

urbain, fun, intelligent

# SMART

magazine

OCT/NOV 2016



**CONSO**  
*Idées cadeaux  
pour Noël*

**CAN FÉMININE 2016**  
**QUE PEUVENT  
LES LIONNES ?**



**CATASTROPHE D'ESÉKA**  
**LES 12 HEURES QUI ONT MIS  
LE CAMEROUN À GENOUX**



  
acmar media group  
*Central & West Africa*

Advertising and Media Communication Agency  
Agence Conseil en Communication Média

Planning  
Strategy

Communication Consulting  
Competitive Analysis  
Media Buying

Marketing  
Monitoring

B.P.: 15779 Akwa Douala - Cameroun / Tél: (+237) 233 42 97 87 - Fax: (+237) 33 42 25 29  
Email: [contact@acmarmediagroup.com](mailto:contact@acmarmediagroup.com) / [www.acmarmediagroup.com](http://www.acmarmediagroup.com)

powering imagination

• Economie d'énergie

“ Enfants, papa nous retenait l'argent de poche lorsqu'on oubliait d'éteindre la lumière en sortant de la chambre. Aujourd'hui, je transmets cet héritage aux jeunes : l'énergie est un bien précieux, il ne faut pas le gaspiller. ”

je partage l'énergie du Cameroun

Manuel Wandji  
Artiste musicien  
Champion de l'Energie

Crédit Photo : Guillaume Ajevon - TÉLÉVISION SCÉNARIO



[www.eneocameroun.cm/jepartage](http://www.eneocameroun.cm/jepartage)



SMARTVIEW

L'ÉDITO de François



Eséka assia !

La catastrophe d'Eséka a eu l'effet d'un assommoir dans nos esprits, ce funeste jour du 21 octobre. L'amplitude de l'accident de **train 152 de Camrail** a fait flotter quelques heures durant comme un affolement et une impuissance chaotique. Affolement dans les réseaux sociaux : photos, vidéos, informations sans filtres. Du voyeurisme, de l'enflure, de la recherche du scoop nau-séux. **On y a vu** des voitures de train renversées, éven-trées dans la fange des ravins et des marécages de la ville. **On y a vu** des accidentés hagards, couverts de boue et de sang. De lourdes structures métalliques des voitures, no-tamment les trains de roulement des activités. **On n'y a pas vu** concert d'ambulances, d'hélicoptères médicaux, d'hôpitaux de campagne, de Samu. Tout cet emballement médical d'urgence que l'on voit pour des drames similaires ailleurs, notamment en Europe, ou parfois, plus proche de nous, en Afrique. Au commencement de cette journée

noire, une petite rivière qui a fait céder une buse métal-lique à quelques dizaines de kilomètres de Yaoundé. Nous revenons dans ce numéro sur ces 12 heures qui ont mis le Cameroun à genoux, le bilan et la réponse du gouverne-ment. Comme l'a chanté de manière inattendue en hom-mage aux victimes l'artiste **Petit Pays**, «*Eséka, assia !*». Les **Lionnes indomptables** ne sont pas favorites de la CAN féminine que le Cameroun organise ce mois, mais elles ont tout pour réussir, selon leur entraîneur, **Enow Ngachu** que nous avons interviewé peu avant le début de la com-pétition. En attendant notre numéro spécial Noël et Nou-vel an, nous vous proposons une sélection d'idées cadeaux pour toute la famille. Inutile de vous dire que l'homme le plus puissant du monde ne sera pas une femme, hélas! **Donald Trump** a triomphé aux élections américaines, et sera le successeur de Barack Obama à la Maison Blanche. Les sondages se sont «*Trumpés*» !

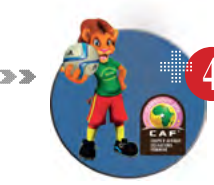


\*Vous voulez offrir SMART à un ami ? Flashez l'image ci-contre avec la caméra de votre téléphone ou tablette et accédez à la version Pdf de votre magazine (\*Utilise la connection internet)



SMART magazine urbain, fun, intelligent

Directeur de Publication Délégué : Paco Baimdje  
Conseil Éditorial: Alex Siewe • Rédacteur en chef : Armand Okol  
Rédaction: Stéphanie Awono Ngazoa, François Bimogo, Armand Okol, Rose Kentsa, Falix Fetue, Paco Baimdje, Sébastien Nanga, Jean Charles Jérémie • Conception & Édition: Homedia • Production: Guy Ngono Y. • Iconographies: Liveo • Web & Digital: Oumarou Ahmadou • Marketing Commercial: Rose Kentsa • Diffusion: Urbaine & Réseau Eneo Cameroon • Tiré à 10 000 exemplaires **HOMEDIA**, accélérateur de particules, incubateur de succès • [comhomedias@gmail.com](mailto:comhomedias@gmail.com) • Tél. (237) 676192041 / 699671202



4 Pages spéciales Can Feminine 2016

ESEKA TRAIN 152	ZOOM CATASTROPHE D'ESÉKA, LES 12H QUI ONT MIS LE CAMEROUN À GENOUX	6
FOOTBALL	CAN F2MININE 2016 QUE PEUVENT LES LIONNES ?	13
TABLETTE	CONSO SÉLECTION IDÉES CADEAUX DE NOËL	17
INTERVIEW	MOBILE MONEY INTERVIEW EXCLUSIVE DE LA DIRECTRICE DE WORLDREMIT	5
RECETTE	MIAM JUS DE TOMATE BY WA'ZA PARK	19

SOMMAIRE

SmartMagazineOfficiel [www.smartmagazine.info](http://www.smartmagazine.info)



**ANNIVERSAIRE  
TCHIROMA CHEZ LES ORFÈVRES DU MARKETING**



© Ascèse 2016

Le ministre de la Communication Issa Tchiroma Bakary a passé deux jours de visite à Douala à l'occasion de la célébration des 10 ans de l'agence de communication et marketing Ascèse sur le thème de l'orfèvrerie. Il a échangé pendant plus d'une heure avec la Directrice Générale de l'agence, Mireille Fomekong et ses équipes sur le travail et le rôle d'une agence auprès de ses clients. Le ministre s'est dit impressionné et avoir découvert un pan du travail d'une agence et son rôle dans l'économie du pays. « *Le Gouvernement est un partenaire fiable sur le quel vous pouvez compter* », a déclaré Issa Tchiroma. « *Ce pays est en train d'avancer. C'est prodigieux ! Le rythme n'est pas à satisfaire tout le*

*monde naturellement, mais le Gouvernement ne ménage aucun effort. Nous devons faire que les marqueurs de la communication gouvernementale touche les 2 millions de Camerounais qui sont sur Facebook et sur les réseaux sociaux en général afin qu'objectivement relaie les messages du Gouvernement.* » Un déjeuner a été offert au ministre et sa suite sous des notes de jazz dans un hôtel de Bonapriso, avant le vernissage de l'exposition du florilège des campagnes de la plus internationale des agences locales à l'espace Doual'Art de Bonanjo. La soirée de récital de jazz et de negro spirituals a entretenu près de 300 invités sélects dans les jardins de l'espace Doual'Art jusqu'au milieu de la nuit.

Sélection de la Rédaction Rassemblée par **Rose Kentsa**

**DES HOMMES & DES PAROLES**

*Donald TRUMP, président élu le 8 novembre 2016, des Etats-Unis d'Amérique, pendant sa campagne en 2015*

« *Comment peut-elle satisfaire son pays si elle ne satisfait pas son mari ?* » [ *Tweet misogynie sur Hillary Clinton, 18 avril 2015* ]

« *Je dirais que Poutine est un homme plus sympathique que moi.* » [ *29 septembre 2015* ]

flop / top ▼ ▲

**DÉRAILLEMENT ESEKA  
PLAINTE CONTRE CAMRAIL ET  
L'ÉTAT DU CAMEROUN**



© Reuters / JK

**28** proches des victimes de l'accident ferroviaire d'Eseka on déposé plainte le 2 novembre au tribunal de la localité du drame contre la société Camrail à la suite de cet accident de train dramatique qui avait fait le 21 octobre au moins 79 morts et près de 600 blessés. La plainte vise à travers la Cameroon Railways, « le groupe Bolloré dans son ensemble » selon son initiateur l'avocat camerounais Guy Olivier Moteng. Les proches accusent le concessionnaire du rail camerounais de négligence et d'homicide involontaire. Le président de Bolloré Africa Railways, Eric Melet, avait reconnu quelques jours après l'accident que le train roulait à une vitesse excessive et que le nombre de wagons avait été doublé pour faire face à un afflux de voyageurs mais sans dépasser la capacité d'accueil maximum autorisée. Camrail a annoncé le 7 novembre avoir débloqué, avec son assureur, une enveloppe pour indemniser les premières victimes.

« *Les procédures d'indemnisation pouvant être longues et complexes dans ce type d'accident, Camrail a souhaité faciliter les procédures et débloquer dans l'urgence une première enveloppe budgétaire destinée à la prise en charge des frais funéraires* », annonce un communiqué. L'aide, de 1,5 millions de F CFA, et qui n'est pas « une indemnisation pour préjudice » selon Camrail, avait déjà été donnée au 7 novembre à 45 familles qui l'avaient sollicité pour les frais liés aux obsèques. Des familles qui ont eu pour certaines, des difficultés pour les obsèques des leurs. « *Nous avons enterré notre petite soeur par nos propres moyens, et il faut dire que c'était vraiment difficile* », confie un proche de victime à Rfi.

TRANSFERT D'ARGENT

**LA CONCURRENCE EST BONNE POUR LE CONSOMMATEUR**

C'est une révolution considérable au Cameroun. Désormais, tout détenteur d'un compte Mobile Money d'un des opérateurs locaux peut recevoir de l'argent depuis l'étranger directement sur son téléphone. WorldRemit en est l'initiateur et affiche ses ambitions A l'occasion d'une visite éclair à Douala, Catherine Wines, Directrice exécutive & cofondatrice de cette start up anglaise a accordé une interview à votre magazine. [ Interview de **Falix Fetue** ]

**Il y a 6 ans (novembre 2010), s'effectuait la toute 1ère opération WorldRemit. Quel souvenir gardez-vous de cette époque ?**

C'était un moment de grande joie. On était trois à fonder le business et quand vous voyez le fruit de votre travail, on est plein d'espoir parce que à ce moment précis vous ne savez pas si ça va marcher ou non. Plein de gens étaient réticents. Après six ans on est 290 personnes qui travaillent chez WorldRemit à travers le monde. Pour nous et surtout pour notre fondateur qui est africain, ça a été quelque chose d'exceptionnel.

**En à peine 06 ans, WorldRemit a bouleversé la donne d'un marché dominé par Western Union et Money Gram. D'après vous qu'est-ce qui a fait le succès de ce service ?**

Je crois que c'est parce qu'on est arrivé à temps et qu'on a montré qu'on pouvait simplifier la vie des gens de la diaspora pour envoyer de l'argent à leurs familles. On avait deux objectifs: simplifier la vie des gens et réduire les prix. C'est facile parce que c'est en ligne, vous pouvez le faire 24h/24, 7jours/7 sans vous déplacer. Souvent la diaspora, ils travaillent de longues heures, parfois ils ont deux ou trois boulots et donc se déplacer pour faire un envoi c'est un problème. Pour ce qui est des prix on a essayé d'automatiser les procédés pour permettre à nos clients de faire des économies. Ce qu'on a vu aussi très vite, c'est qu'on pouvait offrir plus de choix aux clients, plus de produits. En plus de la collecte d'espèces il y a des produits comme le Mobile Money et le virement bancaire qu'on a ajouté à notre gamme.

**WorldRemit est « connecté » au Cameroun depuis 2011. On ne vous voit pas beaucoup, quel bilan ?**

On travaille avec de nombreux partenaires. Parce que nous voyons le Cameroun comme un corridor important, surtout qu'on a développé notre réseau d'envoi. Le service est disponible pour tous les camerounais qu'ils soient en Europe, ou aux USA. Parce qu'on a presque l'ensemble des Etats-Unis (ce qui n'est pas facile parce qu'il faut faire des demandes de licence pour chaque Etat, donc ça prend du temps).



Catherine Wines, Directrice Exécutive WorldRemit

**Au Cameroun vous venez de lancer le transfert d'argent vers les comptes mobile money, comment cela fonctionne ?**

C'est très facile. Que vous envoyiez de la collecte d'espèces ou du Mobile Money, vous choisissez l'option sur notre site ou sur l'application. Le bénéficiaire reçoit directement sur son mobile, après il peut en faire ce qu'il veut (payer une facture, retirer du cash ou transférer à quelqu'un d'autre...). Donc il faut juste enregistrer son numéro de téléphone soit à une agence soit directement en ligne.

**Le 14 octobre dernier, vous vous êtes associé à un opérateur local pour les transactions de vos clients depuis l'étranger, Express Union qui est par ailleurs déjà partenaire d'un de vos concurrents, vous n'allez pas vous marcher sur les pieds ?**

On ne voit pas les choses comme cela du tout. Pour nous c'est donner le choix au client. Express Union par exemple veut travailler avec nous parce qu'il voit aussi des avantages. N'oubliez pas que tous les produits qu'on donne sont complémentaires. Et notre but est simplement de donner la possibilité au client de choisir leurs produits en fonction de leurs besoins. Les besoins sont différents à chaque fois.

**Comment bénéficie-t-on de World Remit au Cameroun ?**

Pour l'instant c'est en tant que bénéficiaire. A l'avenir on regardera peut-être comment envoyer du Cameroun mais pour l'instant on se concentre sur les méthodes de réception.

**Les coûts moyens de transfert d'argent à destination de l'Afrique subsaharienne sont les plus élevés au monde (11% du montant), les institutions financières internationales exigent la réduction des ces marges, World Remit en est conscient ?**

Bien sûr et c'est pour cela que je dis que notre objectif au début c'était vraiment les prix. Je crois que la Banque Mondiale et le FMI et le G8 ont fait un travail pour réduire les frais de l'ordre de 8% en moyenne. Mais chez WorldRemit on est plutôt vers 5%.

# CES 12 HEURES QUI ONT MIS LE CAMEROUN À GENOUX



Roune nationale n°1: la buse sur une rivière à Manyai a cédé, interrompant la circulation



Le fait générateur est anodin, quelque part dans la forêt tropicale du Cameroun, entre les deux capitales politique et économique. Comme dans une funeste mécanique, ce fait générateur, quelques heures plus tard, va se transformer en la pire catastrophe ferroviaire du pays. Un affolement, un emballement dans les réseaux sociaux, sur le terrain, où les victimes hagards, sonnées, n'ont su aux premières heures du drame à quel saint se vouer. Avec elles, le pays entier, pendant quelques heures a semblé groggy. Avant, les lendemains, un formidable élan de solidarité. Ces événements se déroulent entre 3h du matin à 15h de l'après-midi du vendredi 21 octobre 2016 au Cameroun. Pour ceux qui ne lirons pas jusqu'à la fin, quelques mètres de bitume ont fondu dans une petite rivière à la suite du lâchage d'une buse métallique sur la Nationale n°3, l'axe reliant Yaoundé à Douala. Cette buse est située à Manyai, non loin de Matomb, à 65 km Yaoundé. La circulation entre les deux capitales économique (Douala) et politique (Yaoundé) est interrompue. Des milliers de voyageurs affluent vers les gares ferroviaire de Bessengue et d'Elig-Essono à Yaoundé, seule alternative pour voyager entre les deux villes. Ce surcroît de voyageurs va conduire à la pire catastrophe ferroviaire du Cameroun à Eseka, à 115 km de Yaoundé. **François Bimogo**

...

Suite page 6

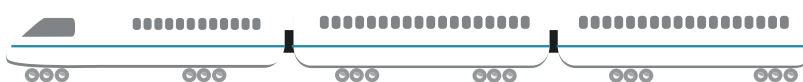
## FILM DES EVENEMENTS





...Lancé à toute vitesse


3H00  Effondrement d'une buse métallique à Manyai, non loin de Boumnyebel, le plus important axe routier du Cameroun et de la sous-région est interrompu.

9H10  Partage de photos d'un déraillement de train ;c'est une rumeur virale sur les réseaux sociaux : il s'agit d'un déraillement de 2009. Le ministre des Transport, Edgard Alain Mebe Ngo'o dément la rumeur.

11H10  Départ du train 152 de la gare de Yaoundé à destination de Douala, heure d'arrivée 14h45

13H00  Au journal de la Crtv radio, un enregistrement du Ministre des transport dément la rumeur des réseaux sociaux et annonce qu'il a demandé à Camrail de prendre toute mesure pour satisfaire l'afflux des passager s aux deux gares ferroviaire de Yaoundé et Douala

13H30  Publication sur la page Facebook de Camrail d'une information sur un déraillement avec des blessés et des morts Ici commence le vendredi noir d'Eseka, avec de centaines de victimes, des photos macabres de corps déchiquetées, des femmes, enfants, passagers engluées de boue, enfarinés de poussière, ayant réussi à sortir des bas-fonds marécageux.

03H30  Les travaux de rétablissement provisoire de la circulation à l'aide d'un pont container sont en cours de figlage sur la rivière Manyai. La circulation sera rétablie le 23 octobre en journée sur ce pont de Matomb.

CE VENDREDI NOIR, en début d'après-midi, le train Camrail 152 a déjà parcouru 119 km depuis Yaoundé. Les voitures (wagons) du train se désarticulent, le train lancé à toute vitesse, et se sont jetées pêle-mêle le long de la voie ferrée peu avant la gare même d'Eseka évacuée de justesse à l'arrivée du train de la mort. Le train a plus de wagons que d'ordinaire et sa vitesse s'est brusquement augmentée. A ce moment de la journée, on ne se doute pas de l'ampleur du désastre, que ce déraillement, commed'autres, n'est pas anodin. Sur la toile, d'autres rumeurs circulent sur des incidents à l'aéroport régional de Bafoussam où la compagnie aérienne nationale Camairco vient de lancer une desserte via ses avions MA60. On y montre en photo (bidonnée) un aéronef en feu, le gouverneur de la région de l'ouest démentira plus tard par communiqué cette intox. Peu à peu, commencent à être diffusés sur Facebook les photos du déraillement : passagers couverts de boue, hagards, d'autres s'extrayant des voitures couchées, des corps en lambeaux. Des membres du gouvernement arrivent sur les lieux dans l'après-midi par hélicoptère. Mais ce sont les populations, et le petit hôpital d'Eseka, en vertu d'une convention avec la Camrail qui prend soin des premières victimes. Les soins sont parfois données à ciel ouvert avec du matériel de fortune. Peu à peu, sur Facebook, des victimes auront des visages, des Camerounais à la fleur de l'âge, des cadres d'entreprise, prêtres, africains, européens, enfants. Suivi de reportages, le lendemain du drame, de reportage à la télévision dans les familles de victimes ou disparus, comme cette femme qui sait que sa fille est morte à Eseka, mais qui continue à ranger la chambre de celle-ci, préférant croire qu'elle reviendra. Le 22 octobre, le président de la République, Paul Biya décrète une journée de deuil national pour le lundi 24 octobre. Il rentre d'un long séjour de plusieurs semaines aux Etats-Unis et en Europe le dimanche 23 octobre. Dès le lundi, une chaîne de solidarité nationale se met en place, à travers des dons de sang, de dons en argent, nourriture et boissons pour les victimes. Le gouvernement annonce la gratuité de la prise en charge des victimes dans les structures hospitalières publiques. Au 31 octobre, le bilan officiel reste provisoire mais déjà très lourd : 597 blessés (dont 111 étaient encore hospitalisées au 28 octobre 2016), 78 morts, dont 11 personnes non identifiées.

© Facebook/DR



# “...JE VIENS D'ÉCHAPPER À LA MORT !

**Ruben Tehoungabe**

RESCAPÉ, JOURNALISTE AU QUOTIDIEN DE L'ÉCONOMIE



J'étais dans le train 152 qui a déraillé vendredi 21 octobre. Beaucoup de personnes sont passés de vie à trépas, d'autres se retrouvent encore à l'hôpital, mais Dieu nous a fait la grâce de sortir sains et saufs de cet enfer.

Tout semblait pourtant aller au mieux lorsque le train a quitté la gare aux environs de 11h15 minutes. Avec tout le personnel du Quotidien de l'Économie, nous nous rendons à Limbé pour le séminaire que l'entreprise tient chaque année. Nos billets étaient réservés plusieurs semaines à l'avance, sauf qu'arrivé à la gare d'Eligsono ce jour, je suis accueilli par une foule nombreuse. Les gens se bousculent pour avoir le billet. Je me rappelle alors de ce que le tronçon qui relie Yaoundé et Douala est coupé, raison pour laquelle les voyageurs par bus se sont déversés sur le train. Par ailleurs, il se produit quelque chose d'assez étrange.

Nous n'avons pas retrouvé le Wagon 1340 dans lequel on était inscrit. Une hôtesses de l'entreprise concessionnaire du chemin de fer a eu la gentillesse de nous laisser occuper un autre. Nous roulons depuis plus d'une heure et demi. C'est alors qu'un nuage de fumée envahit le train, dégageant une odeur suffocante. Les gens se demandent alors ce qui se

passé. Quelques minutes plus-tard, le train prend un virage qui alerte alors tout le monde. Après, tout devient sombre autour de moi, ça va dans tous les sens, les cris. Je reste assis à ma place et entame une prière et me demandant jusqu'où notre wagon allait chuter. Dieu merci, il s'immobilise. Jusqu'à cet instant, je ne réalise pas la gravité de ce qui vient de se passer. C'est seulement en sortant par la fenêtre, quand je vois un passager qui était assis non loin de mon siège couché raide mort que je comprend qu'on sort de loin. A quelques mètres de là je vois une dame agonisante, la suite n'est qu'une succession d'images apocalyptique. Je comprends alors que je viens d'échapper à la mort. Il fallait se rassurer si tous mes collègues allaient bien. Certains des nôtres qui étaient dans le wagon qui est resté accroché à la locomotive nous ont donné de leurs nouvelles. C'est aux environs de 22h30 que le bus affrété par Camrail nous évacue sur Douala, avant de continuer notre parcours sur Limbé.



Gare voyageurs Bessengue Douala, des milliers de voyageurs aux guichets ce 21 octobre 2016 après la rupture de la circulation sur l'axe lourd



**BLESSÉS**

**597**

**MORTS**

**79**



Des accidentés du train 152 s'extrait des voitures renversés sur les bas-côtés du chemin de fer

## COMMISSION D'ENQUÊTE

Le 25 octobre, le président de la République Paul Biya va créer par décret une commission d'enquête sur l'accident ferroviaire du 21 octobre à Eséka. Elle est composée de six personnalités sous la présidence du premier Ministre: le ministre de la justice, le ministre de l'administration territoriale (intérieur), le ministre délégué à la présidence chargé du contrôle supérieur de l'Etat, le secrétaire d'Etat à la défense chargé de la gendarmerie, le Délégué général à la sûreté nationale et le Secrétaire permanent du Conseil national de la sécurité. La commission doit « déterminer les cause de cet accident ferroviaire et proposer des mesures visant à limiter les risques de survenance d'une telle catastrophe à l'avenir », « établir les responsabilités y afférentes » et « évaluer la gestion de cette catastrophe, l'assistance aux victimes ».

FLYING BANNER  
+ ROLL UP



BROCHURES



AFFICHES



SHOPPING BAG



GONFLABLES



Imprimerie Industrielle - Impression Numérique - Objets Publicitaires - Sérigraphie

Avenue de la Réunification - Entre l'ancien Cinéma Eden et le Carrefour Agip (Entrée Camp des Officiers)  
Mobile: (237) 699.91.25.89 - 675.24.13.12 - Tél.: (237) 233.41.35.77 / (237) 233.41.50.84 - Website: [www.ajcgraphic.com](http://www.ajcgraphic.com)  
Email: [infos@ajcgraphic.com](mailto:infos@ajcgraphic.com) - [commercial@ajcgraphic.com](mailto:commercial@ajcgraphic.com) • [servicecommercial@ajcgraphic.com](mailto:servicecommercial@ajcgraphic.com)

## Etienne Mbappe INTERVIEW

Le bassiste camerounais vient de commettre un surprenant album, avec un nouveau band de « Prophètes ». Totalement instrumental, ce sont 11 titres qui explorent l'Afrobeat, l'Assiko...avec pour fil conducteur le Jazz. Interview, 2<sup>ème</sup> partie. [ Entretien de **Falix Fetue** ]



**LE TITRE QUI OUVRE L'ALBUM C'EST « JOHN JI », UNE DÉDICACE AU GUITARISTE ANGLAIS JOHN MCLAUGHLIN. POURQUOI LUI ?**

Lui parce que c'est quelqu'un avec qui je travaille aujourd'hui, je fais partie de son groupe, je sillonne le monde avec lui et c'est quelqu'un qui m'a ouvert les yeux sur beaucoup de choses. C'est quelqu'un qui est juste brillant, il a des idées incroyables, au contact de qui j'ai beaucoup appris et c'était un juste retour des choses que de lui dédier le 1<sup>er</sup> titre de l'album. En Inde quand on met « Ji » derrière votre nom c'est un signe de beaucoup de respect, d'amour, c'est au-delà de l'amitié et parfois ça va jusqu'à la révérence. Donc « John Ji » ça veut dire « cher John ».

**ON POURRAIT AUSSI DIRE QU'IL Y A UN CLIN D'ŒIL À FELAKUTI, À TRAVERS LE TITRE « LAGOS MARKET » QUI EST DE L'AFRO BEAT EN FAIT...**

Oui tout à fait. On ne se change pas. Je suis africain, camerounais, je vis en Europe, je vais partout dans le monde entier. Donc ma musique est influencée par mes voyages, les gens que je rencontre, les couleurs que je vois, les saveurs que je goûte, les joies et parfois aussi les tristesses que je ressens. Quand j'appelle une chanson « Lagos market »...j'ai grandi à Douala et ma grand-mère disait toujours « je vais au marché lagos ». Evidemment c'est un hommage à la musique de nos voisins du Nigéria, à Fela...

il y a plein d'hommages à des gens, à des musiques et c'est comme cela que je conçois la musique. Et je le voulais dans ce projet instrumental pour plus de liberté.

**EST-CE QUE CE PROJET INSTRUMENTAL N'EST PAS AUSSI L'EXPRESSION D'UNE CERTAINE FRUSTRATION QUE RESSENTENT LES MUSICIENS ?**

C'était vraiment un projet à part entière. Une carrière de chanteur est différente

de celle d'un musicien. Quand je ne chante pas, dans un groupe je pense à l'harmonie, à mon instrument, ça change même ma façon de composer ; alors que quand je suis chanteur j'ai des angoisses que je n'ai pas quand je joue de la musique instrumentale. Je ne fais pas attention à l'heure à laquelle je dors pour reposer ma voix... quand je joue du jazz ou de la musique instrumentale je peux me coucher à huit heures je n'ai pas de problème. Donc c'est juste déposer le costume du chanteur et s'amuser avec toute l'équipe, faire des solos et donner à chacun la possibilité de s'exprimer. L'essence du Jazz pour moi c'est la liberté, l'improvisation.

**SI EUX (LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE) SONT LES PROPHÈTES, ETIENNE MBAPPE EST-IL DIEU ?**

(Eclat de rires). Je m'attendais secrètement à cette question. Je pense que Dieu il y en a un seul, qui régit le monde et peu importe la confession religieuse, c'est celui en lequel moi je veux bien croire. J'aurai pu dire simplement « The prophets », mais Etienne Mbappe c'était pour qu'on repère l'origine du groupe. Je me suis entouré de jeunes musiciens qui m'ont été pour la plupart présenté par mon fils (Swali Mbappe, également bassiste) et je vois en eux les prophètes de demain parce qu'ils ont une maturité, une maîtrise instrumentale. Un prophète c'est quelqu'un qui est capable de décoder,

de révéler des vérités cachées. C'est ces jeunes qui feront le monde de demain et ils sont déjà tellement avancés aujourd'hui que le nom est venu tout seul.

**CET ALBUM SORT QUELQUES SEMAINES APRÈS CELUI DE RAY LEMA QUI EST UN DE VOS MENTORS; VOUS FAITES MILES CHOSES À LA FOIS; C'EST LA CLÉ DE LA RÉUSSITE ?**

Tout à fait. Je joue avec Ray Lema depuis une dizaine d'années et aujourd'hui quand je ne suis pas là il n'est pas content. C'est un ancien auprès de qui j'apprends énormément. Ça m'intéresse de savoir comment il appréhende les musiques de son Congo (RDC) qui par endroit ressemblent aux musiques de mon Cameroun. Parce que ça va m'enrichir, ça va découler sur un morceau...aussi, je passe beaucoup de temps à composer pour moi-même. D'ailleurs il y a un album qui arrive bientôt au Cameroun, intitulé Bonam, d'un jeune chanteur sawa qui s'appelle Dany Mouango. Un jeune qui est venu me voir depuis des années, d'une patience incroyable. Cet album est juste fabuleux et pour moi c'est l'une des révélations au pays. Donc c'est une partie de mon travail, donner du temps aux jeunes. Je ne peux pas accueillir tout le monde non plus mais ceux qui me choisissent, je leur dit toujours « j'espère que vous savez avec qui vous êtes, je ne sais pas faire comme les autres. »

**QUE DIRIEZ-VOUS À CEUX QUI NE CONNAISSENT CETTE ÉTIQUETTE DE VOUS ?**

Que le public ne soit pas réfractaire parce que c'est de la musique instrumentale. Elle n'est pas facile je sais. Elle est moins facile que le mouvement de jeunes qui marche actuellement au Cameroun, le langage de la rue, qui me plaît beaucoup, les jeunes font des choses et qui donnent des chansons succulentes que je déguste aussi ici et qui m'amuse même. Quand je suis en boîte le soir j'aime danser dessus aussi quoi ! Cet album a été préparé avec amour. Dégustez-le !

A savoir : 16 septembre 2016 : Sortie officielle sur les Sites de téléchargement; 30 septembre 2016 : Sortie CD en France; 04 octobre 2016 : Concert avec le Ray Lema-Quintet au New Morning (Paris); Début décembre 2016 : Concert au Divan du Monde (Paris)

**ET SI VOTRE DESTINEE  
VOUS JOUAIT DES TOURS ?**



NOVELAS TV  
Votre cœur bat plus fort

www.novelas.tv

**NOVELAS TV, DISPONIBLE  
DES LA FORMULE ACCESS**

**8556** de 8H à 20H  
COUT D'UN APPEL LOCAL  
**CANALPLUS-AFRIQUE.COM**

**LES BOUQUETS  
CANAL+**

NOMS : ..... TELEPHONE : ..... NUMERO D'ABONNE : .....  
PRENOMS : ..... E-MAIL : .....

Remplissez le coupon, **abonnez-vous** chez CANAL+ et repartez avec une tasse « Novelas TV »  
Remplissez le coupon, **réabonnez-vous** chez CANAL+ et repartez avec un sac « Novelas TV »

Offre valable pour les 50 premiers clients de la boutique d'AKWA DOUALA.  
Jusqu'au 30 novembre 2016. Dans la limite des stocks disponibles.

**CANAL+**

SMARTNEWS

Interview



© Photo: Jean Charles Jérémie / Smart Magazine



**“ NOUS AVONS UNE ÉQUIPE QUI PEUT  
REMPORTER LA CAN ”**

Carl Enow Ngachu, à l'entraînement à Akono, banlieue de Yaoundé, octobre 2016

**L**a sélection d'Enow Ngachu fait la fierté de notre pays et nous a fait oublier les exploits des Lions Indomptables dans les années 2000. Lors de la dernière coupe du monde en 2015 au Canada, les pouliches du coach sont arrivées aux 8e de finale, un exploit qui s'est doublé de la révélation de la meilleure joueuse de l'année Gaëlle Déborah Enganamouït qui évolue en Suède. Le patron du banc de touche (depuis près de deux décennies) est le seul entraîneur qui est épargné des limogeages chaque fois qu'il y a des chamboulements dans les sélections nationales. La CAN 2016 au Cameroun est une opportunité pour avoir ce qui manque à son palmarès. Il y croit d'ailleurs fermement. En le rencontrant à Akono dans la tanière mythique des Lions avant le début de la CAN féminine, le coach est plutôt rassurant. **Jean Charles Jérémie**

**Smart Magazine:** Coach à quelques jours de la CAN, pour vous est-ce que c'est déjà la dernière ligne droite ici à Akono ?

les joueuses qu'on veut. Mais nous pensons que d'ici peu elles vont nous rejoindre pour que nous puissions travailler plus sereinement.

**Carl Enow Ngachu:** Ça toujours été la dernière ligne droite depuis l'annonce de l'organisation de la CAN au Cameroun, nous avons élaboré un programme que nous suivons depuis un certain temps. Nous sommes sur une bonne lancée, même si nous n'avons pas encore toutes

**C'est le 6e regroupement, il reste combien d'étapes de préparation avant la phase finale ?**

Il reste deux étapes seulement après la suite de la 6e étape qui devait

commencer le 14 octobre jusqu'à la fin du mois. Là on aura déjà certaines professionnelles qui vont nous rejoindre. Enfin il y aura la dernière étape qui commencera le 2 novembre jusqu'à la CAN, on espère qu'on aura tout le monde pour la dernière phase. Mais celles qui sont là, c'est le plan B en nous disant qu'on ne pourra pas avoir toutes nos filles pour ce rendez-vous. Nous travaillons d'ailleurs depuis plusieurs mois avec les joueuses évoluant au pays.

**Quelles sont les professionnelles qui sont déjà là et qui sont sûres d'être sur la liste finale ?**

Pour le moment c'est celles qui étaient déjà là, Michèle Henriette Akaba Edoa, Manie Christine, omboudou Brigitte, Yoh Carine. Il y a deux qui sont arrivées, nous les observons en espérant qu'elles feront partie du groupe. Mais notre but c'est d'avoir la meilleure équipe possible pour pouvoir remporter cette CAN.

**Le 8 octobre vous avez rencontré les jeunes garçons d'Atlantic de Mbankomo, que vous avez battu, 1 - 0, est-ce que c'est ce résultat que vous recherchez ?**

Non pour nous ce n'est pas le résultat qui nous importe, mais je crois que c'est déjà un plus lorsqu'on gagne les matches, mais nous voulons voir les filles à l'œuvre. On veut les évaluer sur le plan physique, technico-tactique, sur le plan mental et la capacité de s'adapter dans n'importe quelle situation. A ce niveau, surtout sur le plan physique nous sommes énormément satisfaits. Nous avons encore beaucoup de problèmes au niveau technico-tactique, mais nous allons améliorer ce volet pour atteindre notre objectif à la fin, celui de remporter la CAN.

*Nous devons jouer avec nos qualités et avec le moral*

**Les joueuses que vous avez titularisées au cours de ce match amical sont celles qui ne jouent pas souvent ?**

Ce sont surtout celles qui viennent en sélection pour la première fois, certaines sont souvent là, on essaie toutes pour qu'elles soient compétitives le moment venu.

**Vous avez convoqué six Lionnes pour les matches amicaux, dont deux binationales, que pensez-vous d'elles ?**

Parmi les six, il n'y a que Vanessa Siakam d'Afrique du Sud et Tantoh du Nigeria. Vanessa, on l'a déjà vu, on essaiera encore de l'observer durant le regroupement pour voir si elle peut rester dans le groupe.

**On a vu deux joueuses avec des pieds bandés, Edjangué Siliki et Michèle Henriette Akaba, quel est l'état de santé du groupe ?**

Je pense qu'on n'a pas de cas grave à l'infirmerie, Edjangué a juste eu un problème durant le match contre Atlantic de Mbankomo, Akaba est en pleine rééducation, elle avait un petit problème à la cheville. On ne voulait pas prendre de risque en l'alignant, je crois que d'ici la CAN, tout ira mieux, elles seront prêtes.

**Revenons coach sur le tirage au sort du 18 septembre 2016, l'Egypte pour ouvrir la compétition, le Zimbabwe et l'Afrique du Sud ensuite. Un à un, que pensez-vous de vos adversaires ?**

Le match d'ouverture c'est un match piège, parce qu'on pourrait jouer devant 40.000 spectateurs, si nous ne sommes pas forts sur le plan mental, on risque avoir des problèmes. C'est pour cela qu'on a demandé qu'on nous trouve des matches importants à Mfandena, pour que les filles s'habituent déjà à jouer devant leur public. L'Egypte est à sa deuxième participation à la CAN, n'oubliez pas que ce sont les Egyptiennes qui ont éliminé les Ivoiriennes qui sont l'une des meilleures nations de football féminin en Afrique. C'est un adversaire à prendre au sérieux. Le Zimbabwe a déjà joué une finale de CAN, il est habitué des CAN et c'est lui qui a éliminé le Cameroun pour les Jeux olympiques 2016 à Rio de Janeiro aux Brésil.

La différence se fera sur le plan mental entre les deux. On rencontre l'Afrique du Sud régulièrement, c'est l'une des meilleures nations en Afrique. L'équipe est très collective, mobile et stable, elle a des joueuses très techniques et intelligentes. Ce sont des équipes à prendre au sérieux, mais nous devons travailler avec nos atouts. Nous ne pouvons pas nous comparer à ces pays, parce que leurs joueuses commencent à jouer étant très jeunes, alors que chez nous c'est à partir de 15 ou 16 ans. Il y a un manquement au niveau de la base. Nous devons jouer avec nos qualités propres pour s'en sortir pendant les matches.

**Vous avez réalisé un match nul de deux buts partout contre les Sud-africaines il y a quelques mois, est-ce que vous aurez ce score à l'esprit durant le match ?**

Non, nous avons rencontré l'Afrique du Sud lors de la préparation du Mondial militaire, c'est deux choses différentes. Mais je pense que ça fait partir du palmarès, mais nous avons une équipe qui peut remporter cette CAN. Il suffit qu'on croie, il suffit que le public soit derrière nous du début à la fin.

**Certains pensent que le fait pour les Bébés Lionnes d'avoir laminé les Egyptiennes, 4 - 0, pour se qualifier en coupe du monde de Jordanie 2016, c'est un pont facile à traverser. Quel est votre avis là-dessus ?**

Toutes les équipes qui prennent part à cette CAN sont des équipes difficiles, elles ont mérité d'être là. On ne peut pas négliger une équipe, d'ailleurs, pour remporter une CAN, il faut se préparer à jouer contre les meilleures. Je crois que l'Egypte est parmi les meilleures.

**Sur les conditions de travail dans lesquelles vous vous préparez ?**

Je crois que nous sommes satisfaits, ici nous travaillons dans le calme, nous avons de bonnes conditions de travail, nous avons les terrains à notre disposition (A Akono, NDLR). Vous savez qu'en ce moment à Yaoundé, c'est difficile d'avoir un terrain d'entraînement. Nous sommes franchement satisfaits.



Ada Jacquette

*On va donner le meilleur de nous-même et ça va aller !*



Les Lionnes au stade Ahmadou Abidjo de Yaoundé

*Ada Jacquette*

**LA LIONNE QUE BESIKTAS ET ANTALIASPOR SE DISPUTENT EN TURQUIE**

**B**lessée lors des deux premiers regroupements à Buea, Jacquette a dû prendre un repos de 30 jours sous le plâtre avant de retourner finaliser son contrat en club. Malgré de chaudes batailles entre son nouveau club et l'ancien, les choses ont fini par s'arranger. L'attaquante de Besiktas Stars, club de première division en Turquie, après un raid à Antalyaspor, où elle a inscrit 17 buts à la phase aller du championnat, est déjà prête pour la pointe des Lionnes durant la CAN. L'ancienne capitaine de Femina Stars d'Ebolowa, la fille aux cheveux de feu, rêvait de prendre part à cette 10e coupe depuis le début de l'année. Elle se rapproche doucement de son but. Malgré une sale blessure lors du 2e regroupement des Lionnes à Buea en août dernier, la transfuge d'Antalyaspor, où évolue l'ancien capitaine des Lions Indomptables le quadruple ballon d'or africain Samuel Eto'o Fils, est revenue sur ses deux pieds et rassure que tout va très bien de son côté. Rien ne l'arrêtera apparemment pour ne pas cadrer ses tirs dans la lucarne de ses adversaires durant la compétition. Comme toutes les autres pouliches du groupe des 26 convoquées par Enow Carl Ngachu, elle se sentait très bien et forte le 28 octobre 2016 lorsque nous l'avons rencontrée à l'hôtel des Lionnes à Akono. Elle nous a avoués que la préparation est faite pour que tout se passe bien dès le 19 novembre prochain. « On attend la coupe pour donner le meilleur de nous-mêmes et remporter cette CAN. C'est notre objectif. »,

relève Jacquette Ada qui récite cette phrase, alors qu'elle sortait d'un sommeil. Pour le match d'ouverture contre les Pharaonnes d'Egypte le 19 novembre, elle pense que l'objectif c'est de remporter ce premier match pour pouvoir aborder les autres rencontres facilement. Pour ce qui est du Zimbabwe et de la République Sud-africaine, Ada ne croit pas que ce soient des outsiders que les Lionnes vont dévorer facilement, mais le Cameroun va les battre. Sur son départ d'Antaliaspor pour Besiktas Stars, les mésententes entre les deux clubs turcs se sont apaisées. Antalyaspor ne voulait pas la libérer, mais il a fallu payer le prix fort pour que Besiktas s'offre les services de la deuxième meilleure buteuse du championnat féminin turc, lors de la phase aller. Une fois que la CAN va s'achever, Jacquette va retrouver son nouveau club employeur pour une nouvelle aventure, où elle entend encore donner des insomnies et des tournis aux gardiennes des buts adverses. A la question, qu'est-ce que tu souhaites vivement pour cette 10e coupe féminine que tout le monde attend de pied ferme, elle ne passe pas par quatre chemins. « On souhaite remporter cette CAN, et on va donner le meilleur de nous-mêmes et ça va aller. », soutient-elle sans sourciller. Que fait-elle quand elle ne joue pas au foot ? Il y a l'apprentissage de la langue qui la préoccupe. Elle aime aussi préparer les mets bien de chez nous. « Je sais préparer presque tout », dit-elle l'air bien rassuré. **J. C. J.**

CERTAINS  
COMPTENT LA  
QUANTITÉ

CHEZ NOUS, C'EST  
LA QUALITÉ  
QUI COMPTE

GÉNIE ÉLECTRIQUE

GÉNIE CIVIL

GÉNIE RURAL

GÉNIE INFORMATIQUE



(237) 699 750 697  
(237) 670 919 499  
(237) 243 661 363

BP 32053  
YAOUNDÉ  
@ gecircameroun@gmail.com

SMARTCONSO

Smart&Chic



174 euros, 114 136,52 F CFA prix conseillé

**TABLETTE TACTILE - STORIO MAX 7"**  
Jouer, téléphoner et s'éduquer de 3-13 ans

• Tablette ludo-éducative dernière génération : grand écran, Wi-Fi, navigateur internet, processeur super rapide. Il contient 20 jeux et application inclus. Avec l'application « Kid Connect », l'enfant garde le contact avec ses proches, en envoyant des messages (photos, vidéos, audio, dessins, textes) sur leur tablette. Cette tablette joue également le rôle de smartphone. **Caractéristiques du produit:** Poids: 549 g, Dimensions du produit (LxIxh) 6,8 x 28,2 x 38,2 cm, Marque: Vtech.



79 euros, 51 820 F CFA prix conseillé

**Sony SRS-X2B noir**  
Franchir le mur du...song

• Dotée de la technologie ClearAudio+ censée apporter une meilleure écoute, cette version d'enceintes audio en plastique gommée est facilement transportable. D'un design sobre, ses haut-parleurs sont habilement cachés par la grille. Capacité d'autonomie d'au moins 5 heures, à recharger via un port USB.

**FLOWER BOMB, VERSION ROSE**  
Charme explosif

• Une véritable explosion de fleurs et une édition collector de l'emblématique parfum pour femme de Victor & Rolf. A offrir à une jeune femme charmeuse.



Vaporisateur Flower Bomb Edition Noël, Victor & Rolf, 99 € les 50 ml.

**BATTERIE EXTERNE DC COMICS**  
Petit super héros



• Parce qu'il n'y a rien de pire qu'une batterie de téléphone qui affiche 1% de capacité, il y a les batteries externes ou powerbank. Légères et pratiques, elles vous sauveront comme un super-héros !

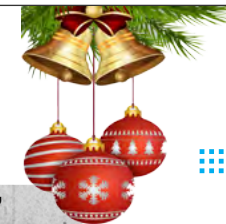
30 euros, 19 678 F CFA prix conseillé, disponible sur Moodzshop.com



**GARMIN FORERUNNER 235**  
Elle prend soin de votre coeur et du sommeil

• Cette montre de running calcule votre rythme cardiaque. En plus d'être une montre, elle a une connection bluetooth et un GPS. Elle calcule la distance parcourue, l'allure, le temps, la fréquence cardiaque au poignet, mais aussi le suivi d'activité, compte le nombre de pas quotidiens, la distance, les calories et analyse le sommeil.

Garmin, autonomie de 15h en GPS et de 9 jrs en mode montre, 349 €, 229 000 F CFA, prix conseillé



10  
Meilleurs parfums  
femmes 2016

**6 Opium d'Yves Saint Laurent**

Enfin, ce parfum lancé en 1977 par la maison Saint Laurent revient sur le devant de la scène ! Il a même gagné une dizaine de places en un an. Avec ses notes orientales épicées et ses accords de mandarine, de jasmin et de Myrrhe, il séduit et pimente la séduction. Il existe depuis peu une version pour les hommes.

**7 Angel de Thierry Mugler**

Ce parfum étoilé recule de deux places mais reste l'un des plus vendus. Aimé pour ses notes gourmandes aux saveurs de chocolat noir, de vanille, de caramel et de praline, «Angel» a été le précurseur des accords sucrés. Face à la concurrence, il va falloir qu'il trouve de nouvelles idées pour se démarquer !

**8 Miss Dior de Christian Dior**

Voici le deuxième succès de la maison Dior sur la 8e place du classement. Historiquement le plus ancien de la marque, il garde pourtant une modernité et une élégance parfaitement incarnée par Natalie Portman.

**9 Shalimar de Guerlain**

Ce parfum légendaire n'a pas fini de faire tourner les têtes. À la fois profond et envoûtant, pulpeux et suave, il continue de susciter le désir. Lançant la mode des olfactions orientales, il reste dans la cour des grands et alimente un imaginaire magique.

**10 FlowerbyKenzo de Kenzo**

Créé en 2000 par Alberto Morillas, «Flower by Kenzo» recule de trois places mais reste dans le top 10 des parfums les plus vendus. Avec son flacon épuré et ses notes légères et fragiles de coquelicot, il est à la fois discret et envoûtant. Un beau mariage entre différentes cultures !

Suite du Top 1 à 5 du numéro septembre-octobre de Smart Magazine

LIVED



**Train InterCity** *Le Train*

DOUALA - YAOUNDE en 03h40 min		Départ	Arrivée
DLA ▶ YDE	Train 151	6:00	09:40
YDE ▶ DLA	Train 152	10:25	14:05
DLA ▶ YDE	Train 153	14:45	18:30
YDE ▶ DLA	Train 154	19:20	23:00

1 <sup>ère</sup> classe	9.000 FCFA
Classe Premium	6.000 FCFA
Low-Cost	3.000 FCFA

**Train couchette**

NGAOUNDERE - YAOUNDE		Départ	Arrivée
NDERE ▶ YDE	Train 192	19:15	09:00
YDE ▶ NDERE	Train 191	19:10	09:00

Cabine 02 lits	28.000 FCFA/lit
Cabine 04 lits	25.000 FCFA/lit
1 <sup>ère</sup> Classe assise	17.000 FCFA
2 <sup>e</sup> Classe	10.000 FCFA

Sortir

NIGHTCLUB/ RESTAURANTS

**DOUALA** **GEORGES V:** Night-club, LUN-MER-JEU-DIM apd 22H00, Akwa, rue Bebey Eyidi, 696091212 | **PALACIO:** Night-club, JEU-DIM apd 22H00, Rue Castelnau, 690461516 | **LE METRO:** Restaurant/Cabaret, LUN-DIM apd 11H00, Bonamoussadi, face hôpital, 699832148 | **N'ICE CREAM:** Glacier, LUN-DIM, Akwa, rue Boué Lapeyère, 690030344 | **Wa'ZA PARK:** Karaoke-Lounge-Grill, MER-DIM, 19H-00H, Makepe, Avant Tradex Logpom, 656839037

**YAOUNDE** **LA PLAZA:** Restaurant, Snack bar, Pizzeria- LUN-DIM-10h-23h, Quartier hyppodrome, 222225206-699688386 | **LA SANZA:** Night club, JEU-DIM, Elig-Essono, apd 22h, 690161603-697290000 | **LE SINTRA:** Snack bar, Restaurant, LUN- SAM, 8h-19h, avenue Kennedy, 222223388 | **LE BOIS SAINT ANASTHASIE:** Restaurant, jardin, manege, LUN-DIM, 8h-20h, Carrefour Warda, 222054822 | **FOCAMEL:** Piscine, cinema, manege, LUN-DIM, 9h-20h, Elig-Essono, 670125495

Vous voulez nous faire connaître un lieu de loisir que vous avez apprécié, ou alors faire connaître votre lieu de loisir, écrivez-nous !

[comhomedias@gmail.com](mailto:comhomedias@gmail.com)

La Santé



URGENCES MÉDICALES

**Hôpital Gynéco-Obstétrique et pédiatrique de Yaoundé :** 22212435 | **Urgences 24/24 :** 22212432 | **Secrétariat DG :** 22212431 | **Hôpital Central :** 22234020 | **CHU :** 22312103 / 22312566 | **CNPS :** 22230225 | **Hôpital Général :** 22202802 | **Hôpital Militaire :** 22220080

La Police



GSO / POMPIERS

**GSO :** 22303271 / 675044004 | **Gendarmerie Nationale :** 113 | **Police :** 117 | **Protection Civile :** 677968210 | **Sapeurs Pompiers :** 118

Kids

LOISIRS ENFANTS

**DOUALA** **Wa'ZA KIDS:** Jardin loisirs enfants, SAM-DIM, 13H00-18H00, Makepe, Avant Tradex Logpom, 656839037 | **UNATHI PLAYLAND:** Centre de loisirs enfants, LUN-SAM, 9H00-17H30, Bonapriso, rue Vanitex, 697103983

DES STAT' DE L'INFIDÉLITÉ

**C'EST FOU !**

88% des hommes qui ont trompé leur partenaire ne considéraient pas qu'ils l'avaient fait avec une personne plus attirante. [Etude d'un conseiller conjugal américain, Gary Neuman]

Selon un sondage américain, 85% des femmes et 74% des hommes considèrent les « sextos » (des SMS avec des connotations sexuelles) comme de la tromperie. Les Américains considèrent les relations platoniques aussi dangereuses que les relations sexuelles.

Selon un sondage, les femmes entre 25 et 34 ans sont plus susceptibles de tromper leur conjoint. Environ 80% d'entre elles citent une vie sexuelle insatisfaisante pour justifier leur infidélité.

CAN FEMININE 2016

FAN ZONES



La Can féminine 2016 a commencé. Douala n'abritera pas de match, mais la ville compte jouer sa partition dans cette compétition. Où se retrouveront les amoureux du football qui ne veulent pas forcément se rendre au stade pendant la CAN à Limbé ou à Yaoundé? Plusieurs endroits sont indiqués, notamment au club Camtel de Bepanda, au stade Mbappe Lepe, au stade Fampou Dagobert et au Wa'ZA Park où il sera possible de regarder les matches sur écran géant.



Jus de tomate

Pour un Verre Préparation 15 mn Cuisson by Wa'ZA Park\*

PRÉPARATION

- 1 Pelez l'ananas et extraire le jus, extraire le jus de carotte rappé.
- 2 Découper la tomate et mélanger avec les jus précédemment obtenus dans un mixeur. Y ajouter 02 morceaux de glaçons.
- 3 Mélanger l'ensemble jusqu'à l'homogénéité. Servez frais.

**INGRÉDIENTS**

- 2 tomates
- 1/3 d'ananas
- 2 carottes

= Expert  
 = Confirmé

LES VERTUS DE LA TOMATE

En plus de nous apporter de l'énergie et de la vitalité, la consommation de tomate peut nous aider à améliorer notre santé cardiaque, car elle permet de faire baisser le taux de mauvais cholestérol, et de prévenir le durcissement des veines et des artères.

Mieux que toutes les crèmes anti-âge, la tomate et ses vertus sont un atout dans la lutte contre le vieillissement. Naturellement riche en lycopène, la tomate mi-fruitmi-légume est un concentré de santé. Comme elle est en prime faible en calories, on ne va pas s'en priver.

- La tomate est également riche en vitamine A, B, C et E ainsi qu'en oligo-éléments (potassium) bons pour le fonctionnement rénal.
- Sa peau et ses graines sont riches en fibres qui facilitent le transit intestinal. Si votre intestin est fragile, retirez-les pour ne manger que la chair de la tomate.
- La tomate contient aussi, en plus petite quantité, du magnésium, du calcium, du fer, du zinc, du cuivre, du manganèse et de l'iode.



\*Makepe, Douala, Avant Tradex Logpom, Tél. 656839037



CONSEILS POUR LA SANTÉ Jus de tomate

✓ **Importante pour la santé cardiaque**  
Cet aliment contribue à réduire le risque d'accidents vasculaires cérébraux, en plus de prévenir les maladies cardiovasculaires. De nombreuses études réalisées sur la tomate ont montré que sa consommation fréquente réduit significativement le mauvais cholestérol, empêchant ainsi les artères de durcir.

✓ **La tomate en prévention contre le cancer**  
La tomate est un aliment riche en lycopène, une substance qui peut prévenir certains types de cancer, notamment les cancers du côlon, du sein et de la prostate. Ses avantages sont tellement importants par rapport à cette maladie que certaines personnes atteintes de l'un de ces cancers ont réagi très favorablement à la consommation fréquente de cet aliment. La tomate possède également des propriétés anti-vieillessement, et réduit chez les femmes les risques de souffrir l'ostéoporose.

✓ **Excellente contre le diabète**  
De nombreux experts en nutrition et diabète s'accordent à dire que la consommation de tomates en quantités suffisantes pourrait modifier le comportement biochimique d'une personne, affirmant ainsi que les tomates peuvent éliminer chimiquement le diabète, ce qui pourrait bénéficier à de nombreuses personnes à travers le monde, étant donné que le diabète est une maladie de plus en plus fréquente.

Famille

# Partager la connexion en famille



Flybox 4G

Internet non stop  
Wifi

Appels illimités\*

**Orange** vous fait partager la connexion en famille et au bureau grâce à deux offres **Flybox 3G/4G** totalement adaptées à vos besoins en connectivité.

- **A la maison, Flybox Confort : 1 puce + 5Go d'internet et 7500F de crédit d'appels.** Téléchargez, appelez, jouez en ligne, regardez vos films et séries sans interruption.
- **Au bureau, Flybox Pro, pour décupler vos performances : 1 puce + 5Go d'internet et 7500F de crédit d'appels.** Profitez d'une messagerie professionnelle et connectez jusqu'à 32 objets en même temps.

orange™

**Vous rapprocher  
de l'essentiel**



Entreprises : 955 / [b2b.premium@orange.com](mailto:b2b.premium@orange.com)  
Individuel : 950 (appel gratuit) / 696400400 (100F la 1<sup>ère</sup> minute)  
6 96 400 400 / (100F la 1<sup>ère</sup> minute)