

Entrepreneuriat féminin

Natacha Musunda Ikinda Nkolo : une artiste passionnée par l'univers du fruit

CM
Libreville/Gabon

Juriste de profession, Natacha Musunda Ikinda Nkolo a fait de la passion qu'elle a pour les fruits, un métier à part entière. De la livraison de salade de fruits dans les entreprises et chez des particuliers, cette juriste de profession est aujourd'hui une "fruit-artiste" qui propose via sa page Facebook "Le paradis des fruits exotiques de Tasha", toutes sortes de déclinaisons et présentation des fruits aussi belles les unes que les autres.

C'EST en voulant faire une activité parallèle pour arrondir ses fins du mois que Natacha Musunda Ikinda Nkolo, juriste de

profession, a décidé de faire de sa passion pour le fruit un métier à part entière. "Depuis mon enfance, j'ai toujours aimé les fruits. Et il y a de cela trois ans, après avoir longuement médité sur une activité parallèle, qui pourrait me réjouir en plus de me permettre d'avoir des compléments de revenus, j'ai décidé de me lancer dans la livraison de salade de fruits dans les entreprises et chez des particuliers", explique Natacha. Elle se met alors à proposer des compositions de différents fruits qu'elle trouve sur le marché et qui trouvent preneur chez de nombreux consommateurs. "Lorsque j'ai lancé mes activités en ligne, j'ai eu plusieurs commandes, vu le prix accessible de mes salades de



Natacha Musunda Ikinda Nkolo, la «fruit-artiste»

fruits. Des étudiants, travailleurs et mamans se sont mis à consommer mes produits. Et lors des occasions comme des anniversaires,

fête des mères, Saint-Valentin et bien d'autres, je livre des paniers de fruits", déclare la fruit-artiste.

Le succès de cette aven-

ture de livraison de salade de fruits a poussé cette maman de deux enfants, à approfondir ses connaissances dans la transformation des fruits. Elle participe alors à des formations sur le montage de fruit et le fruitcarving qui est la sculpture sur fruits, pour se positionner sur le marché de l'évènementiel. "Dans mon désir de donner envie aux clients de manger les fruits autrement, et de répondre à la demande de certains clients qui voulaient avoir mes produits lors de leurs mariages, anniversaires ou cocktails, je me suis formée dans le montage de fruit et le fruitcarving pour pouvoir confectionner des paniers, plateaux, et brochettes de fruits attrayants qui pourront égayer des buffets lors

de ces diverses occasions", confie la jeune femme. Aujourd'hui, bien qu'elle n'ait pas encore de point de vente, Natacha dirige une petite poignée d'employés qui, dans la semaine, assure les différents services qu'elle propose. Le week-end, elle participe à des évènements auxquels elle est conviée pour pres-ter, tels que les mariages, les cocktails, les anniversaires, etc. "Étant donné que l'activité vient de démarrer et que je suis souvent confrontée à quelques difficultés, notamment dans le matériel et l'approvisionnement régulier en fruit, je n'y consacre pour l'instant pas tout mon temps et je n'ai pas encore les moyens d'avoir une structure", dit-elle.

Forme et bien-être

8 astuces pour retrouver une peau ferme après l'accouchement

Josiane Mbang
Nguema
Libreville/Gabon

PENDANT la grossesse, la peau est soumise à rude épreuve. Après l'accouchement, elle est distendue, moins ferme et a perdu de son élasticité. Pour raffermir son corps après l'arrivée de bébé, voici quelques astuces.

Pratiquer la douche écossaise

Plus facile à dire qu'à faire mais très efficace pour raffermir la peau ! Sous la douche, on alterne des jets d'eau chaude et d'eau froide, en insistant sur les zones sensibilisées par la grossesse et qui ont perdu un peu de fermeté : poitrine, ventre, hanches, fesses. On effectue des mouvements circulaires avec le pommeau de douche. En plus de favoriser la circulation sanguine,

cette technique permet de tonifier la peau et de se réveiller !

Éviter les régimes

Après une grossesse, on a forcément quelques kilos à perdre. Soyez patiente, ne cherchez pas à brûler les étapes au risque de faire pire que mieux. Le corps a besoin de tous les nutriments nécessaires pour pouvoir produire des fibres de collagène et d'élastine essentielles à la souplesse et la fermeté de votre peau. Ne l'en privez donc pas !

Miser sur les bonnes vitamines

On fait le plein de vitamines dans l'assiette, notamment avec les vitamines A, B5, B6 et B8, reconnues pour leur rôle dans la résistance et la tonicité de la peau. On opte donc pour du lait entier, des œufs, de la volaille, du porc ou encore du bœuf. La vitamine C aussi entre dans le processus de

fabrication des fibres de collagène. Et la vitamine E joue un rôle très important dans la protection des cellules cutanées, puisqu'elle est un véritable antioxydant. On la trouve dans les noix, les amandes, les poissons gras, mais aussi dans certaines huiles, comme l'huile de tournesol.

Attention au sel

Nous avons souvent tendance à trop saler nos assiettes. Attention, même si le sel est un exhausteur de goût, il joue un rôle important dans la rétention d'eau. Cela fragilise alors les tissus conjonctifs qui se relâchent.

Choisir une bonne crème

On applique quotidiennement une crème spécifiquement mise au point pour raffermir, tonifier et redonner de l'élasticité à votre peau. On choisit une crème riche en élément hydratant, à base de gly-

cérine par exemple, pour donner plus de souplesse à votre peau. Elle peut aussi être enrichie de principes actifs, tels que la caféine ou la vitamine E, à l'effet tenseur et raffermissant.

Suivre le protocole d'application

On l'oublie souvent, mais la façon dont on applique la crème est aussi importante que le produit en lui-même. Pour retrouver plus de fermeté, on commence par chauffer le produit dans ses mains. Sur les jambes : on part des chevilles jusqu'aux cuisses en effectuant un lissage. On va ainsi dans le sens de la circulation sanguine. Sur les bras : on part des poignets vers les épaules. Sur les hanches : on pratique des mouvements circulaires pendant quelques minutes.

Sur la poitrine : on fait des petits mouvements circulaires, en évitant le mamelon pendant la période d'allaitement ; puis on élargit les cercles.

Se faire masser

Pour favoriser la pénétration des actifs contenus dans votre crème, l'idéal est de se faire masser. Vous pouvez, bien entendu, pratiquer l'auto-massage, en effectuant des lissages par exemple mais certaines zones, comme le dos, méritent d'être massées par une autre personne. Un bon moyen de se faire chouchouter tout en gardant son objectif en tête : raffermir la peau ! Pourquoi ne pas suggérer à Monsieur de pratiquer un modelage sur votre corps avec votre crème "fermeté" ? Sinon, direction l'institut de beauté ! Après un accouchement, il faut aussi penser à soi.

Reprendre le sport

Désormais, vous pouvez reprendre une activité physique ! Même en douceur (yoga, gym douce...), on recommence à faire travailler ses muscles petit à petit. Si vous avez accouché par voie vaginale, on attend généralement deux mois pour reprendre le

sport (quatre mois en cas de césarienne). En attendant, de grandes balades en poussette permettent aussi de se remettre au sport en douceur et de faire travailler tout le corps. On active la circulation sanguine, ce qui évite aux tissus de ramollir.

Coin cuisine

Hachis parmentier facile

Ingrédients :

- 1 kg de pommes de terre
- 500 g de carottes
- 1 gros oignon
- 500 g de viande de bœuf hachée
- noix de muscade en poudre
- lait
- huile d'olive
- beurre
- sel, poivre

Préparation :

Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole sur feu moyen. A l'ébullition, baissez le feu et plongez les morceaux de pommes de terre dans la casserole. Laissez-les cuire pendant 20 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient tendres. A la fin de la cuisson, égouttez les morceaux de pommes de terre et versez-les dans un saladier. Ecrasez-les en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez-y un filet de lait puis un peu de noix de muscade en poudre, de sel et de poivre, selon vos goûts. Remuez jusqu'à obtenir une purée bien lisse et épaisse. Réservez la purée de côté. Préchauffez le four à 180°C. Pelez et hachez finement l'oignon. Epluchez et coupez les carottes en petits dés. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Quand l'huile d'olive est bien chaude, faites revenir l'oignon haché et les dés de carottes pendant 15 minutes sur feu moyen, en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez-y ensuite la viande de bœuf hachée et laissez cuire encore 10 minutes. Salez et poivrez selon vos goûts. Disposez par-dessus la viande et terminez le dressage avec la quantité restante de purée de pommes de terre. Saupoudrez d'un peu de chapelure. Mettez au-dessus du dressage quelques noisettes de beurre pour que la croûte soit parfaitement croustillante. Enfournuez votre plat pour une cuisson de 15 min. Servez aussitôt.

Trucs et astuces

Quatre astuces pour nettoyer la grille du four

ELLE se salit à toute allure, mais prend souvent des heures à retrouver son éclat... Nettoyer la grille du four relève de la gageure. Voici 4 idées simples et efficaces pour y parvenir sans s'agacer.

On la voit sale quotidiennement et c'est extrêmement agaçant. Un jour il faut s'y résoudre : la grille du four - tout comme le barbecue ou le canapé du salon - mérite son grand nettoyage. Un peu de patience, une bonne éponge (qu'il faudra ensuite nettoyer aussi) et le tour est joué !

1. Si la grille a de nombreux résidus grillés collés, vous pouvez utiliser un produit décapant pour le four : vaporisez, si possible à l'air libre (pour éviter d'inhaler le produit), votre grille et laissez agir entre 2 et 10h (idéalement, une nuit). Rincez.
2. Solution plus écologique, faites tremper votre grille dans une solution eau chaude et

bicarbonate de soude pendant 2h, puis frottez la grille avec une éponge saupoudrée de bicarbonate. Rincez.

3. Le savon noir se révélera efficace pour dégraisser la grille. Étalez-en partout puis frottez avec un tampon en acier ou une éponge en laine d'acier.

4. Vous pouvez enfin utiliser un produit ménager dégraissant pour les sols : laissez tremper votre grille dans un mélange eau chaude + dégraissant. Rincez abondamment.

Quelle que soit votre solution, prenez l'habitude de porter des gants pour protéger vos mains, car ces produits, même les plus naturels, sont très agressifs pour l'épiderme. Enfin, préchauffez légèrement votre grille : si le métal est un peu chaud, les produits seront plus efficaces et la saleté se décollera plus facilement.