mon Couple, mon Foyer

P14

Fashion and Beauty
Mode et Beauté

P17

Technology innovation
Innovation technologique

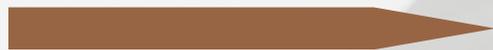
P21

Echoes of Marahoué
Echos de la marahoué

P23



EDITORIAL



Digital: an opportunity for female entrepreneurship

Le digital : une opportunité pour l'entrepreneuriat féminin



ZAH Béatrice Onyxe

Chief ditor
Redactrice en Chef

More and more women are starting businesses. For several years, entrepreneurs have chosen to launch their business on the web.

Women represent 23% of the workforce in digital professions, according to the Femmes@numerique collective. Access to new digital technologies is celebrated as a lever for women's empowerment. She sees all women as potential entrepreneurs waiting for technologies to realize themselves economically.

Are you a woman and interested in entrepreneurship? Join us because digital is an opportunity for women to join tomorrow's economy now.

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à créer des entreprises. Depuis plusieurs années, les entrepreneures choisissent de lancer leur activité sur le web.

Les femmes représentent 23 % des effectifs dans les métiers du digital, selon le collectif Femmes@numerique. L'accès aux nouvelles technologies digitales est célébré en tant que levier d'autonomisation des femmes. Elle envisage toutes les femmes comme des entrepreneures potentielles en attente de technologies pour se réaliser économiquement.

Vous êtes une femme et êtes concernée par l'entrepreneuriat ? Rejoignez nous car le digital est une opportunité pour les femmes de s'inscrire dès maintenant dans l'économie de demain.

MEETING WITH *RENCONTRE AVEC*

MAC PURCELL

F+Mag: Please introduce yourself to F+Mag?

Présentez vous à F+Mag s'il vous plait?

Mac: Hello everyone, my name is Mac Purcell and I live in London, UK with my wife Tanya.

Bonjour à tous, je m'appelle Mac Purcell et je vis à Londres, au Royaume-Uni, avec ma femme Tanya.

F+ Mag: How many years have you been a member of the Rotary Club?

Depuis combien d'années êtes-vous membre du Rotary Club ?

Mac: I have been a member of Rotary for over 20 years, I have been President of my Club 4 times and have been Membership and Foundation chair several times too.

Je suis membre du Rotary depuis plus de 20 ans, j'ai été président de mon club 4 fois et j'ai également été président des effectifs et de la Fondation à plusieurs reprises.

F+ Mag: In 1964 you visited Africa, what motivated you to go there?

En 1964, vous avez visité l'Afrique, qu'est-ce qui vous a motivé à y aller ?

Mac: In 1964 I first visited Africa, I was offered a job as a mapmaker and mapped the sugar crop and measured the geomagnetic fields of southern Africa. I was a young man and always wanted to visit Africa. Later in my life, I visited many northern countries, such as Egypt, Libya, Sudan and Ethiopia, as well as Tanzania.

En 1964, j'ai visité l'Afrique pour la première fois, on m'a proposé un poste de cartographe, j'ai cartographié les cultures sucrières et mesuré les champs géomagnétiques de l'Afrique australe. J'étais un jeune homme et j'ai toujours voulu visiter l'Afrique. Plus tard dans ma vie, j'ai visité de nombreux pays du Nord, comme l'Égypte, la Libye, le Soudan et l'Éthiopie, ainsi que la Tanzanie.

the Rotary Club of Paddington
"making the difference..."



I have been a member of Rotary for over 20 years
J Je suis membre du Rotary depuis plus de 20 ans

F+ Mag: **What did you remember after this visit to Africa?**

Quel souvenir gardez-vous de cette visite en Afrique ?

Mac: **The diversity of human cultures, and the beauty and abundance of wildlife. I felt a closeness to the vast grasslands that drew me back to visit many times.**

La diversité des cultures humaines, ainsi que la beauté et l'abondance de la faune. J'ai ressenti une proximité avec les vastes prairies qui m'a amené à revenir plusieurs fois.

F+ Mag: **We notice that you are intervening in Africa, especially in Marahoué, Ivory Coast, West Africa through humanitarian actions in favor of the empowerment of women. Where did this passion come from to help women and especially poor and vulnerable African women?**

Nous constatons que vous intervenez en Afrique, notamment à Marahoué, Côte d'Ivoire, Afrique de l'Ouest à travers des actions humanitaires en faveur de l'autonomisation des femmes. D'où vient cette passion d'aider les femmes et particulièrement les femmes africaines pauvres et vulnérables ?

Mac: **It was after visiting Zrabisseiflah with my friend Gaspard Zamble and getting to know the villagers during my stay there.**

C'était après avoir visité Zrabisseiflah avec mon ami Gaspard Zamble et fait connaissance avec les villageois lors de mon séjour là-bas.

F+ Mag: **When did you start your humanitarian actions in Africa for the empowerment of poor, disadvantaged and vulnerable women?**

Quand avez-vous commencé vos actions humanitaires en Afrique pour l'autonomisation des femmes pauvres, défavorisées et vulnérables ?

Mac: **It was after our stay in Zrabisseiflah, where I saw the daily struggle getting water and the disadvantaged situation faced by women and girls.**

C'est après notre séjour à Zrabisseiflah que j'ai pu constater la lutte quotidienne pour obtenir de l'eau et la situation défavorisée des femmes et des filles.



my passion for helping women in Africa came after my visit to Zrabisseiflah, Ivory Coast.

ma passion d'aider les femmes en Afrique est venue après ma visite à Zrabisseiflah, Côte d'Ivoire.

F+ Mag: You are a Rotarian, and in your humanitarian actions, you intervene as a Rotarian. Tell us a little about your Rotary journey, your beginnings, your different responsibilities within the Rotary Club?

Vous êtes Rotarien, et dans vos actions humanitaires, vous intervenez en tant que Rotarien. Parlez-nous un peu de votre parcours rotarien, de vos débuts, de vos différentes responsabilités au sein du Rotary Club ?

Mac: When we got back to London after our trip to Zrabisseiflah, we started to think about how we could help the village. We had left some money for repairing the hand pump. We built some shades over the pumps and got some repairs made to the school. I started to look how I could get more help, someone suggested Rotary and that started my Rotary journey. Thank you Zrabisseiflah.

De retour à Londres après notre voyage à Zrabisseiflah, nous avons commencé à réfléchir à la manière dont nous pourrions aider le village. Nous avons laissé un peu d'argent pour réparer la pompe à main. Nous avons construit des stores au-dessus des pompes et effectué des réparations à l'école. J'ai commencé à chercher comment obtenir plus d'aide, quelqu'un m'a suggéré le Rotary et c'est ainsi que mon parcours au Rotary a commencé. Merci Zrabisseiflah.

F+ Mag: Based on your experiences as Rotarian, what advice can you give to new members and especially to those who would like to take on responsibilities within Rotary?

Sur la base de vos expériences en tant que Rotarien, quels conseils pouvez-vous donner aux nouveaux membres et notamment à ceux qui souhaitent assumer des responsabilités au sein du Rotary ?

Mac: Always have a mentor, a guide at the beginning, this will help you to get started. Rotary is a global volunteer organization. Check out www.rotary.org for more information.

Ayez toujours un mentor, un guide au début, cela vous aidera à démarrer. Le Rotary est une organisation bénévole mondiale. Consultez www.rotary.org pour plus d'informations



Rotary is a global volunteer organization

Le Rotary est une organisation bénévole mondiale.

F+ Mag: What message can you give to people who are interested in becoming Rotary members?

Quel message pouvez-vous transmettre aux personnes qui souhaitent devenir membres du Rotary ?

Mac: Everybody has the ability to volunteer using their skill, their time and their money. It can be one of the three abilities or a combination of all three abilities. The benefits are a combination of 'feel good' factors, sense of value and satisfaction, you will be happier, research has shown that you will probably live longer, all religions urge you to serve others, we are communal, sociable human beings.

Tout le monde a la possibilité de faire du bénévolat en utilisant ses compétences, son temps et son argent. Il peut s'agir de l'une des trois capacités ou d'une combinaison des trois capacités. Les avantages sont une combinaison de facteurs de « bien-être », de sentiment de valeur et de satisfaction, vous serez plus heureux, des recherches ont montré que vous vivrez probablement plus longtemps, toutes les religions vous incitent à servir les autres, nous sommes des êtres humains communautaires et sociables.

F+ Mag: Concerning your humanitarian actions in favor of the empowerment of women in Africa, on this date, what assessment can you make?

Concernant vos actions humanitaires en faveur de l'autonomisation des femmes en Afrique, à ce jour, quel bilan pouvez-vous tirer ?

Mac: Well, I think it is a no brainer, why exclude 51% of the population from being an active part of your community, is it economic, is it traditional? How about thinking about the person who gave birth to you. Who fed you and washed you, who taught you to speak your language and so much more!

Eh bien, je pense que c'est une évidence, pourquoi exclure 51 % de la population de la participation active à votre communauté, est-ce économique, est-ce traditionnel ? Et si vous pensiez à la personne qui vous a donné naissance. Qui vous a nourri et lavé, qui vous a appris à parler votre langue et bien plus encore !



Everybody has the ability to volunteer using their skill, their time and their money.

T*out le monde a la possibilité de faire du bénévolat en utilisant ses compétences, son temps et son argent.*



F+ Mag: **Your final words?**

Vos derniers mots ?

Mac: **Rotary is about providing opportunities, that is what I do, enabling others to achieve their goals, creating small businesses, and I have met some new friends around the world. Lastly, I think it was maybe the best decision I made. Thank you Zrabisseiflah.**

Le but du Rotary est d'offrir des opportunités, c'est ce que je fais, de permettre aux autres d'atteindre leurs objectifs, de créer de petites entreprises, et j'ai rencontré de nouveaux amis partout dans le monde. Enfin, je pense que c'était peut-être la meilleure décision que j'ai prise. Merci Zrabisseiflah.

Rotary is about providing opportunities, that is what I do

Le but du Rotary est d'offrir des opportunités, c'est ce que je fais

Entrepreneurship feminine: success story

Entrepreneuriat féminin: success story



Madam C. J. Walker

Businesswoman

Femme d'affaires

Madam C. J. Walker, born Sarah Breedlove on December 23, 1867 in Madison Parish, Louisiana and died on May 25, 1919 in Irvington, New York, was an African-American businesswoman. She is the first American woman to become a millionaire on her own. Wikipedia

Madam C. J. Walker, née Sarah Breedlove le 23 décembre 1867 dans la paroisse de Madison en Louisiane et morte le 25 mai 1919 à Irvington dans l'État de New York, est une femme d'affaires afro-américaine. Elle est la première femme américaine à devenir millionnaire par elle-même. Wikipédia



Madame C.J. Walker | History & Business

There have been many stories of meteoric social advancement in the United States. But that of Madam C.J. Walker is unique: she is a woman, African-American born to slave parents, and became a millionaire thanks to her cosmetics empire.

Des histoires d'ascension sociale fulgurante, il y en a eu beaucoup aux Etats-Unis. Mais celle de Madam C.J. Walker est unique : elle est femme, africaine-américaine née de parents esclaves, et devenue millionnaire grâce à son empire du cosmétique.

Born in Louisiana on a cotton plantation two years after the end of the Civil War, an orphan, then a widowed mother, Sarah Breedlove is obsessed with escaping poverty. One night, she dreams that a man whispers to her the composition of a strengthening hair lotion that will allow her to regain the beauty lost through back-breaking work. From door-to-door sales to mass production and the opening of a chain of beauty salons for African-American women, the steps follow one another at disconcerting speed.

With the help of her second husband, whose name she adopted, preceded by a very dignified "Madam", she adopted new marketing techniques for the sale of her hair and cosmetic products: personalization of advertising, development of licenses for its beauty salons, training of beauticians...

In the black neighborhoods of small and large towns that she travels behind the wheel of her convertible, feathered hat and fur collar, Madam C.J. Walker becomes a philanthropist as much as a model for the community: she creates many jobs while by insolently defending her appearance as a black "lady".

Née en Louisiane sur une plantation de coton deux ans après la fin de la guerre de sécession, orpheline, puis mère-veuve, Sarah Breedlove est obsédée par la sortie de la pauvreté. Une nuit, elle rêve qu'un homme lui souffle la composition d'une lotion fortifiante pour cheveux devant lui permettre de retrouver sa beauté perdue à force de travail éreintant. De la vente en porte-à-porte à la production de masse et à l'ouverture d'une chaîne de salons de beauté pour Africaines-Américaines, les étapes s'enchaînent à une vitesse déconcertante.

Avec l'aide de son second mari dont elle adopte le nom précédé d'un très digne "Madam", elle s'approprie les nouvelles techniques de marketing pour la vente de ses produits pour cheveux et cosmétiques : personnalisation de la publicité, développement de licences pour ses salons de beauté, formation des esthéticiennes...

Dans les quartiers noirs des petites et grandes villes qu'elle sillonne derrière le volant de sa décapotable, chapeau à plume et col en fourrure, Madam C.J. Walker devient une philanthrope autant qu'un modèle pour la communauté : elle crée de très nombreux emplois tout en défendant avec insolence son apparence de "lady" noire.



She teaches women concerned with appearing dignified and respectable - two key values for the elevation of the race - how to beautify themselves without trying to align black bodies with white standards of beauty. She thus inspires bodily pride in a community still subject to segregation and racial harassment.

An activist before the letter of "Black is beautiful", she died as a true "race woman", defender and spokesperson for her "race", incarnation of the possibility of insolent economic and social success even for African-Americans. Even more than her direct competitors, Elisabeth Arden, Helena Rubinstein or Annie Turnbo Malone, Madam C.J. Walker bequeaths to the women of her community a political message of empowerment. The great black sociologist and activist W.E.B. Du Bois said of her upon her death: "she transformed her people in a generation."

The Walker tale continues beyond the disappearance of the millionaire. His daughter, A'Leila Walker, muse of the Harlem Renaissance, perpetuates the name and legacy in New York. The cosmetic empire now established in the "Walker Building", a beacon of black beauty in Indianapolis, survived and remained uncontested until the 1960s.

Elle enseigne à des femmes soucieuses d'apparaître dignes et respectables -deux valeurs clés pour l'élévation de la race- comment s'embellir sans chercher à aligner les corps noirs sur les canons de beauté blancs. Elle inspire ainsi la fierté du corps à une communauté encore assujettie à la ségrégation et aux vexations raciales.

Militante avant la lettre du "Black is beautiful", elle meurt en véritable "race woman", défenseuse et porte-parole de sa "race", incarnation de la possibilité d'un insolent succès économique et social même pour les Africaines-Américaines. Plus encore que ses concurrentes directes, les Elisabeth Arden, Helena Rubinstein ou Annie Turnbo Malone, Madam C.J. Walker lègue aux femmes de sa communauté un message politique d'empowerment. Le grand sociologue et militant noir W.E.B. Du Bois a dit d'elle à sa mort : "elle a transformé son peuple en une génération".

Le conte Walker se poursuit au-delà de la disparition de la millionnaire. Sa fille, A'Leila Walker, égérie de la Harlem Renaissance, perpétue le nom et l'héritage à New York. L'empire cosmétique désormais établi dans le "Walker Building", phare de la beauté noire à Indianapolis lui survit et reste incontesté jusque dans les années 1960.

Source:Wikipedia/Radio France

HEALTH AND NUTRITION

SANTÉ ET NUTRITION



MAGNESIUM AND ITS HEALTH BENEFITS

LE MAGNÉSIUM ET SES BIENFAITS SUR LA SANTÉ

THE ESSENTIALS ON MAGNESIUM

It is one of the most abundant minerals in the body, half of which is located in the bones. Useful for adults and children alike, magnesium is recognized mainly for its role in the nervous system and its action on muscle contraction.

It is involved in many functions of the body of children and adults: it helps reduce fatigue, it helps the normal functioning of the nervous system, participates in normal psychological functions such as concentration, reasoning or even memory .

We find up to 24 g of magnesium in the body, approximately 65% of which is stored in the bones which represent a reservoir that can partly be mobilized if necessary. We also find a certain amount of magnesium in the muscles and certain organs such as the liver, heart or kidneys.

L'ESSENTIEL SUR LE MAGNÉSIUM

C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme dont la moitié se situe au niveau des os.

Utile aux adultes comme aux enfants, le magnésium est reconnu principalement pour son rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles.

Il est impliqué dans de nombreuses fonctions de l'organisme des enfants et des adultes : il contribue à réduire la fatigue, il aide au fonctionnement normal du système nerveux, participe à des fonctions psychologiques normales telles que la concentration, le raisonnement ou encore la mémoire.

On retrouve jusqu'à 24 g de magnésium dans le corps, dont environ 65% est stocké au niveau des os qui représentent un réservoir en partie mobilisable en cas de besoin. On retrouve également une certaine quantité de magnésium au niveau des muscles et de certains organes comme le foie, le cœur ou les reins.



ROLES OF MAGNESIUM

Magnesium is one of the most complete minerals, and its properties are very numerous:

- Magnesium helps reduce fatigue
- It participates in electrolyte balance
- It is involved in energy metabolism
- Magnesium contributes to the functioning of the nervous and muscular system
- It helps maintain bones and teeth.

FOODS RICH IN MAGNESIUM

Magnesium is found in many foods but mainly in chocolate, a real mine of magnesium. It is also found in whole grains, legumes (dried beans, lentils, etc.), dark green vegetables and dried fruits, oilseed fruits such as nuts, etc.

It should be noted that certain mineral waters can be an excellent source of magnesium.

RÔLES DU MAGNÉSIUM

Le magnésium est l'un des minéraux les plus complets, et ses propriétés sont très nombreuses :

- *Le magnésium contribue à réduire la fatigue*
- *Il participe à l'équilibre électrolytique*
- *Il intervient dans le métabolisme énergétique*
- *Le magnésium contribue aux fonctionnements du système nerveux et musculaire*
- *Il aide au maintien de l'ossature et des dents.*

ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

On trouve du magnésium dans de nombreux aliments mais principalement dans le chocolat, véritable mine de magnésium. On le retrouve également dans les céréales complètes, les légumineuses (haricots secs, lentilles...), les légumes verts foncés et les fruits secs, les fruits oléagineux comme la noix... Il est à noter que certaines eaux minérales peuvent être une excellente source de magnésium.





SIGNS OF MAGNESIUM DEFICIENCY

1. Fatigue.
2. Difficulty falling asleep.
3. Muscle cramps or pain.
4. Jumping eyelids.
5. Numbness, tingling of the fingers, feet, around the lips.
6. Dizziness, vertigo.
7. Headaches.
8. Anxiety, hyperemotionality.
9. Concentration disorders.

LES SIGNES D'UNE INSUFFISANCE EN MAGNÉSIUM

1. *Fatigue.*
2. *Difficultés à s'endormir.*
3. *Crampes ou douleurs musculaires.*
4. *Paupières qui sautent.*
5. *Engourdissements, fourmillements des doigts, des pieds, autour des lèvres.*
6. *Étourdissements, vertiges.*
7. *Maux de tête.*
8. *Anxiété, hyperémotivité.*
9. *Troubles de la concentration.*

MAGNESIUM REQUIREMENTS

Tableau des Références nutritionnelles pour le magnésium (mg/j)

Age / condition	Sufficient intake
• Infants under 6 months	25
• Infants 6 months and older	80
• Children 1 to 3 years old	180
• Children aged 4 to 6	210
• Children aged 7 to 10	240
• Adolescents aged 11 to 14	265
• Adolescents aged 15 to 17	295
• Men aged 18 and over	380
• Women aged 18 and over	300

BESOINS EN MAGNÉSIUM

Table of Nutritional References for Magnesium (mg/day)

Age / état	Apports suffisants
• <i>Nourrissons de moins de 6 mois</i>	<i>25</i>
• <i>Nourrissons de 6 mois et plus</i>	<i>80</i>
• <i>Enfants de 1 à 3 ans</i>	<i>180</i>
• <i>Enfants de 4 à 6 ans</i>	<i>210</i>
• <i>Enfants de 7 à 10 ans</i>	<i>240</i>
• <i>Adolescents de 11 à 14 ans</i>	<i>265</i>
• <i>Adolescents de 15 à 17 ans</i>	<i>295</i>
• <i>Hommes de 18 ans et plus</i>	<i>380</i>
• <i>Femmes de 18 ans et plus</i>	<i>300</i>

MON COUPLE, MON FOYER *MA MAISON, MON FOYER*

TIPS FOR BEING HAPPY AS A COUPLE *CONSEILS POUR ÊTRE HEUREUX EN COUPLE*



It's sometimes easy to forget that Love with a capital A takes a lot of work. What is the secret of happy couples? Here are some habits to adopt to get there!

Il est parfois facile d'oublier que l'Amour avec grand A, ça prend beaucoup de travail. Quel est le secret des couples heureux? Voici quelques habitudes à prendre pour y arriver!



1. Go to bed at the same time

It is important to go to bed with each other, even if one partner has to get up later. Skin-to-skin contact revives the little thrill.

2. Have interests in common

After a while of living together, people tend to downplay what they have in common. Happy couples who don't have many interests in common work to create some.

3. Walk hand in hand

Happy couples naturally hold hands, or walk side by side, according to the researcher.

4. Trust and forgive

Happy couples choose forgiveness over mistrust when they cannot resolve a conflict.

5. Focus on what the partner is doing right rather than wrong

Happy couples focus on the positive and look for the other's good things rather than the "dumb".



1. Se coucher à la même heure

Il est important d'aller au lit avec l'autre, même si l'un des conjoints doit se lever plus tard. Le contact peau à peau ravive le petit frisson.

2. Avoir des intérêts en commun

Après un certain temps de vie commune, les gens ont tendance à minimiser leurs points en commun. Les couples heureux qui n'ont pas beaucoup d'intérêts en commun travaillent à en créer.

3. Marcher main dans la main

Les couples heureux se prennent naturellement la main, ou bien marchent côte à côte, selon le chercheur.

4. Faire confiance et pardonner

Les couples heureux choisissent le pardon à la méfiance lorsqu'ils ne parviennent pas à régler un conflit.

5. Se concentrer sur ce que le partenaire fait de bien plutôt que de mal

Les couples heureux se concentrent sur le positif et cherchent les bons coups de l'autre plutôt que des «bibittes».



6. Cuddle after work

This physical contact affects the mind in a positive way. Couples who greet each other by hugging maintain a “physical sensation” of love.

7. Wish each other a good day and say “I love you” every morning

It's an excellent way to combat the stress of the day, linked to traffic for example.

8. Wish each other good night every evening

Happy couples wish each other good night even if they are in conflict. This is a way of indicating that they are still in a relationship.

9. Get news during the day

Staying in touch during the day allows partners to have a good understanding of each other's state of mind when they come home, and not set unrealistic expectations about how enthusiastic the spouse will be if they had a bad day, for example.

10. Be proud to be seen with your partner

Happy couples are comfortable with public displays of affection. They're not trying to prove something, they're just good together.



6. Se faire des câlins après le boulot

Ce contact physique affecte l'esprit de façon positive. Les couples qui s'accueillent en se serrant dans leurs bras gardent une «sensation physique» de l'amour.

7. Se souhaiter une bonne journée et se dire «je t'aime» tous les matins

C'est une excellente manière de combattre le stress de la journée, lié au trafic par exemple.

8. Se souhaiter une bonne nuit tous les soirs

Les couples heureux se souhaitent une bonne nuit même s'ils sont en conflit. C'est une manière d'indiquer qu'ils sont toujours en relation.

9. Prendre des nouvelles pendant la journée

Rester en contact pendant la journée permet aux partenaires de bien comprendre l'état d'esprit de l'autre lorsqu'il rentrera à la maison, et à ne pas se fixer d'attentes irréalistes quant à l'enthousiasme du conjoint s'il a passé une mauvaise journée, par exemple.

10. Être fier d'être vu avec son partenaire

Les couples heureux sont à l'aise avec les démonstrations publiques d'affection. Ils ne tentent pas de prouver quelque chose, ils sont seulement bien ensemble.



11. Living with silences

Happy couples have open and honest communication that helps deepen the relationship.

12. Spend one quality time together per week

It is important to practice a couple's activity per week without the children and without friends to get together. "We noticed that happy long-term couples spent on average five hours alone per week," .

13. Compliment yourself

Happy couples compliment each other 5 to 10 times more than unhappy couples.

14.Touching yourself

Happy couples are used to caressing each other for several minutes a day, in a non-sexual context. They regularly cuddle and stick together while watching television, for example.



11. Vivre avec les silences

Les couples heureux ont une communication franche et honnête qui permet d'approfondir la relation.

12. Passer un moment de qualité ensemble par semaine

Il est important de pratiquer une activité de couple sans les enfants et sans amis par semaine pour se retrouver. «On a remarqué que les couples heureux à long terme passaient en moyenne cinq heures en tête à tête par semaine».

13. Se complimenter

Les couples heureux se complimentent 5 à 10 fois plus que ceux qui sont malheureux.

14.Se toucher

Les couples heureux ont l'habitude de se caresser plusieurs minutes par jour, dans un contexte qui n'est pas sexuel. Ils se font régulièrement des câlins et se collent en regardant la télévision par exemple.



FASHION AND BEAUTY

MODE ET BEAUTE

For this first issue of Femmes Plus Mag, we want to give a nod to Femmes Plus Design which is a clothing line created in addition to the sewing training school with a view to job creation. The Femmes Plus Training Institute in the Couture sector trains young girls and especially young mothers in the profession of sewing. Femmes Plus Design is a clothing brand created by Femmes Plus in its entrepreneurship program for the empowerment of women. Admire some creations from the young ISF+ girls:

Pour ce premier numéro de Femmes Plus Mag, nous voulons faire un clin d'œil à Femmes Plus Design qui est une ligne vestimentaire créée en complément de l'école de formation en couture en vue de la création d'emplois. L'Institut de Formation Femmes Plus (ISF+) filière Couture forme les jeunes filles et surtout jeunes filles mère au métier de la couture. Femmes Plus Design est une marque de vêtements créée par Femmes Plus dans son programme de l'entrepreneuriat pour l'autonomisation des femmes. Admirez donc quelques créations des jeunes filles de l'ISF+:





Buying a piece of clothing from Femmes Plus Design means offering a job to a young girl.

Acheter un vêtement chez Femmes Plus Design, c'est offrir un emploi à une jeune fille.

TECHNOLOGY INNOVATION INNOVATION TECHNOLOGIQUE



The concept of technological innovation is defined as a set of techniques and new processes, which are the result of a new technology or the advancement of already existing technologies. It is therefore the result of a creative process which aims for growth. Technological innovation allows a new mode of production or a new organization of production, often more efficient and meeting a need. It aims to create a revolutionary technological response to cope with change and evolution.

Le concept d'innovation technologique est défini comme un ensemble de techniques et de nouveaux procédés, qui sont le résultat d'une nouvelle technologie ou l'avancement de technologies déjà existantes. C'est donc le résultat d'un processus de création qui vise la croissance. L'innovation technologique permet un nouveau mode de production ou une nouvelle organisation de la production, souvent plus efficace et répondant à un besoin. Elle vise la création d'une réponse technologique révolutionnaire pour faire face aux changements et à l'évolution.



Powered by AI, Microsoft's personal assistant will be integrated into the Microsoft 365 office suite in Europe from this Wednesday, November 1.

Dopé à l'IA, l'assistant personnel de Microsoft sera intégré dans la suite bureautique de Microsoft 365 en Europe à partir de ce mercredi 1er novembre.



Otter Voice Notes is a voice note-taking app that uses artificial intelligence to automatically transcribe speech to text. It makes it easier to take notes during meetings, interviews or conferences.

Otter Voice Notes est une application de prise de notes vocales qui utilise l'intelligence artificielle pour transcrire automatiquement la parole en texte. Elle permet de faciliter la prise de notes lors de réunions, d'interviews ou de conférences.



Perplexity

Search & discovery with AI

Perplexity AI is a chatbot based on GPT 4, capable of defining a profile, to refine its way of responding. It is also capable of receiving files in order to analyze and interact with them. He is also able to assist you in your research, as a "co-pilot".

Perplexity AI est un chatbot basé sur GPT 4, capable de définir un profil, pour affiner sa manière de répondre. Il est également capable de recevoir des fichiers afin de les analyser et interagir avec eux. Il est aussi capable de vous assister dans vos recherches, en tant que "copilote".



moises

Moises is an application that allows you to remove vocals or instrumental parts from a song using artificial intelligence. This allows the musician to create perfect backing tracks based on their instrument. The program also allows you to detect and change the key of a song, modify its speed and detect the chords played.

Moises est une application qui permet de supprimer la voix ou les parties instrumentales d'une chanson grâce à l'intelligence artificielle. Cela permet au musicien de créer des backing tracks parfaites en fonction de son instrument. Le programme permet aussi de détecter et changer la tonalité d'un morceau, de modifier sa vitesse et de détecter les accords joués.



"About this image", a new service from Google, will allow you to trace the origin of any image on the web. With the arrival of generative AI and the proliferation of disinformation, fake news is doing well. It is therefore becoming more vital than ever not to trust images blindly. And that's where Google's newest service comes into play.

« About this image », un nouveau service de Google, vous permettra de pouvoir tracer l'origine de n'importe quelle image sur le web.

Avec l'arrivée de l'IA générative et la prolifération de la désinformation, les fake news se portent bien. Il devient donc plus que jamais vital de ne pas faire confiance aux images de manière aveugle. Et c'est là que le tout nouveau service de Google entre en jeu.

ECHOES OF MARAHOUÉ

ECHOS DE LA MARAHOUÉ

MARAHOUÉ / BOUAFLE HEAVY DILUVIAN RAIN

On Sunday October 15, 2023 from 6 p.m., torrential rain fell on the town of Bouaflé, creating damage in certain areas of the town.

As soon as informed, the Regional Director accompanied by the Secretary General 1 of the prefecture went to the scene.

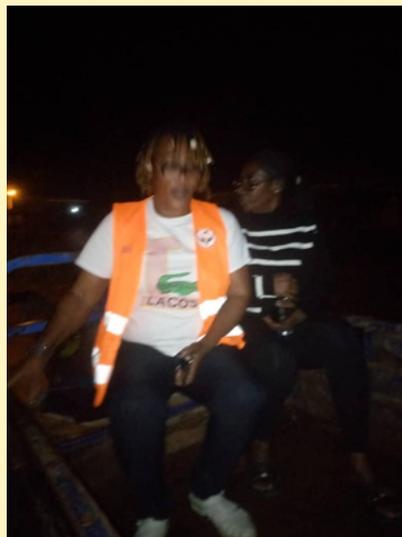
Residents of the DEHITA district saw their bridge disappear under water. Runoff generated by the heavy rain cut this neighborhood in two.

In the TOKLOSSOU district, the bridge which connected the district to Lake Kossou also gave way. This prevented trading populations and certain fishermen from returning to their homes.

Sappers were on hand to help them cross.

In the Lopouafla district, the young girls' home was flooded. We were able to rescue 16 young girls who have been housed for the moment at the Directorate for Women, Families and Children.

NB: No loss of human life.



MARAHOUÉ / BOUAFLE FORTE PLUIE DILUVIENNE

Le dimanche 15 octobre 2023 à partir de 18h, une pluie diluvienne s'est abattue sur la ville de Bouaflé créant des dégâts dans certains quartiers de la ville.

Aussitôt informé, Madame le Directeur Régional accompagné du Secrétaire Général 1 de préfecture se sont rendues sur les lieux.

Les habitants du quartier DEHITA ont vu leur pont disparaître sous les eaux. L'eau de ruissellement générée par la forte pluie a coupé ce quartier en deux.

Dans le quartier de TOKLOSSOU, le pont qui reliait le quartier au lac Kossou a cédé également. Ce qui a empêché les populations commerçantes et certains pêcheurs à regagner leur domicile.

Les sapeurs étaient sur place pour les aider à traverser.

Au quartier de Lopouafla, le foyer des jeunes filles a été inondé. Nous avons pu secourir 16 jeunes filles et qui ont été logées pour l'instant à la Direction de la Femme, de la Famille et de l'enfant.

NB: Aucune perte en vie humaine.



Femmes plus received on Wednesday September 20, 2023 at the HKB center in Bouaflé two boxes for its two Community Valorization and Mutual Aid Associations (AVEC) from the Regional Directorate of the Ministry of Solidarity and the Fight against Poverty of the Marahoué.

Femmes plus a reçu le mercredi 20 Septembre 2023 au centre HKB de Bouaflé deux caisses pour ses deux Associations de Valorisation et d'Entraide Communautaire (AVEC) de la part de la Direction Régionale du Ministère de la Solidarité et de la Lutte contre la Pauvreté de la Marahoué.



**Bouaflé on September 19, 2023
Female entrepreneurship for women's empowerment.**

**As a prelude to our activities with the hairdressers of Bouaflé to manufacture hair products for use in their hair salons, today we watched the film about C. J. Walker, the first African-American woman to become a millionaire from nothing . She was a pioneer in the manufacture of hair products at the beginning of the 20th century.
A success story that women appreciated.**

Bouaflé le 19 Septembre 2023

Entrepreneuriat féminin pour l'autonomisation de la femme.

En prélude à nos activités avec les coiffeuses de Bouaflé pour la fabrication de produits capillaires à utiliser dans leurs salons de coiffures, nous avons regardé aujourd'hui le film sur C. J. Walker, la première femme afro-américaine à être devenue millionnaire en partant de rien . Elle est pionnière dans la fabrication de produits capillaires au début du XXe siècle.

Une success Story que les femmes ont apprécié.





Thank

to our partners

Merci

aux partenaires

