

GreenGlow Afrik

Publication
d'Octobre 2024



Venceslas DEHOUNMON

- 32 Comment Éviter les Boutons Après Rasage ? Conseils et Astuces
- 35 Quelques secrets pour en finir avec les règles douloureuses
- 50 Quelle est votre définition des mots alimentation et vie saine ?

Nokwé

Prêt-à-Porter

00 229 96101010



**NOUVELLE
COLLECTION**

Disponible à

*La Chemise
Africaine*



Nokwé
Prêt-à-Porter
00 229 96101010



Magazine trimestriel

Edité par : TCHAOU GROUP SERVICES E PRODUCTS

Siège de la rédaction : Abomey Calavi, Zopah,
maison ZOSSOUNGBO

N° IFU : 3202011771199

RCCM : RB/ABC/20 B 3371

Contact : +229 611 628 06

Mails : contact@greenglowafrika.com
contact@tchaou-group.com

Directeur de la publication : Ghislain TCHAOU

Rédacteurs : Le Sacré

Albéric Jr ASSEDE

Pamela AHITCHEME

Crédits Photos : Reflet Studios

Conception graphique : SOVIMI Chancelle

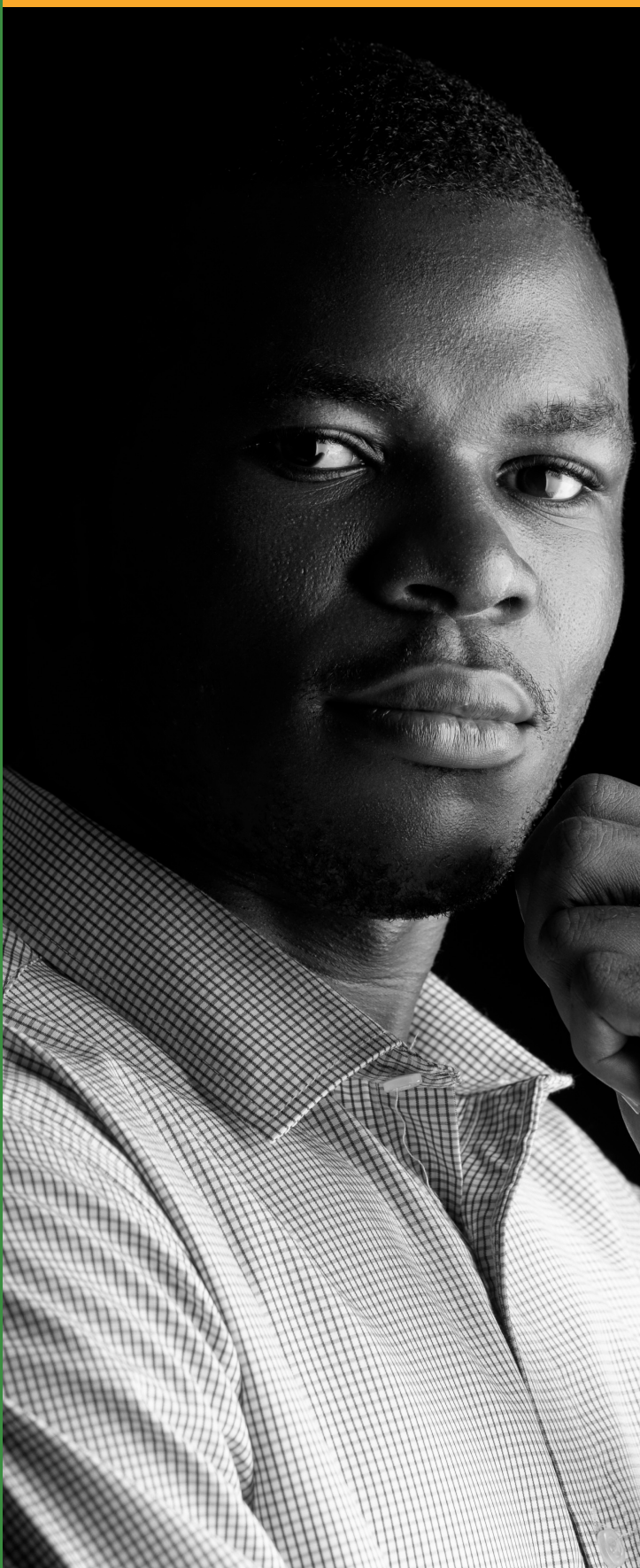
Distribution : TCHAOU GROUP SERVICES E PRODUCTS



SOMMAIRE

L'éditorial	5
Tendance beauté africaine	6
Palais des Marques africaines.....	9
Hervens design le succès dans l'originalité, l'élégance et le savoir faire.....	16
Dossier du trimestre.....	21
Album	33
A faire chez vous.....	35
Astuces de Grand-mère.....	38
Actualités.....	42

L'éditorial



Raconter l'histoire des hommes et des femmes qui façonnent l'industrie des cosmétiques naturels, du bien-être et de la mode en Afrique, est la mission que nous nous sommes donnée à **Greenglow Afrika**.

Au tout début, on voulait tout simplement faire des classements, pour mettre en avant les marques et les acteurs du secteur des cosmétiques naturels africains qui se démarquent sur le site web de **TCHAOU GROUP SERVICES E PRODUCTS**. Puis au vu de l'enthousiasme et de l'impact que nos trois (03) premiers classements publiés ont suscités auprès du public et des acteurs de l'industrie, nous nous sommes dit qu'il fallait faire plus.

Pourquoi faire plus ? Parce que le secteur en a besoin pour se dynamiser et susciter l'excellence. Mais aussi parce qu'il fallait un canal spécial, pour raconter l'histoire de la beauté noire et de tous ceux qui contribuent à son rayonnement dans les règles de l'art.

Tout est donc parti de là, de l'envie de donner la voix aux formulateurs cosmétiques, coiffeurs, stylistes, savonniers, esthéticiens (ennes), cordonniers, couturiers, nutritionnistes, coachs sportifs, Spa praticiens, conseillers en beauté et en image, maquilleuses, parfumeurs, prothésistes-ongulaires, etc pour raconter leurs histoires et montrer l'essence de leurs travail aux consommateurs.

Obsédé et guidé par cette mission, nous nous sommes lancés dans le développement d'un magazine, le magazine panafricain dédié à la promotion des cosmétiques naturels, au bien-être et à la mode que vous lisez en ce moment.

Entre juin et juillet 2023 où tout ceci n'était encore qu'une idée, nous voici maintenant à la publication du deuxième numéro de votre magazine en septembre 2024. Bien que j'estime que nous sommes en retard dans notre planning de publication, je me rends compte de, ô combien, les choses sont allées vite grâce à la jeune et dynamique équipe qui pilote le magazine que je remercie au passage.

A présent, je vous invite à vous plonger dans ce deuxième numéro de votre magazine pour découvrir les trésors qu'il renferme.

Bonne lecture !

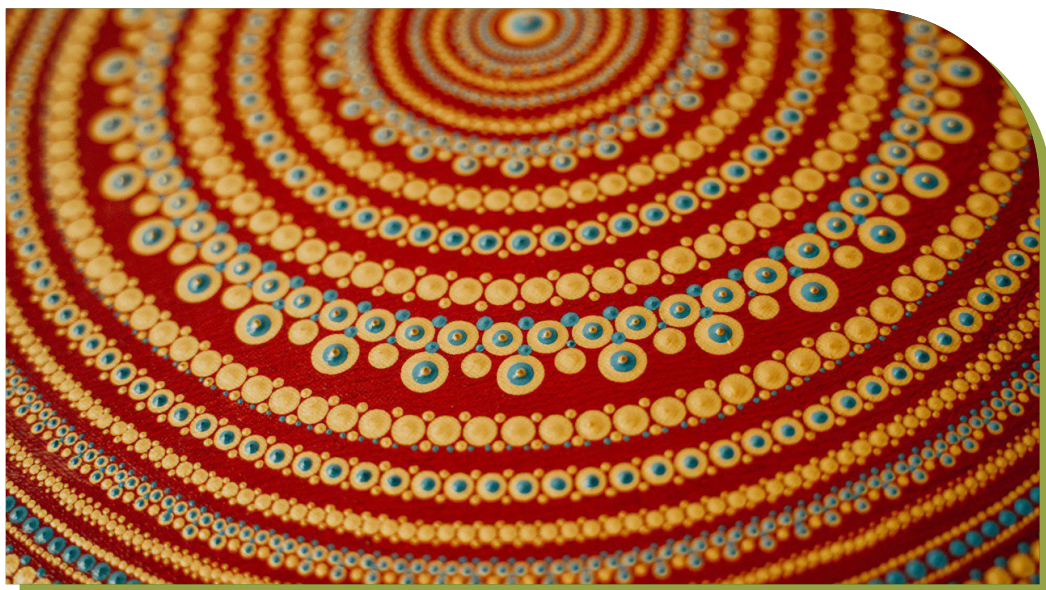
Ghislain TCHAOU



TENDANCE BEAUTE AFRICAINE

BIJOUX ETHNIQUES ET MOTIFS TRIBAUX

Retour aux bijoux ethniques et aux motifs tribaux



La mode est un domaine en perpétuelle évolution, mais certaines tendances reviennent régulièrement, souvent revisitées et enrichies d'une nouvelle perspective. Parmi ces tendances, le retour aux bijoux ethniques et aux motifs tribaux se distingue comme une célébration de l'héritage culturel mondial, ainsi qu'une exploration de l'identité et de la diversité. Ce phénomène met en lumière l'importance des traditions artisanales et des symboles ancestraux dans le contexte contemporain de la mode.

Les créateurs contemporains s'emparent de plus en plus des motifs tribaux et des techniques artisanales pour les intégrer dans des designs modernes. Cette fusion crée une esthétique unique qui marie le passé et le présent. Par exemple, des colliers ornés de motifs géométriques inspirés des arts africains peuvent être combinés avec des matériaux modernes comme le cuir ou le métal poli. Les bracelets et les boucles d'oreilles peuvent mélanger des motifs traditionnels avec des silhouettes épurées, offrant une esthétique à la fois intemporelle et actuelle.



Une révélation de l'identité et des richesses culturelles

Les bijoux ethniques, qu'ils proviennent des tribus africaines, des communautés amérindiennes, des sociétés asiatiques ou d'autres régions du monde, incarnent des histoires, des croyances et des savoir-faire uniques. Ces pièces, souvent réalisées à la main

avec des matériaux naturels tels que le bois, les coquillages, les pierres précieuses et les métaux, témoignent d'un patrimoine riche et varié. Le retour en force de ces bijoux dans les collections modernes permet non seulement de valoriser cet artisanat traditionnel mais aussi de promouvoir une prise de conscience accrue des cultures du monde. Il permet également une affirmation personnelle de l'identité et de la diversité. Dans un monde de plus en plus globalisé, les individus cherchent à exprimer leur unicité et leur connexion avec des traditions ancestrales. Les bijoux ethniques offrent une manière de se connecter à ses racines culturelles tout en célébrant la diversité. Ils deviennent ainsi des symboles de fierté culturelle et de respect pour les différentes traditions à travers le monde.





Une conscience éthique et durable

L'intérêt croissant pour les bijoux ethniques coïncide également avec une conscience accrue de l'éthique et de la durabilité dans la mode. De nombreux créateurs s'engagent à travailler directement avec les artisans locaux pour garantir une rémunération équitable et soutenir les économies locales. Cette approche permet non seulement de préserver les techniques artisanales traditionnelles mais aussi de promouvoir une mode responsable. En outre, les matériaux naturels utilisés dans ces bijoux ont souvent une empreinte écologique moindre par rapport aux matériaux synthétiques.

Il faut retenir que le retour aux bijoux ethniques et aux motifs tribaux est bien plus qu'une simple tendance de mode ; c'est une célébration de la richesse culturelle et artisanale mondiale. En intégrant ces éléments dans des créations modernes, la mode contemporaine rend hommage aux traditions ancestrales tout en explorant de nouvelles voies d'expression personnelle et de diversité. Ce renouveau des bijoux ethniques invite à une appréciation plus profonde des cultures du monde et encourage une approche plus consciente et respectueuse de la mode.



Albéric Jr ASSEDE



PALAIS DES MARQUES AFRICAINES

**Une recette de grand-mère, qui a sauvé
un couple en instance de divorce**



C'est l'histoire d'un petit flacon de solution qui va révolutionner le milieu des cosmétiques au Bénin. Transpir'Off fait son apparition du jour au lendemain et s'installe dans le quotidien des béninois.

L'histoire prend son vol avec le jeune Eliote SOUNLIN, entrepreneur et consultant en marketing digital. Il partage le succès de sa marque de déodorant made in Benin sans tabou.

1. Présentez-vous à nos internautes.



Je m'appelle Eliote SOUNLIN, je suis entrepreneur et consultant en marketing digital, ainsi que spécialiste en création et organisation d'événements professionnels. J'organise des conférences, des webinaires, des séminaires, etc. Je suis dans l'événementiel professionnel. Je suis également le promoteur de Transpir'Off, le premier déodorant made in Benin à base de pierre d'alun. En parallèle, je possède une boutique de prêt-à-porter où l'on vend des vêtements, des parfums, des bijoux, principalement des accessoires pour hommes tels que des montres et des chaînes.

2. Un déodorant anti-transpirant made in Benin. Quelle est l'histoire derrière cette innovation ?

Transpir'Off est né d'une recette créée par ma mère. Lorsque nous étions adolescents, mon frère et moi, elle voulait éviter que nous ayons des odeurs désagréables sous les aisselles. Elle nous a donc donné de la pierre d'alun, mais nous n'aimions pas l'utiliser. Pour nous inciter à l'utiliser, elle a préparé une recette parfumée et l'a mise dans un spray. Nous avons donc commencé à l'utiliser et avec le temps, j'ai commencé à offrir ce produit à mes amis au collège et à l'université. J'offrais à tout le monde. Dès que je constate que quelqu'un avait un peu



d'odeurs corporelles, je lui offrais ça. Un jour, on m'a suggéré de commercialiser ce produit et de créer une marque. J'ai longtemps hésité avant de me lancer. Et même après avoir pris la décision, j'ai fabriqué le produit mais je l'ai laissé dans mon armoire pendant un an environ.

Puis en 2023, j'ai décidé de participer à des événements physiques après avoir exclusivement organisé des événements en ligne. Le deuxième événement auquel je participais, c'était un événement Made in Africa et en tant que vendeur, l'achat d'un ticket me donnait droit à un stand. Moi, dans ma tête je prévoyais d'exposer des montres, des parfums et d'autres articles de ma boutique. Donc, j'ai demandé à prendre le stand, oubliant que c'était un truc Made in Africa. Donc, le jour de l'événement, j'ai appelé mon ami qui m'a permis de prendre le stand pour savoir qu'elle était la capacité du stand et définir ainsi le nombre de montres que je prends ou le nombre de chaînes. C'est là que j'ai découvert que l'événement était exclusivement réservé aux produits Made in Africa. Je ne pouvais donc pas exposer les articles de la boutique, comme prévu. Je me demandais comment je pouvais gérer cette situation et c'est là que je me suis alors rappelé



que j'avais quelques flacons de déodorant que j'avais fabriqués auparavant. Ma mère m'avait acheté les bocaux et j'avais fait une douzaine. Il en restait neuf. Bien qu'ils n'aient ni packaging ni logo, j'ai décidé de les emmener. Lors de l'événement, la promotrice, venue de Londres pour promouvoir les produits Made in Africa, a découvert mon déodorant et a voulu en savoir plus. Je lui ai expliqué et elle a été enthousiasmée par le produit et a estimé qu'il était essentiel pour tous les Africains, en raison des conditions climatiques chaudes. Le produit a connu un succès ce jour et tout le monde voulait l'avoir. C'est ainsi que Transpir'Off a vu le jour. Elle m'a conseillé de travailler sur le produit. J'ai alors travaillé avec un spécialiste en branding qui s'appelle Sergio Tolino, qui est un ami.

3. Quels sont les ingrédients que vous utilisez dans la création de la solution Transpir'off ?

Nous utilisons principalement de la pierre d'alun, des épaississants naturels, des extraits de citronnelle pour la senteur citronnelle ainsi que des extraits naturels de citron et de la corde d'amande pour les senteurs. Nous utilisons également des huiles essentielles telles que celle du citron et de l'amande pour les autres fragrances. Bien évidemment, nous avons notre secret qui nous permet de rendre ce produit unique, spécial et accessible à tous.

4. Comment se présente le processus de fabrication des flacons de déodorant ? Du packaging à l'élaboration de la solution passant par l'étiquetage.

En ce qui concerne le processus de fabrication du packaging, pour le moment, nous l'importons. Quant aux étiquettes, nous les imprimons surplace, au Bénin. Nous avons une équipe qui s'occupe de remplir les flacons que nous importons avec la solution. Ensuite, nous les étiquetons. C'est un travail que j'aime personnellement faire. Très souvent, quand je suis disponible, je le fais. Toujours pour superviser et aussi espérer avoir le résultat attendu.

5. Qu'est-ce qui favorise aujourd'hui l'expansion de votre marque?

Notre produit se distingue peut-être par son packaging innovant et son format roll-on, ainsi que par notre communication sur les réseaux sociaux. Nous essayons de communiquer à notre manière. Notre équipe dynamique et engagée contribue également à notre évolution. Elle innove et fait des sacrifices. Et il y a aussi le fait que ce soit Eliote SOUNLIN qui est une personne connue dans le domaine de l'événementiel professionnel. Nous faisons beaucoup de partenariats et nous soutenons beaucoup d'événements. C'est peut-être tout ça qui fait aussi que nous sommes en train d'évoluer. Bien que nous ne soyons pas encore à une expansion extraordinaire, nous continuons à progresser.



6. Quelles sont les difficultés que vous rencontrez sur le marché et même au cours de la production des déodorants ?

Je ne sais pas si je devrais appeler ça une difficulté mais certains trouvent le produit cher comparé à d'autres options disponibles. Aussi, nous avons encore des problèmes de qualité avec les étiquettes. Avec notre imprimante, nous essayons de trouver des solutions. Nous travaillons encore à améliorer ces aspects pour offrir une finition de haute qualité.

En ce qui concerne les difficultés au niveau de la production du déodorant, pour le moment elle est artisanale. Nous sommes en train de travailler pour l'industrialiser, de manière à toujours garder ce côté artisanal, parce que c'est ça qui fait aussi toute la différence. Nous sommes donc en train de travailler sur des équipements qui pourraient nous permettre de garder ce côté artisanal. C'est surtout ça. Autrement, si nous voulions juste des équipements qui allaient dénaturer le produit, on peut les trouver facilement. Mais nous sommes en train de travailler sur des équipements qui vont nous permettre de garder le côté naturel, le côté artisanal, mais pour une production plus grande.



7. Quel est votre plus beau souvenir depuis le lancement de votre marque sur le marché ?

Franchement, il y a tellement de souvenirs, mais le plus beau, je pense que c'est quand une dame m'a écrit pour me dire qu'actuellement, sa relation avec son mari a changé parce que depuis longtemps, ils avaient des problèmes de couple. Le monsieur avait des problèmes de mauvaise odeur au niveau des aisselles. Sa femme, en a parlé deux fois et c'est devenu un problème dans leur foyer. Pour son anniversaire, elle lui a offert notre produit, il a testé et a été satisfait. En fait, tout ce qui est odeur au niveau de ses aisselles a complètement disparu. Le monsieur a ensuite souhaité me rencontrer. Je les ai rencontrés. C'était un moment extraordinaire.

Franchement, je pense que c'était ça. C'est de voir, le changement, la transformation que reçoivent les gens. C'est au-delà de l'argent, c'est au-delà de la gloire, mais de pouvoir effectuer un changement radical dans la vie des gens. Donc, oui, quand j'y pense, c'était vraiment ça mon plus beau souvenir.

8. Peut-on réussir aujourd'hui en tant que jeune entrepreneur au Bénin dans les secteurs de la cosmétique ?

Sans réfléchir, je dirais oui. Je dirais qu'on peut réussir dans tous les domaines qu'on veut, qu'on décide de faire. Parce que moi, au-delà de la cosmétique, j'étais dans d'autres choses, je suis toujours dans d'autres choses. Je pense vraiment que la différence entre les personnes qui réussissent et les personnes qui ne réussissent pas, c'est leur détermination à vouloir réussir. Parce que quand tu as cette détermination à vouloir réussir, tu vas chercher les bonnes informations, tu vas chercher le bon réseau, tu vas chercher à rencontrer les bonnes personnes. Tu vas chercher à avoir vraiment le nécessaire, tu vas te donner les moyens pour y arriver.

Donc pour moi, oui, on peut réussir aujourd'hui en tant qu'entrepreneur au Bénin. Je le dis aussi, ma réussite ne dépend pas de la situation économique de mon pays, de la situation politique de mon pays, de la situation financière de mon pays. Je pense que j'ai le choix de réussir ou d'échouer. J'ai le choix de me lever et d'aller vivre ce rêve, cette vie-là dont je rêve tous les jours.

9. Quels sont les projets d'avenir de Transpir'Off ?

Pour les projets d'avenir de Transpir'off, nous sommes en train de préparer le lancement de nouvelles senteurs, de nouvelles fragrances. Nous misons vraiment sur le naturel et c'est



ce qui nous a amené à sortir des échantillons de Transpir'off, saveur ou senteur citronnelle, ce qu'on appelle Timor, senteur citron et senteur cœur d'amande. Parce que notre clientèle nous a demandé un tout petit peu de senteur dans les déodorants, parce que de base il n'y avait pas de senteur, il n'y avait qu'un Transpir'Off neutre, avec un tout petit peu de senteur, un tout petit peu de parfum. Donc ça par exemple, c'est quelque chose qui sera lancé dans les prochains jours mais je ne sais pas exactement quand.

10. Que nous réserve Transpir'Off dans les prochains mois ou dans les prochaines années ?

On a envie de bien se positionner. Nous avons des revendeurs dans beaucoup de pays, comme la France, la Côte d'Ivoire, le Sénégal, le Togo, l'Angleterre, etc. Mais dans les prochains mois, dans les prochaines années, on a envie d'avoir l'agrément, on a envie d'avoir l'autorisation de mise sur le marché, de telle sorte qu'on soit dans les pharmacies. Voilà un peu ce qu'on réserve pour vraiment permettre à notre clientèle d'avoir accès plus rapidement à Transpir'Off de n'importe où et sans difficultés.

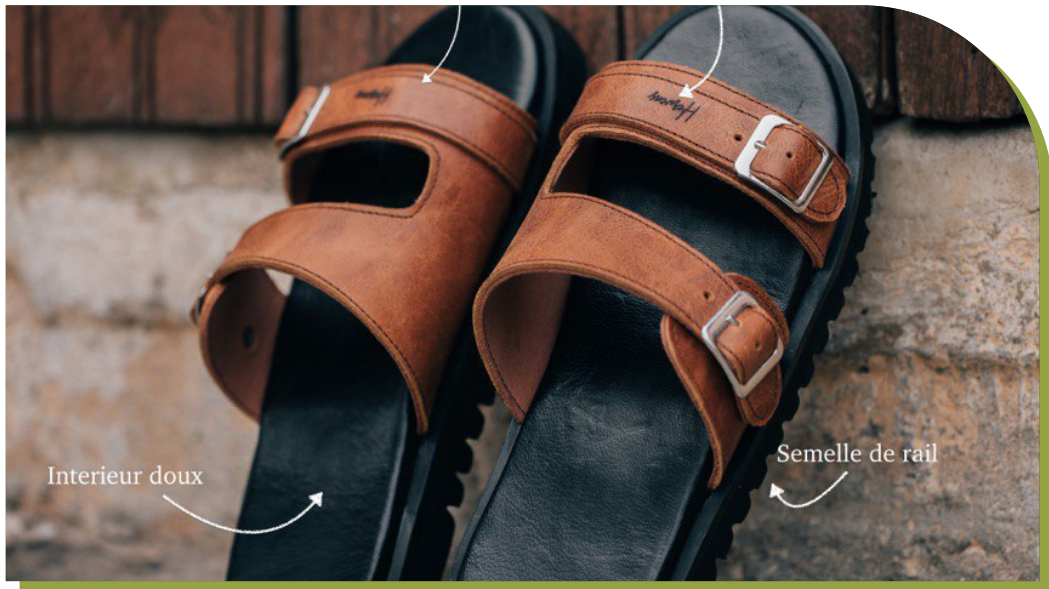
Pamela AHITCHEME



Invité du Magazine

Venceslas
DEHOUNMON

HERVENS DESIGNS LE SUCCÈS DANS L'ORIGINALITÉ, L'ÉLÉGANCE ET LE SAVOIR-FAIRE



Il n'existe pas de recettes miracles pour atteindre l'excellence. Le succès est à la portée de tous. Pour ce qu'il en est de la Maison Hervens Designs, tout se résume à : la vision et au travail acharné.

C'est l'histoire d'un jeune développeur-web qui va laisser ses passions s'exprimer. Hervens Designs est de loin l'empreinte de la finesse, de la perfection et de la résilience.

DEHOUMON Tunday Venceslas nous dévoile la fabuleuse histoire derrière la création de cette marque béninoise de vêtements et d'accessoires de mode.

1. Comment présentez-vous votre marque à ceux qui la découvriront à travers notre magazine ?

Notre marque met en lumière l'artisanat africain, mêlant tradition et modernité pour créer des pièces uniques et authentiques. Nous mettons un point d'honneur à valoriser chaque étape de la création, du choix des matières premières à la réalisation finale.

Notre mission est de partager avec le monde, la richesse culturelle africaine à travers des vêtements et accessoires élégants, conçus avec passion et savoir-faire. Chaque création raconte une histoire, celle d'un héritage culturel vibrant et d'une vision contemporaine.

2. Retracedez-nous brièvement votre parcours de créateur de marque.

Développeur Web de formation, je cède très tôt aux avances de mes passions : la mode, la beauté et l'art visuel. Changer l'image de la mode en Afrique, associer les talents pour proposer des articles de mode pratiques, je me challenge au quotidien pour impacter les secteurs dans lesquels j'exerce.

Mon parcours entrepreneurial a débuté avec une forte envie de créer un impact dans un domaine précis, nourrie par mes multiples projets. Après ma formation de base, j'ai acquis de solides compétences en travaillant en tant que développeur au sein d'une structure de coworking. Cette expérience a renforcé mon désir d'entreprendre et m'a conduit à me concentrer sur l'un de mes projets les plus passionnants, Hervens, que j'ai décidé de développer en entreprise.

3. Quelles sont les différentes matières avec lesquelles sont fabriquées les sacs, sacoches, chaussures et vêtements signés Hervens Designs ?

En tant que marque engagée dans une démarche écologique, nous utilisons majoritairement des matériaux recyclés pour nos accessoires, transformant des jeans de seconde main en sacs uniques. Récemment, nous avons également opté pour le KANVO, un modèle spécialement conçu pour notre marque. Pour nos vêtements, nous privilégions des matières comme le lin, le coton, et bien d'autres encore.



4. A ce jour, combien de création compte Hervens Designs ?

Hervens Designs compte aujourd'hui un grand nombre de créations dans la maroquinerie, la couture et la cordonnerie.

Il est difficile de donner un nombre exact, car chaque pièce est unique, et nous les améliorons constamment pour offrir des designs toujours plus raffinés.

5. La signature Hervens Designs est une marque de référence, une identité, on pourrait identifier une chemise Hervens Designs à des milliers de kilomètres. A quoi devez-vous cette réussite ?

Notre réussite repose sur un engagement profond envers l'authenticité et la qualité. Chaque pièce Hervens Designs est le fruit d'un savoir-faire minutieux. Nous nous efforçons de produire des articles qui sont non seulement confortables, mais aussi durables. Cette attention aux détails, associée à notre passion pour valoriser le savoir-faire africain, fait que nos créations se démarquent où qu'elles se trouvent, même à des milliers de kilomètres.

6. Quelles sont les difficultés liées à votre activité, à la disponibilité des matières premières et à l'extension de votre marque ?

Au début de cette aventure entrepreneuriale, j'ai rencontré des défis majeurs de recrutement de main-d'œuvre qualifiée et d'approvisionnement en matériaux de fabrication adéquats. Ces difficultés se sont intensifiées avec l'expansion de l'entreprise, nécessitant des efforts encore plus grands pour maintenir la qualité et la continuité de notre production. J'ai surmonté ces obstacles en investissant dans des canaux de recrutement efficaces et en mettant en place des programmes de formation professionnelle pour améliorer les compétences des artisans. J'ai également mené des recherches approfondies pour identifier des sources fiables de matériaux et noué des partenariats solides avec des fournisseurs de qualité. Aujourd'hui, je suis fier d'avoir créé une entreprise en pleine expansion, malgré les défis liés à notre croissance, grâce à notre persévérance et à notre détermination.



7. Quel est votre plus beau souvenir depuis le lancement de Hervens Designs sur le marché ?

J'ai eu le plaisir de découvrir que certains de nos clients ont contribué à l'élaboration de modèles qui ont été bien accueillis par la clientèle. Ces suggestions, nées de leur propre expérience, a permis à l'équipe de mieux comprendre leurs besoins et attentes, afin de s'adapter en conséquence. C'est en écoutant ces commentaires et en s'inspirant des tendances que nous avons pu créer certains modèles uniques qui ont conquis le cœur de nos clients.



Lors de notre dernier cocktail, j'ai particulièrement apprécié l'interaction avec les clients et leur contribution active à l'évolution de notre marque.

Leur enthousiasme et leur créativité ont été une source d'inspiration pour mon équipe, nous permettant de développer des produits sur mesure pour répondre à leurs attentes.

Je suis fier de la relation de confiance et de collaboration que nous avons établie avec nos clients, qui ont contribué à faire de mon entreprise ce qu'elle est aujourd'hui. Cette expérience m'a profondément marqué et m'a rappelé que la création de produits uniques et de qualité est avant tout une histoire de passion,

de dévouement et de connexion avec notre communauté de clients.

8. Faire de la vente exclusivement en ligne et avoir un showroom physique, vous en avez fait l'expérience, que conseillerez-vous à un entrepreneur qui hésite à faire un choix ?

Je conseillerais à un entrepreneur dans la mode de se concentrer d'abord sur la qualité des articles proposés et sur la vente en ligne, surtout au début.

Avoir un showroom physique peut être tentant, mais il faut aussi considérer les charges qu'il implique. Dans les premières étapes de l'entreprise, il est souvent plus judicieux d'investir dans le développement de produits exceptionnels et de bâtir une présence en ligne solide. Cela permet de tester le marché à moindre coût et d'atteindre une clientèle plus large sans les contraintes d'un espace physique. Le showroom peut toujours venir plus tard, une fois que la marque est bien établie et que les ventes en ligne ont prouvé leur succès.

9. Quelle est votre lecture du secteur de la mode et des accessoires au Bénin ?

Le secteur de la mode au Bénin commence à évoluer tout doucement, notamment grâce aux efforts de l'État qui ont déjà un impact. Par exemple, la création d'un mois dédié à la mode et la promotion du 'Made in Benin' sont des initiatives encourageantes. Ces actions montrent une volonté de soutenir et de valoriser notre industrie locale. Cependant, il reste encore beaucoup à faire pour que le secteur atteigne son plein potentiel. Il est essentiel de continuer à investir dans la formation, et les politiques qui favorisent l'émergence de créateurs locaux, afin de faire du Bénin une véritable référence en matière de mode en Afrique.

10. Quels sont les projets d'avenir de la maison Hervens Designs?

Les projets d'avenir pour Hervens Designs sont ambitieux. Nous prévoyons de nous implanter progressivement à travers l'Afrique et dans d'autres régions du monde. En plus de notre cœur de métier, nous envisageons de diversifier nos activités en nous lançant dans le secteur de la décoration d'intérieur. Notre objectif est de devenir une référence non seulement dans la mode, mais aussi dans le design d'intérieur, en restant fidèles à notre engagement envers l'artisanat et la qualité.

11. Quels sont les hobbies de Venceslas D. quand il n'est pas dans son atelier de production ?

Quand je ne suis pas dans mon atelier, j'aime me détendre en cuisinant de bons petits plats et en lisant. La cuisine me permet de m'exprimer différemment, tout en me ressourçant, tandis que la lecture m'apporte une évasion et une source d'inspiration. Ces passions m'apportent un équilibre indispensable dans ma vie quotidienne.



Pamela AHITCHEME



DOSSIER DU TRIMESTRE

10

hommes qui excellent dans les métiers de la beauté en Afrique



Anouar Boni Raouf



Ass Malick Faye



Samuel Black



Dodji Dodo Azimagli



Paul Laurain Kasse



Wilson Alex Sewa



Herveé Mbotayika



Yousseuf Kaboré



Michael Guézodjiè



Lesly Fashion

Ils convoitent un univers fortement concurrentiel et par excellence dédiés aux femmes. Ils se démarquent à travers leur savoir-faire et leur touche personnelle dans chacun des métiers de la beauté dans lequel ils excellent.

Pour ce nouveau classement de GreenGlow Afrika, nous avons opté pour cette nouvelle génération d'homme dévoué et convaincu du fait que le secteur de la beauté est aussi une affaire d'homme.

Ils sont 10 et ils viennent des quatre coins de l'Afrique.

1

Anouar Boni Make-Up : Le Révélateur Béninois de Stars

Plus connu sous le nom d'Anouar Boni Make-up, il éblouit le monde avec son talent exceptionnel en maquillage. Originaire à la fois du Niger et du Bénin, il a choisi le Sénégal

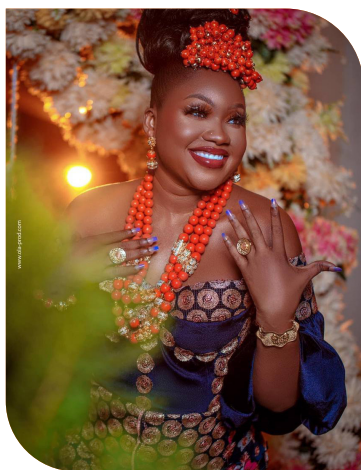
comme terre d'accueil pour faire davantage ses preuves et réaliser ses rêves. Son amour pour le maquillage s'est révélé dès son plus jeune âge.

Il témoigne avoir été influencé par des émissions de divertissement sénégalaises, où le maquillage des différentes personnalités et célébrités, l'accrochait.

Installé depuis peu à Dakar, Anouar dispense des formations en maquillage et attire les stars sénégalaises, mais aussi de la sous-région avec la finesse de son travail. Sa spécialité, le maquillage pour mariage pour lequel il est sollicité dans plusieurs pays de la sous-région et à travers le monde. Anouar Boni compte plusieurs collaborations avec des célébrités africaines et continue de semer les graines de son art à travers les pays.



Anouar Boni Raouf

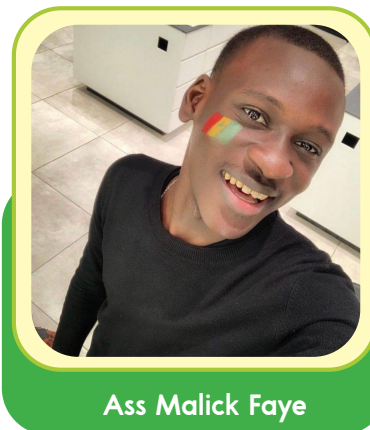


Un jeune Sénégalais de la trentaine, originaire de Kaolack, se démarque en tant que l'un des rares hommes maquilleurs professionnels du Sénégal.

Il apprendra tout de ce domaine à Dakar pour être désormais incomparable.

Sa passion et sa détermination lui ont permis de s'imposer dans un domaine traditionnellement réservé aux femmes.

Malgré les préjugés de la société, Ass Malick Faye est fier de son métier et compte bien continuer à briser les stéréotypes liés au genre.

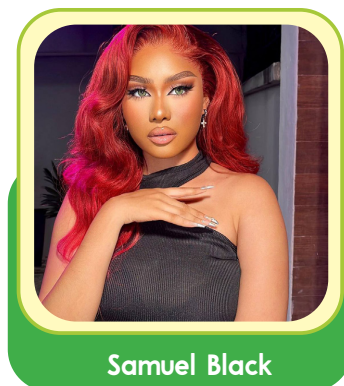


Ass Malick Faye



Au cœur de l'effervescence créative du Nigeria, émerge une figure remarquable dans le monde du make-up : Samuel Black. Jeune et talentueux, ce maquilleur prodige est rapidement devenu une référence incontournable dans son domaine.

Originaire du Nigeria, Samuel Black a su conquérir les cœurs et les regards par son expertise et son dévouement à son art. Classé parmi les meilleurs de sa génération, **Samuel Black** ne se contente pas seulement de briller par son talent naturel, mais il s'engage également à partager son savoir-faire avec les passionnés et les professionnels du milieu. À travers une série de formations pour les débutants et des masterclass pour les initiés, il transmet son héritage artistique et inspire la prochaine génération de maquilleurs talentueux.



Samuel Black

4

Dodji Dodo Azimagli révèle la beauté des togolais à travers la finesse ses mains

Est un make-up artiste plein d'avenir et originaire du Togo. Il est aussi peintre et sculpteur à ses heures perdues.

Passionné par l'art du maquillage, il utilise son talent pour transformer les visages en toiles vivantes tout en combinant couleurs, textures audacieuses et techniques innovantes.

Son travail est caractérisé par une exploration audacieuse de l'expression individuelle et une capacité à repousser les limites de la beauté conventionnelle.



Dodji Dodo Azimagli



5

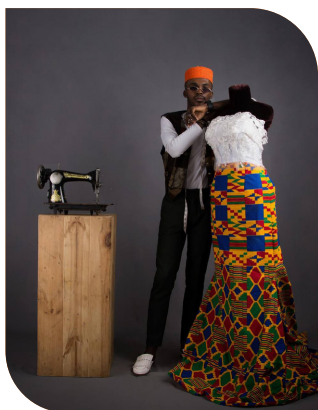
À la mode ivoirienne de Paul Laurain k.

Il a du flair, du talent à faire valoir, de la créativité inépuisable, Paul Laurain Kassé est un styliste ivoirien très en vogue dans l'industrie. Sa personnalité est marquée par sa passion débordante pour l'art et son engagement se lit explicitement à travers ses créations.

En tant que visionnaire, il combine habilement les influences traditionnelles ivoiriennes et mondaines avec des éléments contemporains pour créer des pièces qui captivent l'imagination et célèbrent l'esthétique africaine.



Paul Laurain Kasse



Son savoir-faire exceptionnel se manifeste à travers sa maîtrise des coupes, des tissus et des motifs. Il est un fêru des détails.

Il aime le beau, le glamour, l'exclusivité. Paul Laurain K habille les femmes, dessine chaque courbe de leur corps et célèbre leur féminité. Paul Laurain K ne cessera jamais d'imprimer sa marque sur la scène internationale de la mode.

6

L'incontournable de la coiffure féminine à Ouagadougou

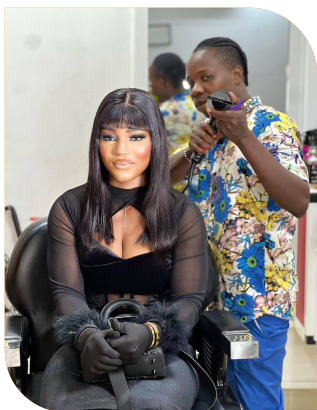
Wilson Alex Sewa, un jeune entrepreneur d'origine togolaise établi au Burkina Faso, est devenu une figure incontournable de la scène de la coiffure féminine à Ouagadougou. Malgré les moqueries initiales de ses amis, il a persévéré dans sa passion pour la coiffure, abandonnant son commerce de chaussures pour se former dans ce domaine. Malgré les difficultés et le rejet de certains, il a suivi son rêve et s'est engagé pleinement dans son métier.

Aujourd'hui, il dirige avec succès son institut de beauté, «Alex Fashion Coiffure», où il propose une gamme variée de services de coiffure et de maquillage.

Son dévouement à son métier et à sa clientèle se reflète dans la qualité de son travail et dans sa volonté constante de se perfectionner. Avec son institut florissant, Wilson Alex Sewa aspire à créer un empire dans le domaine de la coiffure féminine. Il porte également à cœur des projets sociaux dans lesquels il compte l'aide aux personnes vulnérables et aux orphelins.



Wilson Alex Sewa



7

Hervé Mbotayika, l'incarnation même de l'élégance et de la beauté à Kinshasa

Est un maquilleur professionnel indépendant, dont le talent s'est fait remarquer dès 2016 par sa technicité remarquable, axée sur les traits du visage plutôt que sur les couleurs.

Il a fait valoir son potentiel sur des événements de renommée internationale tels que le Congo Fashion Week. Il travaillera en collaboration avec des artistes internationaux comme Dadju.

Visionnaire et généreux, il insiste sur l'importance de l'apprentissage continu et a lancé avec fierté le concept «Rêves Beauty Academy» à Kinshasa. C'est la première du genre en République Démocratique du Congo, offrant une gamme de formations alliant des techniques de base

aux plus tendances en matière de maquillage. Avec sa Certification Coach Beauté obtenue à Dubaï, il offre des programmes modulables tant pour les particuliers que pour les professionnels.

En plus de son académie, il détient un institut de beauté, offrant des services de maquillage pour toutes occasions.

Hervé Mbotayika incarne l'expertise dans le domaine de la beauté, offrant à ses clients une expérience de transformation unique.



Hervé Mbotayika



8

L'engagement dans la beauté et Cosmétique au Faso

Est le président de l'Association des Coiffeurs et Esthéticiens du Burkina Faso. Il est le leader reconnu pour son engagement envers l'excellence et le développement de l'industrie de la beauté dans son pays.

Digne fils du terroir, il a consacré sa vie à l'art de la coiffure et de l'esthétique, devenant une source d'inspiration pour de nombreux jeunes dans le secteur.

Sous sa direction, l'association organise des formations et des événements pour renforcer les compétences des membres et promouvoir leur excellence.



Youssouf Kaboré



Relève le défi de créer une marque de cosmétiques béninoise de haute qualité, à base de karité. Inspiré par le savoir-faire ancestral du Bénin et encouragé par sa mère, il lance Kaël Cosmétique en 2015, utilisant du beurre de karité provenant des coopératives de femmes locales. Son objectif est de soutenir les filières du nord du Bénin tout en proposant des produits de qualité. Bien que son parcours professionnel initial ne soit pas lié à la cosmétique, il a suivi une formation pour devenir un professionnel du secteur. Kaël Cosmétique remporte des prix de distinction, démontrant la qualité de ses produits. Son prochain défi est de développer son réseau de distribution dans d'autres pays africains.



Michael Guézodji

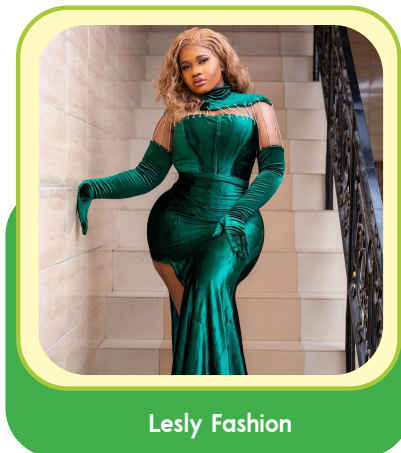


10 Lesly Fashion : Une icône de la mode au Bénin

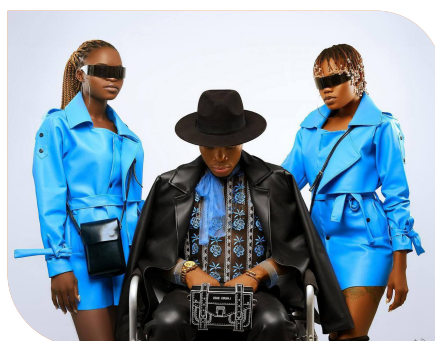
Lesly Fashion est reconnu au Bénin pour son talent exceptionnel et son influence dans la haute couture. Ses créations uniques et innovantes mettent en valeur l'esthétique africaine tout en intégrant des éléments modernes.

En tant que créateur, Lesly Fashion est reconnu pour ses designs élégants et sophistiqués, reflétant son amour pour les tissus colorés et les motifs traditionnels.

Il s'investit également dans la promotion de l'industrie de la mode au Bénin en organisant des défilés, des ateliers et des événements pour soutenir les jeunes talents. Son engagement envers son art et sa communauté font de lui une figure inspirante, qui contribue à l'expansion et au développement de la culture africaine à travers le monde.



Lesly Fashion



La Rédaction



FathNell

MAROQUINERIE PERSONNALISÉE

☎ 02 (0229) 99 99 95 15



L'HUILE DE **BAOBAB** **EXTRA VIERGE,**

l'ingrédient miracle pour la formulation des produits de beauté anti-âge.

**DISPONIBLE EN FORMAT
DE 10 L, 25 L, ET PLUS À
TCHAOU GROUP SERVICES
E PRODUCTS.**



Nous contacter



+229 61162806



contact@tchaou-group.com



TCHAOU GROUP
Services & Products



<https://tchaou-group.com/>



ALBUM







A FAIRE CHEZ VOUS

Comment Éviter les Boutons Après Rasage ? Conseils et Astuces

Les boutons après rasage, souvent appelés pseudo-folliculite de la barbe, sont des irritations cutanées courantes qui peuvent toucher toutes les zones rasées du corps. Ces petits boutons rouges et enflammés sont souvent causés par des poils incarnés. Heureusement, plusieurs techniques et soins peuvent vous aider à les éviter.



Préparation Avant le Rasage



La préparation de la peau est essentielle pour minimiser l'irritation et éviter les boutons:

★ **Nettoyer** : Utilisez un nettoyant doux pour éliminer les impuretés et l'excès de sébum. Cela prépare votre peau pour un rasage plus doux.

★ **Exfolier** : Exfoliez votre peau 2 à 3 fois par semaine pour éliminer les cellules mortes qui peuvent obstruer les follicules pileux. Utilisez un exfoliant doux pour éviter d'irriter la peau.

Techniques de Rasage Appropriées

Adopter une bonne technique de rasage est crucial pour prévenir les boutons:

- ★ **Utiliser une Crème ou un Gel à Raser** : Appliquez une crème ou un gel à raser pour créer une barrière protectrice. Les produits contenant des extraits apaisants comme la camomille et l'hamamélis sont particulièrement bénéfiques.
- ★ **Rasoir Bien Aiguisé** : Utilisez un rasoir propre et bien aiguisé. Changez les lames régulièrement pour éviter les coupures et les irritations.
- ★ **Rasage dans le Sens du Poil** : Rasez dans le sens de la pousse des poils pour minimiser le risque de poils incarnés et de boutons.

Soins Après Rasage

Les soins post-rasage sont essentiels pour apaiser la peau et prévenir les boutons:

- ✦ Rincer et Sécher en Tamponnant : Après le rasage, rincez votre peau à l'eau froide pour refermer les pores, puis séchez en tamponnant délicatement avec une serviette propre.
- ✦ Appliquer un Produit Après-Rasage : Utilisez un produit après-rasage pour apaiser et hydrater la peau. Les produits contenant de l'aloe vera, de la camomille ou de la vitamine E sont recommandés.
- ✦ Hydrater : Appliquez une crème hydratante pour maintenir l'hydratation de la peau et prévenir les irritations. Choisissez une formule non grasse et sans alcool pour un confort maximal.



Autres Conseils Utiles



En plus des étapes de préparation et de soins, quelques astuces supplémentaires peuvent aider à éviter les boutons après rasage:

- ✦ Compresses Chaudes : Avant de vous raser, appliquez une compresse chaude pour ouvrir les follicules pileux et faciliter le rasage.
- ✦ Éviter les Vêtements Serrés : Portez des vêtements amples après le rasage pour éviter la friction et l'irritation.
- ✦ Arrêter de se Raser Temporairement : Si vos boutons sont sévères, laissez pousser les poils pendant quelques jours pour permettre à la peau de guérir.
- ✦ Traitements naturels : Essayez des traitements topiques en vente libre ne contenant pas de particules chimiques pour traiter les boutons existants.

Solutions à Long Terme

Pour les cas de boutons après rasage récurrents, des solutions à plus long terme peuvent être envisagées:

- ★ Consultation Dermatologique : Si les boutons persistent ou s'aggravent, consultez un dermatologue pour des traitements sur mesure.

- ★ Épilation au Laser : L'épilation au laser peut réduire de façon permanente la croissance des poils et donc diminuer les risques de poils incarnés et de boutons. En suivant ces conseils de préparation, de techniques de rasage et de soins après-rasage, vous pouvez réduire

significativement l'apparition des boutons après rasage. Une routine de soin adaptée à votre type de peau et l'utilisation de produits appropriés sont essentiels pour maintenir une peau lisse et sans irritation. Si les problèmes persistent, n'hésitez pas à consulter un professionnel pour des solutions personnalisées.



Le Sacré



ASTUCES DE GRAND-MÈRE

1 Quelques secrets pour en finir avec les règles douloureuses



Mesdames, ressentez-vous une douleur atroce lors de l'apparition de vos règles ? Avez-vous des crampes abdominales durant cette période ? Si oui, vous souffrez probablement des règles douloureuses.

Vous vous êtes sans doute demandées ce que vous pourriez faire pour vous en débarrasser définitivement. Ne vous inquiétez plus, car voici des astuces simples et naturelles qui peuvent vous aider à soulager cette douleur.

2 Qu'est-ce que les règles douloureuses ?

On parle de règles douloureuses chez la femme pour définir des douleurs intenses dans le bas du ventre, semblables à des crampes, apparaissant au moment des règles. Ces douleurs peuvent gêner au quotidien (fatigue, troubles du sommeil, nausées, etc.) et s'accompagner d'autres douleurs au niveau des seins, du bas du dos ou de maux de tête. Elles peuvent même entraîner, à la longue, un arrêt brutal des règles, appelé dysménorrhée.



Selon les cultures africaines :

Dans certaines cultures africaines, il existe des suspicions concernant les causes des règles douloureuses. En effet, la cohabitation avec une personne déjà victime de ces douleurs ou l'utilisation commune de certains accessoires comme les serviettes avec cette personne peuvent être perçues comme des moyens de transmission de ces douleurs. Aussi, les règles douloureuses sont considérées comme héréditaires et peuvent être transmises de la mère à la fille. Selon une autre croyance, une jeune fille souffre de règles douloureuses si la femme qui lui a porté sa première couche en souffre également. Autrement dit, si cette dernière souffre de règles douloureuses, l'enfant en souffrira aussi à son tour. Il est important de noter que ces causes ne sont que des suspicions et n'ont jamais été approuvées par des études scientifiques.

**Selon la science :**

Les règles douloureuses sont le plus souvent liées au processus normal du cycle d'ovulation (dysménorrhée primaire) et sont causées par des facteurs hormonaux, notamment une concentration excessive de prostaglandines, qui provoquent des contractions de l'utérus. Il s'agit d'un phénomène lié à un excès de sécrétion de prostaglandines par la muqueuse utérine (endomètre) pendant les règles. Les prostaglandines sont des substances qui provoquent des contractions utérines et facilitent l'expulsion de la muqueuse utérine. Ce phénomène peut cependant être aggravé par des facteurs psychologiques ou liés à l'alimentation.

Quelles sont les conséquences ?

Les douleurs menstruelles sont souvent sans complications. Toutefois, elles peuvent être le signe d'une maladie des organes génitaux, comme des polypes de l'utérus ou une endométriose et il est important de consulter un médecin dans ce cas, car ces maladies peuvent entraîner des problèmes de stérilité.



1. Une bonne alimentation :	La bonne alimentation est essentielle pour une bonne santé. Si vous souffrez de règles douloureuses, consommez des aliments riches en oméga-3 (comme les huiles végétales de colza, noix, soja, lin, chanvre ou cameline) et en magnésium (comme les légumes à feuilles vertes, le chocolat noir, le cacao, les noix de cajou et les graines de sésame). Ces nutriments peuvent aider à diminuer les crampes.
2. Boire des infusions :	Les infusions de camomille, de gingembre ou de menthe poivrée peuvent réduire les crampes et les inconforts liés aux règles douloureuses.
3. Faire des exercices :	Une activité physique douce, comme la marche, le vélo ou le yoga, peut améliorer la circulation sanguine et réduire la douleur.
4. La chaleur :	Utilisez une bouillotte ou une compresse chaude sur le bas-ventre pour détendre les muscles et soulager la douleur.

5. L'hydratation :

Boire beaucoup d'eau peut aider à réduire la rétention d'eau et les ballonnements qui peuvent aggraver la douleur.

6. Le massage :

Masser doucement le bas-ventre avec de l'huile essentielle de lavande ou de camomille diluée peut apporter du soulagement. Ces méthodes peuvent vous aider à atténuer la douleur. Cependant, si les symptômes sont sévères ou persistants, consultez un gynécologue ou un médecin qui pourra vous donner des conseils adaptés à votre situation en se basant sur votre dossier médical.



Albéric Jr ASSEDE

Actualités

01

LA LAINE

la matière qui prend d'assaut la mode et casse les codes

02

LAETITIA KY

La demoiselle aux tableaux controversés

03

Perruque Tresse Rapide

04

PRÉSIDENT DJANGOUN

Le génie incompris



LA LAINE

**la matière qui prend d'assaut
la mode et casse les codes**



La laine, souvent associée à des vêtements d'hiver traditionnels et à des pièces classiques, fait un retour inattendu et audacieux sur les podiums de la mode. Cette matière, vieille de plusieurs millénaires, se réinvente et s'impose comme une tendance incontournable, transformant les codes de la mode contemporaine. Cette révolution «laineuse» ne se contente pas de réchauffer les tenues, elle redéfinit les frontières de la créativité et de l'innovation dans l'industrie de la mode. Autrefois perçue comme une matière réservée aux pulls et aux manteaux, la laine a su se réinventer pour devenir un élément clé des collections de créateurs. De grandes maisons de mode, comme Chanel ou Dior, ainsi que des designers émergents, intègrent la laine dans leurs créations, allant des robes élégantes aux ensembles de tailleur sophistiqués.

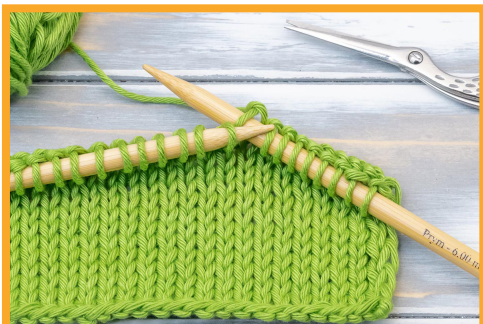


Cette réhabilitation met en lumière les qualités intrinsèques de la laine comme sa durabilité, sa respirabilité et sa capacité à se transformer en une variété infinie de textures et de motifs. D'une part, son processus de fabrication nécessite peu d'énergie. D'autre part, les vêtements en laine sont solides et ont une durée de vie très élevée. Ainsi, la laine peut être considérée comme une matière écologique et durable. Les vêtements en laine ont de nombreuses propriétés très appréciées. Ils sont entre autres : thermorégulateurs, antibactériens, biodégradables, ne retiennent pas les odeurs et la poussière, faciles à nettoyer, antiallergiques, retardateurs de flamme. C'est certainement ce qui explique que la laine, matière traditionnelle par excellence, soit toujours aussi recherchée par les consommateurs et professionnels de la mode.

Toutefois, l'utilisation de cette matière dans le monde de la mode semble ne pas faire l'unanimité. En effet, pour beaucoup de personnes, son origine serait le véritable problème. La laine est une matière naturelle issue du poils des animaux qui sont ensuite filés et éventuellement teintés pour devenir une fibre textile. La laine peut être fabriquée à partir du poil de différents animaux. Ainsi, parmi les laines les plus connues, la laine angora provient des lapins, la laine mérinos des moutons et l'on peut également trouver de la laine d'alpaga. Donc, son usage peut être critiqué d'un point de vue éco-responsable et éthique. Ce qui est le plus vivement critiqué, c'est le traitement des animaux. En effet, certaines pratiques sont peu respectueuses du bien-être animal voire cruelles, à l'instar du mulesing.

Albéric Jr ASSEDE







LAETITIA KY

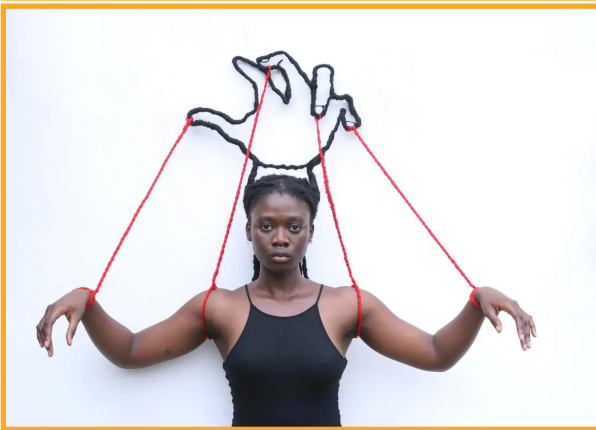
la demoiselle aux tableaux controversés



Connue pour ses sculptures capillaires, l'ivoirienne Laetitia KY s'est lancée depuis quelque temps dans la peinture. Dans ses différentes créations, elle n'hésite pas à transgresser l'opinion publique et à dénoncer des faits de société. Chacune de ses toiles suscitent critiques et indignations à chaque révélation. Mais un autre courant, une vague d'internautes applaudit avec ferveur le talent de l'artiste et sa lutte acharnée contre l'égalité des sexes.

Laetitia Ky incarne à ce jour, une figure féminine affranchie, un symbole du féminisme moderne et ouvertement affirmé sur les réseaux sociaux. La jeune ivoirienne de 28 ans a déjà à son actif, un livre publié aux éditions Princeton Architectural Press, des reconnaissances nationales et internationales, des expositions et des projets cinématographiques.

Pamela AHITCHEME





PERRUQUE TRESSE RAPIDE



Plus la peine de passer 4, 5 voire 10 h dans un salon de coiffure. Ce temps est révolu ! Si vous continuez à souffrir le martyr, c'est la preuve que vous n'avez pas encore découvert les perruques tresses.

Dans les rues de la capitale économique et partout ailleurs, les mannequins portent des perruques déjà prêtes à l'utilisation. Celles-ci sont proposées en différentes coupes, tresses, tailles et couleurs.



L'activité prend de plus en plus d'ampleur. Aujourd'hui ces coupes rivalisent avec les bonnes vieilles tresses directement réalisées sur le cuir chevelu. Et dans la plupart des cas, s'offrir une perruque tresse se présente comme une bonne affaire. Un gain de temps, d'achat et surtout une bonne affaire pour soulager son portefeuille. Vous pouvez le porter à plusieurs occasions et comme vous le souhaitez.

Une sortie précipitée, un visiteur improvisé, vite, saisissez votre perruque et enfiler la pour sauver les apparences !

Pamela AHITCHEME





PRÉSIDENT DJANGOUN

le génie incompris



Si vous êtes passionné d'extravagance ou de style vestimentaire original, alors vous allez forcément apprécier ce personnage. Féroce de mode et hyper inventif, Roberto ZINLI, alias Président Djangoun, est un véritable passionné de la mode. Il est aujourd'hui reconnu pour son style osé et extrêmement créatif.

Il est capable de transformer tout type de matière ou d'objet qu'il trouve en une « sape ». Des feuilles vertes aux bouteilles de bière, en passant par les cigarettes et la tôle, rien ne semble résister à la créativité de l'artiste.

Albéric Jr ASSEDE





BIEN DANS MA PEAU

Jeune diplômée médecine diététique, **Vanessa Kelly AGBLA** s'est très tôt donnée pour mission de rendre service autour d'elle. Elle met son savoir-faire et ses expériences au profit d'une communauté très peu regardant sur les besoins de l'organisme humain. Les bonnes habitudes alimentaires garantissent à un individu une meilleure santé et une totale immunisation contre les maladies.

Que devez-vous manger pour prendre soin de votre peau, de votre corps et veiller à votre bien-être général ?

Notre experte nous plonge dans l'univers très exigeant des aliments que nous consommons au quotidien.

1. Présentez vous à nos lecteurs



Je suis AGBLA Vanessa Kelly Fifamè,

Diététicienne, passionnée par la santé et l'alimentation depuis toujours. Cela fait aujourd'hui plus de 5 ans que j'aide, oriente, accompagne les hommes et les femmes dans leur rapport avec les aliments pour une meilleure santé des uns et des autres.

2. Quelle est votre définition des mots alimentation et vie saine ?

Pour moi, l'alimentation c'est une composition. C'est tout simplement ce que nous consommons pour redonner de l'énergie à notre corps. Quant à la vie saine, c'est un ensemble de paramètres dont dépendent notre bien être. Une vie saine inclut : le bien-être physique (alimentation, hydratation, sport, etc), le bien-être mental et celui émotionnel (gestion du stress...).



3. “La beauté, c’est aussi une affaire d’alimentation”, que pensez-vous de cette affirmation ?

L’alimentation fait partie intégrante du bien-être de votre corps et donc de l’aspect physique qui inclut votre beauté. J’ai pour habitude de dire que, nous sommes ce que nous mangeons. Si l’alimentation n’avait pas d’impact sur la beauté, il n’existerait pas ces aliments qui après leur consommation provoquent des allergies sur la peau chez certaines personnes.

Par ailleurs, le simple fait de boire suffisamment d’eau a un impact positif sur la peau. L’hydratation maintient la peau élastique et lumineuse.

L’alimentation joue donc un rôle crucial dans la beauté. Elle influence la santé de la peau, des cheveux, et des ongles entre autres.



4. Comment entretenir son corps, son visage, sa peau depuis son assiette ?

Belle question !

La meilleure façon d’entretenir son corps, son visage et sa peau , c’est de faire un clin d’œil à notre alimentation de tous les jours.



Pour le corps....	Adopter tout simplement une alimentation équilibrée L'équilibre alimentaire inclut la consommation de fruits et légumes, des céréales complètes. Manger varié: la monotonie prive le corps d'un certain nombre d'éléments nutritifs. Intégrer de la variété dans vos assiettes vous permettra d'optimiser votre alimentation et de fournir les vitamines et minéraux essentiels à votre corps. Éviter les aliments hyper transformés. Comprenez ce que vous mangez. Faites simple dans vos combinaisons alimentaires. Et surtout n'oubliez pas de vous hydrater.
Le visage	Entretenir son visage à partir de ce que l'on mange est essentiel pour une peau saine et éclatante. Hydratation : La meilleure façon de maintenir votre peau en bonne santé, c'est de boire suffisamment d'eau. Abonnez vous aux aliments soldats. Moi j'appelle aliments soldats ces aliments qui viennent mettre de l'ordre dans votre organisme. Je veux citer ici, les antioxydants, qui luttent farouchement contre les radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau. Les acides gras essentiels : les oméga 3 présents dans les poissons, les noix et les graines contribuent au maintien de l'élasticité de la peau. Les vitamines (particulièrement C et E) et minéraux (zinc) qui favorisent la santé de la peau.

5. Certaines personnes développent des allergies fréquentes à l'arachide, à l'huile, aux crustacés, comment expliquez-vous cette situation ?

Les mécanismes liés aux allergies alimentaires peuvent varier d'une personne à l'autre. Et les allergies peuvent survenir à tout âge.

Les allergies alimentaires, telles que celles aux crustacés, aux arachides et à d'autres aliments, sont des réactions anormales du système immunitaire à des substances normalement inoffensives. Ces dernières comme je le disais peuvent s'expliquer de plusieurs manières.

★ Une prédisposition génétique : Certaines personnes sont plus susceptibles de développer des allergies en raison de leur patrimoine génétique. Si un ou plusieurs membres de la famille sont allergiques, il y a un risque accru pour les autres membres de développer des allergies similaires.

★ Dysfonctionnement du système immunitaire : Les allergies surviennent lorsque le système immunitaire identifie à tort une substance inoffensive comme étant dangereuse. Cela conduit à la production d'anticorps appelés immunoglobulines E (IgE). Lors d'une exposition ultérieure à l'allergène, ces anticorps déclenchent la libération de substances chimiques, telles que l'histamine, qui provoquent les symptômes allergiques.

★ Facteurs environnementaux : L'environnement joue également un rôle dans le développement des allergies. Les facteurs tels que la pollution, les infections virales ou bactériennes, et les modifications des habitudes alimentaires peuvent influencer la prévalence des allergies.

★ Modification des habitudes alimentaires : Les changements dans les habitudes alimentaires, notamment l'introduction précoce ou tardive de certains aliments dans l'alimentation des enfants, peuvent également influencer le risque de développer des allergies alimentaires.



Ce sont là quelques raisons qui pourraient expliquer certaines réactions allergiques.

6. Aujourd'hui, les produits vivriers sont faits de pesticides, d'engrais chimiques et variés. Est-ce que nous avons toujours la garantie de manger sainement avec cette production en hausse des OGM ?

La question de savoir si nous pouvons encore garantir une alimentation saine dans le contexte de la production accrue d'OGM et de l'utilisation d'engrais chimiques est complexe.

Bien que la production accrue d'OGM et l'utilisation d'engrais chimiques posent des défis, il est possible de garantir une alimentation saine par des réglementations strictes, une surveillance continue, et la promotion de pratiques agricoles durables.

7. Fast-food, street food, les restaurants abondent les rues, les concepts se créent et les réseaux sociaux sont vecteurs de recettes, tutoriels et astuces repas. Quelle est votre lecture de tout cet engouement ?

Les aliments de fast-food et de street food sont souvent riches en calories, graisses saturées, sucre, et sel, mais pauvres en fibres, vitamines, et minéraux essentiels. Ceci expose encore plus ceux qui s'y abonnent aux maladies chroniques ou dites de civilisation.

L'idéal serait d'encourager les fast-foods et les vendeurs de street food à proposer des options plus saines, comme des salades, des fruits frais, et des plats moins transformés.

8. Des exemples d'aliments qui font du bien à notre peau et dont nous ignorons les vertus.

Aliment à fort potentiel

Graines de chia	Riches en oméga-3, elles aident à maintenir l'hydratation et à réduire l'inflammation de la peau.
Papaye	Contient des enzymes qui exfolient naturellement la peau, ainsi que des vitamines A, C et E qui favorisent la régénération cellulaire.
Patates douces	Riches en bêta-carotène, elles se transforment en vitamine A dans le corps, aidant à protéger la peau des dommages du soleil.
Poivrons rouges	Très riches en vitamine C, ils aident à la formation de collagène et à la réparation des tissus cutanés...

Incorporer ces aliments dans votre alimentation peut aider à améliorer la santé et l'apparence de votre peau.

9. Si vous devez donner un conseil précieux à une femme à la peau acnéique qui vous lie en ce moment...

Afin d'éloigner les acnés, il faut tout simplement maintenir une alimentation équilibrée.

Un régime riche en fruits, légumes, protéines maigres, et grains entiers soutiendra la santé de la peau et réduira les risques d'acné.

Ne l'oubliez surtout pas. Nous sommes ce que nous mangeons. Que nous le désirons ou pas, ce que nous faisons entrée dans notre bouche à un impact direct ou indirect sur notre état de santé. La beauté de votre peau dépend de la beauté de vos plats au quotidien.

Pamela AHITCHEME



**GROUP
GOUNOU
BIRI SARL**

GROUP GOUNOU BIRI SARL,
Bureau d'Etudes Ingénieurs Conseils
qui s'est fixé pour objectif d'apporter
sa contribution dans le développement
du Benin, de l'Afrique et du Monde.

Il intervient dans l'assainissement
général, les Travaux Publics, le Génie
civil, le Génie Rural, les AEV, AEP,
l'hydraulique, forages, aménagement
hydro-agricole, EIES, etc.

Email : gounoubiri71@gmail.com



TGSP, POUR UNE INDUSTRIE COSMÉTIQUE Saine ET ÉCO-RESPONSABLE !



Nous contacter



+229 61162806



contact@tchaou-group.com



TCHAOU GROUP
Services & Products



<https://tchaou-group.com/>