

# DMA

magazine

BY DREYMA

NUBIA PARIS  
MIMI CHOI  
JUSTINE DECLERK

## PSYCHO

LE TEST MBTI POUR  
APPRENDRE À SE  
CONNAÎTRE

## BUSINESS

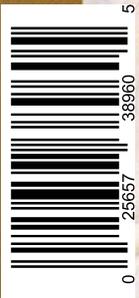
MASTER CLASS ET FORMATIONS  
ÉVITEZ LES PIÈGES !

# Aisha Dia

DE PARIS À DUBAÏ, RENCONTRE AVEC LA  
FEMME À LA TÊTE DE L'EMPIRE MEDICARE

LE MAGAZINE DE LA FEMME MODERNE

DMA MAGAZINE BY DREYMA COSMETICS N°3 : SEPTEMBRE- OCTOBRE 2021



**TOUCH  
UP**

- [www.touchupservices.fr](http://www.touchupservices.fr) -

# GAGNEZ DU TEMPS, FAITES APPEL À **TOUCH UP SERVICES**



VOTRE DEVIS EN LIGNE **100%**  
**PERSONNALISÉ**



@touchupservices



@touchupservices



BY DREYMA

## PRENDRE SA DESTINÉE EN MAINS

Faites le test, prenez une dizaine de jeunes filles et interrogez les sur les femmes qui les inspirent le plus : après quelques minutes d'hésitation, beaucoup vous répondront par des noms de personnalités féminines américaines difficilement accessibles.

À la rédaction du DMA Magazine, nous sommes convaincus que chaque femme est une source d'inspiration. La mère au foyer qui veille au bien être de ses enfants, la femme carriériste avec des ambitions d'ascension professionnelle, l'entrepreneuse qui se met à son compte pour réaliser son rêve, l'artiste remplie de créativité ou encore l'employée qui travaille pour financer ses ambitions personnelles. Toutes ont une histoire qui mérite d'être racontée et le DMA Magazine a justement pour but de donner à ces femmes la possibilité de faire passer leurs messages et d'impacter d'autres femmes.

Dans ce troisième numéro du DMA Magazine, vous découvrirez des femmes qui ont décidé de se lancer à leurs comptes. Ce n'est pas facile tous les jours, mais toutes nous délivrent une véritable leçon de détermination. Elles se sont toutes fixé des objectifs qu'elles ne perdent pas de vue et qui les aident à ne pas tomber lorsque les difficultés se présentent.

À toutes nos lectrices, vous êtes des femmes impactantes et le monde a soif d'apprendre ce que vous avez à enseigner à votre échelle. Prenez votre destinée en mains : trouvez le domaine dans lequel vous brillerez et donnez vous les moyens d'exceller.

**Karen Mibenge**

Directrice de rédaction

# DMA

magazine

BY DREYMA

Septembre/Octobre 2021 - Numéro 3

---

ÉDITÉ PAR GROUPE DMA SAS

**Siège France** 25 Rue de Ponthieu Paris 75008 France  
**Contact** + 33 7 51 28 77 25 - [contact@dma-magazine.com](mailto:contact@dma-magazine.com)

**DIRECTRICE DE PUBLICATION**

Johana Bagayako

**DIRECTRICE DE RÉDACTION**

Karen Mibenge

**CHEFS DE PRODUCTION**

Audrey Bope, Maxime Kibangu

**STRATÉGIE DE COMMUNICATION**

Audrey Bope, Maxime Kibangu, Guy Fonkui

**ÉQUIPE TECHNIQUE**

Fanatik Production, Roméo Mabeta

**ÉQUIPE DE RÉDACTION**

Audrey Bope, Maxime Kibangu, Karen Mibengue, Johana Bagayoko  
Elisa Fromant, Paul Elia, Lesly Nzola et Cyrille Adjani

**CONCEPTION, RÉALISATION ET MAQUETTE**

Touch Up Services

**CRÉDIT PHOTO**

Aisha Dia, Roméo, Justine Declerck, Eugenze, Lentrepreneuse, Agathe Marty  
Mimi Choi, Pearl Intimate, Asos, Savage Fenty

**PUBLICITÉ**

[contact@dma-magazine.com](mailto:contact@dma-magazine.com)

**REMERCIEMENTS**

Isaac, Pierre, Arthur, Medicare Group, Sofia "La Mondaine", Julia Mensah,  
Roméo Mabeta, Guy Fanatik, Mamby Fanatik, Cartier

DMA Magazine By Dreyma Cosmetics est une marque déposée par  
Groupe DMA AD, sous licence et publiée par Groupe DMA AD

**Édition digitale**

*Copyright DMA Magazine by Dreyma Cosmetics 2021*



35 | AISHA DIA



45 | AGATHE MARTY



41 | MIMI CHOI



51 | JUSTINE DECLERCK

- 2 **L'EDITORIAL**
- 3 **L'OURS**
- 4 **SOMMAIRE**
- 6 **FOCUS ON**  
Eugenze must slay my hair  
Rencontre avec la créatrice de Women Success
- 15 **PORTRAIT**  
Nubia Paris  
Sun Nails
- 19 **PSYCHO**  
Le test MBTI pour apprendre à se connaître
- 23 **SANTÉ**  
La réduction mammaire
- 27 **SEXO**  
La place de la communication dans la vie sexuelle
- 30 **CARRIÈRE**  
Peut-on encore avoir une carrière libérale ?
- 32 **ENTREPRENDRE**  
Booster la communication de son business
- 34 **BUSINESS**  
Master class et formations
- 35 **DOSSIER DE COUVERTURE**  
Rencontre avec la femme à la tête de Medicare
- 39 **SOCIÉTÉ**  
Quand les marques se veulent inclusives
- 41 **CULTURE**  
Quand le maquillage se met au service de l'art  
Dans l'univers d'Agathe Marty
- 50 **VOYAGE**  
Oman, perle secrète du golfe Persique
- 51 **MAKEUP**  
Rencontre avec Justine Declerck
- 55 **BEAUTÉ**  
Et si on se réconciliait avec nos poils ?
- 58 **CUISINE**  
6 recettes de smoothies healthy pour la rentrée
- 61 **HOROSCOPE**  
Travail : les signes qui s'entendent le plus au bureau

DREYVIA  
COSMETICS

-20%

sur tout le site  
avec le code

**DMAMAG20**

NOUVEAU

PHARAONIC ICON

2 GLOSS, 2 ROUGES À LÈVRES LIQUIDES MAT

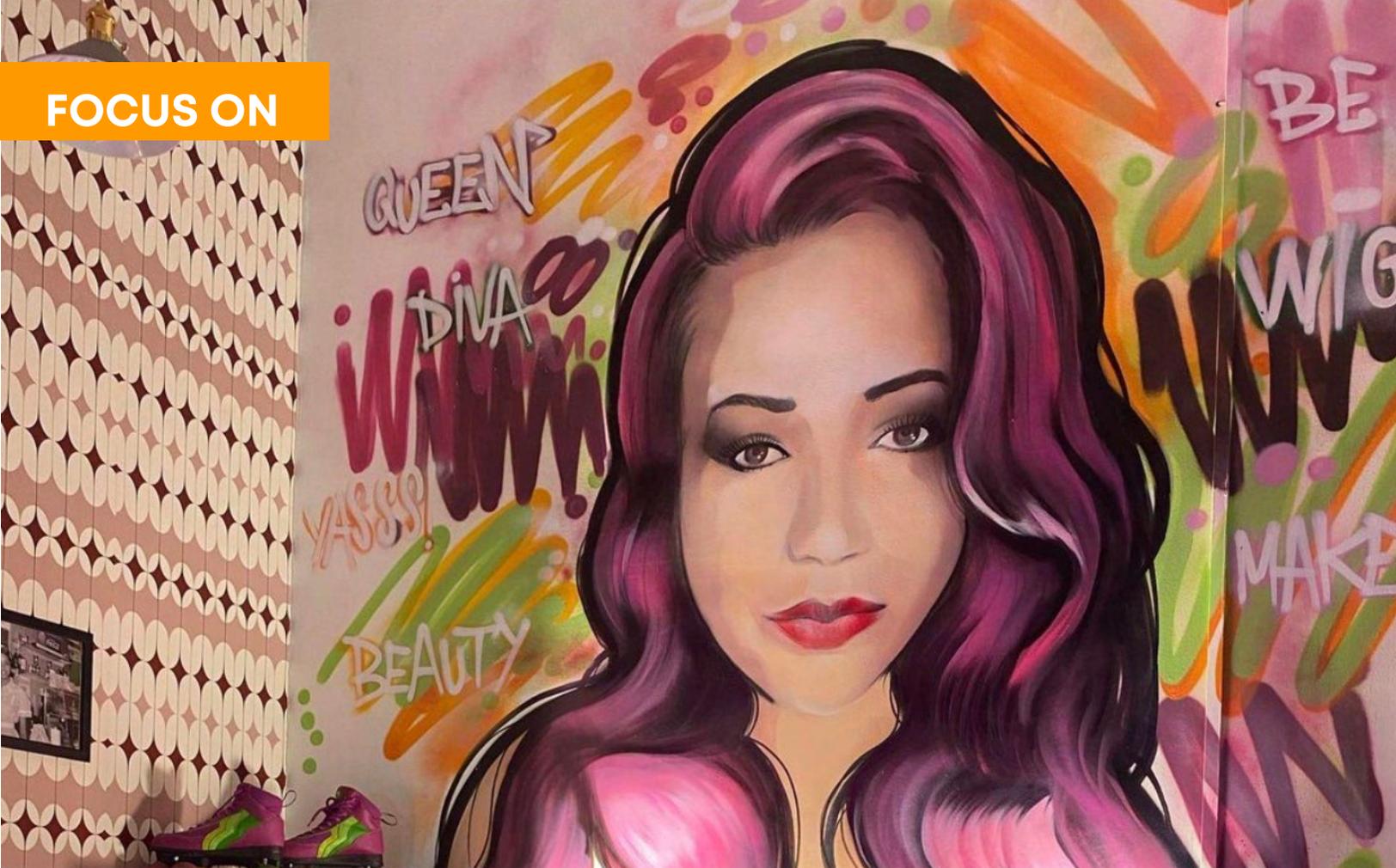
[www.dreymacosmetics.com](http://www.dreymacosmetics.com)



@dreymacosmetics



**" EUGENZE MUST  
SLAY MY HAIR ! "**



## "EUGENZE MUST SLAY MY HAIR ! "

Figure incontournable de la coiffure sur perruque en Europe, Eugenze a, depuis quelques années, su imposer son nom dans le domaine. Elle se démarque par une créativité exprimée aussi bien sur ses confections de perruques, que dans les thématiques de ses master class, qui sont de véritables évènements qui font parler d'eux-mêmes. Mais ce qui retient le plus l'attention, c'est la qualité de ses prestations : des poses qui se fondent parfaitement sur la tête et qui ne laissent rien à redire, si ce n'est "What frontal ?". Sur les réseaux sociaux, nombreuses sont celles qui songent à faire l'aller-retour Paris-Londres afin de se fournir en lace wig signée Eugenze. "Eugenze must slay my hair !" C'est la phrase que l'on retrouve le plus sur Twitter et qui nous a donné envie d'en apprendre plus sur le parcours de cette femme talentueuse.

### Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Bonjour, je m'appelle Eugénie, également surnommée Eugenze et j'ai 35 ans. Je suis coiffeuse professionnelle depuis maintenant sept ans et maman d'une petite fille depuis cinq mois.

### Quel est ton parcours ?

J'ai grandi en France et plus précisément au Havre jusqu'à mes vingt ans. A l'âge de 16 ans, j'ai débuté dans le monde professionnel en tant qu'aide soignante et à 20 ans, j'ai déménagé à Paris pour y travailler en tant que réceptionniste. J'ai exercé ce métier pendant cinq ans et à l'âge de 25 ans, j'ai décidé de poursuivre ma carrière dans le secrétariat mais ma maîtrise de l'anglais n'était pas à la hauteur des exigences de la profession. J'ai donc fait le choix de m'installer en Angleterre pour quelques mois, afin de perfectionner mon anglais. Très vite, je me suis rendue compte que

six mois n'étaient pas suffisants, j'ai donc prolongé mon séjour à Londres. A l'époque, j'avais une amie qui venait de lancer sa marque de mèches. De mon côté, je prenais beaucoup de plaisir à réaliser des colorations sur mes propres extensions et mon amie m'a tout naturellement demandé de m'associer avec elle afin de réaliser des colorations pour ses clientes. De fil en aiguille, j'ai étendu mes prestations à de la confection de perruques avec closure, ce qui était à la mode à l'époque. Je me suis par la suite inscrite à une licence en marketing et il est vrai que les études en Angleterre sont assez chères si l'on compare à la France. Afin de payer mes études, j'étais serveuse dans un restaurant pendant la semaine et le week-end, je réalisais des perruques. J'ai rapidement pu me démarquer pour mes colorations, notamment avec le violet clair qui était la couleur la plus demandée.

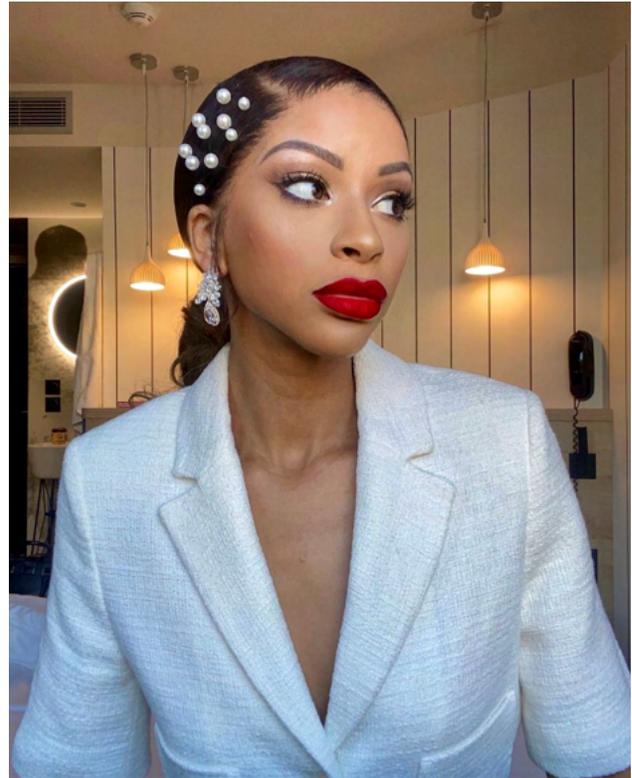
J'étais jusqu'alors autodidacte, puis j'ai eu la chance de travailler bénévolement dans un salon de coiffure à Londres, spécialisé dans les couleurs flashy. C'était un échange gagnant-gagnant puisque je proposais mes services gratuitement et en échange j'étais formée à ce que je ne maîtrisais pas. Par la suite, je me suis perfectionnée au cours de formations avec des professionnels.

### Qui sont tes clientes ?

A mes débuts, je réalisais beaucoup de prestations pour des influenceuses car la mode était aux coiffures colorées et elles en raffolaient. C'est d'ailleurs comme ça que j'ai commencé à me faire un petit nom dans le domaine. Mon premier modèle a été la danseuse Nqobile, pour qui j'ai réalisé beaucoup de perruques. Pendant l'année 2020, j'ai travaillé avec beaucoup d'influenceuses ; c'était fun parce que je pouvais vraiment me montrer créative au niveau des coupes et des couleurs. Aujourd'hui, j'ai la chance d'avoir une clientèle très diversifiée allant des célébrités, aux influenceuses, sans oublier les clientes qui ne sont pas forcément connues. Avec le lancement de mon site Internet et de mon salon de coiffure, j'ai ouvert mes prestations à tous les portefeuilles, allant de la cliente qui payera sa perruque en plusieurs fois, à celle qui en commandera plusieurs d'un coup.

### Peux-tu nous parler de tes formations ? Comment as-tu acquis ta pédagogie ?

En plus d'être coiffeuse, je suis également formatrice à la coloration, à la coupe et au styling. Je suis assez timide donc il est vrai qu'au début je ne me sentais pas du tout à l'aise pour prendre la parole en public et surtout devant des inconnus. J'ai dû faire un gros travail sur moi afin de dépasser cela et de donner le meilleur de moi-même durant les formations. Je n'ai pas été formée à enseigner donc j'ai dû apprendre la pédagogie sur le terrain. Je suis très critique sur mon travail et me remets sans cesse en question afin de m'améliorer. A la fin des sessions de formations, je demande des retours à mes élèves afin de faire un bilan sur les méthodes d'apprentissage qui fonctionnent le mieux et de recueillir leurs impressions. Je suis très dévouée à mon travail et je n'hésite pas à prendre plus de temps pour m'assurer que les notions sont bien assimilées. Je rencontre beaucoup de personnes lors de ces sessions et en plus des aspects pratique et théorique, c'est également l'occasion d'échanger avec celles qui veulent tout plaquer pour commencer dans la coiffure. Je leur fais part de mon parcours et de mon expérience afin de leur montrer qu'il est possible de partir de zéro. Au-delà de ce que je peux apporter à mes élèves, je peux dire qu'être formatrice m'a également beaucoup appris sur moi-même et m'a permis de me dépasser. J'ai également la chance de



voyager à travers le monde afin de délivrer mes formations, notamment au Ghana, au Nigéria, et dans les deux Congo.

### Quelles sont tes sources d'inspiration ?

J'ai été formée par Tokyo Stylez et c'est une très grande source d'inspiration pour moi. De façon générale, je puise mon inspiration sur Instagram, à travers les comptes de coiffure que je suis et dont j'apprécie le travail : Alonzo Arnold ou Arrogant Tae, pour en citer quelques-uns. J'aime également beaucoup la créativité que je retrouve dans les films des années 70 et 80, même s'il est vrai que je me suis inspirée des coiffures des années 60 à 70 pour la décoration de mon salon qui est situé à Londres.

### Tu as eu la chance d'offrir tes services à Nicki Minaj, peux-tu nous parler de cette expérience et de ce que tu as pu en tirer de positif ?

J'ai été contactée par l'équipe de Nicki Minaj afin de l'accompagner sur sa tournée européenne de 2019 en tant que coiffeuse. C'était la première fois que je réalisais une prestation pour une chanteuse internationale et je dois dire que sur le coup je ne réalisais pas ce qui était en train de se passer. Je l'ai accompagnée pendant deux semaines pour ses quatre dates et malgré le stress et le côté très speed, ça a été l'une de mes meilleures expériences professionnelles. J'ai eu la chance de rencontrer de nombreuses personnes talentueuses, aussi bien des coiffeurs, que des makeup artists et cela a permis à mon travail d'être vu par beaucoup de monde.



**Tu es hairstylist, formatrice, maman et avant tout une femme, comment fais-tu pour concilier tes différents rôles ? Arrives-tu à déléguer ?**

Je suis maman depuis quelques mois et c'est vrai qu'il a fallu trouver une organisation pour concilier mes différents rôles. J'ai de la chance d'avoir à mes côtés un partenaire compréhensible qui m'épaulé et prend le relai lorsque je suis au travail, ainsi qu'une famille qui m'aide beaucoup. Du côté professionnel, je suis également bien entourée puisque j'ai une équipe de deux personnes qui m'aident à la confection et à la coloration.

**Qu'est-ce qui te rend unique dans ta profession ?**

En dehors de mes colorations, je dirais que c'est mon côté humain. J'ai eu beaucoup de retours positifs sur ma simplicité, qui plaît beaucoup. Mes clientes sont différentes mais je mets un point d'honneur à toutes les traiter de la même manière, sans faire de différences. Aussi, je suis très proche de ma communauté sur les réseaux sociaux ; je veille toujours à répondre à chaque message privé que je reçois sur Instagram.

**Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton métier ?**

J'aime le fait de rencontrer du monde, que ce soit parmi mes clientes mais aussi au cours de mes master class. En plus de cela, l'idée d'être mon propre

patron me plaît particulièrement : ne pas dépendre de qui que ce soit, partir en vacances un peu quand j'en ai envie (même si je dois tout planifier à l'avance) et surtout faire mon propre argent. Enfin, l'aspect créatif de mon métier est une grande source de motivation.

**Quels enseignements as-tu tiré depuis que tu t'es lancée dans l'entrepreneuriat ?**

Il est important de déléguer son travail. A mes débuts, j'étais en capacité de tout gérer toute seule, je ne savais pas encore où tout cela allait mener. Au fil des années, mon activité a augmenté et j'ai dû également augmenter mes effectifs. J'ai également appris à partager mon savoir-faire afin d'avoir l'équipe la plus compétente possible, en adéquation avec mes exigences en termes de qualité.

**Quel conseil donnerais-tu à une personne qui souhaite se lancer à son compte dans ce domaine ? Y a-t-il encore de la place pour les nouveaux ?**

Il faut tout mettre en œuvre pour réussir dans ce domaine. Il y a déjà une très grosse offre mais je pense qu'il y aura toujours de la place pour les nouveaux. La clé est de réussir à être différent pour se démarquer. Cela passe par de la créativité, de l'originalité mais surtout une bonne maîtrise des techniques et être minutieux.

**Retrouvez Eugénie sur son compte Instagram @eugenze**



ECRIT PAR **AUDREY BOPE**



**RENCONTRE AVEC IMANE,  
CRÉATRICE DU PROGRAMME  
WOMEN SUCCESS**

*L'entrepreneuse*



## RENCONTRE AVEC IMANE, CRÉATRICE DU PROGRAMME WOMEN SUCCESS

**"Je savais déjà, à ce moment-là, que je ne voulais pas rester salariée toute ma vie et que je voulais être plus libre et plus indépendante. "**

Les premières étapes dans la création d'entreprise sont souvent les plus cruciales. De nombreuses questions et incertitudes se mêlent au manque d'expérience et à la peur de débiter. Pour pallier cela, il est important de s'entourer et d'être accompagné. Imane, plus connue sous le nom de *L'Entrepreneuse*, est une véritable "marraine la bonne fée" des temps modernes. Accompagnatrice de femmes dans la création d'entreprise à travers son programme Women Success, elle nous explique pourquoi vous aurez sûrement besoin d'elle si vous souhaitez vous lancer dans l'entrepreneuriat.

### Parlez-nous un peu de vous ?

Moi c'est Imane, j'ai 26 ans, je suis juriste indépendante et j'ai créé *L'entrepreneuse*, l'aide à la création d'entreprises pour les femmes. J'ai développé @lentrepreneuse sur Instagram où chaque jour je motive les femmes à se lancer à travers des conseils, des astuces et beaucoup de motivation.

### Quel est votre parcours ?

Je suis originaire de la Touraine où j'ai fait toutes mes études. J'ai eu une licence de droit privé et je me suis tout de suite orientée vers un Master en *Droit des affaires* spécialité *Droit des entreprises* que j'ai tout simplement adoré ! Une fois mon diplôme en poche j'ai tout de suite voulu travailler pour enrichir mes connaissances sur le terrain. J'ai travaillé dans un cabinet où je m'occupais de la création des entreprises clients, puis j'ai travaillé dans un grand groupe où j'étais Responsable Juridique Régional. Je m'occupais de gérer un portefeuille de société et de m'assurer du respect de la réglementation en vigueur.

Un bon poste, de belles responsabilités, je voyais beaucoup de monde, j'étais autonome, je gérais des choses importantes. Sur le papier tout va bien.... Sauf qu'en fait, je n'étais pas du tout épanouie dans ce métier. Il n'avait pas réellement de sens pour moi, je rédigeais des contrats d'affaires, je faisais les formalités de création de sociétés. Mais derrière il n'y avait pas réellement de personnes à proprement parler que j'aidais, c'était des sociétés, des grands groupes, des grands chefs d'entreprises, c'était déshumanisé. Je savais déjà, à ce moment-là, que je ne voulais pas rester salariée toute ma vie et que je voulais être plus libre et plus indépendante. Avoir cinq semaines de congés payés ce n'était pas du tout pour moi ! Je réfléchissais jour et nuit, en me demandant "Dans quoi vais-je bien pouvoir me lancer ?" "Il faut absolument que je trouve une idée de génie !" "Quel est ce nouveau hobby que je vais pouvoir lancer ?". Mais rien ne venait.... Un jour, ma maman vient me voir et m'explique qu'elle a un projet.

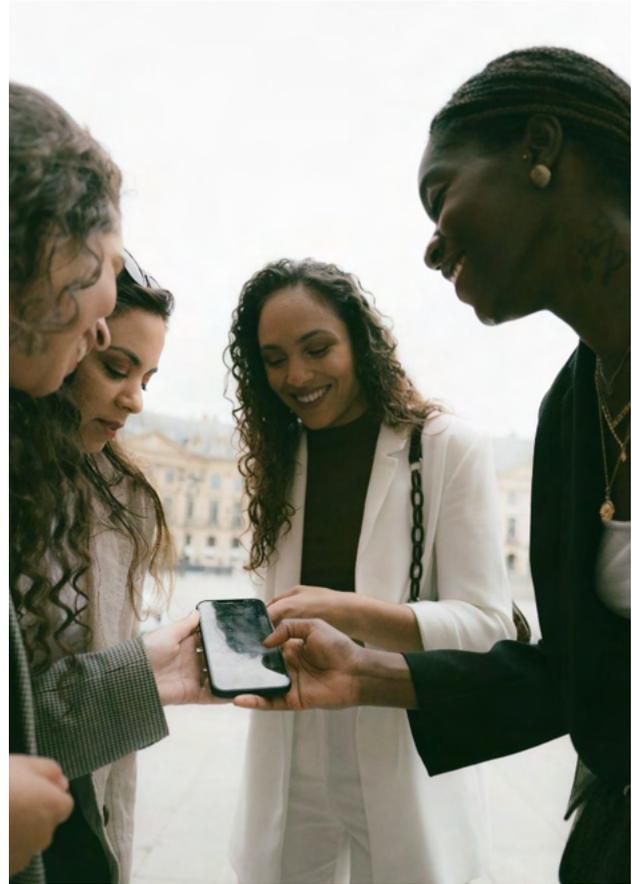
Elle souhaite se lancer dans quelque chose mais elle a peur, elle ne sait pas du tout par quoi commencer, quoi faire et comment le mettre en place. Elle se fait tellement une montagne du juridique et de la réglementation qu'elle préfère laisser tomber. Au-delà de cela, elle avait besoin d'être guidée, elle avait besoin d'un bras droit qui puisse l'éclairer, lui donner la marche à suivre et la motiver... J'étais tellement emballée à l'idée de l'aider et de l'accompagner dans cette démarche que j'ai passé des jours et des semaines à lui expliquer tout ce qu'elle devait savoir sur la création d'une entreprise. Et encore plus loin, je l'ai motivée, je l'ai rassurée, je lui ai apporté tout le soutien et la force dont elle avait besoin pour sauter le pas. Et c'est comme ça que j'ai créé *L'entrepreneuse*. En fait, je me suis rendue compte qu'autour de moi il y avait tellement de femmes avec plein de rêves en tête et des projets extraordinaires qui ne sautaient pas le pas par manque de soutien, par peur de l'échec, parce qu'elles ne savaient pas comment faire et par où commencer. 90% des femmes ont un projet qu'elles n'osent pas lancer. Et pour cause, l'entrepreneuriat est vu comme étant compliqué, risqué, élitiste. Pour toutes ces raisons, je me suis donnée comme objectif de rendre possible l'entrepreneuriat pour toutes !

#### Quels types d'accompagnements proposez-vous ?

Aujourd'hui ce que je propose aux femmes, c'est un programme d'accompagnement complet pour apprendre à créer simplement une entreprise de A à Z. On y voit tout ensemble, de l'idée jusqu'à la concrétisation du projet, en passant par le juridique, la communication et même le mindset. Qu'ils s'agissent de business en ligne ou de business locale on voit tout ensemble, l'objectif final est le même : celui de concrétiser un projet et de créer une entreprise prospère !

#### Quels sont les enjeux majeurs auxquels les jeunes marques que vous accompagnez sont confrontées ?

Il y en a plusieurs sinon ça serait trop facile ! Le premier enjeu des créateurs d'entreprises à leurs débuts c'est de trouver des ateliers, fabricants ou grossistes qui puissent leur fournir et leur fabriquer leurs premiers produits avec des minimums de commande et des tarifs pas trop élevés. Au début, il faut trouver un juste milieu pour ne pas acheter trop de stocks. C'est une étape importante du processus de création d'entreprises mais il ne faut pas abandonner ses recherches et il faut persévérer. Le second enjeu à l'air du numérique, c'est de se faire remarquer parmi tout le contenu que l'on peut trouver sur les réseaux sociaux. En tout cas, c'est ce qui fait le plus peur aux jeunes marques dans les débuts.



#### Pensez-vous qu'il est aujourd'hui possible de faire connaître sa marque avec un budget marketing/communication limité ?

Paradoxalement, je pense qu'il n'a jamais été aussi facile de faire connaître sa marque avec très peu de moyens à condition bien évidemment de bien le faire. Une marque qui vend sur Internet vend avant tout du contenu. Et pour moi le contenu est la clé pour permettre aux consommateurs de découvrir et d'être séduits par la marque avant d'acheter. Et c'est ce que j'enseigne aux femmes que j'accompagne : comment créer de l'impact avec pas grand chose. Le plus important est d'avoir une identité forte pour se démarquer.

#### Quelle est pour vous la recette pour être une entrepreneuse à succès ?

Pour moi, l'entrepreneuriat c'est un mélange parfait entre liberté et travail. C'est pouvoir se dire que je peux travailler quand je veux où je veux mais surtout de travailler pour soi et pour la satisfaction de ses clients. C'est quelque chose que je souhaite à tout le monde. La recette parfaite pour être une entrepreneuse à succès c'est un bon mindset d'ambitieuse et savoir se remettre en question sans cesse, savoir s'entourer pour développer son business !

**Quelle est la plus grande leçon que vous avez pu tirer en travaillant avec toutes ces entreprises ?**

Je dirais que c'est l'importance de l'état d'esprit quand on se lance. Souvent les femmes qui se lancent ont tendance à s'auto-saboter avec des phrases telles que "Je n'en suis pas capable", "ça ne va pas marcher", "pourquoi moi", ce qui fait que leurs projets peuvent tomber à l'eau par manque de détermination, par négativité. Il faut savoir avoir un mental d'ambitieuse et cela s'apprend ! Se répéter sans cesse des phrases positives parce que si vous avez de hautes ambitions, vous allez tout faire pour les atteindre.

**Comment vous organisez-vous entre vos différents rôles (juriste, consultante, vie de femme...) ?**

J'essaye de plus en plus d'instaurer un cadre et des limites de travail parce que le problème quand on aime ce qu'on fait, c'est qu'on peut y passer des heures. Le week-end est désormais consacré à ma vie personnelle et la semaine, avant de commencer le travail, je m'oblige à me consacrer du temps pour moi (sport, lecture, méditation,...). Ensuite, je priorise tout ce que je fais, je regarde tout ce que je dois faire et à chaque fois je me dis "Est-ce que c'est important que je le fasse, est-ce que le faire me permettra d'avancer efficacement, est-ce que je peux le déléguer" et je note toujours tout sur un planner pour ne rien oublier.

**Un conseil pour ces femmes qui hésitent encore à se lancer dans l'entrepreneuriat ?**

Le plus dur est de se lancer et de se dire que c'est possible aussi pour vous ! Du coup le conseil que je donnerais c'est de ne pas se poser un milliard de questions. Ne réfléchissez pas trop pour vous lancer, commencez petit et vous vous agrandirez au fur et à mesure. Il faut aussi savoir se faire aider dans la création d'entreprises.



Baucoup se disent qu'elles économisent de l'argent en ne se faisant pas aider mais en réalité se faire accompagner permet de gagner beaucoup de temps et d'argent pour ne pas faire les erreurs de débutants. Le plus important est de croire en soi et d'oser faire des choses nouvelles !

**Retrouvez les services d'Imane sur son compte Instagram @lentrepreneuse**

ECRIT PAR PAUL ELIA

**Le programme WOMEN SUCCESS**



# AM & PARTNERS COMMUNICATIONS

Agence de Communication **360°**



*On est ensemble*



**MARISSA ET KADIATOU,  
DE SARCELLES AU TRIANGLE D'OR**

## MARISSA ET KADIATOU, DE SARCELLES AU TRIANGLE D'OR

**N**iché dans le prestigieux quartier du Triangle d'or à Paris au 6 Rue Berryer, le salon de coiffure Nubia est un véritable temple de la beauté cinq étoiles. Fort de son style luxueux et glamour, décoré avec goût par un architecte d'intérieur italien, Nubia est le rêve commun de deux amies d'enfance, Marissa et Kadiatou, respectivement âgées de 28 et 29 ans. Originaires de Sarcelles, le parcours de ces deux entrepreneures n'a pas toujours été simple. Cette aventure dans le monde de l'entreprenariat a commencé modestement en 2010 en exerçant dans un salon de coiffure la journée et dans une petite chambre de huit mètres carré le soir venu.

Pierre après pierre, cliente après cliente, le rêve d'avoir leur propre salon prend doucement forme. En parallèle, Kadiatou se forme dans le domaine de la gestion des entreprises et en finance. Cet aspect n'est pas à minimiser, une gestion saine et élaborée d'une entreprise fait très souvent la différence dans la solidité d'un projet professionnel. Passionnées, formées et acharnées de travail, le cocktail de la réussite est enfin réuni. C'est donc logiquement, en 2015, soit cinq ans après avoir commencé à coiffer dans un salon sarcellois, que nos deux acharnées de travail ouvrent leur premier salon de coiffure dans la capitale française et précisément dans le quartier de Stalingrad.

Les longues journées de travail ont payé : à seulement 23 ans et 24 ans, les deux amies concrétisent leur rêve commun. Beaucoup de personnes auraient accueilli cette acquisition comme une finalité mais pour notre duo, ceci n'est qu'une étape sur un chemin qui se veut long. Friands de défi, les deux amies se lancent dans un tour d'Afrique de la coiffure. Il faut le dire, l'ouverture de ce salon parisien a permis d'agrandir leur clientèle. Désormais, en plus des clientes habituelles, célébrités et premières dames africaines fréquentent le salon pour se faire coiffer. C'est dans cette logique que Marissa et Kadiatou vendent leurs prestations au Sénégal, au Cameroun, en Côte d'Ivoire ou encore au Congo et en Guinée Conakry, leur pays d'origine. En 2018, nos deux femmes d'affaires revendent leur salon. Elles profitent de cette courte pause pour partir se former aux Etats-Unis, le pays référence dans l'industrie de la beauté et surtout de la coiffure



Marissa et Kadiatou acquièrent de nouvelles techniques et une fois de retour sur Paris, elles déposent leurs valises dans le onzième arrondissement parisien pour continuer d'accroître leur clientèle. Rien ni personne ne semble pouvoir arrêter nos businesswomen : en pleine pandémie de la Covid-19, Marissa et Kadiatou ne baissent pas les bras. En 2020, naît le joyau de leur carrière déjà très fournie : le salon Nubia. Quoi de mieux que le huitième arrondissement et son Triangle d'or pour servir de vitrine à nos deux associées ? Elles démontrent ainsi avec brio que lorsque l'on se donne les moyens, les rêves se réalisent. Il y a de la place pour tous, mais la patience est une vertu essentielle sur la route de la réussite.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**



## KAREN AKACOU ET L'INSTITUT DE BEAUTÉ SUN NAILS

Entreprendre, c'est très souvent partir d'un rêve, se fixer un but et mettre en place les moyens nécessaires pour y arriver. L'histoire de Karen Akacou nous montre que tout est possible à force d'ambition et de détermination.

Karen est une jeune femme française originaire de la Côte d'Ivoire. Elle a grandi à Aubervilliers, en région parisienne, passionnée par l'univers de la beauté. Lorsqu'elle a dû faire un choix pour ses études, c'est tout naturellement qu'elle s'est orientée vers un CAP d'esthétique, qu'elle a obtenu au bout de deux ans. Elle a par la suite débuté sa carrière en travaillant dans plusieurs instituts de beauté parisiens où elle pratiquait toutes sortes de prestations de beauté : soins du visage, soins du corps ou encore épilation. Au cours d'un séjour à Londres il y a quinze ans, elle s'est offert une manucure pour la première fois et c'est là que le coup de foudre s'est opéré. Fascinée par la pose et son rendu, elle décide alors de se former à l'onglerie et d'ajouter la prestation à son portfolio.

Ayant fait le tour du métier, Karen décide de donner un nouveau tournant à sa carrière, en se mettant à son compte. Elle a connu les premiers obstacles de l'entrepreneuriat puisque très vite, il a fallu obtenir un financement. Alors en congé maternité, elle se rend auprès des banques, enchaînant les refus. C'est à force de courage et surtout de détermination qu'elle a su défendre son projet et a obtenu une réponse positive. En novembre 2017, elle crée son institut de beauté qu'elle nomme "Sun Nails", où elle travaille seule pendant huit mois. C'est aussi ça les débuts pour un entrepreneur : endosser tous les rôles à la fois pour faire tenir sa structure. Avec le temps, Karen a réussi à se constituer une clientèle de plus en plus grossissante, si bien qu'il n'était plus possible pour elle de continuer à exercer seule et il a très vite fallu passer à l'étape suivante : le recrutement. Pour Karen, le plus délicat n'est pas d'accroître sa clientèle, mais plutôt d'effectuer un recrutement efficace, trouver des salariées pour le long terme.

Karen a accordé une entrevue à notre équipe et voici les mots qu'elle nous a confiés :

### Quelles prestations proposez-vous ?

Dans mon institut, je propose toutes sortes de prestations de beauté des mains, des pieds, la pose de vernis semi-permanent, les extensions en gel et en résine... Je propose également les épilations du corps et récemment, j'ai reçu une formation au maquillage permanent.

### Comment faites-vous pour être à jour sur vos techniques ?

J'essaie de m'informer sur les réseaux sociaux, je regarde souvent les nouvelles tendances sur YouTube. Je passe beaucoup de temps à analyser les nouvelles vidéos, comme par exemple en ce moment c'est le baby boomer. En fait, c'est comme une french manucure mais avec un effet ombré, c'est-à-dire en dégradé.

### Qu'est-ce qu'une bonne prothésiste onguilaire ?

Selon moi, c'est une personne passionnée avant tout et qui a de la patience. Elle est également très minutieuse dans son travail.

### Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans votre métier ?

La création. J'aime quand une cliente arrive avec des ongles rongés par exemple et qu'ensuite j'arrive à obtenir un résultat magnifique. J'aime également créer différents modèles.

### Comment faites-vous pour concilier votre vie de femme et votre carrière ?

Je suis maman de trois enfants et en tant que femme d'affaires, je ne peux pas dire que c'est facile. Il faut être très organisé. J'arrive à faire la part des choses entre ma vie professionnelle et mes enfants : je ne veux pas que mon métier prenne le dessus car mes enfants passent avant tout. J'ai aussi la chance d'être bien entourée : je ne suis pas seule, heureusement j'ai ma famille à mes côtés en cas de besoin.

### Quel conseil donneriez-vous à ces femmes qui, comme vous, souhaiteraient se mettre à leurs comptes ?

Lancez-vous, croyez en vos rêves et ne baissez jamais les bras. Soyez fortes mentalement, croyez en vous-même et en votre détermination. Si vous avez tous ces éléments, il faut foncer et ne surtout pas hésiter pour ne pas avoir de regrets plus tard. Je dis toujours "qui ne tente rien n'a rien" : il faut mettre la peur de côté pour y arriver.

**Retrouvez les prestations de Karen sur son compte Instagram @karensunnails et dans son institut de beauté Sun Nails : 14 rue Maurice Bokanoswki 92600 Asnières-Sur-Seine.**

ECRIT PAR ELISA FROMANT



CLEARER  
PATH & Co.

———— Influence & Crise



# LE TEST MBTI POUR APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

**A**pprendre à se connaître est important pour gérer au mieux les interactions sociales et prendre les meilleures décisions personnelles. Le test Myers Briggs Type Indicator, dit MBTI, est un outil d'évaluation psychologique destiné à favoriser cette connaissance de soi. Il tire son nom des deux femmes qui l'ont théorisé en 1962 : Katherine Cook Briggs, théoricienne en psychologie et sa fille, Isabel Briggs Myers, romancière et psychologue américaine. Le principe est simple : la personne qui fait l'objet du test MBTI est soumise à une série de questions qui permettent de déterminer son profil de personnalité parmi seize possibilités. Les questions posées sont regroupées en quatre grands axes, chacun divisés en deux pôles :

- L'orientation de l'énergie : **E** = Extravertie (énergie puisée dans le monde, l'environnement) ou **I** = Introvertie (énergie puisée en soi)
- La collecte des informations : **T** = Thoughts (pensée, basé sur des faits, du concret) ou **F** = Feelings (sentiments, basé sur les valeurs, l'empathie)
- La gestion de l'environnement : **P** = Perception (adaptation à l'environnement, plus flexible) ou **J** = Jugement (volonté de contrôler l'environnement, personne méthodique et organisé)
- Le recueil d'information : **S** = Sensation ou **N** = iNtuition

Les réponses fournies permettent ainsi d'établir pour chaque axe, le pôle dominant. Ces pôles dominants sont ensuite regroupés pour constituer une combinaison de quatre lettres qui définissent le type de personnalité. Le test doit être réalisé chez un psychologue agréé MBTI, pour un coût d'environ 200€ en fonction du praticien. Il est également possible de passer un test moins approfondi et ce, gratuitement sur Internet. Il s'agit d'un test utilisé en développement, très utile pour apprendre à se connaître et surtout à se comprendre. Il permet également d'orienter son choix de carrière et de gérer au mieux les aléas de la vie par anticipation. S'il permet d'optimiser une équipe en incitant les éléments compatibles à travailler ensemble, son utilisation ne peut cependant pas faire office de critère de sélection lors du processus de recrutement. Enfin, les résultats au test MBTI sont définis par les réponses apportées lors de mise en situation dans des contextes bien précis. C'est pourquoi, deux tests réalisés par une même personne à des périodes différentes peuvent donner lieu à deux résultats différents. Entre les deux tests, le sujet aura eu de nouvelles expériences qui définiront sa réaction face à une situation. Faites le test en ligne et découvrons ensemble quels métiers vous correspondent le plus, en fonction de votre résultat.

CATÉGORIE : ANALYSTE



**Architecte (INTJ)**

Comme Jane Austen, auteure

Votre réflexion poussée et votre capacité d'analyse font de vous une stratège et une visionnaire. Difficilement empathique, vous avez du mal à interagir avec les personnes émotives et vous manquez de patience face aux personnes désordonnées.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** les métiers impliquant la réflexion, ingénieur, enseignante, critique littéraire, graphiste, dentiste, analyste financier...



**Commandant (ENTJ)**

Comme Margaret Thatcher, politicienne britannique

Vous vous démarquez par votre leadership naturel et êtes dotée de diverses qualités : logique, intuitive, extravertie et extrêmement réfléchie. Vous aimez prendre vos décisions rapidement et rares sont les fois où vous vous trompez !

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** dirigeant ou créateur d'entreprise, juge ou avocat, professeure ou présidente d'université...



**Logicien (INTP)**

Comme Marie Curie, scientifique

Vous êtes une mordue de logique. Le profil logicien se démarque par une capacité à émettre des idées brillantes et novatrices et déteste les détails superflus. Doté d'une forte capacité d'analyse, il est inutile d'essayer de vous mentir car vous finirez toujours par découvrir la vérité.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** les expertes qui ne souhaitent pas être leader, chercheuse, philosophe, économiste, professeur d'université, mathématicienne...



**Innovateur (ENTP)**

Comme Salma Hayek, actrice

Vous faites partie du cercle très privé des innovateurs. Vous êtes une visionnaire et vous révolutionnez le monde à votre échelle. Extravertie, vous aimez le débat mais avez une forte aversion pour les conversations superflues.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** tous les métiers de juristes, cadre commercial, responsable marketing, consultante, entrepreneure, psychologue, ingénieur, comédienne, informaticienne, etc.

CATÉGORIE : DIPLOMATE



**Avocat (INFJ)**

Comme Oprah Winfrey, animatrice de télévision

Doté d'une incroyable créativité, vous avez la capacité de voir les choses en profondeur, sans vous contenter de l'apparence. Vos qualités peuvent cependant vous faire passer pour une personne excentrique.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** enseignante, médecin, dentiste, praticienne de médecine alternative, psychologue ou psychiatre, les métiers de la petite enfance, travailleur social, musicien, photographe...



**Médiateur (INFP)**

Comme JK Rowling, auteure

Vous vous démarquez des autres par votre caractère superstitieux et une imagination débordante qui vous permettent de déceler des signes dans toutes choses. Très peu à l'aise avec l'inconnu, vous aimez passer du temps avec les personnes qui partagent les mêmes valeurs que vous.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** travailleur social, psychologue, écrivain, journaliste, médiateur, professionnelle des ressources humaines, traductrice...



**Protagoniste (ENFJ)**

Comme Maya Angelou, écrivaine

Vous accordez beaucoup d'importance à votre intuition, ce qui peut parfois vous déconnecter du monde. Au-delà de cela, vous êtes dotée d'une grande empathie et aimez aider les autres.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** médecin spécialiste, psychologue, assistante social, enseignante, représentant commercial, responsable des ressources humaines, directeur d'entreprise, diplomate, écrivain...



**Inspirateur (ENFP)**

Comme Jane Birkin, actrice et chanteuse

Véritable winner dans l'âme, vous avez besoin de vous exprimer et d'accomplir des objectifs individuels pour être épanouie. Très sociable, vous aimez passer du temps avec les autres et vous laissez guider par vos sentiments.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** consultant, psychologue, créateur d'entreprise, comédien, enseignant, métiers de la politique, journaliste, informaticien...

**CATÉGORIE : SENTINELLE**



**Logisticien (ISTJ)**

Comme la reine Elizabeth II

Vous vous démarquez par votre caractère calme et traditionnel et vos grandes valeurs éthiques. Logique et formelle, vous êtes souvent incomprise car jugée trop sérieuse.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** cadre, administrateur ou gestionnaire d'entreprise, comptable ou agent financier, policière, détective, juge ou avocat, médecin ou dentiste, informaticien, haut-gradé militaire...



**Défenseur (ISFJ)**

Comme Rosa Parks, activiste américaine

Vous êtes positive et chaleureuse, un véritable concentré d'ondes et d'énergies positives. Vous aimez aider les autres, ce qui fait de vous une personne dont la présence est toujours appréciée.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** décoratrice d'intérieur, designer, auxiliaire de puériculture, infirmier, assistant de service social, conseillère en économie sociale et familiale, agent de médiation, commerçante, comptable, etc.



**Directeur (ESTJ)**

Comme Condoleezza Rice, Ancienne Secrétaire d'État des États-Unis

Vous êtes très organisée et croyez aux valeurs traditionnelles. Vous êtes leader de nature et vous faites attention aux autres. Vous donnez également de très bons conseils.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** dirigeante de l'armée, administratrice ou gestionnaire d'entreprise, policière ou détective, juge, agent financier ou commercial, enseignante...



**Consul (ESFJ)**

Comme Whitney Houston, chanteuse

Votre personnalité représente 12% de la population mondiale. Vous êtes extravertie et aimez être sous le feu des projecteurs.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité :** conseillère en économie sociale et familiale, infirmière, auxiliaire de puériculture, enseignante, médecin généraliste, assistante de service social, comptable...

CATÉGORIE : EXPLORATEUR



**Virtuose (ISTP)**

Comme Loulia Tymochenko,  
Ancienne première ministre ukrainienne

C'est la personnalité la plus difficile à déceler car vous avez tendance à tout garder pour vous. Véritable "touche à tout" vous aimez faire de nouvelles expériences.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité** : policière, détective, médecin légiste, cheffe d'entreprise, informaticienne, menuisier, mécanicien, pilote, sportif...



**Aventurier (ISFP)**

Comme Frida Kahlo, peintre mexicaine

Amicale et chaleureuse, vous aimez faire les choses seules, tout en comprenant que faire des rencontres peut vous apporter beaucoup.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité** : musicien, designer, métiers de la petite enfance et du social, pédiatre, enseignant, psychologue, vétérinaire, garde-forestier



**Entrepreneur (ESTP)**

Comme Madonna, chanteuse

Vous aimez la liberté et avez du mal avec les règles. Vous ne vous encombrez pas d'idées abstraites et préférez saisir l'instant présent. Vous prenez souvent vos décisions sur un coup de tête, ce qui peut parfois vous causer des ennuis.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité** : représentant commercial, policier, détective, infirmier anesthésiste, médecin urgentiste, technicien en réseaux informatiques, créateur d'entreprise...



**Amuseur (ESFP)**

Comme Nicki Minaj, chanteuse

Votre personnalité brille par votre capacité à vous soucier des autres. Très amicale, vous aimez également être sous le feu des projecteurs et attirez facilement l'attention.

**Les métiers les plus adaptés à votre personnalité** : comédienne, actrice, commerciale, travailleur social, auxiliaire de puériculture, designer, styliste, décoratrice, photographe...

Peu importe l'issue du test, n'oubliez pas que les résultats sont à prendre de manière positive. Le test MBTI n'est pas fait pour orienter votre vie mais peut vous permettre de faire de meilleurs choix de carrière ou dans votre vie privée. Ne perdez pas de vue le fait que son premier but est de vous connaître et de ne plus avoir de secret pour vous-même. Ne bouleversez pas votre vie si vos résultats ne sont pas en adéquation avec votre emploi ou votre vie actuelle. La vie est un doux manège dans lequel vous pouvez décider de beaucoup de choses alors n'hésitez pas à vous servir du test pour faire un bilan et ajuster les éléments qui vous conviennent le moins.

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**



## LA RÉDUCTION MAMMAIRE, L'OPÉRATION QUI SOULAGE LES FEMMES

**A**voir une poitrine imposante peut très vite devenir un cauchemar dans la vie d'une femme. Dans certains cas, on parle d'hypertrophie ; il s'agit de l'augmentation du volume d'un tissu ou d'un organe dû à l'augmentation du volume de ses cellules. Il n'existe pas de causes directement liées à cette hypertrophie mammaire : les seins sont lourds, voire flasques et pèsent physiquement, parfois même psychologiquement. Si on peut y attacher des causes génétiques ou hormonales, le surpoids peut également en être responsable, tout comme l'hypertrophie mammaire peut survenir suite à une ou plusieurs grossesses.

Une forte poitrine peut s'avérer gênante pour de multiples raisons. La poitrine pèse lourd, est difficile à porter et rend difficile la pratique du sport, par exemple. Elle est responsable de douleurs au niveau du cou, des épaules et du dos et peut devenir un

véritable handicap au quotidien, entre développement de complexes et difficultés à trouver des vêtements ou sous-vêtements adaptés. La réduction mammaire apparaît donc comme une solution personnalisée et entièrement sur-mesure, efficace pour soulager le quotidien. Il s'agit d'une opération chirurgicale réalisable à partir de la fin de la croissance mammaire (on peut descendre jusqu'à 15 ans), conçue pour réduire le volume des seins pour les rendre plus petits, plus fermes et donc plus proportionnels au corps. Il n'y a pas d'âge limite pour la réaliser, même s'il est déconseillé de subir cette intervention entre deux grossesses, au risque de modifier les résultats obtenus (grossissement de la poitrine lié aux hormones, prise de poids...).

### La préparation à l'intervention

Une fois la décision de se faire opérer prise, la future patiente prend rendez-vous avec le médecin qui pratiquera l'opération chirurgicale.



Au cours d'un entretien avec le chirurgien, qui peut se dérouler en une ou deux séances, la patiente est interrogée sur ses motivations à se faire opérer. Les antécédents médicaux sont analysés, ainsi que le type de poitrine souhaité et la taille de bonnet du soutien gorge qui pourra être porté après l'opération. Le médecin écoute le besoin de la patiente et l'aide à faire son choix afin que la nouvelle poitrine soit en harmonie avec sa silhouette. Il est alors conseillé à la future patiente de trouver son poids d'équilibre afin de ne pas grossir ou maigrir après l'opération et donc de risquer d'altérer les résultats en se retrouvant avec une poitrine "flasque" par exemple. Il est important de noter que l'obésité présente des risques de complications non négligeables suite à l'opération : lorsque l'indice de masse corporelle est supérieur à 35, il est vivement conseillé à la patiente de perdre du poids avant d'entamer des procédures chirurgicales. Le médecin explique ensuite les procédés et apporte des précisions sur des détails tels que les emplacements des cicatrices ou les examens à réaliser au préalable. Des schémas et des photos peuvent être montrés, afin de faciliter la compréhension. Le médecin a ensuite le devoir de présenter les risques liés à l'anesthésie ou à l'opération en elle-même.

une opération de réduction mammaire coûte entre 2000€ et 6000€ selon l'importance de la réduction. Si la chirurgie est considérée comme réparatrice, c'est-à-dire que 300 grammes ou plus sont retirés de chaque sein, alors elle peut être prise en charge par la Sécurité Sociale.

Il apporte des précisions sur les tarifs et c'est à ce moment-là qu'est défini si l'opération chirurgicale sera prise en charge par la Sécurité Sociale ou non. Un bilan biologique par prise de sang est alors réalisé et dans certains cas, une mammographie (généralement chez les femmes âgées de plus de 35 ans) peut également être nécessaire pour écarter toute anomalie et risque de complications avant l'opération. Par exemple, le diabète peut être responsable de nombreuses complications. Le médecin prescrit également un soutien-gorge de contention à ouverture sur le devant, qui sera à porter à la suite de l'opération.

### L'opération chirurgicale

Le médecin anesthésiste est à consulter au minimum 48 heures avant l'opération. Quelques précautions sont à prendre. Il est par exemple conseillé d'éviter la prise de pilules contraceptives dans les jours qui précèdent l'opération. Le tabac est quant à lui à proscrire totalement pendant un mois avant et après l'opération, afin d'éviter toutes complications lors de l'intervention chirurgicale et durant la cicatrisation. Certains médecins refusent même de pratiquer l'intervention si cette dernière condition n'est pas respectée !

Le jour J, il est demandé à la patiente de venir à jeun et de ne pas avoir pris d'aspirine dans les dix jours précédents. L'intervention dure entre deux heures et deux heures et demie, en fonction de la technique opératoire : le chirurgien pratique une à trois incisions en fonction de l'importance de la réduction à effectuer. La première incision est faite autour de l'aréole et la deuxième verticalement, de l'aréole jusqu'au pli en dessous du sein. Le chirurgien retire alors l'excès de peau et/ou de tissu glandulaire. Enfin, il repositionne la peau, le mamelon et l'aréole. Il peut également pratiquer une correction des mamelons ou une réduction de l'aréole, voire un lifting mammaire, qui améliorera la posture de la nouvelle poitrine.





La glande mammaire enlevée durant l'intervention est systématiquement envoyée en anatomopathologie, pour être analysée et pesée précisément.

### L'après opération

L'opération se pratique sous anesthésie générale, souvent en ambulatoire, c'est-à-dire que la patiente rentre chez elle suite à l'opération, si elle est accompagnée. Il peut cependant arriver que la patiente soit hospitalisée durant une nuit si elle habite loin de l'hôpital ou si la réduction est particulièrement importante. Tout dépend de la clinique dans laquelle l'opération est réalisée. On peut néanmoins compter deux jours d'hospitalisation dans certaines d'entre elles. Après l'intervention, la poitrine est bandée pendant les deux jours qui suivent. Des antalgiques sont prévus pour soigner les douleurs, qui sont relativement rares, même si des œdèmes et des bleus apparaissent sur les seins. Les cicatrices sont inévitables : elles restent mais s'estompent au bout d'un an. Les cicatrices deviennent plus rouges autour du troisième mois, c'est un processus inflammatoire normal qui disparaît par la suite.

Si ce n'est pas le cas, le médecin prescrira des soins pour les atténuer. Il est conseillé d'attendre deux mois pour reprendre des activités sportives et d'éviter l'exposition au Soleil pendant cette même période. Les fils sont retirés entre deux et trois semaines après l'opération.

### Choisir le bon chirurgien

Une opération chirurgicale est une étape qui n'est pas toujours facile à franchir. Il est donc important de se fier à son intuition afin d'appréhender au mieux les étapes à venir. Un bon chirurgien se reconnaît par sa capacité à expliquer les étapes, répondre aux questions et rassurer sa patiente face à l'opération. Il ne faut surtout pas tomber dans le piège de choisir le moins cher, mais privilégier d'autres critères, au risque de faire face à des désagréments post-opératoires plus ou moins lourds (pas ou très peu de suivi post-opératoire, par exemple, notamment lorsque l'opération est réalisée à l'étranger).

En France, il est possible de vérifier les compétences des chirurgiens en se rendant sur l'annuaire de l'ordre des médecins.

### Et la satisfaction dans tout ça ?

Il est important de se renseigner au maximum avant de se lancer dans la procédure de l'opération chirurgicale, ne pas hésiter à poser un maximum de questions sur la procédure, la cicatrisation, la taille de la nouvelle poitrine, etc. Il ne faut pas non plus négliger la préparation mentale à la nouvelle silhouette pour mieux l'accueillir. Il reste tout de même possible de ne pas être satisfaite suite à l'opération. Un souci de symétrie (qui peut être corrigé), une poitrine qui paraît toujours trop grosse à vos yeux, une prise ou une perte de poids à la suite de l'intervention qui peuvent altérer les résultats que vous espériez voir. Néanmoins, sur une vingtaine de femmes interrogées pour la réalisation de cette article, toutes s'accordent pour dire que cette opération chirurgicale a réellement contribué à l'amélioration de leurs quotidiens.



## LA RÉDUCTION MAMMAIRE PERÇUE PAR FARAH

*Farah, 20 ans, a récemment eu recours à l'opération de réduction mammaire. Dans cet entretien avec le DMA Magazine, elle fait part de son expérience, de la recherche d'informations à la convalescence.*

### Comment as-tu décidé de subir cette réduction mammaire ?

Je savais depuis longtemps que je voulais le faire car j'ai vite été complexée d'avoir une grosse poitrine. C'est un complexe qui s'est intensifié avec le temps : ne pas pouvoir m'habiller comme je voulais, ne pas trouver de soutien-gorges, maillots de bain à ma taille...

Ça devenait dur à gérer et surtout à cacher. De plus, étant petite de taille, la taille de ma poitrine n'était pas proportionnée à mon corps et me causait des douleurs de dos. Pendant le premier confinement j'ai pris le temps de longuement y réfléchir et je me suis enfin décidée.

### **Avais-tu des appréhensions avant l'opération ? Penses-tu avoir été suffisamment informée/encadrée au préalable ?**

Avant l'opération, j'étais très anxieuse. J'ai tenté de regarder des vidéos sur YouTube, de filles qui avaient subi cette opération, ainsi que des témoignages sur Internet que j'ai eu du mal à trouver. Avec du recul, je ne les recommande pas du tout parce que ces vidéos m'ont plus effrayée qu'autre chose. Il faut savoir que chaque femme est différente et que chaque corps aura sa manière de réagir face à cette opération. Il me restait tellement de questions dont je ne trouvais de réponses nulle part, surtout concernant le prix. C'est là que j'ai vraiment découvert que c'était un sujet tabou. J'ai décidé de demander sur les réseaux sociaux si des filles avaient des connaissances qui ont subi cette opération et c'est là que j'ai découvert que beaucoup de filles autour de moi l'avaient fait, mais que personne n'osait en parler. J'ai pu en discuter avec beaucoup de filles qui m'ont énormément aidée et je me suis orientée vers un chirurgien.

### **Quand as-tu subi cette intervention chirurgicale ?**

La première étape était le devis d'un chirurgien. C'est un premier rendez-vous où le chirurgien va donner son avis sur la taille de votre poitrine et voir ce qui est le mieux pour vous. Dans mon cas, c'était de la chirurgie qu'on appelle « réparatrice » et non « esthétique », même s'il y a une part d'esthétique. Une fois le rendez-vous terminé, on a préparé l'opération et fixé une date pour celle-ci. On nous demande alors un bilan sanguin quelques semaines avant l'opération et si tout est bon, on prend rendez-vous avec un médecin anesthésiste. Tout cela a pris environ 2 mois et je me suis faite opérer pendant l'été 2020.

### **Peux-tu me parler de ton changement ?**

Je faisais un 85F et je suis passée à un 85C après l'opération. Tout s'est super bien passé, je n'ai pas eu de grosses complications. Je n'ai pas eu de douleurs particulières non plus. A part au réveil de l'opération, je n'ai jamais eu mal. J'arrivais à me déplacer, à me laver, à lever les bras, je mangeais normalement. Il faut savoir qu'après l'opération, une infirmière passe tous les jours au domicile pour nettoyer les cicatrices et changer les pansements. Mon infirmière était superbe donc c'était très rassurant. Je ne saignais pas donc je n'avais pas besoin de gros bandages, j'avais simplement les pansements sur les cicatrices et la brassière de contention que l'on doit porter pendant un



mois après l'opération et je me suis fait retirer les fils au bout de deux semaines. Ensuite, la seule chose à faire c'est de mettre une crème sur les cicatrices après la douche, pendant toute la durée de la cicatrisation qui peut prendre jusqu'à un an.

### **Es-tu satisfaite du résultat ?**

Le résultat est incroyable ! Je ne regrette absolument pas de l'avoir fait surtout que je n'ai pas souffert. Je me sens tellement mieux ! On m'a retiré 280 grammes par seins et on m'a également remonté la poitrine, ce qui me change beaucoup de ce que j'avais avant. Cette opération m'a changé la vie et m'a surtout retiré un complexe qui me pesait depuis tellement longtemps... Je peux enfin dormir sans soutien-gorge, ce qui était impossible avant parce que j'avais beaucoup trop mal. Les cicatrices sont imposantes et c'est là le plus gros inconvénient de cette opération, mais personnellement elles ne me gênent pas tant que ça.

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**



## LA PLACE DE LA COMMUNICATION DANS LA VIE SEXUELLE

**L**a communication est l'essence des rapports humains et plus particulièrement des relations amoureuses. Pour une relation de couple stable et durable, instaurez un climat de confiance où chacun se sent libre de s'exprimer et est assez réceptif pour écouter l'autre. Afin de vivre une vie sexuelle épanouie, il est important d'intégrer le sexe dans la communication. Être en mesure de faire part de ses impressions, de ses désirs et de ses préférences en toute sérénité permet de renforcer l'intimité du couple.

Le sexe implique certains tabous qui découlent de facteurs historiques ou religieux : selon les cultures, il nous a été plus ou moins enseigné qu'il existe certains sujets sensibles qui ne doivent pas être évoqués. Le sexe met mal à l'aise : le manque d'expérience est souvent perçu comme une honte. La personne qui s'y connaît le moins est gênée, voire timide tandis que la personne la plus expérimentée est frustrée de ne pas vivre une expérience sexuelle à la hauteur de ce qu'elle a connu jusqu'alors. Dans ce cas, si le couple n'aborde pas le sujet afin de trouver des solutions, le résultat peut-être sans appel : baisse de libido, infidélité ou fantasmes d'une vie sexuelle plus excitante. Ce n'est pas toujours évident mais il est nécessaire de parler avec son partenaire pour améliorer la qualité de la vie

intime et être pleinement satisfait, tout en veillant à ne pas blâmer les incompétences de l'autre.

Faut-il tout dire ou garder une part de mystère ? Il est important de garder à l'esprit que chaque couple a son mode de fonctionnement : ce qui marche pour un couple ne fonctionnera pas forcément pour un autre. Échangez, dialoguez avec votre partenaire afin d'établir ce qui vous convient le mieux. Certaines femmes ont peur de profiter pleinement de leurs vies sexuelles, d'exprimer leurs fantasmes et leurs sources de plaisir, au risque d'être catégorisées ou jugées par leurs partenaires. Il faut donc garder à l'esprit que le sexe est un échange : il faut savoir donner et recevoir car chacun a le droit de connaître l'épanouissement au lit. Ce qui se passe sous les draps... doit rester sous les draps ! Choisissez le bon moment, le bon endroit et la bonne manière pour aborder le sujet. Posez les bonnes questions afin de comprendre au mieux le ressenti de votre partenaire. La clef est de trouver la forme de communication la plus adaptée et de mettre en place un environnement de confiance et de bienveillance, où chacun est suffisamment ouvert pour comprendre l'autre et parler à cœur ouvert sans déclencher de conflit.



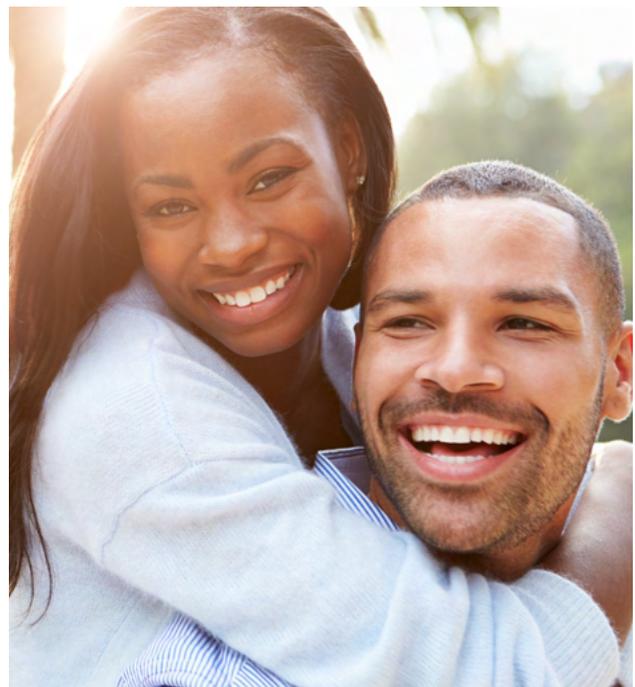
Dans le précédent numéro, nous présentions le vaginisme et l'importance pour les couples de discuter de leurs vies sexuelles afin de faire un pas vers la guérison. Certains blocages sexuels sont d'ordre psychologique et peuvent se résoudre par le dialogue. Beaucoup de personnes ignorent que le sexe peut être accompagné de douleurs. En parler permettra à votre partenaire de mieux comprendre les réactions de votre corps et donc d'adopter des gestes plus adéquats ; il pourra également vous rassurer sur vos inquiétudes et mettre en place un environnement qui vous mettra plus en confiance.

Une vie sexuelle épanouie commence par une bonne connaissance de son corps et de ce qui le fait réagir, d'où l'importance de faire ses propres expériences pour comprendre ce que l'on aime ou non. Être suffisamment à l'aise avec son anatomie et sa sexualité permet de guider l'autre sur ses goûts et ses préférences et d'établir ses limites. Si les hommes sont plus à l'aise avec l'exploration de leurs corps, il existe encore beaucoup de femmes très peu éduquées sur la question. Peut-être est-ce dû à certains tabous instaurés par la société ? Une chose est sûre, il n'est jamais trop tard pour se découvrir : plus vous comprendrez votre corps, plus votre niveau de satisfaction sexuelle sera élevé. Comprendre son corps passe également par l'échange : avez-vous une ou deux amies de confiance avec lesquelles vous pouvez aborder le sujet du sexe sans susciter de gêne ? Si tel est le cas, vous êtes chanceuse ! Profitez-en pour vous exprimer sur vos ressentis, vos peurs et poser vos questions, tout en veillant à respecter l'intimité de votre partenaire.

Le plus dangereux dans une relation c'est le silence. Il y a quelques semaines, le blogueur culinaire @samifoodandco faisait part de revendications faites par la gente masculine dans les messages privés de son compte Instagram. Les remarques étaient quasiment unanimes : un niveau de satisfaction sexuelle généralement peu élevé qui résulte de signaux mal interprétés par les femmes, ou encore de sérieux problèmes d'odeurs intimes. Ce qui m'a interpellée dans tout cela, ce n'est pas tant le contenu des doléances mais plutôt le manque de communication au sein de ces couples. Beaucoup d'hommes qui se sont prêtés au jeu avouaient n'avoir jamais osé en parler à leurs partenaires et souffrir en silence depuis de nombreuses années. Quand on connaît l'incidence du sexe sur le moral, on ne peut que s'imaginer les répercussions d'un tel tabou au sein du couple. C'est pourquoi il est important de s'écouter mutuellement, se montrer suffisamment ouvert pour entendre les remarques les moins agréables, lorsqu'elles sont énoncées de manière bienveillante. Il faut également être assez à l'aise pour aborder et régler les problèmes du couple à deux et non sur la place publique.

La communication ne sert pas uniquement à mettre en lumière le négatif. Pensez également à exprimer vos émotions positives, à débriefer sur vos performances et sur ce que vous appréciez venant de votre partenaire.

ECRIT PAR **ELISA FROMANT**



PROGRAMME

# SPORTIF 100% NUTRITIF PERSONNALISÉ



« Le plus dur n'est pas de **démarrer**,  
c'est de ne pas **s'arrêter** »



@keitax\_coaching

[www.josephkeitax.com](http://www.josephkeitax.com)

J.K  
Personal trainer



## PEUT-ON ENCORE RÉUSSIR DANS UNE CARRIÈRE LIBÉRALE ?

**L**e libéral, un mot synonyme de réussite et de liberté. Pendant très longtemps être libéral a été une assurance de devenir un notable. Mais c'était sans compter sur l'inflation des diplômes. L'accès aux études supérieures au plus grand nombre a été très bénéfique dans un premier temps. Les réformes de l'éducation supérieure dans les années 1980 ont véritablement contribué à l'émergence sociale des baby-boomers. Il est important de définir et comprendre ce terme sociologique qui peut s'avérer barbare pour certains d'entre vous : pas de panique, nous allons vous l'expliquer !

Les baby-boomers sont cette génération d'enfants nés entre les années 1943 et 1960... Cette génération a énormément bénéficié de la transformation de la structure sociétale française et ceci particulièrement dans le domaine de l'éducation. Il faut aussi souligner que dans cette tranche d'âge, nous pouvons retrouver la première génération d'enfants d'immigrés. Les parents sont venus en France pour la reconstruction d'après guerre et la jeune génération, parmi laquelle on retrouve leurs enfants, a ainsi su profiter à bon escient de cette transformation structurelle. Grâce à cela, de nombreuses personnes se sont vues accéder à des postes de responsabilité et par cette occasion, se sont élevées dans les catégories sociales. Les baby-boomers ont été véritablement considérés comme

une génération spécifique : celle du renouveau français, une France regardant vers l'avenir au lendemain de la seconde guerre mondiale. Le chaos a laissé place à la reconstruction et surtout à une période de renouveau économique, social, culturel et démographique : le temps des trente glorieuses. Quarante ans plus tard, les choses ont totalement changé : désormais, le marché du travail est totalement embouteillé, à tel point que même ces emplois qui étaient autrefois synonymes de réussite financière et professionnelle ont parfois perdu leur rayonnement d'antan.

Être avocat en 2021 est pratiquement devenu une bataille quotidienne. Il est à peine croyable qu'un avocat puisse toucher moins que le SMIC français et pourtant... Même si le métier n'a pas changé, l'environnement lui, est totalement différent. Il fut un temps, réussir son examen du barreau suffisait à obtenir des dossiers à défendre. Aujourd'hui, la donne a changé. Maître Azia, avocate au barreau de Paris, nous confie que pour les avocats sans réseaux, devenir un commis d'office est une bénédiction divine. « Les avocats, plus qu'auparavant, travaillent leurs communications dans la presse, les médias télévisés, les réseaux sociaux, sans compter les confréries universitaires ou maçonniques. Être une novice sans stratégie est devenu très compliqué. ». Il faut désormais être préparé au monde du travail.

Le second métier victime de cette inflation est celui de journaliste. Ce n'est certes pas un métier entièrement libéral mais son statut et son imaginaire demeurent particuliers, lui procurant une place de choix dans les discussions des apéros after-work. Dans ce domaine aussi, les choses ont drôlement changé. Si vous ne sortez pas des écoles historiques ou n'êtes pas parrainé, le chemin pourra s'avérer très difficile. À l'heure des réseaux sociaux et de YouTube, devenir journaliste a été simplifié. Pendant très longtemps, ces plateformes étaient le terreau parfait pour les ragots et les fake news. « Pute à clic » ou « créateur de vues » nombreux sont les doux et tendres surnoms donnés à ces titres d'articles aguicheurs. Très rapidement, ces pseudos journalistes se sont professionnalisés et ont su occuper de manière parfois abusive l'espace média. Certains d'entre vous me diront "Et alors ?". C'est simple, ces nouveaux types de médias ont totalement affaibli les anciennes structures de journalisme. A cet effet on peut rajouter le déclin de la presse papier qui, pendant pratiquement un siècle, a été le principal pourvoyeur d'emplois dans le secteur du journalisme. Ces nombreuses transformations du secteur ont créé une sélection très pointue à l'embauche, renforçant certaines problématiques, notamment la discrimination ou encore la misogynie. Par la même occasion, on fait face à une précarisation de l'emploi pour les moins chanceux. Nombreux sont les médias qui abusent des contrats précaires : stages sans fin ou renouvellements illimités des contrats censés être à durée déterminée. Une journaliste à la recherche d'un emploi, nous confie ceci : « Le monde du journalisme est un monde impitoyable. On met un



accent essentiellement sur le physique, les qualifications sont secondaires et c'est horrible lorsque l'on ne veut pas manger de ce pain. Des scandales ont éclaté et d'autres éclateront. ». C'est un malheureux constat pour une profession qui était pourtant si noble.

La dernière profession que nous aborderons a durant un temps contribué à une importante évolution sociale de toute une génération ; il s'agit de la profession d'infirmière. Dans ce cas, les raisons sont légèrement différentes. Le problème est que le métier n'est pas considéré à sa juste valeur et devient une profession très ingrate. Durant la crise de Covid-19, les infirmières ont été sollicitées de manière intensive. Beaucoup d'heures supplémentaires n'ont jamais été rémunérées, sachant qu'au plus fort de la crise, les infirmières se sont sacrifiées en étant loin de leurs familles. Comme pour la médecine, les places en école d'infirmière ont pendant des années été distribuées au compte-gouttes ; un phénomène qui a créé une véritable barrière de protection de l'emploi. Une fois cette barrière abaissée pour anticiper une pénurie de praticiens, une déflation des salaires sans précédent s'est enclenchée. Aujourd'hui, les infirmières sont épuisées physiquement et mentalement ; beaucoup d'entre elles n'ont plus le temps d'exercer ou ne veulent tout simplement plus exercer en libéral.

Nous sommes dans un véritable tournant sociétal : des métiers disparaissent tandis que d'autres apparaissent. Aujourd'hui plus que jamais, il est judicieux de correctement s'orienter dans les filières, voire même de se réorienter ou de légèrement changer son fusil d'épaule. Lorsque vous rencontrez des difficultés dans votre parcours de formation, recherche de stage ou autres, n'hésitez pas. Informez vous sur l'état réel du marché de l'emploi, les débouchés ou encore les offres d'emploi. N'avancez pas à l'aveugle, informez-vous sur les nouveaux métiers, ces métiers d'avenir qui ne sont pas ou très peu connus du grand public. N'oubliez pas que l'avenir se prépare aujourd'hui. Pour les passionnés de l'univers de la santé, intéressez vous aussi au paramédical, un secteur qui regorge d'opportunités à saisir. Joseph Schumpeter, un économiste des années 1940 l'avait déjà prédit et incorporé dans la théorie de l'innovation en grappe, expliquant qu'une innovation n'arrive pas seule, elle est accompagnée de plusieurs transformations d'ordre divers et variées. Pendant longtemps, certaines professions étaient à l'abri mais ces professions supérieures ne semblent désormais plus être intouchables.

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**



## LE DOSSIER DE PRESSE, UN EXCELLENT OUTIL POUR BOOSTER LA COMMUNICATION DE SON BUSINESS

**A**ujourd'hui, le meilleur moyen de faire parler gratuitement de votre entreprise ou de votre business est de passer par des articles de presse et en ligne. Ça peut être dans un blog professionnel, un site d'informations généralistes ou un spécialisées. Ces articles vous donnent la possibilité d'augmenter le trafic de votre site web et d'améliorer la notoriété de votre business. En plus de cela, il faut comprendre que le fait que votre entreprise soit mentionnée sur des plateformes reconnues rassure vos clients potentiels. J'attire votre attention sur le fait que lorsque des journalistes recherchent des renseignements sur votre entreprise en ligne et doivent faire face à des délais très serrés. Ils vous en seront clairement reconnaissants si d'aventure vous mettez à leur disposition tous les contenus et supports nécessaires à la rédaction de leurs articles.

Lorsque vous intégrez une page presse sur votre site web, cela démontre véritablement votre professionnalisme auprès des visiteurs et particulièrement des journalistes. De plus, vous facilitez grandement la tâche des rédacteurs qui souhaitent écrire un papier sur vous. Dans le dernier numéro, je vous ai donné quelques astuces pour faire parler de votre business dans la presse, avec peu de moyens. Dans la même lancée, dans ce numéro je vous parle de l'importance d'avoir un bon dossier de presse, pour mieux vendre votre activité auprès de la presse. C'est quoi, un dossier de presse ? Il s'agit

d'une page de votre site web contenant toutes les ressources ainsi que les supports promotionnels de votre entreprise. Un bon dossier de presse doit donner aux journalistes qui les liront, d'une part des informations pertinentes et très claires sur votre produit ou votre entreprise ; et d'autre part, doit inclure des photos ou autres supports marketing utiles. Je vous conseille d'insérer les points forts ou le message-clé dont vous souhaitez faire usage pour valoriser votre business et d'ajouter des statistiques pour soutenir vos propos. En tant qu'entrepreneur, vous devez comprendre qu'un dossier de presse n'est pas seulement destiné aux professionnels de la presse. Cet outil peut se révéler également très utile pour des partenaires, des blogueurs, des influenceurs ou encore des investisseurs potentiels. De ce fait, n'oubliez pas d'y ajouter des informations clés utiles à tout le monde, ainsi que des informations plus spécifiques adaptées à votre marché cible et à vos objectifs commerciaux. Ce document est destiné aux journalistes, aux chroniqueurs et aux promoteurs.

Lorsque vous faites du réseautage, vous avez la possibilité d'orienter les journalistes vers votre dossier de presse et de le partager également avec eux. Ces derniers auront en leur possession tous les éléments nécessaires pour rédiger leurs articles ; ils pourront toujours consulter votre dossier pour y vérifier des chiffres évoqués lors de votre échange.

Plus vous faciliterez la vie aux journalistes dans le cadre de leur travail, plus ceux-ci seront enclins à écrire à votre sujet ! Si vous avez l'habitude de prendre part à de nombreux événements (salons, forums, conférences etc.), pensez à uploader votre dossier de presse sur des clés USB et à les distribuer aux journalistes que vous rencontrerez. En plus, ils obtiendront toutes les ressources clés dans une meilleure résolution. Un dossier de presse peut être personnalisé selon vos objectifs de marketing. De ce fait, le format de vos contenus sera différent si vous lancez un produit, faites la promotion d'un événement ou créez un nouveau business. Voici quelques exemples d'utilisation d'un dossier de presse :

**Dans le cadre du lancement d'un nouveau produit :** un dossier de presse vous donnera la possibilité de diffuser des informations clés sur un nouveau produit ou service. Vous pouvez, à titre d'exemple, décrire ses fonctionnalités, mentionner son prix et inclure vos coordonnées. Il s'agit aussi d'un très bon moyen de promouvoir vos services ou produits existants.

**Dans le cadre de la promotion d'un événement :** vous souhaitez créer un buzz autour d'un événement ? Dans ce cas, un dossier de presse sera LA solution idoine pour partager toutes les informations nécessaires. Envoyez-le à des journalistes locaux et des médias que vous aurez ciblés au sein de votre communauté.

**Dans le cadre du lancement d'un nouveau business :** vous venez tout juste de créer une nouvelle boîte ou alors vous avez changé de secteur ? C'est le moment idéal pour vous présenter, vous et vos services, auprès de votre nouvelle communauté et de la presse locale. Tout dossier de presse doit inclure plusieurs éléments essentiels tels que des logos, des images en haute résolution, des supports média (des infographies, voire des vidéos promotionnelles à télécharger) ainsi qu'une charte graphique (celle de votre entreprise). Pensez aussi à proposer des fichiers en haute résolution dans différents formats. Votre logo doit absolument avoir un fond transparent, afin qu'il puisse être utilisé sur plusieurs types de supports différents, y compris la presse. Le meilleur moyen d'encourager les journalistes à écrire sur vous consiste à leur fournir toutes les ressources dont ils auront besoin pour la rédaction de leur article.

**Une présentation de votre entreprise/business :** ici, vous devez parler de la mission, des objectifs et de la raison d'être de votre entreprise. En général, cette présentation doit comprendre une courte description de l'histoire de l'entreprise, sa mission et ses produits ou ses services. Assurez-vous de la mettre en avant dans votre dossier de presse et de la personnaliser en fonction de vos objectifs.

Cette section ne doit pas compter plus de cent mots. Elle doit pouvoir fournir un bon aperçu de votre business aux journalistes pressés.

**Des statistiques et informations clés sur votre entreprise/business :** vous devez ajouter des statistiques pour étayer vos propos. Profitez-en pour vanter vos performances et démontrer l'impact que vous avez dans votre secteur d'activité. Depuis combien de temps êtes-vous en activité ? Combien de clients avez-vous ? Combien de ventes avez-vous effectué au cours des dernières années ? Il faut mettre en avant vos statistiques dans une infographie facile à lire et ludique. Les journalistes la reprendront très probablement lors de la rédaction de leurs articles.

**Des informations essentielles sur vos produits ou services :** si vous commercialisez plusieurs produits, cette partie est essentielle. Vous pourrez de ce fait présenter en détail les offres de votre entreprise, apporter une description sur les avantages de chaque produit ou service, ajouter des informations pratiques comme les prix, les dimensions et la composition. Offrez des échantillons gratuits de vos différents produits pour séduire les journalistes, afin qu'ils testent et découvrent en avant-première la valeur de vos produits.

**Vos différentes parutions dans les médias :** partagez tous les articles, publications de blog ou des entretiens, dans lesquels votre business a été mentionné. Mettez en avant les passages les plus pertinents de vos mentions et retombées sur votre site web.

**Les coordonnées de votre entreprise :** avec l'évolution de votre business, il est possible que la presse souhaite entrer en contact avec vous pour vous proposer un entretien. Vos coordonnées doivent être bien visibles dans votre dossier de presse. Vous devez inclure le nom de votre contact presse ou responsable marketing ainsi que son adresse e-mail, son numéro de téléphone et une adresse postale.

**L'ensemble des communiqués de presse que vous avez déjà publiés :** insérez les communiqués de presse que vous avez publiés, comme témoins du développement de votre entreprise. Vous pouvez inclure des lancements de produit, des actualités sur votre entreprise ou des partenariats.

**Une présentation des membres de votre équipe :** si vous avez un CEO, des fondateurs ou des cadres dirigeants, ajoutez leurs portraits en parlant de leur carrière et de leur contribution au développement de l'entreprise.

## MASTERCLASS ET FORMATION : QUELQUES PIÈGES SIMPLES À ÉVITER

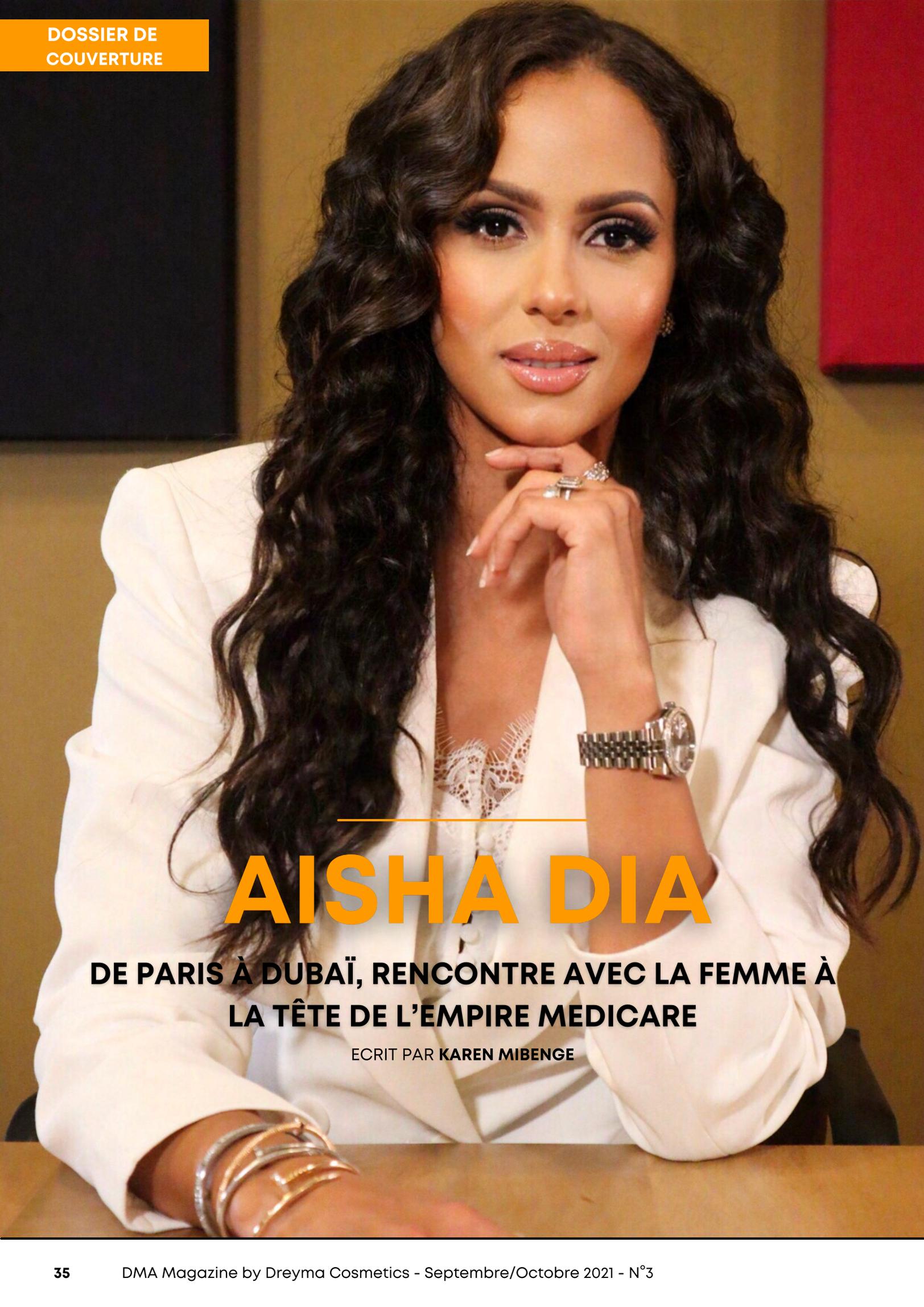
**A** l'ère où la reconversion professionnelle ne fait plus peur, où l'accumulation de diplômes et de compétences est valorisée et encouragée, le marché de la formation est un véritable tremplin et les annonces pullulent sur les différentes plateformes. Se former est devenu ultra simple : les informations sont à portée de main et l'inscription se fait en quelques clics. Des solutions ont été créées afin de rendre ces formations accessibles au plus grand nombre et l'aspect financier n'est plus un frein : entre paiement en plusieurs fois et financement par le Pôle Emploi, il est également possible de disposer du Compte Professionnel de Formation (CPF) afin de financer son projet. Il s'agit d'une initiative de l'Etat pour encourager les salariés à se former grâce à leurs cagnottes cumulées depuis leur entrée dans la vie professionnelle.

Si vous souhaitez accroître votre champ de compétences, sachez que vous avez l'embarras du choix. Il n'existe quasiment pas de domaines exclus à la formation financée par le CPF : en plus des formations classiques connues (gestion d'entreprises ou aide-soignant pour ne citer que cela), il est également possible d'accéder à des formations aux métiers de maquilleur, créateur de gâteau, wedding planner... Depuis peu, le permis de conduire fait également partie des formations éligibles au financement par le CPF. Que ce soit à distance ou en présentiel, pour une durée de quelques jours ou de plusieurs semaines, voire plusieurs mois, ces modules d'enseignement ne sont pas récents. Ils existent depuis de nombreuses années : par exemple, nous avons tous pu déjà voir des publicités télévisées du Centre Européen de Formation, qui promettent de délivrer le savoir nécessaire pour devenir puéricultrice ou architecte d'intérieur en quelques semaines.

La problématique est de savoir comment se retrouver dans cet océan d'offres aussi diverses que variées. Nous allons vous présenter quelques éléments sur lesquels vous devrez être particulièrement vigilante au moment d'effectuer votre choix, afin de vous engager dans une formation qui vous conviendra au mieux. Pour commencer, il est important de faire un auto-bilan afin de déterminer l'objet de cette formation.

Que souhaitez-vous acquérir ? Un bagage solide pour vous lancer dans une nouvelle carrière ou est-ce un complément de compétences qui vous sera nécessaire pour obtenir une promotion dans la société dans laquelle vous travaillez déjà ? Quel est votre niveau de connaissance dans le domaine ? Prenez le temps de vous renseigner, d'échanger sur ces formations afin de prendre votre décision en toute connaissance de cause. N'hésitez pas à comparer les organismes et à poser les bonnes questions. Attention à ne pas vous endetter, ne laissez pas votre envie de vous former vous faire oublier votre portefeuille. Renseignez-vous sur le coût de ces formations en amont et sur les différentes aides auxquelles vous pouvez accéder pour vous faciliter le financement. Privilégiez le meilleur rapport qualité-prix : renseignez-vous sur des détails tels que la durée de formation, le ratio entre formation théorique et pratique, la légitimité des formateurs, le taux d'insertion professionnel après coup, etc. Il ne faut en aucun cas oublier que chaque formation s'adresse à un type de personne. Comparez et réfléchissez avant de prendre votre décision car nombreuses sont les personnes qui ne terminent pas leurs formations. Avoir un bon feeling avec l'institution ou la personne formatrice est un élément non négligeable. En effet il faut se sentir inspiré, les formations demeurent un lieu d'échange et d'apprentissage privilégié. Faites confiance à votre intuition, elle est souvent révélatrice. Pour finir, fuyez les formations qui promettent un métier à la clé. Seules les formations internes ou organisées par les entreprises peuvent vous garantir cela. Evitez les formations non diplômantes ou délivrant des diplômes non reconnus par l'Etat, qui ne valent rien sur le marché du travail. Ce qui peut sembler être un petit détail insignifiant le jour de votre inscription, pourra s'avérer être lourd de conséquences lorsque vous chercherez un emploi. Les formations sont des outils importants dans l'élaboration de votre projet professionnel. Il est donc primordial de faire votre choix de manière réfléchie. Profitez de cette expérience pour élargir votre réseau professionnel aussi bien au sein des formateurs, que des personnes formées. Mettez du cœur à l'apprentissage et tirez-en le maximum !

ECRIT PAR **MAXIME KIBANGU**

A portrait of Aisha Dia, a woman with long, dark, wavy hair, wearing a white blazer over a lace top. She is sitting at a table with her hands clasped, wearing a watch and rings. The background is a warm, textured wall with a red panel on the right.

---

# AISHA DIA

**DE PARIS À DUBAÏ, RENCONTRE AVEC LA FEMME À  
LA TÊTE DE L'EMPIRE MEDICARE**

ECRIT PAR KAREN MIBENGE

# AISHA DIA

## DE PARIS À DUBAÏ, RENCONTRE AVEC LA FEMME À LA TÊTE DE L'EMPIRE MEDICARE



**A** la rédaction du DMA Magazine, nous avons un véritable coup de cœur pour ces femmes qui se démarquent par leur habilité à jongler entre différentes casquettes. Aisha Dia, c'est une entrepreneuse hors-pair, une épouse et mère de deux enfants qui nous démontre avec brio qu'on peut avoir plusieurs vies dans une vie.

Diplômée d'une école de commerce spécialisée dans le marketing et l'entrepreneuriat, Aisha s'est dans un premier temps orientée vers les métiers du marketing avec entre autres une expérience significative en tant que directrice marketing du magazine Elle Moyen Orient. A la suite de cela, elle décide de se consacrer à son premier amour, ce pourquoi elle a fait son choix d'études à savoir, l'entrepreneuriat. Originnaire de la région parisienne, c'est en véritable globe-trotteuse qu'elle a découvert la vie professionnelle de New York, puis a décidé de poser ses valises à Dubaï pour y créer son institut de beauté qui compte actuellement neuf employés. Elle ouvre par la suite un deuxième institut dans la capitale parisienne et c'est un véritable succès : la comédienne Emmanuelle Béart, Samira Lachhab, le footballeur Mouctar Diakhaby, Aboubakar Kamara et sa femme, la présentatrice TV Canal+ Rym Amary, Nabilla Demdem, sans oublier Jessica Thivenin, tous s'arrachent les services premium délivrés par Aisha et son équipe. Depuis maintenant cinq ans, Medicare Group est un centre spécialiste des soins non invasifs, palliatifs à la chirurgie esthétique, qui compte une multitude de femmes au sein de sa clientèle, mais aussi quelques hommes. Ce qui fait la renommée de Medicare, c'est cette volonté de constamment se surpasser que Aisha sait si bien véhiculer. Pour elle, il est important de continuer d'exercer avec la même rigueur qu'à ses débuts, lorsque son travail portait ses premiers fruits.

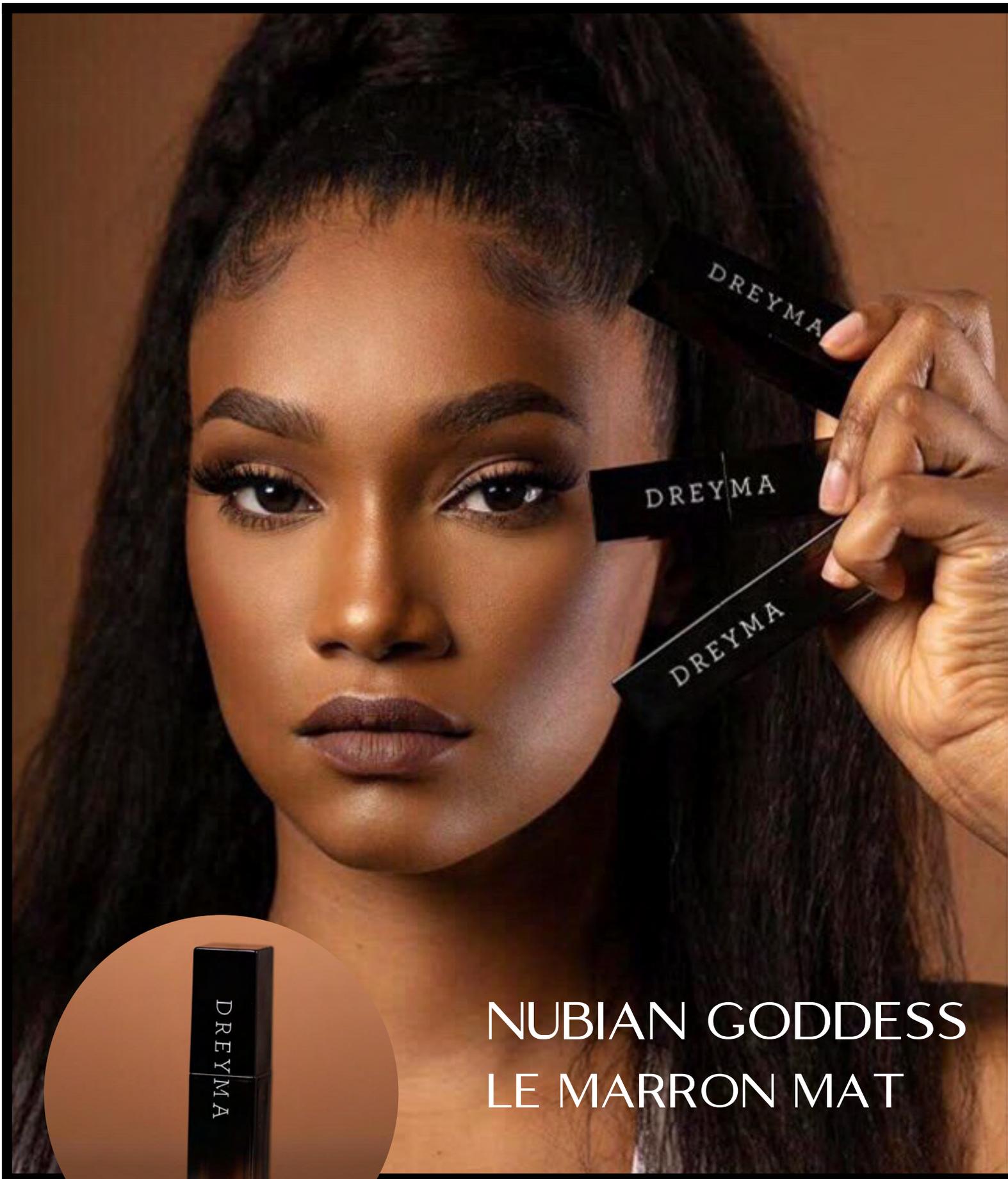
Aisha a su combiner son amour pour les voyages à sa véritable soif d'apprendre en profitant de chacune de ses destinations pour se former et approfondir ses connaissances en skincare et en formulation.

# DREYMA

COSMETICS

Instagram : @dreymacosmetics

Dreyma Cosmetics - 25 rue de Ponthieu 75008, Paris



NUBIAN GODDESS  
LE MARRON MAT

DISPONIBLE SUR [WWW.DREYMACOSMETICS.COM](http://WWW.DREYMACOSMETICS.COM)



Consciente que voyager n'est pas à la portée de tout le monde, il lui tient à cœur de faire profiter de son expérience acquise au fil du temps grâce à ses multiples séjours à l'étranger. Medicare Group, c'est aussi un centre de formation qui compte actuellement un réseau de 150 personnes formées, parmi lesquelles on retrouve également des formateurs. L'objectif est de faire profiter d'enseignements à 360°, en permettant aux collaborateurs de perfectionner leurs connaissances théoriques et la pratique des soins, mais aussi en développant leurs compétences en management, en marketing et en communication. Pour aller plus loin, Aisha souhaite apporter une gamme complémentaire qui permettra à ses clientes de poursuivre leurs soins à domicile. En créant Yunik Cosmetics, sa ligne de skincare, l'objectif est de proposer des produits dont la composition est scrutée à la loupe afin de respecter la beauté de chacune, tout en veillant à l'améliorer grâce à des produits adaptés et personnalisés. Mais ce n'est pas tout ! Véritable mordue de travail qui ferait presque oublier qu'il n'y a que 24 heures dans une journée, Aisha est toujours à la recherche de nouveaux projets et de nouvelles idées à développer. C'est ainsi qu'elle a également créé sa propre agence de communication. Pour rester au top, il est important pour elle d'intégrer la veille concurrentielle à sa stratégie.

Femme d'affaire aguerri, Aisha a une vision particulière de l'entrepreneuriat, qu'elle a partagé avec notre équipe, au cours d'un entretien accordé au DMA Magazine. *“Entreprendre, c'est gérer des difficultés et la plus grande selon moi est liée à l'humain. Il est souvent difficile de déléguer par*

*peur des résultats, même si l'on tombe parfois sur des pépites. Entreprendre est une vocation, ce n'est pas tous les jours facile car il faut quotidiennement gérer des problèmes. Contrairement à ce que beaucoup peuvent penser, ce n'est pas que du positif. Pour moi, il est important de constamment chercher à être la meilleure version de soi. Il y aura toujours meilleur que vous alors dites vous que le seul ennemi c'est vous-même. La victoire n'est pas une fin en soi car l'entrepreneuriat est un cycle : on tombe, puis on se relève et ainsi de suite... Pour cela, il ne faut jamais lâcher : dépassez-vous et sortez de votre zone de confort !”*



Au delà de la business woman, c'est une femme au grand cœur qui se livre à nous : épouse et mère, Aisha accorde une grande importance à la famille et à l'amitié. Elle nous explique qu'elle puise premièrement sa force en elle-même : elle sait ce qui est bon pour elle et se donne les moyens d'atteindre ses objectifs. Être une femme n'est pas un handicap mais il est vrai qu'il est important de bien s'entourer, surtout lorsque l'on a des enfants. De son côté, elle a la chance d'avoir un mari et une famille très présente, mais aussi une assistante qui l'aide à organiser son travail au quotidien. Enfin, Aisha nous confie un dernier secret de réussite : travailler avec le cœur est pour elle un moyen de pérenniser toute entreprise. Cerner ses collaborateurs reste la clé afin de bâtir des relations qui résisteront au temps.

ECRIT PAR KAREN MIBENGE



## QUAND LES MARQUES SE VEULENT INCLUSIVES

**P**endant des années, les marques étaient créatrices de mode et de tendances très souvent ultra exclusives. Elles avaient pris l'habitude de dicter des standards de beauté qui, sans vergogne, n'hésitaient pas à exclure les consommatrices qui ne rentraient pas dans le moule. Tout d'abord, il faut comprendre ce terme. C'est quoi l'inclusivité ? Il s'agit du fait de prendre en compte les diverses caractéristiques qui définissent la clientèle ; on peut aussi parler du fait de promouvoir, de favoriser et de défendre l'intégration de minorités.

Victoria Secret est l'un des contre exemples les plus flagrants. Pendant des années, l'incontournable marque de lingerie américaine a essentiellement mis en avant les physiques longilignes, faisant pendant des décennies les beaux jours des finances de la société. Les temps ont aujourd'hui clairement changé : un vent de révolution est passé par là entre temps. Pour venir à bout des diktats, les consommatrices reprennent le pouvoir. L'heure est passée à la consommation inclusive, les précurseurs à grande échelle commerciale ont été des marques telles qu' Asos ou encore Pretty Little Things. Celles-ci ont très rapidement compris l'importance et l'intérêt de penser à toutes les clientes. Elles ont su abattre les standards de beauté en incluant des mannequins dits «normal», des modèles beaucoup plus proches des clientes.

Les standards ont aussi évolué au niveau des designers, avec des créations adaptées à des morphologies très différentes, tall, plus size ou encore super skinny, ne laissant plus aucune cliente sur le carreau. Terminé les jeans qui baillent, les manches pas assez longues ou encore les décolletés trop grands. Dans ce domaine, Asos tient à garder sa position de premier de la classe en proposant des gammes de vêtement ultra inclusives allant de la taille 30 à la taille 54, des modèles adaptés aux femmes grande de taille, mais aussi bien aux plus petites. Et ce n'est pas tout ! La marque va plus loin en incluant une catégorie bien trop souvent oubliée par les marques : en 2018, l'enseigne collabore avec Chloe Ball Hopkins dans la conception d'une combinaison adaptée aux consommatrices en fauteuil roulant.



Chloe Ball Hopkins pour ASOS

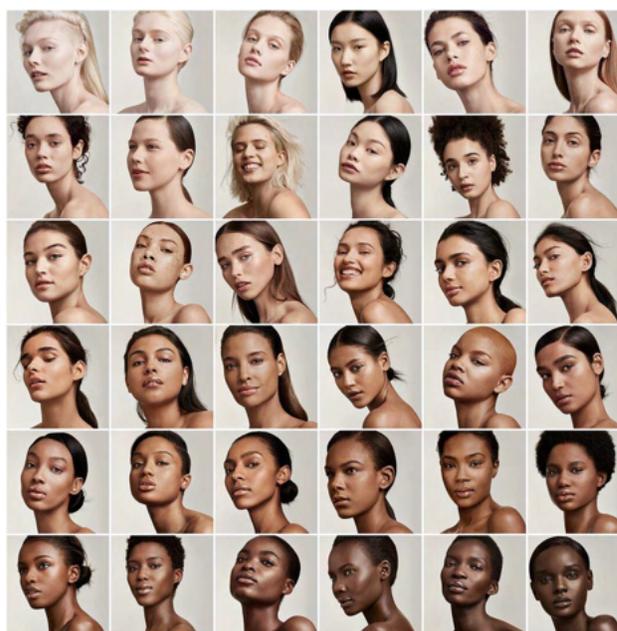


L'industrie des cosmétiques se met également à l'inclusivité : éventail de teintes plus diversifié, prenant en compte les diverses carnations, inclusion de la communauté LGBTQ dans les campagnes de communication... En 2017, Fenty Beauty fait une entrée fracassante sur le marché en proposant une gamme de 40 teintes de fonds de teint, allant des teintes les plus claires aux teintes les plus foncées. En plus de cela, la marque est représentée par des femmes mais aussi des hommes aux caractéristiques encore très peu visibles dans les campagnes publicitaires. Le résultat est sans appel. La clientèle se charge elle-même de communiquer autour de cette diversité et appelle même, un an plus tard, au boycott de la marque Tarte. En effet, le lancement de la gamme d'anticernes "Shape Tape" a fait couler beaucoup d'ancre en proposant quinze teintes dont uniquement trois pour les peaux noires. Pour reprendre l'exemple de Fenty Beauty, ce n'est certes pas la première fois qu'une marque de cosmétiques se montre aussi inclusive, mais ce qui fait sa force, c'est la communication qui est faite autour.

L'inclusivité est-elle devenue un simple argument marketing ou une véritable prise de conscience de la part des marques ? Pendant des décennies, celles-ci ne se souciaient pas de ce genre de problématiques. Selon le rapport de Stylight, il n'y a aucun doute : les consommatrices françaises sont de plus en plus nombreuses à être séduites par des marques mettant un accent sur l'aspect inclusif. Pour synthétiser ces données, le moteur de recherche « Stylight », spécialiste des habitudes de consommation, a analysé un boom des requêtes concernant les marques dites de grandes tailles. Sans appel, la marque phare de ce mouvement est évidemment Savage Fenty by Rihanna.

La maison de lingerie de la célèbre chanteuse a devancé tous ses concurrents avec cet argument de choc, en proposant des modèles sexy, avant-gardistes et adaptés à toutes les morphologies et aussi à toutes les couleurs de peau. Proposer des nuances de nude pour toutes les carnations, car l'inclusivité c'est aussi ça : l'intégration des minorités. Cette union a permis de faire progresser de + 1126% les taux d'engagement de la marque en un mois. Des marques moins connues telles que Féлина, une marque française de lingerie ou encore Frankies Bikinis ont vu leurs taux d'engagement augmenter respectivement de + 986% et de + 657%.

L'inclusivité commence aussi à faire son arrivée dans d'autres domaines, notamment avec les pansements destinés à toutes les carnations de peau. Il a fallu plusieurs décennies mais le marché semble avoir compris l'importance de s'adresser à l'ensemble des consommatrices. Un bouleversement qui semble avoir de beaux jours devant lui.



ECRIT PAR JOHANNA BAGAYOKO



# QUAND LE MAQUILLAGE SE MET AU SERVICE DE L'ART



**T**rop souvent, le maquillage est perçu comme une discipline superficielle visant uniquement à mettre en valeur les visages pour répondre à des besoins purement esthétiques. Et si le maquillage allait plus loin et représentait une forme d'art ? L'art se définit par un travail produit avec l'utilisation consciente de l'habileté et de l'imagination créative. A son instar, le maquillage a pour objectif de s'exprimer, expérimenter et s'essayer. Le visage est une toile vierge qui attend que le make-up artist y déverse sa créativité. Pour aller plus loin, Mimi Choi, maquilleuse époustouflante originaire du Canada, nous livre les secrets de son activité qui fait d'elle une véritable artiste à 360 degrés.

## Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Mimi Choi et je suis maquilleuse professionnelle, spécialisée dans l'illusion. Je suis née à Macao, en Chine mais j'ai passé la majeure partie de ma vie au Canada car j'ai déménagé à Vancouver avec ma famille lorsque j'avais 10 ans. Plus jeune, j'aspirais à toutes sortes de métiers : maîtresse d'école, policière ou encore docteur. Aussi loin que je me souviens, j'ai toujours aimé le dessin et l'art de façon générale. Je n'imaginai cependant pas qu'il était possible pour moi d'en faire ma profession.

## Comment as-tu commencé ?

Après avoir obtenu mon diplôme universitaire, j'ai travaillé à la crèche de Montessori. J'adorais travailler avec des enfants mais j'avais cette sensation de ne pas pouvoir être totalement moi-même parce que je devais me comporter et m'habiller d'une certaine

façon. Ma créativité était bridée et pour me libérer, je peignais des dessins complexes sur mes ongles la nuit. Après avoir travaillé pendant trois ans à la crèche et avec les encouragements de ma famille, j'ai décidé de poursuivre mes rêves et de m'inscrire à Blanche Macdonald Center à 28 ans. Lors de ma première fête d'Halloween en tant qu'étudiante en maquillage, j'ai décidé de créer mon premier look illusionniste. Il s'agissait d'un visage craquelé que j'ai réalisé en utilisant uniquement des eyeliner noirs et blancs. J'ai reçu énormément de retours positifs et beaucoup de personnes ont recréé mon look sur les réseaux sociaux, ce qui m'a véritablement motivé à continuer d'explorer ce style et m'a permis de faire évoluer mon portfolio de façon considérable. Jusqu'à présent, le maquillage d'illusion est pour moi le genre le plus intrigant et le plus challengeant. Quand j'ai débuté, personne ne connaissait ce style.



C'était il y a sept ans. On me demandait pourquoi je m'orientais vers ce style et comment je réussirais à vivre de cette activité. Malgré les jugements et les doutes, je me suis concentrée sur ce qui me rendait heureuse et j'ai continué d'explorer le maquillage d'illusion. Lorsque j'étais encore étudiante, j'ai travaillé chez Chanel en tant qu'animatrice commerciale à temps partiel et beaucoup de mes jobs rémunérés consistaient à maquiller mes clientes pour des mariages ou des remises de diplôme. Dès que ma carrière de maquilleuse illusionniste a réellement décollé, je me suis retrouvée à effectuer de moins en moins de prestations de beauté pour ne me concentrer que sur l'aspect créatif de mon travail.

#### Peux-tu nous en dire plus sur ton art ?

En général, les gens disent de mon travail qu'il est d'un autre monde, surréaliste, imprévisible et époustoufflant. Je vois mon art comme un moyen d'exprimer ma personnalité tout simplement. C'est un exutoire qui me permet de laisser libre cours à mes émotions, mes sentiments et mon stress. Mon art est authentique, personnel et vient de mon cœur. Il me permet de partager une partie de moi avec le monde.

#### Que représentent pour toi l'art et le maquillage ?

Pour moi, l'art et le maquillage sont intimement liés. Le maquillage est une forme d'art transformatif. Avec le maquillage, je peux me transformer en tout ce que je souhaite, en fonction de mes sentiments et de mon humeur. C'est une forme de communication étant donné que ça me permet d'exprimer les idées et les

pensées que je ne saurais extérioriser autrement. Pour moi, le maquillage représente une certaine liberté.

#### D'où vient ta créativité et comment réussis-tu à lui donner un coup de boost ?

Je puise mon inspiration dans beaucoup de choses : l'art digital surréaliste, la photographie, la sculpture, les films et même la musique. Mes looks les plus morbides me viennent des rêves que je fais pendant mes paralysies du sommeil. Depuis l'enfance, je souffre de paralysie du sommeil : mon esprit est réveillé mais mon corps reste endormi et ne répond pas. Pendant ces épisodes de paralysie, j'ai des visions vives et effrayantes telles que des corps divisés, des visages aux multiples parties et araignées. À l'âge de six ans, j'ai commencé à peindre mes visions et à ma grande surprise, ça m'a aidé à les stopper. Je prends cette particularité comme une bénédiction déguisée et j'utilise le maquillage comme une thérapie. Pour booster ma créativité, je me plonge souvent dans la musique ou dans les films qui éveillent des sensations en moi. J'adore également visiter des musées et explorer les villes au cours de mes voyages pour reprendre un shoot de créativité.

#### Comment fais-tu pour rester à jour sur les techniques ?

Je développe mes propres techniques en faisant des essais et des erreurs. Être au courant des nouvelles techniques et tendances de l'industrie peut être utile, mais je pense qu'il est tout de même plus important de développer mes propres aptitudes qui sont adaptées à mon style et à ma signature.



#### Qu'aimes-tu le plus dans ton travail ?

J'adore le fait que mon travail soit aussi ma passion. J'ai basé ma carrière sur mon hobby et le résultat est sans appel : mon art est totalement authentique et me rend foncièrement heureuse. J'adore également le fait de pouvoir voyager avec mon mari qui est également mon partenaire d'affaires.

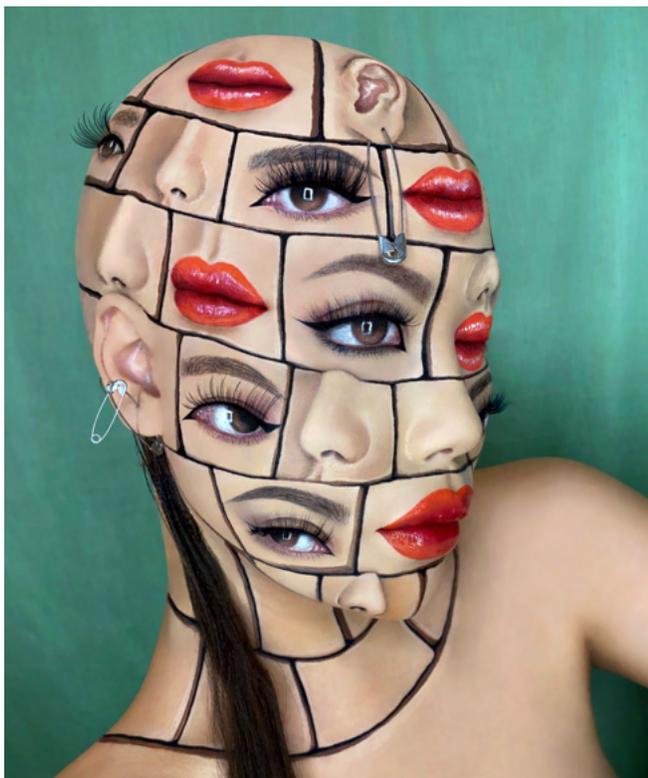
J'aime pouvoir partager mon art en enseignant au cours de master class et d'ateliers. Pouvoir inspirer et aider des personnes venant du monde entier à se hisser vers le haut est ce qui me rend le plus fière et reconnaissante.

### Qu'est-ce qui te rend unique ?

Je pense que ce qui fait de moi une maquilleuse unique est le fait que mon art est imprévisible et que je m'efforce toujours de faire évoluer et affiner mon style. Je ne me compare pas aux autres make-up artists et à la place, j'essaye de me surpasser chaque jour en étant meilleure que la veille. J'ai une grande expérience dans l'industrie et j'ai confiance en ma capacité à travailler sous le stress. Je suis capable d'apporter des idées spontanées et je suis autant à l'aise pour travailler sur le visage d'un modèle que sur le miens.

### Peux-tu nous en dire plus sur tes master classes ?

Je m'associe à des écoles de maquillage, des marques et des salons à travers le monde pour enseigner au cours de master classes et d'ateliers. Les master classes sont toujours interactives et amusantes. Les personnes qui suivent mes formations ont la possibilité d'écouter mes histoires, voir mon travail de plus près, interagir avec moi plus facilement et recevoir des conseils personnalisés. Souvent, je garde contact avec les personnes formées grâce aux réseaux sociaux. Je suis vraiment reconnaissante de pouvoir combiner ma passion pour le maquillage, les voyages et l'enseignement et je ne prends jamais cela pour acquis.



L'acteur Ezra Miller à l'occasion du MET Gala 2019

J'ai eu la chance d'enseigner à la Make Up For Ever Academy de Paris il y a quelques années mais mon style et mes compétences ont beaucoup évolué depuis. J'adorerais pouvoir revenir en France pour enseigner de nouveau.

### Quel conseil aurais-tu aimé recevoir au début de ta carrière ?

Une chose que l'expérience m'a appris à accepter et à apprécier, ce sont les obstacles et les challenges. Toutes les choses que vous pouvez percevoir comme étant négatives peuvent en fait faire de vous un meilleur artiste, vous inspirer, et vous élever à de plus grandes hauteurs.

### Qu'est-ce qu'un bon artiste selon toi ?

Un bon artiste est une personne authentique, honnête et qui puise son inspiration en lui-même. C'est une personne qui se sert de son art pour exprimer sa personnalité et n'essaye pas d'imiter les autres ou de suivre des tendances dans le seul but de gagner en célébrité ou en popularité.

### Laquelle de tes œuvres préfères-tu ?

Cette question est toujours difficile pour moi dans la mesure où chaque œuvre que j'ai réalisée a sa propre signification et je dirais même son propre but. Mes œuvres préférées varient assez souvent mais en ce moment j'aime particulièrement **The block feature face** que j'ai récemment réalisé, parce que c'était ultra challengeant pour moi. C'est une version améliorée et modernisée d'un ancien concept qui m'avait aidé à propulser ma carrière il y a quelques années.

Retrouvez Mimi Choi sur son compte Instagram @mimles

ECRIT PAR PAUL ELIA

An artistic illustration featuring a woman's face in profile, rendered in a flat, stylized manner. She has dark, curly hair and is looking towards the right. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The background is a textured, dark brown color. Overlaid on the left side of her face is a bouquet of flowers, including white lilies with yellow stamens and orange roses. The flowers are rendered with a soft, painterly style. The overall color palette is warm and earthy, dominated by browns, oranges, and yellows.

**DANS L'UNIVERS  
D'AGATHE MARTY**



## DANS L'UNIVERS D'AGATHE MARTY

**A**gathe Marty est une talentueuse illustratrice au portfolio bien rempli. Ce qui interpelle dans ses œuvres, c'est cette douceur que l'on retrouve tant dans les portraits, que dans les illustrations d'objets du quotidien. A la rédaction du DMA Magazine, ce qui nous a séduit, c'est cette véritable ode à la féminité que l'on retrouve dans son catalogue. Dans cette entrevue accordée par Agathe, nous découvrons le métier d'illustrateur digital, mais plus encore, nous faisons la connaissance d'une artiste authentique qui n'a pas fini de faire parler d'elle.

### Pouvez-vous vous présenter à nos lectrices ?

Je m'appelle Agathe Marty et j'ai 28 ans. J'ai grandi à Montauban à côté de Toulouse et après mes études de communication entre Toulouse et Paris, je suis partie vivre quatre ans et demi à Melbourne en Australie. Depuis mon retour, il y a deux ans, je travaille sur deux projets : le développement, la communication et les réservations pour le gîte familial de mon copain Pierre, dans la Drôme provençale (où nous vivons maintenant) et mon activité d'illustratrice freelance.

### Comment vous êtes-vous lancée dans l'illustration ?

En 2019, j'ai vu une amie dessiner sur un iPad et j'ai trouvé ça super cool. Je me suis donc offert un iPad et j'ai commencé à dessiner numériquement. Au début, c'était juste pour le fun, pendant mon temps libre, pour

me détendre. A force de dessiner j'ai développé, je pense, un style particulier et lorsque j'ai été assez contente du résultat j'ai ouvert mon compte Instagram dédié à mes illustrations. Je n'avais aucun objectif particulier derrière ce compte, juste de partager mes illustrations, d'avoir des retours sur ce que je postais.

### Comment se sont passés vos débuts en tant que freelancer ?

Quelques mois après la création de ma page Instagram @agathem.illustration, des particuliers ont commencé à m'écrire pour que j'illustre des photos d'eux, de leurs proches, de leurs enfants... J'ai donc débuté comme ça mais je ne connaissais rien de l'activité d'illustratrice freelance. Je ne savais pas comment procéder pour définir mes tarifs, les conditions d'utilisation des illustrations, etc.



Alors je me suis renseignée toute seule avec les infos que je trouvais sur Internet. Le blog d'Elodie (<https://elodie-illustrations.net/blog/>) m'a beaucoup aidée à comprendre les démarches administratives à effectuer avant de commencer « officiellement » mon activité ; mais également à apprendre à fixer mes tarifs. Il y a aussi beaucoup d'autres illustratrices françaises (comme Ectomorphe, Aurore Bay, ...) qui ont fait des vidéos dédiées à l'administratif et partagent leurs expériences. Ce genre de ressources m'a beaucoup aidé et je me suis tournée vers l'Auto-Entreprise. Je n'ai pas rencontré de difficultés particulières, mais j'avoue que l'administratif c'est toujours long et fastidieux. Il faut s'accrocher ! Pour ce qui est des premiers clients, c'était au début des particuliers pour des « petits » projets ou des logos pour de jeunes entrepreneurs. Environ six mois après la création de mon auto-entreprise, des marques et de plus gros clients ont commencé à me contacter, toujours via mon compte Instagram. Ça s'est fait naturellement et progressivement.

#### Comment avez-vous réussi à trouver un style personnel ?

C'est une question qu'on me pose souvent mais je n'ai toujours pas de réponse claire haha ! J'aime beaucoup la photo, les esthétiques minimalistes et la beauté des femmes en général... Je m'en suis inspirée et j'ai commencé à dessiner ce que je trouvais cool à regarder. Ma palette de couleurs est aussi caractéristique de mon style je pense. Je l'ai peaufinée pendant les premiers mois. Maintenant je ne travaille

qu'avec une petite dizaine de couleurs. Mais de manière générale j'ai dessiné beaucoup, beaucoup, jusqu'à ce que je sois complètement à l'aise avec mon trait et le résultat final. J'aime aussi l'idée de pouvoir sortir de ce style-là justement et proposer de nouvelles choses, plus abstraites par exemple, ou utiliser des couleurs avec lesquelles je n'ai pas l'habitude de travailler... Pour moi, c'est important de ne pas me lasser de mon style justement, continuer à m'amuser en dessinant et expérimenter. Rien n'est figé et c'est ça qui est cool.

#### Quelle partie de la création préférez-vous ?

J'aime beaucoup l'avant de la création, la réflexion, la visualisation de l'illustration finie dans ma tête, et la recherche d'inspiration. Ensuite, lorsque mon idée est assez claire, je fais un croquis ou alors je m'aide de photographies pour tracer des lignes de certains visages par exemple. Je dessine exclusivement sur mon iPad avec l'Apple Pencil, sur l'application Procreate. Parfois j'édite l'illustration finie sur Photoshop ou Illustrator, mais ce n'est pas systématique. Concernant le temps que je passe par projets, c'est très variable. Parfois j'ai déjà une idée très précise de ce que je veux faire donc c'est assez rapide, quelques heures je dirais ; parfois ça me prends des jours avant de finaliser le projet. C'est toujours différent.

#### Seule sur une île déserte, quelles sont les trois choses que vous emporteriez avec vous pour booster votre créativité ?

Un appareil photo, mon iPad et un livre illustré sur la botanique.

#### Quels sont les personnalités qui vous inspirent le plus au quotidien ?

Ma mère est artiste peintre. Depuis toujours, je l'ai vu peindre, dessiner et créer à la maison. Même si nos médiums sont différents, j'ai grandi dans un environnement créatif et artistique. Je pense qu'instinctivement elle m'a beaucoup inspirée (elle aussi peint majoritairement des portraits de femmes). Je suis aussi beaucoup d'artistes digitaux tels que Milou Neelen (Hotel Magique), Sacrée Frangine, Rose England London, Studio Jasmine, ... Le digital et le design graphique m'inspirent beaucoup ; je suis toujours en train de scroller sur Instagram ou Pinterest à la recherche de nouveaux artistes.

#### Vos créations représentent principalement des femmes. Quel est le message que vous souhaitez-vous faire passer à travers votre art ?

Parce que les hommes ne m'inspirent pas. Haha je rigole mais c'est un peu ça... Je vois de la beauté dans toutes les femmes, tout le temps !



Les cheveux, les nuances de couleurs dans leur peau et les bouches m'interpellent beaucoup... Je ne sais pas vraiment pourquoi mais mon œil s'arrête naturellement sur ces traits-là. Je suis aussi très indépendante, et assez féministe dans l'âme, sans pour autant le crier sur les toits mais j'aime que la femme soit représentée seule, forte et libre. Je me suis donc tournée naturellement vers les portraits de femmes, que j'ai beaucoup de plaisir à dessiner à chaque nouvelle illustration.

### A quoi aspirez-vous pour la suite de votre carrière artistique ?

J'adore le textile en général, et pour avoir eu quelques projets dans ce domaine j'aimerais beaucoup continuer sur cette lancée et travailler avec des marques, créer des motifs et imprimés destinés aux vêtements ou accessoires. J'aime aussi l'idée de pouvoir sortir de ce style-là justement et proposer de nouvelles choses, plus abstraites par exemple, ou utiliser des couleurs avec lesquelles je n'ai pas l'habitude de travailler... Pour moi, c'est important de ne pas me lasser de mon style justement, continuer à m'amuser en dessinant et expérimenter. Rien n'est figé et c'est ça qui est cool.

### Quelle est votre meilleure expérience dans votre carrière ?

Je ne sais pas si on peut dire carrière, mais j'ai deux trois projets sur lesquels j'ai travaillé et qui m'ont apporté beaucoup de fierté. Je pense notamment à la marque Tajinebane qui m'a fait confiance pour un imprimé sur leur collection Kids et Bain cette année ou Hemlock Hat qui m'a confié la création d'un motif fruité

pour un de leur iconique chapeau de paille. Cette année, j'ai aussi illustré la couverture de deux livres, (un guide sur la mode et un roman) et j'avoue que de voir mon illustration sur une couverture de livre en tête de gondole c'est très valorisant pour mon travail ! Je collabore aussi avec des petites entreprises, des marques qui se lancent, et j'adore cette proximité avec les entrepreneurs. En fait, je n'ai pas vraiment de meilleure expérience ; tous les projets sur lesquels je travaille sont aussi cools les uns que les autres. Je suis très chanceuse !

### Quel conseil donneriez-vous aux personnes qui souhaitent commencer une carrière dans l'illustration ?

Ne pas réfléchir et foncer ! Beaucoup de personnes qui veulent se lancer m'écrivent pour me demander des conseils très techniques sur l'illustration. L'illustration reste une activité artistique où il faut laisser parler sa propre créativité et ses inspirations personnelles. Ne pas chercher à faire « comme une telle ou un tel » mais plutôt se laisser porter par nos idées, dessiner jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant. Ce qui est cool dans ce métier c'est qu'il y a de la place pour tout le monde, la créativité est tellement subjective ! Puis maintenant sur les réseaux, les blogs, YouTube, on trouve toutes les informations nécessaires pour se lancer, progresser, se former... c'est facile ! La clé est pour moi la pratique et la régularité.

Retrouvez les illustrations d'Agathe Marty sur son compte Instagram [@agathem.illustration](https://www.instagram.com/agathem.illustration)



ECRIT PAR LESLY NZOLA



## Pearl intimate

"Révélez votre sensualité"

Body noir ref : Body Black Sunriz

- 25,00€ -



[www.pearl-intimate.com](http://www.pearl-intimate.com)

@pearl\_intimate

@pearl.intimate



## OMAN, PERLE SECRÈTE DU GOLFE PERSIQUE

Située entre le désert et l'océan, véritable bijou, un mélange de désert rouge, de montagnes, de fjords et de Wadi luxuriants... Oman joue le trait d'union entre l'Inde et l'Afrique. Situé à une heure de vol de Dubaï, l'ambiance du Sultanat d'Oman n'a rien à voir avec sa voisine hyper urbanisée.

**O**man offre un retour à la nature que ce soit dans sa capitale Mascate ou encore dans sa ville balnéaire Salalah, tout n'est que calme et volupté. Déconnectez vous de l'agitation des grandes villes et laissez vous transporter vers un autre monde.

Le Sultanat comporte quatre grandes villes principales : Mascate sa capitale, Salalah, Sour et Nizwa. Le peuple omanais est très accueillant, très gentil et la région est propice aux voyages entre femmes. Le coût de la vie est assez faible. Il est important de savoir que le visage d'Oman n'est pas le même en fonction de la période.

Notre premier arrêt se fait dans la ville balnéaire de Salalah. C'est au sein de cette ville que vous retrouverez le plus d'hôtels et d'hébergements. De mi-juin à mi-septembre, la région de Salalah est arrosée par les pluies de la mousson indienne, rendant les flancs des montagnes verdoyants. Durant la mousson se tient dans la ville de Salalah, le Khareef. Le Khareef est un festival qui dure six semaines proposant de nombreux événements liés aux traditions de la région autour de la danse, l'artisanat et la gastronomie omanaise. Ce festival célèbre les pluies providentielles de la mousson. En hiver, le paysage change littéralement : le ciel y est dégagé, l'eau est d'un magnifique turquoise, c'est un autre aspect de la ville qui se dévoile aux touristes. C'est la période idéale pour les plus vaillants d'entre vous pour

débuter un trek dans le Jabal al Qara ou sur le long de la « route de l'encens », classée au patrimoine de l'Unesco. Ce parcours regroupe quatre sites : le Wadi Dawka où poussent le Boswellia Carteri, l'arbuste produisant l'encens, Al Balid qui est aussi un important site archéologique. Sumhram à 40 kilomètres de Salalah, une cité du royaume de la reine de Saba, abritant l'une des plus anciennes cités du Moyen Orient. Vous terminerez ce trek dans la cité perdue du Ubar, une ville légendaire située au large du Rub AL Khali, le désert le plus aride du monde. Pour vous reposer, profiter des longues plages de sable fin et siroter des cocktails sous de magnifiques cocotiers, rien de mieux que le Wadi Darbat. La porte d'entrée demeure Mascate, la capitale du pays. Vous y visiterez les plus beaux palais de la péninsule arabique à mi-chemin du désert. Ensuite, départ pour Sour, une ville dans laquelle l'ambiance est différente. La petite ville est située au large de la mer d'Arabie, des villages de pêcheurs ou une croisière le long de la côte en profitant de la vie et du splendide coucher du Soleil. A Nizwa, l'ambiance sera différente : située au pied des montagnes, des bivouacs et de campements éco responsable totalement soucieux de la nature, une manière responsable d'aller en vacances. Rien de plus mémorable qu'une nuit dans le désert. Oman est une destination qui n'attend plus que vous, un repos garanti.

ECRIT PAR LESLY NZOLA



**DANS LES COULISSES DU MÉTIER DE  
MAKEUP ARTIST : RENCONTRE AVEC  
JUSTINE DECLERCK**



## DANS LES COULISSES DU MÉTIER DE MAKEUP ARTIST : RENCONTRE AVEC JUSTINE DECLERCK

**J**ustine Declerck, plus connue par ses vingt-trois mille abonnés sur Instagram sous le nom de @justinedlk, est une maquilleuse dont le talent n'est plus à débattre. Ce qui retient l'attention dans son travail c'est cette douceur que l'on retrouve dans chacun de ses looks aussi bien sur elle-même que sur ses clientes. Pour ce troisième numéro du DMA Magazine, elle nous confie son histoire : ses débuts, ses motivations et sa perception de l'industrie du maquillage.

### Peux-tu te présenter à nos lectrices ?

Bonjour à toutes, je m'appelle Justine Declerck et j'ai 31 ans. Je suis d'origine franco-guinéenne et maquilleuse depuis maintenant huit ans. Plus jeune, je dessinais énormément et j'étais également passionnée par l'univers de la beauté. C'est donc tout naturellement que ma grand-mère m'a conseillé d'allier les deux domaines et de rejoindre une école de maquillage. J'ai commencé par étudier un an dans une école d'esthétique, puis j'ai poursuivi dans une école de maquillage. J'ai enchaîné avec des petits boulots tels que vendeuse-maquilleuse dans des boutiques spécialisées pour les peaux métisses et noires. J'y ai travaillé pendant longtemps, jusqu'à ce que la dernière en date fasse faillite. Mon licenciement économique a été le déclic dont j'avais besoin pour me lancer à mon compte parce qu'avant je n'avais pas le courage de le faire. Je suis réellement à mon compte depuis 2018 et j'ai la chance de pouvoir dire que je vis de ma passion.

### As-tu rencontré des difficultés ?

Je dirais que se lancer est plus ou moins difficile pour tout le monde et ce, dans tous les métiers. Cependant, je dois reconnaître que j'ai eu plus de facilités que d'autres car j'ai pu commencer avec de très gros contacts. J'ai fait appel au réalisateur de clips Chris Macari à mes débuts

réalisateur de clips Chris Macari à mes débuts et il m'a mis en contact avec de nombreuses célébrités, ce qui m'a permis de me faire un nom très rapidement.

### Qui sont tes clients ?

Contrairement à l'image qu'on peut se faire de moi, je travaille avec tous les profils. Mes clientes sont aussi bien des célébrités que des personnes lambda, pour des séances photos, des mariages, des clips, des anniversaires, des baptêmes, etc. J'ai vraiment tous types de clientes, des femmes et même parfois des hommes.

### Qu'est-ce qu'un bon maquilleur selon toi ?

Pour moi, un bon maquilleur sait s'adapter à n'importe quelle personne, peu importe sa carnation, son âge et son sexe. Il sait s'adapter au style de la personne, tout en réussissant à apporter sa propre touche.

### Comment booster sa créativité ?

Les réseaux sociaux, et particulièrement Instagram, sont un excellent moyen pour moi de booster ma créativité. Je dirais que c'est à 95% l'endroit où je puise le plus mes inspirations car l'accès aux maquilleurs du monde entier est facilité.





Justine Declerck

#### Qu'est-ce qui te rend unique ?

C'est difficile à dire... Je pense que ce qui me rend unique c'est vraiment ma spontanéité. Il est vrai que dans le maquillage, il est important d'avoir sa touche. J'ai un peu de mal à estimer en quoi je suis différente des autres makeup artists, je dirais que tout se passe au feeling !

#### Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ce métier ?

J'adore vraiment mon métier en tant que tel : sublimer des visages, accentuer une beauté... Je trouve cela très gratifiant. C'est une profession où je rencontre constamment de nouvelles personnes, je découvre des univers différents et c'est à chaque fois extrêmement enrichissant pour moi. Par exemple, lorsque je suis prestataire pour le tournage d'un clip musical, je suis confrontée à tellement de monde entre les personnes à maquiller et les équipes techniques, que j'en apprend tous les jours.

#### Que représente le maquillage pour toi ?

Je dirais que le maquillage est un exutoire. C'est le moment où je suis dans ma bulle, un peu comme pour un peintre qui réalise une toile. C'est le moment où j'arrive à me retrouver avec moi-même, où je laisse mon esprit s'exprimer en jouant avec les couleurs, en mettant des visages en valeur. J'avoue que ça me calme. C'est mon petit moment de plaisir.

#### Quel est ton meilleur souvenir en tant que maquilleuse ?

A vrai dire, j'ai énormément de souvenirs positifs, à tel point qu'il est difficile d'en choisir un en particulier. Pour moi, voir une cliente satisfaite à la fin d'une prestation, voir ses émotions et recevoir ses remerciements... Tout cela est très gratifiant. Pour citer un souvenir qui me tient à coeur, je me rappelle avoir maquillé Jerry Hall, l'ex-femme de Mick Jagger (ancien membre des Rolling Stone).

J'appréhendais un peu avant de la rencontrer et finalement, j'ai eu un véritable coup de coeur pour cette femme ! Elle m'a mise très à l'aise, comme un membre de sa famille, si bien que j'en ai eu les larmes aux yeux au moment de se quitter. Comme quoi, on peut nouer des liens très forts en très peu de temps.

#### Une astuce beauté à nous conseiller ?

Il est primordial de prendre soin de sa peau. Un maquillage sera toujours plus beau avec une peau bien entretenue et bien hydratée. Je dirais donc de prendre soin de sa peau avant de se "tartiner". C'est une étape que beaucoup négligent !

#### Un mot pour les personnes qui souhaitent se lancer ?

Je vous souhaite beaucoup de courage (rires) ! Je pense qu'aujourd'hui tout le monde a sa place mais en toute honnêteté, avec les réseaux sociaux, il y a une forte concurrence donc se faire de la place devient plus difficile, mais tout dépend du secteur dans lequel vous souhaitez vous lancer. J'encourage les gens qui veulent devenir maquilleurs car c'est un métier de rêve, il faut de la persévérance et beaucoup, beaucoup, beaucoup de patience.

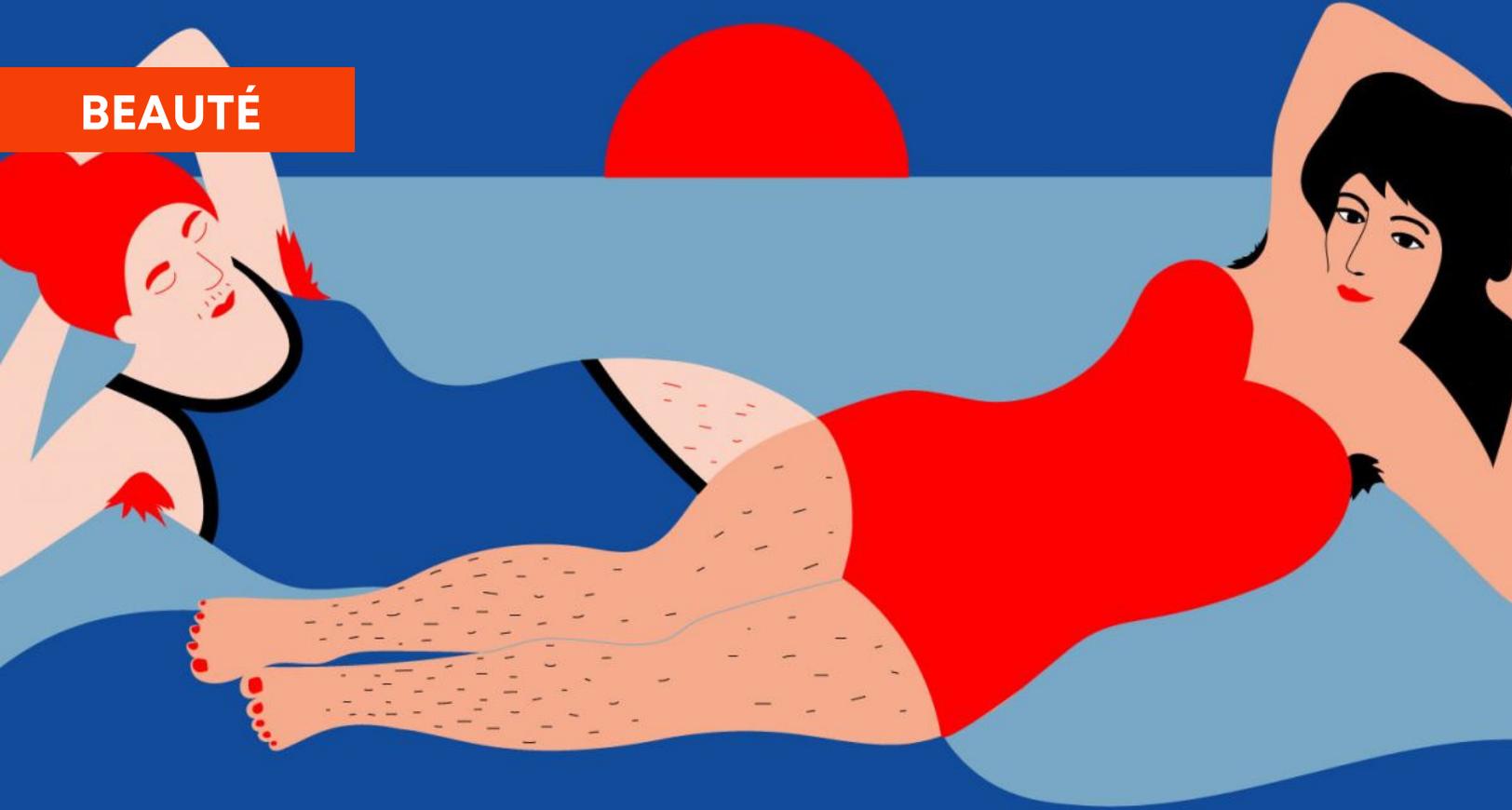


L'artiste Shay maquillée par Justine



La chanteuse Eva Queen maquillée par Justine

ECRIT PAR LESLY NZOLA



## ET SI ON SE RÉCONCILIAIT AVEC NOS POILS ?

**I**ls recouvrent chaque parcelle de notre corps ou presque et sont d'une utilité qui n'est plus à démontrer et pourtant ils dérangent. Pas soignés, pas nets, pas esthétiques, les poils et ses quatre millions de follicules pileux sont l'ennemi public numéro un et ce, depuis toujours. Si les poils sont, pour les hommes, synonymes de virilité et son accueillis positivement, il en est tout autre pour les femmes. La pilosité féminine n'est pas présentable : une femme qui assume son corps et ses poils fait face à des moqueries venant d'hommes, mais aussi d'autres femmes.

Déjà dans l'Egypte Antique, il était de coutume de s'épiler intégralement, y compris les sourcils et les cheveux. Tout s'accélère au vingtième siècle. Si l'on parle souvent des grandes guerres qui ont marqué cette époque, il y en a une à laquelle on ne pense jamais : celle contre les poils. La télévision fait la promotion d'une féminité imberbe. Dans les pubs, les femmes affichent fièrement leurs aisselles dépourvues de poils, à la gloire des marques de rasoirs et de crèmes à épiler. Dans les années 1990-2000, la mode est à l'épilation du maillot. Pubis, sillon inter fessier, rien n'est épargné : tout doit disparaître ! Les poils déçoivent...

Sur une vingtaine de personnes interrogées sur la question, la majorité s'accorde à dire que les poils leur inspirent une hygiène douteuse et sont synonymes de laisser aller. Une opinion quasi générale sans doute drainée par un marketing de la honte instauré par les marques de cosmétiques. Dans les publicités, les femmes sont toujours présentées avec des peaux parfaitement lisses, dépourvues de pilosité.

Maillot, aisselles, jambes, sourcils, duvet... Epiler tout cela a un coût non négligeable. Et plus on recherche un résultat net, plus il faudra mettre le portefeuille à contribution. Cependant, la bonne nouvelle est que le poil prendra plus de temps à pousser, pour un résultat plus que satisfaisant. Une fois débarrassé des poils, les parties du corps sont plus douces et donc plus agréables au toucher, les gestes d'hygiène sont facilités, surtout en période de fortes chaleurs. S'épile-t-on finalement uniquement pour soi ou plus pour les autres ? « Je m'épile pour moi, bien évidemment ! », me répondez-vous. En y regardant de plus près, la question n'est pas si absurde que cela. Dans de nombreux cas, les poils mettent mal à l'aise dès lorsqu'ils sont vus par les autres.



 @caitlinfordhair

Pensez-y, combien de fois vous êtes-vous épilée juste avant un rendez-vous galant ou avant des vacances à la plage ? Les femmes sont beaucoup moins nombreuses à s'épiler pendant l'hiver, où les jambes sont moins exposées ou lorsqu'elles sont célibataires. Combien de fois n'avez-vous épilé qu'une demie jambe lorsque vous deviez porter une jupe ou une robe ? Et lorsque vous n'avez pas eu le temps de vous débarrasser de vos poils, vous faites tout pour que personne ne le remarque : un gilet par dessus le débardeur pour camoufler des aisselles broussailleuses, ou encore un paréo à la plage pour cacher le maillot. Finalement, lorsque l'on se retrouve seule, les poils ne sont plus aussi dérangeants que cela, même s'il est vrai que tout dépend de la partie du corps dont il est question.

Selon la zone, les poils ont une fonction qui leur est propre. Premièrement, ils protègent la peau des rayons ultraviolets. Les cils et les sourcils agissent pour la protection des yeux. Dans le nez, ils servent de barrière de protection pour empêcher les poussières et bactéries de s'infiltrer dans la cavité nasale et atteindre les poumons. Sur le pubis, ils limitent la sécheresse vaginale : les glandes sébacées attachées aux poils libèrent le sébum qui contribue à l'hydratation de la peau et la rend plus souple. Ils permettent également de limiter certaines infections au cours des rapports sexuels. Sous les aisselles, ils permettent de garder

une bonne température du corps en régulant la circulation de l'air et retiennent l'écoulement de la sueur. Pas si sale que ça finalement !

À l'ère des réseaux sociaux et des influenceurs, de plus en plus de femmes utilisent leurs plateformes pour faire passer un message fort : les poils n'enlèvent rien à la féminité. Sur Instagram, de Jackie Aina à Amanda Stenberg, les pauses sont assumées : bras levés, poils apparents. Si certains sont dérangés par cette pilosité apparente et le font savoir, d'autres saluent le geste de ces femmes qui veulent faire évoluer les normes esthétiques. Ici, il ne s'agit pas de jeter la crème dépilatoire aux oubliettes, mais plutôt de dire aux femmes : "Ce n'est pas grave si tu n'est pas toujours épilée !". La mode évolue à tous les niveaux : pour les sourcils qui se voulaient fins et nets il y a quelques années, la tendance est maintenant au brow lift : le poil se veut maintenant broussailleux mais discipliné à l'aide de gel.

Finalement, avec ou sans poils, tout est une question de tendance et surtout d'acceptation de soi. L'important est de faire ce qui permet de sentir au mieux dans son corps, tout en veillant à ne pas stigmatiser l'autre pour ses choix.



 @jackieaina

ECRIT PAR **AUDREY BOPE**

# AU RYTHME DES SAISONS

Julie Gorsky



Jade, femme moderne, indépendante, forte et sensible, nous invite dans l'intimité de sa reconstruction émotionnelle à la suite d'une rupture amoureuse.

fnac

amazon



## 6 RECETTES DE SMOOTHIES HEALTHY POUR LA RENTRÉE

**C'**est LA boisson gourmande par excellence ! Forte de ses millions de recettes réalisables, le smoothie s'adapte à tous les goûts, toutes les bourses et tous les régimes. Notre astuce ? Manger sainement en troquant les boissons gazeuses et les jus de fruits riches en sucre pour des smoothies ultra vitaminés qui aideront à brûler les graisses, détoxifier le corps et nettoyer notre organisme en profondeur.

### Par quoi commence-t-on ?

En période de régime, les fruits sont nos meilleurs amis car ils contiennent entre 90% et 85% d'eau, ce qui favorise l'élimination des toxines dans le corps. Ils sont également une grande source de vitamine C : entre 40 et 60mg pour 100g de fruits. Les fruits sont aussi une source de potassium qui participe à l'équilibre hydrique des cellules et à la bonne santé des reins et des muscles. Le principal intérêt des fruits est leur apport en sucre naturel (glucose et fructose) qui se répandent lentement dans l'organisme sans provoquer de pic d'insuline. Ils sont aussi riches en fibres, ce qui aide au transit intestinal et réduisent naturellement le taux de cholestérol.

Le principe du smoothie est simple : on choisit une base liquide (eau, lait, thé, jus...), à laquelle on ajoute des fruits et pourquoi pas quelques légumes. C'est parti pour une semaine de smoothies aussi bon en bouche que pour le corps !

## JOUR 1 : LE GREEN



130 g de brocoli  
200 g de jeunes pousses d'épinard  
30 cl de lait d'amande  
le jus d'un citron  
1 cuillère à soupe de sirop d'agave



Des fibres  
rassasiantes pour  
moins grignoter



De la vitamine C pour  
renforcer le système  
immunitaire



Bon pour la santé  
cardiovasculaire et lutte  
contre les calcul rénaux



Substitut du miel,  
idéal pour les  
végétaliens



Aide à lutter contre les  
premiers effets du  
vieillessement.

## JOUR 2 : LE SPICY



2 pommes  
2 kiwis  
1 cuillère à café de jus de citron vert  
quelques feuilles de céleri  
quelques feuilles de menthe  
4 cuillères à café de sirop d'agave  
1 tour de poivre noir  
1 belle pincée de curcuma



Puissant antioxydant,  
donne de l'énergie



Source de potassium  
et riche en fibres



Favorise l'élimination  
des toxines par les  
reins



Aide à traiter les  
problèmes  
digestifs



Limite les  
ballonnements



Permet de soigner  
les inflammations  
de l'intestin

## JOUR 3 : LE DETOX



1 banane  
1 yaourt grec  
120 g de fraises  
120 g de chou frisé haché



Contribue à la santé de la  
peau, la croissance des os et  
des dents et protège contre les  
infections



Allié minceur, favorise  
la digestion, améliore  
la qualité de la peau



Antioxydant, favorise  
le bon renouvellement  
des cellules



Pauvre en matières  
grasses, renferme des  
bactéries bonnes pour la  
flore microbienne

## JOUR 4 : LE DOUCEUR



500 g de framboises  
25 cl d'eau de coco  
20 feuilles de menthe  
2 cuillères à café d'eau de rose



Forte teneur en antioxydants, contribue à prévenir les maladies cardiovasculaires et diverses maladies chroniques



Riche en potassium, permet de lutter contre l'hypertension artérielle



Riche en antioxydants, elle contribue à repousser le vieillissement de la peau tout en dissimulant les rides et les ridules

## JOUR 5 : LE GOURMAND



2 cuillères à soupe de purée de potiron  
2 gouttes d'huile essentielle d'orange  
1 banane  
10 cl de lait  
1 cuillère à café de miel liquide



Composé à 95% d'eau, très faible en calories



Fluidifie et dynamise la circulation sanguine.



Améliore le transit intestinal



Riche en nutriments et en antioxydants. Bon pour la flore intestinale, riche en potassium

## JOUR 6 : L'ANTIOXYDANT



1 tasse de thé vert  
2 tranches d'ananas  
1 cuillère à soupe de graines de courge



Propriétés antioxydantes qui ont un impact positif sur les cellules de la peau pour lutter contre le vieillissement



Riche en fibres, ils favorisent la circulation sanguine et diminuent donc les risques de maladies cardiovasculaires



Extraites de la citrouille, elles ont des propriétés diurétiques et apaisent les problèmes urinaires tels que les infections et les incontinences

# TRAVAIL

Les signes qui s'entendent le plus au bureau

C'est la rentrée ! Qui dit rentrée dit nouvelles classes, nouvelles équipes au travail, nouveaux collègues... Les cartes ont été rabattues pendant l'été pour être redistribuées au mois de septembre avec de nouveaux projets à réaliser à plusieurs. Travailler avec d'autres personnes peut très vite devenir un cauchemar si vous n'êtes pas compatible avec les membres de votre équipe. C'est le moment de constituer un binôme dans lequel votre productivité sera au maximum. Et si on s'intéressait aux signes pour définir avec quel collègue vous matchez le mieux ? Avis aux responsables de services, c'est le moment d'inclure l'astrologie dans votre stratégie de rentrée !

## Vierge

23 août - 22 septembre

La Vierge et le Capricorne constituent une association forte car ce sont des bosseurs. Ensemble, ils unissent leurs forces pour le bien de leurs projets et c'est toujours un franc succès !

## Balance

23 septembre - 22 octobre

Balance, vous êtes un artiste dans l'âme et votre ouverture d'esprit vous mène parfois vers les projets les plus farfelus. Il vous faut absolument l'audace du Sagittaire pour mener à bien votre travail.

## Scorpion

23 octobre - 22 novembre

Un être doté d'une grande sensibilité ne peut que s'entendre avec le Cancer qui est tout aussi sensible. A deux, vous pouvez avancer en vous faisant confiance mutuellement.

## Sagittaire

23 novembre - 21 décembre

Allergique à l'encadrement mais très bon en travail d'équipe, le Sagittaire a besoin du Verseau pour être épanoui. Avec lui, le travail est fait sans se mettre la pression : une équipe qui évolue dans une très bonne ambiance.

## Capricorne

22 décembre - 20 janvier

Le Capricorne aime le succès et sait très bien à quoi s'attendre lorsqu'il choisit de s'associer avec le Poisson pour réaliser ses objectifs car c'est un excellent élément pour gagner du temps et surtout de l'argent.

## Verseau

21 janvier - 18 février

Le Verseau se distingue pour sa polyvalence et sa capacité d'adaptation. Des qualités non négligeables et qui permettent au Bélier d'être ultra productif puisqu'il a mille idées à la seconde. Le Verseau a le recul nécessaire pour faire le tri et sélectionner la meilleure idée.

## Poisson

19 février - 20 mars

Imaginatif et créatif, le Poisson forme l'alliance parfaite avec le Scorpion qui a une très bonne intuition. Ensemble, ils sont originaux et artistiques et font les meilleurs choix. Grand sensible, ce que le Poisson aime le plus chez le Scorpion, c'est sa préoccupation pour les problèmes du monde et sa volonté de les résoudre.

## Bélier

21 mars - 20 avril

Doté d'une forte intuition et d'une grande capacité à évaluer les caractères, le Bélier aime s'allier à la Balance pour sa flexibilité dans la réalisation des projets. A deux, vous constituez une belle équipe créative. Vous êtes la tête pensante tandis que la Balance organise les actions à mener.

## Taureau

21 avril - 21 mai

Très perspicace, le Taureau est fort pour repérer les bons coups d'argent et aime donc s'entourer de la Vierge pour son sérieux et ses résultats performants. A deux, vous savez gagner du temps et de l'argent : vous produisez et la Vierge fructifie votre labeur .

## Gémeaux

22 mai - 21 juin

Le Gémeau se démarque par sa capacité à clarifier les idées les plus complexes mais avec le Bélier, son travail est facilité. Un franc parler qui facilite la compréhension. Gémeau, vous êtes un véritable caméléon et vous vous adaptez à toutes les situations et parvenez à gérer le Bélier lorsqu'il se montre un peu trop autoritaire.

## Cancer

22 juin - 22 juillet

Le Cancer est très attentionné et est doté d'une forte capacité de compassion. Au travail, il s'entend le mieux avec le Poisson qui excelle en équipe car il sait pacifier les relations. Un élément non négligeable pour coordonner les caractères les moins compatibles et fluidifier les tâches.

## Lion

23 juillet - 22 août

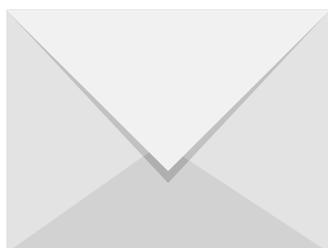
Charismatique, le Lion a une volonté de conquérir le monde qui s'adapte parfaitement au Gémeau qui est un grand visionnaire. Celui-ci repère les projets à fort potentiel et a toujours un coup d'avance. Dans votre duo vous vous démarquez par vos actions, tandis que le Gémeau, grand orateur, brille dans la communication.

# DMA

magazine

BY DREYMA

## ON VOUS DONNE LA PAROLE !



Une anecdote à partager ?  
Un thème à suggérer ?

[contact@dma-magazine.com](mailto:contact@dma-magazine.com)



*DMA Magazine, le magazine de la femme moderne.*

## RESTONS CONNECTÉS

Retrouvez-nous en ligne



@dma.magazine

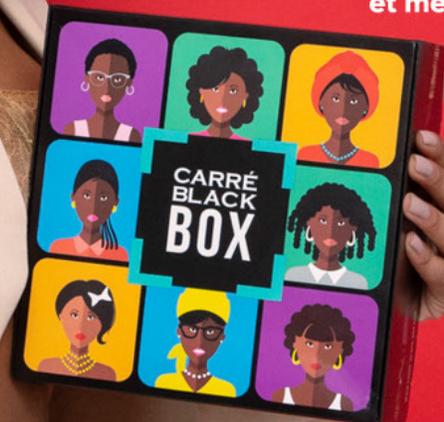


[www.dma-magazine.com](http://www.dma-magazine.com)

Psycho • Carrière • Culture • Voyage • Mode



**CARRÉ BLACK BOX**  
est la box beauté et lifestyle  
bimestrielle qui répond  
aux attentes  
de femmes noires  
et métisses



**CARRÉ BLACK BOX**  
**FAITES-VOUS PLAISIR**  
[WWW.CARRE-BLACK-BOX.COM](http://WWW.CARRE-BLACK-BOX.COM)