N°17 - Mars 2023

OUKOIKAN

LE GUIDE

REINES ET DÉFIS

SCANNEZ ICI POUR TÉLÉCHARGER

P. 17 Le Grand Dossier:
Femme et harcèlement : Deux termes presque indissociables en milieu professionnel

P. 43 5 etoiles:
La Brochetterie au cœur tendre !

NOS OFFRES

TARIFS

2ÈME DE COUVERTURE	01	350 000 F CFA
3ÈME DE COUVERTURE	01	300 000 F CFA
4ÈME DE COUVERTURE	01	300 000 F CFA
PLEINE-PAGE INTÉRIEURE	01	250 000 F CFA
DEMI-PAGE INTÉRIEURE	01	180 000 F CFA
FOCUS BUSINESS	01	180 000 F CFA
LA DER	01	350 000 F CFA

SOMMAIRE

OUKOIKAN LE GUIDE N°17
MARS 2023

EDITO

Le 8 mars marque la Journée Internationale des Droits de la Femme, une occasion de célébrer les réalisations et les progrès accomplis dans la lutte pour l'égalité des sexes, ainsi que de continuer à plaider pour les droits fondamentaux des femmes dans le monde entier.

Au Bénin, les femmes ont joué un rôle important dans la construction de notre pays et continuent de s'engager pour améliorer les conditions de vie de leur famille, de leur communauté et de notre société dans son ensemble. Malgré cela, elles restent confrontées à des obstacles importants, notamment en matière d'éducation, de participation politique et économique, et de violence à leur égard.

En tant que magazine de tourisme et de découverte, nous voulons célébrer le travail acharné et les réalisations des femmes au Bénin en mettant en lumière leurs contributions à notre culture et à notre patrimoine. Nous voulons également sensibiliser nos lecteur(trice)s aux défis auxquels les femmes sont confrontées ici et dans le monde entier, et plaider en faveur de l'égalité des sexes.

Nous vous invitons à vous joindre à nous pour célébrer le 8 mars et les droits des femmes en visitant les sites touristiques gérés par des femmes comme la Fondation Zinsou, en achetant des produits fabriqués par des femmes et en apprenant davantage sur les initiatives locales visant à améliorer la vie des femmes.

Ensemble, nous pouvons continuer à progresser vers un monde plus égalitaire et plus juste pour les femmes.

Sincèrement,

Hiram TESSI

Manager Général
Hiram TESSY

Directeur de Publication
Emmanuel KAVEGE

Conception Graphique & Mise en page
Emmanuel TOTIN
Ricardo CATARIA

Responsable Audiovisuel
Jean-Colomb ADANMAYI

Superviseuse
Dona Imelda ALLOSSE

Rédactrice en Chef
Prunelle ADE

Rédacteurs
Mirabelle MONTCHO
Andric KOUKPONOU

Pour nous contacter:

03 BP 1614
Cotonou - Bénin

+229 67 39 85 85

Site web oukoikan.cool

oukoikan oficiel

CULTURE et ART

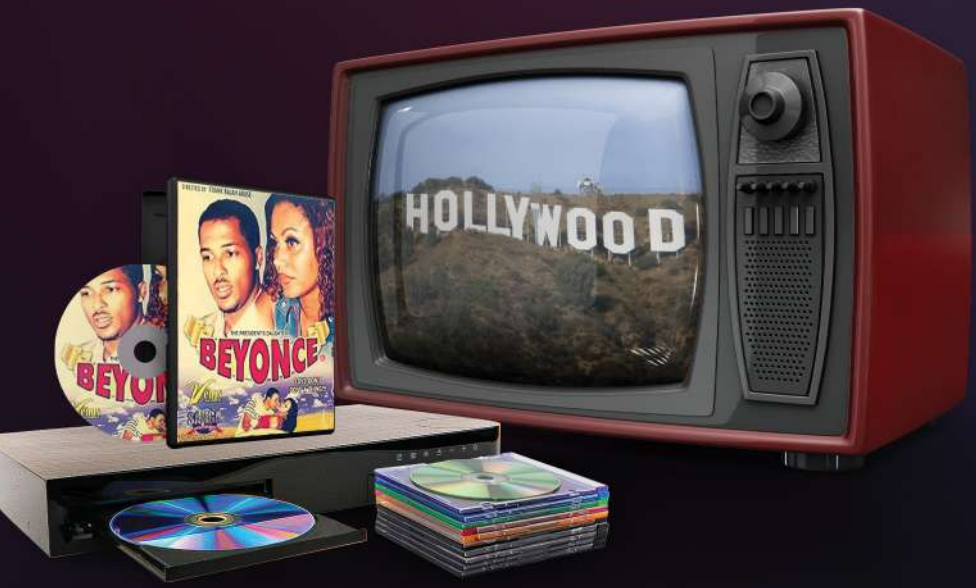
P. 06 Focus Ciné
Nollywood et Gollywood à l'honneur

P. 08 Focus Tourisme:
Aného : la ville aux mille surprises

P. 12 Recette De Mets
Velouté de pomme de terre et carotte

Nollywood et Gollywood à l'honneur

Vous souvenez-vous de cette période où on achetait des CD chez les vendeurs ambulants ? Si oui, il y a forcément des films africains qui vous ont marqué. C'était le « golden hour » des industries filmographiques nigériane et ghanéenne, un featuring dont tous les fans raffolaient. Dans cette édition de votre guide, faisons un saut dans le passé pour se remémorer cette époque insouciante. Voici donc la 1ère partie de notre liste. Nostalgie assurée !



Princesse Tyara (2007)

S'il y a un film qui à cette époque, a donné envie à toutesles fillettes de trouver leur prince charmant, c'est bien celui-ci ! C'est l'histoire de Tyara, une princesse qui est destinée à épouser un prince digne de son rang. Tout est fin prêt pour le mariage, mais il y a un hic : le prince est attiré par Méfia, la servante de la princesse, qui ne lui est pas indifférente non plus. Le film devient rocambolesque lorsque Tyara apprend cette idylle… dégradante.
On retrouve dans cette production Yvonne Nelson, Van Vicker, Kalsoume Sinare et bien sûr Jackie Appiah qui jusqu'aujourd'hui traîne encore le surnom « Méfia ».

Beyoncé : la fille du président (2006)

Beyoncé est la fille du président Ghanéen. Elle est belle, intelligente et a tout le luxe qu'elle désire. En quête d'amour, elle va tomber sous le charme de Raj, un jeune homme modeste qui lui, est à la recherche de la femme qui lui a sauvé la vie. Cette femme, c'est Ciara, une jeune orpheline. Raj est amoureux de Ciara mais Beyoncé ne veut rien savoir. Elle va décider de tout mettre en œuvre pour avoir Raj pour elle toute seule.
Nadia Buari en a subjugué plus d'un dans ce rôle par sa beauté et son acting. Avec Van Vicker et Jackie Appiah, ils ont su faire de ce film un incontournable.

Du crime au christ (2007)

Si vous ne connaissez pas ce film, alors vous avez probablement vécu dans une grotte entre 2000 et 2010. Samy est un jeune garçon qui a perdu son père et qui vit dans une misère indicible avec sa mère et sa sœur. Son idole ? Tony Montana, le personnage du film « Scarface ». Samy veut ressembler à cet homme et surtout, il en a marre de sa vie de misère. Il va alors profondément s'enliser dans la délinquance…
Majid Michel a su porter ce scénario et le délivrer avec toutes les émotions afférentes. Ce film fait partie des plus gros succès de l'époque et on comprend très bien pourquoi !

Si cette 1ère partie vous a régalé, ne ratez surtout pas la partie 2. A bientôt !

Mira Montcho

Aného : la ville aux mille surprises

L'excursion de cette édition nous dirige vers Aného, un paradis touristique situé entre le Bénin et le Togo. Devenue une destination de relaxation prisée depuis quelques années, cette ville côtière est désormais un incontournable. Voici les raisons pour lesquelles vous devez absolument vous y rendre

Le port de pêche

La première attraction d'Aného est son **port de pêche**. Bien qu'il ne soit pas aussi grand que le port autonome de Cotonou, il se distingue par sa beauté. En effet, vous y trouverez des barques traditionnelles bien décorées.
La couleur des barques et le paysage créent un parfait contraste. En plus, la jetée du lac dans la mer offre un spectacle inouï aux yeux. Un autre fait sensationnel est le rassemblement de fin de journée. Une fois les bateaux à quai, les bonnes dames s'attèlent à l'achat des prises de la journée.

La cathédrale Saints Pierre et Paul

En plus d'être un lieu spirituel, la bâtisse de la **cathédrale Saints Pierre et Paul** est une merveille architecturale. En effet, elle a été construite selon le style colonial. L'édifice rappelle énormément la période de l'occupation allemande. Malgré qu'il ait subi une réfection en 1960, le design est demeuré intact.
Avec un intérieur riche en fresques et des matériaux de haute valeur, l'église de la cité de pierre vous étonnera. Les différents coloris offerts par les vitres latérales embellissent l'édifice et égayent l'atmosphère. Ce lieu est à voir absolument !

La plage

Évidemment, étant une ville côtière, Aného propose une **plage de sable** en face de la mer. Il s'agit de la principale attraction de cette partie du monde. Pour commencer, l'espace est bien aménagé et il est accessible à tous.
Il est possible d'y faire des pique-niques et du farniente. Pour les amoureux des activités nautiques, il y a des piscines installées dans les hôtels aux alentours. D'ailleurs, certains prestataires proposent la conduite de la motomarine et bien d'autres attractions.

Les festivités d'Aneho

Fondé par deux peuples, les togolais et les ghanéens, Aného est aussi un pôle culturel. Chaque fin d'année, une grande cérémonie dénommée "**KPESSOSSO**" est organisée dans les forêts situées au nord de la ville. Elle consiste à choisir une **pierre sacrée** pour les prévisions spirituelles de l'année à venir.
En outre, la fête du yêkê-yêkê est une autre occasion pour mieux découvrir cette ville passionnante. Fait à base de maïs, le yêkê-yêkê est une recette locale que vous prendrez plaisir à déguster lors des festivités. Ne vous laissez pas compter l'évènement !

En somme, Aného est un lieu de distraction absolue. Tout y est pour que votre séjour ne soit pas touché d'ennui. Par ailleurs, n'hésitez pas à faire un budget pour pouvoir acheter du poisson frais sur le chemin du retour !

Andric Beowulf

Désormais, payez vos factures SBEE avec Moov Money

Tape *855*5*1#

ou sur l'Appli Moov Money

Gain de temps – Sécurisé – Disponible 24H/24 et 7J/7

Moov Money, avec toi chaque jour

G&COM

RECETTE DE METS

Velouté de pomme de terre et carotte

La recette du jour vous rappellera sans aucun doute la douceur de votre enfance, tout en ravissant vos papilles gustatives. Elle est basée sur deux ingrédients qui font presque l'unanimité : la pomme de terre et la carotte. Prêts pour cuisiner un délicieux velouté ? C'est parti !

Préparation

✓ Epluchez les pommes de terre et les carottes. Découpez les pommes en petits cubes et émincez finement les carottes ;

✓ Dans une casserole, faites chauffer l'huile puis ajoutez l'oignon découpé. Ajoutez ensuite la carotte émincée et de l'eau à votre convenance. Portez le tout à ébullition ;

✓ Dès l'ébullition, ajoutez les pommes de terre, les épices, le bouillon et le sel. Laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes ;

✓ Une fois la soupe prête, ôtez la casserole du feu et versez-y la crème fraîche. Mixez le mélange ;

✓ Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, puis servez chaud. Votre velouté est prêt !

Ingrédients

- Pommes de terre
- Carottes
- 1 c.à c. d'huile d'olive
- Crème fraiche
- 1 oignon découpé en dés
- Epices
- 1 tablette de bouillon
- Sel

Astuce gourmet :
pour plus de goût, vous pouvez parsemer votre velouté de fromage râpé. Bonne dégustation !

Mira Montcho

EN VOGUE SUR OUKOIKAN

M AUTO

N°1 SUR LA MOBILITÉ ÉLECTRIQUE EN L'AFRIQUE

MAuto est une marque de véhicules à deux roues, implantée au Bénin et au Togo. Elle propose des motos électriques , économiques, résistantes et donc adaptées aux réalités africaines.

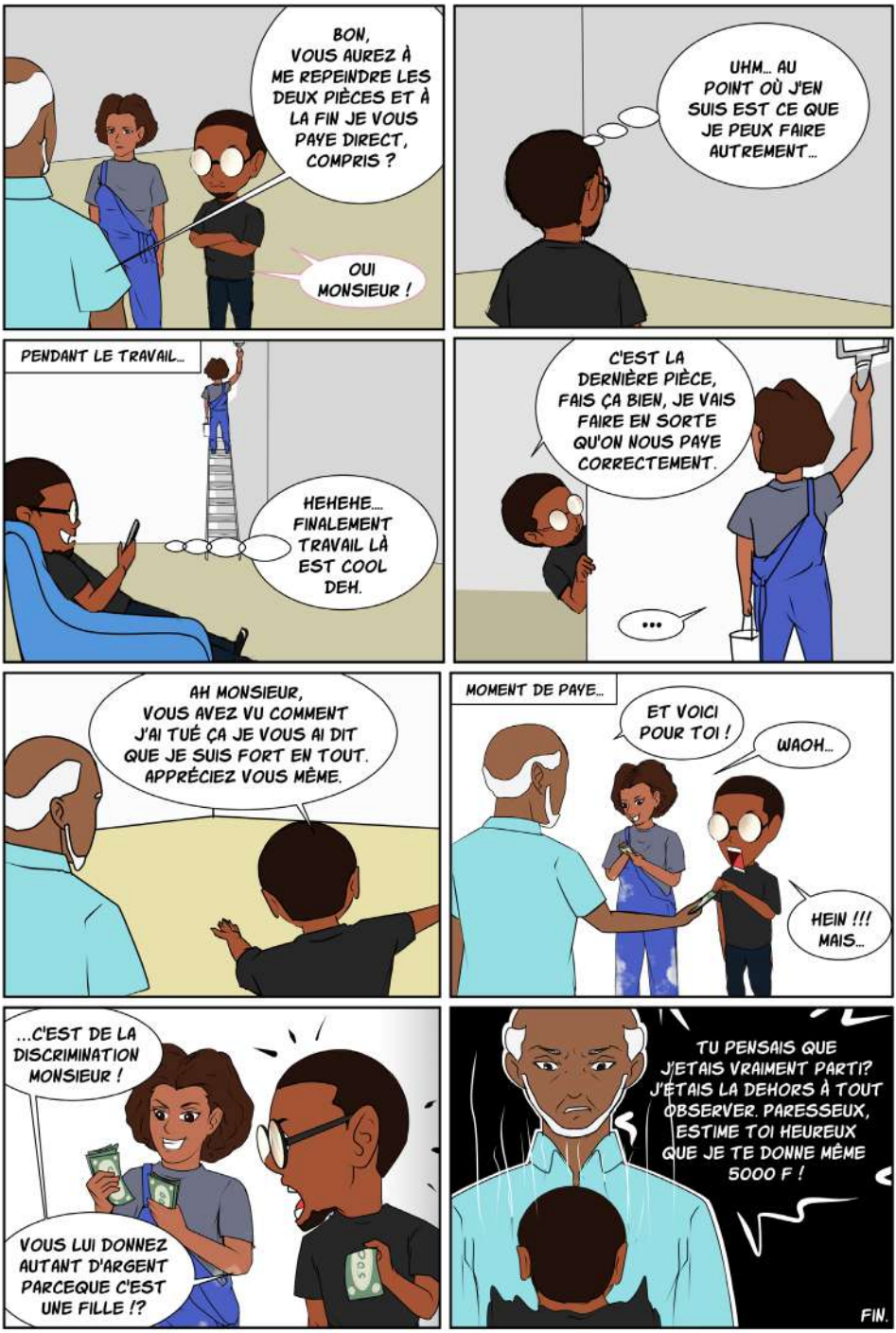
Pour le moment, deux modèles de motos sont disponibles : le modèle Chap chap et le modèle Commando, tous deux respectueux de l'écologie.
D'ailleurs, échangez votre moto contre une commando, et ce gratuitement. Les avantages ? L'immatriculation, l'assurance et la maintenance mensuelles sont prises en charge.

v +229 55795211
o mautoafrica.com
^ Boulevard St Michel (Cotonou, Benin)
f t i MAUTO Africa

Mira Montcho

LES CHRONIQUES DE SHUGAR

ENAN KPACHAWÉ



A travail égal, salaire égal. À travail moindre, salaire moindre

auto

ZEM ÉLECTRIQUE

ZEM

CHOCO

©digitXplusFR

Échangez votre moto contre une COMMANDO gratuitement !

- Immatriculation, Assurance et Maintenance mensuelle gratuites
- Deux (02) recharges gratuites par jour

Info : 7131

LE GRAND DOSSIER

Femme et harcèlement : Deux termes presque indissociables en milieu professionnel

Dans notre société moderne, les femmes sont de plus en plus présentes dans le monde du travail. Toutefois, elles continuent de faire face à de nombreux défis en matière d'égalité et du respect de leurs droits dans le cadre professionnel. La polémique autour de l'abus et de l'exploitation des femmes dans le milieu du travail est une réalité qui, malheureusement, détruit de nombreuses vies et perturbe l'équilibre des familles. Le harcèlement moral, la discrimination et la marginalisation sont en outre des problématiques courantes auxquelles elles sont confrontées dans ce milieu. Comment cette situation se présente-t-elle?

L'exploitation des femmes dans le milieu professionnel : plus qu'un constat, un fait

Il n'est pas rare que les femmes soient confrontées à des abus et à des avances inappropriées de la part de leurs supérieurs hiérarchiques ou de leurs collègues masculins.

Ces situations peuvent se manifester sous différentes formes, allant de la pression pour accepter des avances sexuelles (mains baladeuses, des allusions sexuelles, du harcèlement), à la menace de perdre leurs emplois en cas de refus.

Les femmes sont souvent dans une position vulnérable en raison de leur souhait de maintenir leurs emplois pour subvenir aux besoins de leur famille. Cet état de chose peut rapidement s'avérer inconfortable pour elles, car un dilemme s'impose : ma dignité, ou mes obligations?

L'impact de cette situation d'abus sur la vie de la femme peut être dévastateur. Outre le traumatisme émotionnel, elles peuvent subir des répercussions financières (dans les cas où elles sont obligées de quitter leur emploi). Leurs carrières professionnelles se trouvent aussitôt affectées.

De plus, la culpabilité et la honte associées à ces situations peuvent avoir un impact sur leurs vies personnelles et sur leurs relations familiales. Il urge dans ces cas, d'avoir la solution adéquate pour lutter contre un tel fléau.

Les approches légales et internes mises en place pour protéger les femmes !

Heureusement, il existe des lois pour protéger les femmes contre ces situations d'abus. Les lois sur le harcèlement sexuel et le harcèlement au travail interdisent tout comportement inapproprié de la part de patrons ou de collègues.

Au Bénin, il s'agit de la ***loi n°2011-26 du 09 janvier 2012 portant Prévention et Répression des Violences faites aux Femmes.*** En son article 3, elle présente les termes de son application qui sont: l'avortement, le harcèlement, l'inceste, l'incitation des mineurs à la débauche, le viol, la violence dans le milieu professionnel, la violence économique, la violence physique, la violence psychologique ou morale, la violence sexuelle, et bien d'autres.

Les victimes de harcèlement peuvent en conséquence, intenter une action en justice pour obtenir réparation pour les dommages subis. De plus, les employeurs peuvent jouer un rôle clé en veillant à ce que leurs entreprises respectent les lois sur l'égalité des genres et en mettant en place des politiques qui visent à protéger les droits des femmes.

Les victimes de harcèlement peuvent en conséquence, intenter une action en justice pour obtenir réparation pour les dommages subis.

Ces derniers (employeurs) ont en

outre l'obligation de veiller à ce que les employées soient informées de leurs droits et de leurs ressources en cas de problème.

>>> Autres approches de solutions pour lutter contre les discriminations !

En plus de lutter contre les abus de pouvoir, il est important de lutter contre les discriminations dans le monde professionnel. Une approche efficace pour y parvenir consiste à sensibiliser les employeurs et les employées aux questions de discrimination, ainsi qu'à leur donner les outils pour les reconnaître et les gérer.

De plus, les employeurs peuvent établir des politiques claires en matière de discrimination et veiller à ce que toustes les employées soient informées de leurs droits et de leurs ressources en cas de problème. Les employeurs peuvent également mettre en place des programmes de formation pour aider les employées à comprendre ces questions et à les gérer efficacement.

>>> Quelques astuces pour s'affirmer en tant que femme dans un cadre professionnel !

Pour s'imposer dans son milieu professionnel, il est important de développer sa confiance en soi. Les femmes doivent savoir valoriser leur travail, leur contribution. Elles doivent nourrir la confiance en leurs compétences et en leur capacité à réaliser les tâches qui leur sont confiées.

Voici donc trois astuces pour aider les dames, à développer leur confiance en soi, dans le cadre professionnel.

✦ *Astuce 1 : S'informer sur les droits et les obligations*

Elles doivent être informées de leurs droits et de leurs obligations en matière de travail, et doivent être en mesure de faire valoir ces droits en cas de besoin. Il est important de connaître les lois et les règlements en vigueur dans le pays, ainsi que les politiques de l'entreprise.

✦ *Astuce 2 : Établir des réseaux professionnels*

Établir des réseaux professionnels peut aider les femmes à se faire connaître et à renforcer leur visibilité dans leur milieu professionnel. Les femmes peuvent se faire des alliées et des mentors, et peuvent également bénéficier de conseils et de soutien de la part de leurs collègues.

✦ *Astuce 3 : Être proactive*

Les femmes doivent être proactives dans leur travail, en prenant l'initiative et en montrant leur engagement envers les objectifs de l'entreprise. Cela peut les aider à se faire remarquer et à obtenir de nouvelles opportunités.

En conclusion, les femmes peuvent faire face à de nombreux défis en matière d'égalité et de respect de leurs droits au travail, mais elles peuvent également prendre des mesures pour s'imposer dans leur milieu professionnel.
Il est important pour elles de développer leur confiance en soi, d'établir des réseaux professionnels, de s'informer sur les droits et les obligations, et d'être proactives dans leur travail.

Prunelle ADE

ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

AGENCE DE COMMUNICATION DIGITALE

NOTRE SAVOIR-FAIRE

- CONSEIL EN STRATÉGIE MARKETING
- CONTENT MARKETING
- VIDÉO MARKETING
- RÉSEAUX SOCIAUX
- RÉFÉRENCEMENT
- STUDIO GRAPHIQUE
- SITE WEB & APPLIS MOBILE
- PIGE & RÉGIE PUBLICITAIRE

hello@digitxplus.digital +229 67 39 85 85

▪ ATTIRER ▪ CONVERTIR ▪ FIDÉLISER

digitXplus

ANNUAIRE

Où manger

Où sortir

Où dormir

Où faire ses courses

Que faire à cotonou

Numéros utiles

OÙ MANGER ?

RESTAURANTS

Tam Tam

Route des pêches, 500 m après station JNP à droite
Tel : +229 97 16 81 76

Airport Terrasse

Zone de l'aéroport, 2315, Cotonou
Tel : +229 54151111

Mon Général

Le Bar Restaurant Le Général vous offre un large choix en matière de plats succulent.
Tel : +229 60 07 07 08 / +229 91 90 82 03

Le Matelot

Spécialités fruits de mer.
Situé dans la Haie-vive à côté de Sopai.
Tel : +229 66 07 69 99

Les Grillades D'Ayinkê

Restaurant spécialisé dans la grillade, les fast-foods, mets européens, etc.
Carrefour St Michel, dernière vons avant le feu tricolore après la BOA.
Tel : +229 : 62 94 63 77

Festival Des Glaces

Ave Steinmetz Sodjeatinmê -
Tel : +229 61 61 94 94
Boulevard Steinmetz -
Tel : +229 97 47 71 49

La Martine

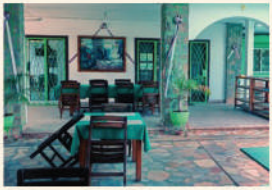
Restaurant - bar spécialisé en fruits de mer. Fidjrosse plage, Route des pêches, Cotonou
Tel : +229 97 48 72 94

Carpe Diem Bar

Bar à Vins & Restaurant
Située à Maromilitaire

Le kidou

Haie vive.
Tel : +229 95614483



Chez Clarisse

Maquis – restaurant : spécialités africaines et européennes ; cadre accueillant et reposant au bord d'une piscine. Camp Guezo, Cotonou.
Tel: +229 97 98 29 59

Chez Maman Benin

Une des meilleures cuisines traditionnelles de Cotonou.
Rue 201A, Zongo.
Tel : +229 21 32 33 38

Les marmites de Fatou

Restaurant proposant des mets africains (spécifiquement béninois)
Tel: +22995260260

Mimi's

Scoa Gbeto
Tel : +229 97571010

Maquis du port

Boulevard de la marina.
Tel: +229 21311415

Maquis Ikoko

Cadre décoré avec goût et dispositions élégantes.
Tel : +229 63 63 14 14

Maquis la Coccinelle

C'est un maquis pas très grand dans un cadre agréable.
Tel: 229 21 30 46 35

Maquis la Fourchette

Cotonou, 1er carrefour en quittant l'Ile complexe scolaire Saint Michel.
Tel : 94 94 94 61

Chill n grill

Piste amalco.
Tel : +229 61333344

Maquis le Talier

L'un des maquis qui offre le meilleur menu d'igname pilé à cotonou.
Tel: : 229 95 06 66 40

Maquis la Marraine

C'est un lieu idéal pour des repas entre amis.
Tel: +229 97 60 53 53

Ouaga doux gouts

Tel : 229 63661876

MAQUIS

Smile Space

En face de la mairie du boulevard Saint Michel 7ème arrondissement, Cotonou
Tel : +229 90 60 59 59

3.14 Atelier

Haie vive, Piste Amalco, Cotonou
Tel : +229 98 31 43 14

Kobe Sushi Bar - Le Kare Ebene

Restaurant au décor épuré qui propose des classiques de la cuisine japonaise.
Pat d'Oie, Lot 11, Cotonou
Tel : +229 52 40 40 40

La Sénégalaise

Rue 2100, Fidjrossè fin pavé, Cotonou
Tel : +229 64 63 80 80

La Plage, by Code Bar

Togbin plage, Cotonou
Tel : +229 96 90 10 10

Cali Cali

Plage fidjrossè, Cotonou
Tel : +229 99 02 25 36

Gaufre Coquine

Fidjrossè calvaire, restaurant fleuri en face de Sunset
Tel : +229 57 17 42 47

Le Lieu Unique

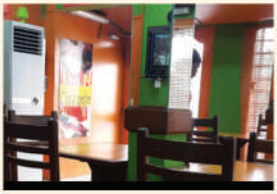
08 Bp 67, Fidjrossè calvaire, Cotonou
Tel : +229 67 54 98 58

La Cabane du pêcheur

Restaurant dans un cadre très campagne avec une construction presqu'entièrement faite en bambou.
Tel : +229 95 55 00 03

Le Hublot

Terrasse aérée d'où vous pouvez admirer la plage (dispose d'un Guest house.) Fidjrosse plage, Route des pêches, Cotonou.
Tel : +229 69 67 55 55



Karim 24

Cadjehoun
Tel : +229 97 96 66 66

Mc Bouffe

Ave Clozel, Cotonou
Tel : +229 97 00 00 79

FAST-FOOD

Fruitizz

Steinmetz -
Tel : +229 99 09 09 49
Marie Stella, Fidjrossè route de l'aéroport, Cotonou -
Tel : +229 69 69 69 21

Le glacé

Sur les pavés de la Haie-vive en face du Calypso
Tel : +229 62 06 00 00

Ci gusta

Camp Guezo -
Tel : +229 96 39 01 01
Route De L'Aéroport, Cotonou -
Tel : +229 65 25 00 00

Patisserie Caramel

Tokpa oho, face centre hospitalier
Tel : 229 97011010

Le crêpeur

Place des martyrs.
Tel : +229 65630659

Cornetto

Ave clozel, ganhi.
Tel : 229 97000079

chocolate and Cake House

Ave Steinmetz Sodjeatinmè -
Tel : +229 97 34 02 55

Le Resto

Le Resto est un restaurant/café où tout le monde peut se sentir comme chez lui grâce à sa mixité.
Tel : +229 97 01 11 11

Kelly's Food BENIN

Pâtisserie et Viennoiseries en ligne

Tel : +229 52 28 20 23

OÙ SORTIR ?

BAR

Code Bar

A coté du centre de tri postal, zone de l'aéroport, Cotonou, Bénin.
Tel : +229 96901010

Panenka

A côté de l'hôtel Résidence Céline, Fidjrossè.
Tel : +229 52616256

Le Djabi lounge bar

Boulevard de la Marina, Cotonou, Bénin.
Tel: +229 68004444

Aeroport live bar

Piste Amalco, Cotonou, Bénin
Tel : + 229 61 33 33 88

Spoon bar

Centre commercial Erevan
Tel : + 229 62 44 33 33

Bar TGV Lounge

Lounge bar avec soirées karaoké et rumba. 100m du Supermarché Franc Prix en allant vers aux feux tricolores de cadjèhoun, Cotonou.
Tel : +229 62 29 15 15

Toho Cabapapa Lodge

Espace en pleine nature, des chambres, une terrasse et un restaurant. Pahou, Abomey -calavi / Bénin
Tel : +229 96 62 84 52

City bar night club

Cocotier en face du ministère de l'agriculture et de l"élevage.
Tel: +229 97 01 11 11

Calypso lounge bar

Cadjèhoun à côté de Domino express, Cotonou, Bénin.
Tel : +229 67 15 25 25

Pacha

Avenue steinmetz même alignement que la pharmacie vogue.
Tel: +229 97 64 43 73

Le concerto

Night-Club, espace spectacle et terrasse.
Akpakpa carrefour La Roche.
Tel : +229 97 45 90 90

Sunset Restau – bar

Fidjrossè calvaire, 300 m à droite après la Pharmacie La Madone en allant vers le marché houenoussou.
Tel : +229 90 00 00 06

La Villa Classic Lounge Bar

Rue Teranga, à côté de l'hôpital SEZO, Cotonou.
Tel : +229 61 61 60 61

AgouaLand

Complexe zoologique et touristique à Togba, Abomey-calavi/Bénin
Tel : +229 51 33 99 99

OÙ DORMIR ?

HOTEL

Bénin Royal Hôtel
Maro millitaire, von en face toxi labo.
Tel : +229 65898989/97730403

Ibis hôtel
Boulevard de la marina.
Tel : +229 21304177

Novotel cotonou
Boulevard de la marina.
Tel : +229 21305662

Rivoli
Boulevard steinmeiz.
Tel : +229 21314647

Azalai hôtel
Quatier ganhi.
Tel : 229 21317200

Hôtel du port
Boulevard de la marina.
Tel : +229 21314444

Myosotis résidence hôtel
Ave clozel, ganhi.
Tel : +229 21311638

Neila hotel résidence
Pk 10.
Tel : 229 21335370/ 64640303

Home résidence hôtel
Avenue canada.
Tel : +229 61008484/21300215

Hôtel du lac
Akpakpa-dodomè.
Tel : 229 21331678

Hôtel Golden Tulip
Boulevard de la Marina, Cotonou
Tel : 229 21 30 02 00

MOTEL ET RESIDENCE

Jardin & maison de canelya
Fidjrosse, Fiyegnon 1, BP 361/Cotonou
Tel : +229 61 30 14 14

Klik klak apparts
Avenue canada.
Tel : 229 62396363

Amazing grace résidence
Route des pêches, Cotonou.
Tel : +229 21 30 62 57

La résidence Aina
Résidence de détente + repos, restaurant, bar et piscine.
Hêvié, Abomey-calavi/Bénin
Tel : +229 54 91 98 96

Nanto Lodge
Au Centre de Natitingou
Quartier Tchirimina
Tel : 229 23 82 02 12

Auberge de Grand-Popo
Au bord de la plage à grand-popo.
Tel ; +229 64 16 64 36

La Residence Adouke
Cotonou, Rue n°366
Awlanlèko (Les Cocotiers)
Tel : +229 95 96 94 63

OÙ FAIRE SES COURSES ?

SPORT- HABILLEMENT - MODE

Hervens Designs
MTN Joncquet,
Face au padme
Tel : 67144003

Gretta luce
En face l'église st michel.
Tel : +229
21312123/67564610

Joette fashion
Avenue steinmeiz non loin du ciné vogue.
Tel : +229 62424545

Bel enfant chez Amélie
Voie pavée de houeyiho en quittant vodjè pour fridjrossè.
Tel : +229 96864444

Boutique vlisco
Les cocotiers, ganhi.
Tel : 229 99992222/
96554611

Optique mobile
Sodjeatime sur l'alignement de la pharmacie beninoise.
Tel : +229 94424498

Boutique woodin
Ganhi, bar-tito,
cadjehoun.
Tel : 22996554616/
62260065

Lolo andoche
Avenue jean paul 2 à côté d'air France.
Tel : +229 66511568

Top sport
Camps guezo.
Tel : 229 61559555

Bisola fashion
Mro-millitaire
en face de la fédération du côté du journal le matin.
Tel : 229 662052523

SUPERMARCHÉ - ELECTRONIQUE - MEUBLES

La roche
Akpakpa.
Tel : 229

Gounou
Dans les supermarchés.
Tel : 229 67119998

Expo meubles
Avenue steinmeiz.
Tel : 229 63630030

Ashab tic
CHOISISSEZ LA QUALITÉ

Ashab-tic Electroménager magazin de vente d'ordinateurs de matériels informatiques et électroménager

+229 97 34 02 55 — Ashab-tic Électroménager

09h à 20h

Abomey-Calavi

King of SOTO
supermaché du pont, mont sinai, benin marché.
Tel : 229 4957565/94540707

Super U
erevan, akpakpa.
Tel : 229
21308440/21330566

Mont sinai
Cadjehoun.
Tel : 229 21305812

BSS supermaché
Patte d'oie.
Tel : 229 21315844

Oxygène cosmétiques
Derrière st jean baptiste.
Tel : 229
21147979/21322679

Microland
Ganhi.
Tel : +229 60006666

QUE FAIRE A COTONOU?

MANGER

ESTHETIQUE

DIVERTISSEMENTS - LECTURE - SANTE

Institut le Printemps
Guikomey face BGFI bank.
Tel : 229 96721713

Le Centre
Rue du collège « La Plénitude », Quartier Lobozounkpa.
Tel : 229 62405656

Casa del papa resort & spa
Ouidah plage.
Tel : 229 95953904/ 95950911

M natural dreadlocks
Esplanades des banquets ganhi. Tel : 229 96750662

Grain d'esthétique
Lot 18 haie vive.
Tel : +229 97085576

Ma diva coiff
Hôtel du port.
Tel : 229 5300100/97680599

Festival des glaces
Cadjehoun, steinmeiz, cine concorde.
Tel : 229 61617575

Espace french onglerie
Voie pavée en allant au carrefour agontikon vers la BOAste rita. Tel : 229 6140385/64587306

Uzuri Nail Bar
Haie vive
Tel : 229 97953838

Bab's dock
Houndodji.
Tel : 229 97970196

Lorenor coiffure
Guikomey face BGFI bank.
Tel : 229 96721713

Active africa
A côté du pont de fifadji dans l'air de jeux AFRICALAND.
Tel : 229 67270303

Kamy's shop
3 ème boutique à gauche au carrefour CSP en quittant toxi labo.
Tel : 229 97893785

Forme et santé gym
Akpakpa gbèdjewin.
Tel : 229 21335004

Institut aisha
Jéricho en allant à st cécile face statio sonacop.
Tel : 229 21328582

Bibliothèque de l'ONU
Avenue jean paul 2 à côté de l'ex fondation zinsou

Espaces jeuness de l'institut français
Avenue jean paul 2.
Tel : 229 65975057

Le petit sentier
Patte d'oieà côté de la clinique mahouna.
Tel : 229 64300101

Family beach
Fridjrossè.
Tel : 229 69480505

Urban dance center
Haie vive, livingstone 2 ème rue à gauche avant dernière maison (blanche) à gauche .
Tel : 229 67033333

Canal Olympia
Wologuédé.
Tel : 229 94839944

El dorado beach club
Fifadji houto.
Tel : 229 97423302

Les boud'choux
Cocotier derrière la poste cadjehoun.
Tel : 229 95951123

☎ NUMEROS UTILES ?

Hôpitaux et Pharmacies

SAMU Cotonou : 21 30 73 36
Pharmacie Camp Guezo : 21 31 35 55
Ambulance : 21 30 17 69/21 30 09 67/21 30 14 78
Jacquot Psychiatrique : 21 30 10 44
Clinique les Grâces : 21 30 14 35
CNHU – Cotonou: 21 30 01 55
HOMEL : 21 31 31 28
Centre de Diagnostics et d'urgences Padre Pio : 21 33 43 19
Maternité Bethesda : 21 32 29 65
Clinique les Grâces : 21 30 14 35
Service Covid-19 : 136
Hôpital de zone Mènontin : 21 38 63 85
Hôpital St Luc : 21 38 18 81
Polyclinique Atinkanmey : 63 10 01 81

Sécurité

Pompiers : 118

Police Secours : 117

Commissariat Sodjeatinmè : 21 33 15 62

Commissariat central de Cotonou : 21 30 30 25

Commissariat spécial du port : 21 31 40 64

Commissariat Agla : 21 38 17 25

Commissariat de Police Vodjè-Houeyiho : 62 60 56 22

Commissariat du 3e arrondissement : 21 33 07 14

Deplacement

BENIN Taxi : 130
GO ZEM : Application mobile à télécharger dans Play store
Sixt : 21 30 98 17
Louecars : 97 23 84 83
Les Bagnoles Motors : 21 31 00 02 / 95 16 00 02 / 97 50 70 02

Livraison

ZE'XPRESS : 63 08 24 24

Kponou Georges : 96 55 34 82

LALY EXPRESS BENIN : 60 20 03 03

COREX : 94 94 94 38

Menuiserie

MAVIB BENIN: 97 08 11 07

Grande Menuiserie Scidor : 95 56 00 17

Woodstech-Palette decor: 96 27 33 93

HDF Alu Bénin (menuiserie en aluminium) : 97 85 99 39

CAPALIA IDF : 21 30 35 71

INNOTECH : 21 05 42 54 / 97 08 37 07

Mécanique

AutoSure: 21 30 95 13

Top Auto Service: 62 36 66 66

Garage paint: 97 99 99 27

Garage la patience du sud : 95 85 78 62

DAG Motorcycles SARL Bénin : 62 15 33 51

Déménagement

AGS Déménagement Benin: 21 33 54 03

AFRICA DEM Bénin: 60 72 34 34

AFRICA HANDLING LOGISTICS : 66 96 20 22

CARL DORK INTERNATIONAL : 21 30 40 73

GROUPE KAJEBAU : 21 30 50 34

GMCI LOGISTICS : 21 30 30 98

LNB CHANCE

MEGA BOOSTER

GAGNEZ

200'000F

5 fois par jour

*Jouez avec 100 F

DECOUVERTE

P. 36 Lifestyle:
Femmes et forces armées : entre légitimité et vulnérabilité

P. 38 ZOOM
Les femmes de pouvoir

P. 41 2 Z NOU
LINDA GÎTE ou Les pépites du Wax

Femmes et forces armées : entre légitimité et vulnérabilité

Il est bien beau de voir des femmes dans le corps des forces armées. Toutefois, nous ignorons tous les sacrifices faits par ces dames. Découvrez ici quelques-uns des nombreux obstacles que doivent surmonter les femmes pour montrer leur dévotion à la nation béninoise.

Le principe du sexe faible : première difficulté

Qualifiée de sexe faible, on dit de la femme qu'elle n'est pas en mesure d'occuper certains postes, notamment ceux relatifs aux forces de l'ordre. Selon les préjugés, elles ne sont pas qualifiées pour tenir des armes, encore moins, pour aller sur des fronts de guerre.

Pourtant, selon la convention de Genève, les femmes et les hommes sont égaux. À ce titre, elles sont aptes à défendre leur pays. Cependant, les idées préconçues font qu'elles sont sous-estimées lorsqu'elles intègrent l'armée, la police ou le corps des sapeurs-pompiers. Elles doivent en faire 4 voire 5 fois plus que les hommes pour montrer leur bravoure et leur aptitude au combat.

Une étiquette d'impuissance : deuxième difficulté

Les femmes assignées à la défense d'un pays font face à un problème d'étiquetage. Leurs collègues s'adressent à elles, en tant que personnes impuissantes. Cette tendance est basée sur le fait qu'en Afrique, notamment au Benin, la femme passe le tiers de sa vie sous l'influence masculine.
Étant une jeune adolescente, elle est sous le couvert de son frère et de son père. Une fois adulte, elle est coiffée par son époux. Par conséquent, les femmes militaires et policières sont automatiquement traitées comme dépendantes.
Ce qui n'est pas vrai ! En matière de diplomatie et d'approche pacifique dans les zones de conflit, ce sont les "soldates" qui sont les plus compétentes. Parfois, elles sont compétitives dans l'élaboration de stratégie de combats.

Le harcèlement sexuel : la dernière difficulté de notre liste

Comme à l'accoutumée, il existe aussi des hommes dont la spécialité est de « courir derrière les fesses ». Ces professionnels assermentés des techniques de pression et de chantage prennent les femmes pour des proies faciles. Évidemment, le domaine des forces de l'ordre en regorge aussi.
Selon les rumeurs, le harcèlement sexuel serait hautement présent dans les métiers des forces armées. Plusieurs récits abondent en ce sens. Toujours est-il que toutes les femmes travailleuses sont exposées au fléau du harcèlement sexuel, qu'importe leurs corps de métier.
Voilà les trois principaux problèmes auxquels font face les femmes travaillant dans les forces armées. L'impact se ressent dans leurs vies professionnelle et privée. Il urge d'intimer un éveil de conscience pour faciliter la tâche à ces chères dames dont la motivation est de défendre notre nation le Bénin.

Voilà les trois principaux problèmes auxquels font face les femmes travaillant dans les forces armées. L'impact se ressent dans leurs vies professionnelle et privée. Il urge d'intimer un éveil de conscience pour faciliter la tâche à ces chères dames dont la motivation est de défendre notre nation le Bénin.

Andric Beowulf

ZOOM

Les femmes de pouvoir

La femme est la mère de l'humanité, mais certaines sont plus que des mères, elles sont des femmes de pouvoir. Elles ont la possibilité d'inverser des situations grâce à leurs compétences et à leur personnalité. Au Bénin, ces femmes fortes sont nombreuses. Toutefois, nous nen avons sélectionné que 04 pour cette rubrique.

▶ *Noélie YARIGO*

Âgée de 38 ans, **Noélie YARIGO** est la patronne de l'athlétisme béninois. Avec ses multiples médailles, elle a su s'imposer dans ce domaine qualifié de « ***masculin*** ». Son parcours atypique démontre sa force et sa détermination.

À ce jour, elle continue d'éblouir le monde avec ses performances. Tout récemment, le 4 février 2023, elle faisait le meilleur record au circuit mondial de 800 mètres sur la piste de Val-de-Reuil. Nous lui souhaitons encore plus de succès !

▶ *Angélique KIDJO*

Angélique KIDJO, une grande dame, n'est plus à présenter. Qu'il s'agisse de l'artiste ou de la personnalité, elle charme tout le monde. D'ailleurs, ses chansons comportent d'innombrables conseils, lesquels sont utiles à tous.

Elle ne s'est pas limitée à l'utilisation de la musique pour transformer le monde. Elle a également initié des actions à l'endroit des enfants en tant qu'ambassadrice de l'UNICEF. Nous saluons son courage, sa dextérité et sa détermination dans la construction d'un monde plus sûr.

▶ *Marie Élise GBEDO*

Surnommée « ***l'amazone des temps modernes*** » Madame **Marie Élise GBEDO** est une farouche protectrice des droits de la femme. À plusieurs reprises, et ce depuis des années, elle vole au secours des femmes battues ou violentées par leurs époux. Durant son parcours en politique, elle a été Ministre de la Justice et Ministre du Commerce.

Elle a également tenté d'accéder à la magistrature suprême. Charmante, élégante et éloquente, Dame Marie Élise GBEDO est aussi la maman de tout le monde, surtout des jeunes. Elle est ouverte et prend à cœur les problèmes qui lui sont soumis. D'ailleurs, elle est une avocate de grande renommée. Toutes ces qualités font d'elle une femme exceptionnelle.

▶ *Rosine Vieyra SOGLO*

Rosine VIEYRA épouse SOGLO était un ténor de l'Assemblée Nationale béninoise. Prête à défendre ses idéaux, elle n'hésitait pas à dire la vérité toute crue s'il le fallait. Ancienne première dame et députée, Madame Rosine SOGLO était à l'écoute du peuple. La preuve est qu'elle avait toujours été réélue à chaque élection législative.

Outre la politicienne forte que nous connaissons tous, Madame VIEYRA SOGLO était une personne charmante. Éteinte le 25 juillet 2021, elle restera à jamais gravée dans les mémoires, car elle a été celle qui a ouvert la voie de l'émancipation et de la libre expression aux femmes béninoises.

Voilà ! Nous sommes au terme de notre top 4. Cependant, sachez que les femmes fortes ne sont pas forcément celles qui sont célèbres. Nos mamans, battantes de tous les jours, sont aussi des femmes de pouvoir !

Andric Beowulf

CÉLÉBRONS

La Journée Internationale des Droits de la Femme

Le 8 mars est consacré à la célébration des Droits des Femmes dans le monde entier. Cette journée est l'occasion de souligner les réalisations et les contributions des femmes à la société, ainsi que les défis auxquels elles ont toujours été confrontées. Comment est née cette célébration ? Quel est son impact sur le continent africain ?

L'origine de cette journée

La Journée Internationale de la Femme a été proclamée par les Nations unies en 1977, pour renforcer le sentiment de la participation et d'égalité de la gent féminine au sein de la société.

Il faut tout de même savoir que les origines de cette fête remontent à 1908, lorsque des ouvrières dans le domaine des textiles, en grève à New York, ont organisé une manifestation pour réclamer de meilleures conditions de travail et le droit de vote.

Ce mouvement a été suivi par d'autres pays, notamment l'Allemagne, l'Autriche et la Suisse. Ces États ont tous, par la suite, célébré la victoire de ces manifestations en 1911. Depuis lors, le 08 mars est devenu une occasion pour les femmes du monde entier de se rassembler et de célébrer leurs réalisations, voire se battre pour l'égalité des sexes.

Impact du 8 mars sur la société africaine !

En Afrique, le 8 mars est l'occasion de sensibiliser face aux défis auxquels les femmes africaines sont confrontées (la violence domestique, la discrimination au travail, les inégalités économiques, ...).

On pose aussi des actions pour que les femmes au même titre que les hommes aient accès aux mêmes opportunités et soient traitées de manière équitable en société. La véritable lutte figure également au niveau de l'estime qu'elles peuvent nourrir vis-à-vis de leur personne et de leurs situations professionnelles.

Des décennies après la mise en place de cette journée, d'innombrables réussites sont à inscrire au tableau. Toutefois, de véritables combats restent à mener pour le plein épanouissement du genre féminin.

Prunelle ADE

2 Z NOU

LINDA GÎTE
ou Les pépites du Wax

Ekue Diolinda Ayélé Josiane est titulaire d'une licence en Systèmes Informatiques et Logiciels.
Il y a quelques années, elle décide de se lancer dans la vente de chemises wax. Ce qui à la base n'est qu'un simple commerce lui révèle un amour jusqu'alors caché pour la mode. Elle veut sublimer et prouver qu'on peut s'habiller de manière professionnelle avec du wax.

✓ *Un gîte de trésors voit le jour !*

Linda Gîte naît et devient un prêt àporter où l'on déniche des pépites en wax (vêtements et accessoires). Diolinda s'inspire du quotidien, elle veut surtout défaire cette idée clichée que les informaticiennes n'ont pas de style.
« ***En Afrique, le wax est porté par tout le monde. J'aimerais le dévoiler autrement, afin qu'on le porte même en entreprise, tout en restant chic, élégant avec de l'allure.*** » J'aimerais être l'informaticienne qui redéfinit la mode avec des matières de chez elle.

✓ *Entre créativité et assemblages !*

Pour y arriver, Diolinda conceptualise les modèles, les assemblages de forme et de motifs avec des pièces de qualité. Les professionnels se chargent de la couture pour assurer des finitions soignées. Porter du Linda Gîte, c'est vibrer sous les notes de divers tissus parfaitement combinés tel le bogolan, le lin, le woodin, le batik, …
Aujourd'hui, l'entreprise a 04 ans et ne cesse de grandir. Son message est simple : « Vous allez adorer vous habiller !»

^ Boutique Linda Gîte : Agla Petit à petit 2, 3 rues après le CEG L'Entente, sur la droite.
v +229 67 00 15 37

Dona Imelda ALLOSSE

PROTÉGEONS-NOUS
CONTRE LE CORONAVIRUS

En cas de besoin appelez l'un des numéros suivants
95 36 11 07 – 51 02 00 00 – 51 04 00 00

RESTONS
VIGILANTS !

5 ET ILES

LA BROCHETTERIE AU CŒUR TENDRE !

5 ETOILES

La ***Brochetterie*** » est située à Agla Petit à Petit 2, à quelques mètres du CEG L'Entente. C'est cette destination qui accueille donc notre rubrique de critique gastronomique de cette édition. « La ***Brochetterie*** » détient-elle vraiment le secret des brochettes ? Découvrons-le ensemble.

Le cadre

★★★★★★★★★★

Au top :

Le petit espace disponible a été bien aménagé; avec une couleur unie et une bonne disposition des tables.

Un flop:

La salle est mal aérée. De ce fait, lorsqu'on s'assied loin des brasseurs d'air, on a très chaud. Si la chaleur de l'enfer est pareille, c'est qu'on est cuits ! Rires…

L'accueil

★★★★★★★★★★

Au top :

Nous avons été reçus de manière chaleureuse. La réceptionniste en même temps serveuse était très souriante et alerte sur chacun de nos besoins. Lesquels besoins elle savait anticiper d'ailleurs..

Hygiène

★★★★★★★★★★

Au top :

Le local est propre. De la serveuse au local en général, tout était propre et à sa place...

Un flop:

Le coin regorge de moucherons qui n'hésiteront pas à tester votre résistance aux piqûres. Apprêtez votre tenue de combat !

Quoi manger?

★★★★★★★★★★

D'entrée de jeu, nous avons commandé du Tchakpalo. Le breuvage était agréable à boire. Toutefois, un moucheron s'est plu à y passer les derniers moments de sa vie. Vu que nous étions à la Brochetterie, nous avons commandé les spécialités de la maison : des brochettes de blanc de poulet aux frites de pommes de terre locales.

Neutre :

Temps d'attente relativement court, nous avons été servis en moins de 20 minutes. Tout de suite, on remarque un dressage simple et beau. Quant à la texture du repas, l'extérieur des brochettes était légèrement croustillant. La viande était bien assaisonnée et tendre à l'intérieur. Une mise en bouche qui satisfait donc le palais et fait oublier les moucherons (le temps d'un instant).
Les frites par contre manquaient de cuisson. Elles étaient un peu dures et donc difficiles à savourer malgré leur belle teinte dorée.

Place au dessert: Pierre au chocolat,...oh désolé ! Mousse au chocolat. Bref, peu importe le nom que cela porte, le dessert était congelé et prendre chaque bouchée revenait à casser un iceberg. Pas facile de rechercher le goût dans ces conditions..
.

VERDICT :

La Brochetterie est un restaurant qui vaut bien le détour, le rapport qualité prix est au top et la spécialité de la maison est une parfaite réussite. N'eût été la bataille contre la pierre au chocolat et les frites locales mal cuites, l'ambiance en général est agréable et le service est enthousiaste, réactif et satisfaisant.
Budget minimum : 6.000f

LES BONS COINS

Bien être et santé

Bien-être et santé

Pour être performante au travail et dans le ménage, il est essentiel d'être bien dans sa peau. Il est surtout utile de maintenir de bonnes conditions physique et mentale. À cet effet, voici quatre endroits reliés à 04 activités avantageuses pour votre corps et votre esprit, chères dames !

^ Flex Fitness Cotonou

Même si le sport est bon pour la santé, il faut le pratiquer dans un lieu approprié pour profiter de tous ses atouts. Pour ce faire, il faut se rendre au Flex Fitness Cotonou qui offre le cadre et l'équipement appropriés pour la pratique du sport (musculation, boxe, danse fitness, etc.). De plus, un programme personnalisé est offert à chaque membre inscrit. Flex Fitness est situé à Ganhi en face du siège de la Diamond Bank et à Fidjrossè fin pavé.

v **+229 67 67 38 29 /** > **flexfitnesscoo@gmai.com**

^ *Spa de l'hôtel du Lac*

Située à Akpakpa dodomè, dans l'enceinte de l'Hôtel du LAC, ce spa propose un service impeccable en matière de soins corporels. Le personnel est dynamique et l'accueil y est chaleureux. Vous pourrez profiter de massage soyeux dans un cadre somptueux et un calme prodigieux. Un sauna est également mis à la disposition de la clientèle.

v **+229 21 331 919 / 61 331 919**

^ *D'Jota – Restaurant*

Le restaurant D'Jota est installé à Aïbatin dans la cave à vin de Diane, plus précisément à 100 mètres de la pharmacie Aïbatin. Il y est servi des repas savoureux. La particularité de ce restaurant est le respect des normes diététiques. En vous rendant sur place, vous êtes certain de manger des repas équilibrés et sains. Réservez rapidement !

v **+229 99 760 606 /** > **contact.djota@gmail.com**

^ *Villa Aphro*

Située sur la berge du lac TOHO, la **villa Aphro** vous offre trois éléments de distraction incontournables. Il s'agit : d'un paysage unique ; des chants d'oiseaux ; de l'air frais.

Bien que ce coin de paradis soit à 30 kilomètres de Cotonou, il vaut le détour. Chères dames, partez profiter du service impeccable, de la nature verdoyante et d'un cadre luxueux !

v **+229 99955050 /** > **info-bj@lavillaaphro.com**

Andric Beowulf

So Cool

Concilier vie professionnelle et activités sportives : comment s'y prendre

Dans le but d'améliorer sa condition physique, il n'est pas rare que l'on s'adonne à des pratiques sportives. Toutefois, pouvoir concilier sa vie professionnelle et ses activités sportives reste un défi non négligeable. Cependant, en adoptant une approche stratégique et en planifiant efficacement son temps, il est possible de trouver un équilibre entre ces deux aspects importants de votre vie. Explorons donc, quatre astuces pour vous aider à concilier votre vie professionnelle et vos moments sportifs.

Établir des horaires clairs

L'établissement d'horaires clairs est l'une des astuces les plus simples et les plus efficaces pour concilier vie professionnelle et sport. Il est important de déterminer combien de temps vous voulez consacrer à chacune de ces activités et de planifier votre journée en conséquence. Cela peut inclure la définition d'un horaire de travail strict, la planification d'entraînements réguliers et la réservation de moments libres pour vous concentrer sur vos loisirs.

Utiliser la technologie pour vous aider

La technologie s'avère un outil très utile pour vous aider à mieux gérer votre vie professionnelle et vos moments de training. Il existe de nombreuses applications (Sports Tracker, Fitness & Musculation, Fitify) et outils en ligne qui peuvent être utiles pour planifier votre temps, suivre votre progression sportive et vous rappeler les heures d'exercices.

Choisir des activités sportives qui peuvent être intégrées dans votre journée !

En fonction de votre emploi du temps, il est fort probable que vous puissiez avoir peu d'heures pour vous consacrer à une activité physique régulière. L'idéal serait de trouver des idées d'activités comme la marche ou la méditation, qui peuvent être une excellente façon de maintenir votre forme physique et mentale tout en restant en mesure de consacrer suffisamment d'énergie à votre travail.

Envisager les compromis !

Faites des compromis pour trouver un équilibre entre votre vie professionnelle et vos activités sportives. Cela peut inclure la planification de séances d'entraînement plus courtes ou la réduction du temps consacré à d'autres activités moins importantes. En faisant des compromis adéquats, vous pouvez trouver un équilibre entre ces deux aspects de votre vie.

Néanmoins, entre le sport et le travail, il importe de trouver un volet détente pouvant vous permettre de relâcher la pression, après tous ces efforts fournis. Ce petit moment loin de tout, peut vous aider à ne pas vous sentir rapidement épuisé, et à comprendre, que ce qui passe avant tout c'est votre bien-être.

Prunelle ADE

GO AFRICA online

1er générateur de leads qualifiés au Bénin et en Afrique

www.goafricaonline.com

- N1 sur les moteurs de recherche sur votre secteur d'activité
- Prospectez par emailing avec notre base B2B et B2C de plus 500 000 contacts qualifiés
- Restez connecté avec vos prospects et clients grâce à la messagerie en direct
- Gagnez en visibilité et renforcez votre notoriété

contact@goafricaonline.com

Go Africa Online