BUZZ 45 magazine

GRATUIT JUILLET - AOUT 2024



Muzbiti
Le muzungu sur un beat

Rencontre
Axel Tshizau

Chillout
Le Parc National de Kundelungu



TMB

+243 81 740 8552
leasing@tmb.cd
www.tmb.cd



Votre adresse saveur mieux qu'à la maison !

Chez Marc
Restaurant-Bar-Guest house

Commandez vos plats préférés
et dégustez les chez vous

+243 822227011
marcarnou@hotmail.fr

Chemin Munua - Lubumbashi - RDC

AFRICA WIDE

Déjà les vacances !

Votre éditeur
MAD

Que l'année 2024 passe vite : ce sont déjà les vacances !

Pour certains d'entre nous, c'est le début de la trêve estivale et des retrouvailles familiales. La diapora congolaise rentre bientôt au pays quand d'autres ont décidé de partir à la découverte du continent. Quant à nous, chez Buzzz Magazine, on vous recommande de pérégriner au Congo, chez nous, dans nos provinces ou plus loin, à la découverte de tous les endroits magnifiques que compte notre beau pays.

En juillet et en août 2024, pourvu que les vacances aient le goût de l'insouciance. Et chez Buzzz magazine nous comptons bien en profiter : faites comme nous, lâchez prise après ces mois de labeur, vous le méritez.

UN PETIT RAPPEL : Le site www.buzzzbefamous.com en ligne avec vos rubriques préférées. Continuez à nous envoyer des messages inspirants, des photos de vosq vacances, faites le BUZZZ et gardez votre magnifique énergie ! #BuzzzBeFamous.

Belles vacances à tous.

Prenez soin de vous. #Ensemble.

buzzzbefamous buzzzbefamous Buzzz Be Famous | www.buzzzbefamous.com

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Marie-Aude Delafoy

RÉDACTION ET TEAM EDITORIAL
redaction@corneillesima.com
0900 00 6140 - 0900 00 6144

PUBLICITÉ - ADVERTISING GROUPE CORNEILLE & SIMA
0900 00 6140 - 0900 00 6141
editor@corneillesima.com

REPRÉSENTATION KINSHASA
BECOM GROUP - 0851 846 847

DISTRIBUTION LUBUMBASHI
0900 00 6140 - 900 00 6143

DISTRIBUTION KOLWEZI
081 32 83 527

COMMUNITY MANAGER
THERRA Communication
0818 347 147

IMPRIMEUR
Permis d'exploitation
N°BNC/020/14/2016
Dépôt légal N° 08.20.2016.59

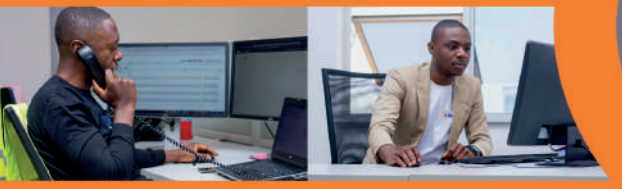
Buzzz Magazine est imprimé à 10 000 examplaires.

MAQUETTE ET RÉALISATION
GROUPE CORNEILLE ET SIMA

WWW.BUZZZBEFAMOUS.COM

ISHANGO
IT SOLUTIONS
LET'S GROW TOGETHER

TROUVEZ UNE **OREILLE ATTENTIVE** À VOS **BESOINS INFORMATIQUES**





NOS PRODUITS

Nous offrons des solutions informatiques adaptées pour vos besoins professionnels

INFOGERANCE
Gestion partielle ou total des ressources informatiques des entreprises

BUSINESS SOLUTION & APPLICATION
1. Solution de pointage électronique (Time Attendance)
2. Logiciel de gestion pour entreprise (ERP)
3. Solution Office 365 (ERP)

MAINTENANCE INFORMATIQUE
Assurer le bon fonctionnement des matériels informatiques

INFRASTRUCTURES
1. Conception, Installation et Configuration des Réseaux & Systèmes serveurs
2. Noc
3. Soc (centre des opérations de Sécurité)
4. Téléphonie IP
5. Vidéos Surveillances (CCTV) et Contrôle d'accès

SECURITE
1. Antivirus
2. Solution de sauvegarde des données
3. Audit et Pen Test

Appellez à ce numéro **+243 821 870 281** pour tout assistance gratuite

+243 974 246 413
info@ishango-it.com
www.ishango-it.com
313, Avenue Rubi Coin Chemin public, Golf Météo, Lubumbashi, RD CONGO

SOMMAIRE



34 **FASHION** La Fast Fashion et notre planète

38 **FITNESS** Le Retro Walking

40 **GEEK** Samsung Galaxy Book4 360

40 **ARTY** Augure

44 **SAVEUR** Tarte à la mangue et à l'Ananas

46 **CHILLOUT** Le Parc National de Kundelungu

BUZZZ N°44

JUILLET - AOUT 2024

06 **BUZZZ ACTUS**

10 **MERCI À BUZZZ**

12 **STAR** Muzbiti, le muzungu sur un beat

16 **LA REDAC** Sport et vacances

20 **RENCONTRE** Axel TSHIZAU ZAMA

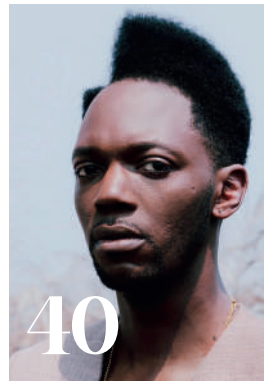
22 **PLANETE VERTE** Régine NTALE

26 **FEELGOOD** La Maderothérapie

33 **BEAUTY** Les parfums racontent une histoire







Les Actus qui font le Buzzz...

Ferre Gola se lance dans l'Industrie du parfum avec «Eau de Golois»

Le célèbre chanteur congolais Ferre Gola a récemment annoncé le lancement de sa marque de parfums, «Eau de Golois». Cette nouvelle a enthousiasmé ses fans, impatients de découvrir les créations olfactives de leur artiste préféré. La gamme comprendra des parfums pour hommes et femmes, chacun reflétant l'identité artistique de Ferre Gola. Les élégants flacons promettent d'attirer les amateurs de parfums du monde entier.



Avec cette nouvelle ligne, Ferre Gola réalise un rêve de longue date et offre à ses fans une nouvelle manière de se connecter à son univers. «Eau de Golois» incarne la passion de l'artiste pour la mode et la beauté, ajoutant une nouvelle dimension à son influence artistique.



Justin Bieber et Hailey Baldwin attendent leur premier enfant

Le célèbre chanteur Justin Bieber et sa femme, Hailey Baldwin Bieber, ont annoncé qu'ils attendent leur premier enfant. Cette nouvelle tant attendue a ravi les fans du couple à travers le monde. Justin et Hailey, mariés depuis 2018, ont souvent partagé leur désir de fonder une famille. La future naissance de leur bébé marque une nouvelle étape dans leur vie commune. Les détails concernant la date prévue de l'accouchement ou le sexe du bébé n'ont pas encore été dévoilés, mais les félicitations affluent déjà de toutes parts. Les fans et les proches du couple sont impatients de suivre cette nouvelle aventure familiale.



Kami Rita Sherpa : Le conquérant inlassable de l'Everest

L'alpiniste népalais Kami Rita Sherpa, guide de montagne depuis plus de 20 ans, a atteint le sommet de l'Everest pour la trentième fois de sa carrière, établissant ainsi un nouveau record mondial qu'il avait lui-même précédemment fixé. À 54 ans, Kami Rita a gravi les 8849 mètres de l'Everest pour la première fois en 1994 dans le cadre d'une expédition commerciale. Depuis cette date, il a conduit ses clients au sommet de la plus haute montagne du monde presque chaque année, démontrant une constance et une détermination exceptionnelles dans le domaine de l'alpinisme.

Ace Liam : Le plus jeune artiste répertorié par Guinness

À seulement 1 an et 4 mois, Ace Liam est devenu le plus jeune artiste répertorié par le livre des Records du monde Guinness. Cet exploit a été annoncé lors d'une conférence de presse le mardi 14 mai 2024. Le jeune prodige ghanéen a commencé à peindre dès l'âge de six mois dans l'atelier de sa mère, Chantelle Eghan. «Il peint quand il me voit peindre. À l'âge de 11 mois, il a intuitivement appris à utiliser un pinceau, étalant la peinture sur la toile,» raconte sa mère. Son talent précoce a surpris de nombreux Ghanéens, mais l'artiste renommé Amarkine Amateifio voit en Ace Liam une inspiration pour les jeunes artistes du pays.





La Cuisine italienne élue meilleure cuisine du monde

La cuisine italienne a été désignée comme la meilleure cuisine au monde par Taste Atlas, le célèbre guide gastronomique. Dans son classement annuel, la cuisine italienne se distingue grâce à des plats emblématiques comme la pizza, désignée plat préféré du pays, suivie des tagliatelles à la bolognaise et du risotto.

Tom Holland : Une Leçon de vie pour les Jeunes

L'acteur Tom Holland, 27 ans, a récemment révélé qu'il ne savait pas qu'il devait payer sa facture d'eau. Il a exprimé son étonnement en déclarant: « Il devrait sérieusement y avoir une matière appelée «la vie» à l'école pour enseigner ces choses élémentaires aux jeunes. »



Kylian Mbappé officiellement joueur du Real Madrid



Le club madrilène a confirmé, lundi, que l'attaquant du Paris Saint-Germain porterait ses couleurs lors des cinq prochaines saisons. Le capitaine de l'équipe de France, qui prépare actuellement l'Euro 2024, va devoir trouver sa place dans une institution du football mondial.

L'annonce publiée sur les réseaux sociaux du Real Madrid, lundi 3 juin à 19 h 30, est venue officialiser ce que tout le monde savait déjà depuis longtemps. Elle n'en sera pourtant pas moins commentée, visionnée, relayée : Kylian Mbappé sera, à compter du 1er juillet, un joueur du Real Madrid pour les cinq prochaines saisons. Après sept années au Paris Saint-Germain (PSG), l'attaquant a signé avec le club espagnol. Libre de s'engager avec l'équipe de son choix depuis le 1er janvier, son contrat avec le club de la capitale arrivant à son terme le 30 juin, le capitaine de l'équipe de France va toucher une importante prime à la signature.

Le Real Madrid, au surlendemain de sa quinzième victoire en Ligue des champions, après la finale remportée face au Borussia Dortmund (2-0), samedi, au stade de Wembley, à Londres, offre à ses supporteurs une nouvelle dose de dopamine – au point que le site du club a lâché face à l'afflux de connexions.

L'annonce officielle du départ de Mbappé du PSG, le 10 mai, avait donné un peu plus de consistance à la probabilité du « deal ». Ne manquaient plus que les quelques mots du club espagnol pour finaliser ce qui sera, avant même l'ouverture du mercato, le mouvement le plus important de l'intersaison.

L'affaire était conclue depuis longtemps. Le choix de Kylian Mbappé de rejoindre le Real Madrid à l'issue de son contrat avec le PSG était un secret de Polichinelle. C'était le cas depuis un an, quand il avait confié à ses dirigeants son intention de ne pas prolonger au-delà de la saison 2023-2024 son aventure avec le club de la capitale. Depuis plusieurs années même, car l'attaquant français n'a jamais caché sa fascination pour le Real et sa volonté de suivre les traces de son idole, Cristiano Ronaldo, dont les posters tapissaient les murs de sa chambre d'adolescent. Lundi, le Français a d'ailleurs exprimé sur X sa joie de « rejoindre le club de son rêve .



Astuces Culinaires Essentielles pour Améliorer Votre Expérience en Cuisine

Que vous soyez un cuisinier novice ou expérimenté, il existe toujours des astuces pratiques qui peuvent faciliter votre temps en cuisine. Ces petits conseils peuvent transformer votre manière de cuisiner, vous faire gagner du temps et même améliorer le goût de vos plats. Voici dix astuces culinaires incontournables à connaître.

Utilisez du Sel de Façon Intelligente
Le sel est un ingrédient essentiel pour rehausser les saveurs de vos plats. Ajoutez-le en petites quantités tout au long de la cuisson pour mieux contrôler le niveau de salinité et éviter les excès. N'oubliez pas de goûter régulièrement pour ajuster l'assaisonnement.

Aiguisez Régulièrement Vos Couteaux
Un couteau bien aiguisé est plus sûr et plus efficace. Aiguisez vos couteaux régulièrement pour faciliter la découpe des ingrédients et éviter les accidents. Un couteau émoussé nécessite plus de force et augmente le risque de glissade.

Laissez la Viande Reposer
Après la cuisson, laissez la viande reposer pendant quelques minutes avant de la trancher. Cela permet aux jus de se redistribuer uniformément, rendant la viande plus juteuse et savoureuse.

Utilisez un Thermomètre de Cuisine
Un thermomètre de cuisine est un outil précieux pour vérifier la cuisson des viandes, des pains et des desserts. Il vous aide à atteindre la cuisson parfaite sans risque de surcuisson ou de sous-cuisson.

Préparez tous vos Ingrédients à l'avance
Mettez en place vos ingrédients avant de commencer à cuisiner. Cette technique, appelée «mise en place», vous permet de cuisiner plus efficacement et d'éviter les oublis ou les erreurs en cours de préparation.

Conservez les Herbes Fraîches Correctement
Pour prolonger la durée de vie de vos herbes fraîches, enveloppez-les dans un papier absorbant légèrement humide et placez-les dans un sac en plastique au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les congeler dans de l'huile d'olive dans des bacs à glaçons.

Utilisez du Vinaigre pour Nettoyer
Le vinaigre blanc est un nettoyant naturel efficace pour enlever les résidus de nourriture et les taches sur les planches à découper, les couteaux et les plans de travail. Mélangez une part de vinaigre avec une part d'eau pour un nettoyant puissant.

Adoptez la technique du Bain-Marie
Le bain-marie est idéal pour faire fondre le chocolat, préparer des sauces délicates ou cuire des œufs. Placez un bol résistant à la chaleur au-dessus d'une casserole d'eau frémissante, en veillant à ce que le bol ne touche pas l'eau.

Optimisez l'utilisation des épices
Faites griller légèrement les épices entières avant de les moudre pour intensifier leur saveur. Conservez les épices moulues dans des contenants hermétiques à l'abri de la lumière et de la chaleur pour préserver leur fraîcheur.

Faites marinier pour plus de saveur
Les marinades ajoutent de la saveur et de la tendreté à vos viandes, poissons et légumes. Préparez-les quelques heures à l'avance, voire la veille, pour permettre aux ingrédients de bien s'imprégner des arômes.
En incorporant ces astuces simples mais efficaces dans votre routine culinaire, vous pouvez non seulement gagner du temps et améliorer la qualité de vos plats, mais aussi rendre votre expérience en cuisine plus agréable. La cuisine est un art en constante évolution, alors n'hésitez pas à expérimenter et à découvrir de nouvelles techniques pour enrichir votre savoir-faire.

LE RETRO WALKING !

Marcher à reculons c'est bon ? C'est en tout cas la pratique du moment

Sans aller jusqu'à se déplacer en lévitation vers l 'arrière, comme dans un clip MTV de la grande époque, marcher à reculons est devenu du dernier chic sur les réseaux sociaux. Aux États-Unis, le « backward walking » ou « retro walking » se diffuserait comme une traînée de poudre, assure le magazine « Time ».

Alors que coachs et kinés utilisent cet exercice depuis longtemps pour combattre les douleurs liées à l'arthrose, le grand public s'initie aux bienfaits de ces déplacements contre-intuitifs qui permettraient de gagner proprioception et en équilibre (sans l'aide des yeux, l'oreille interne et les muscles doivent s'allier pour assurer notre verticalité), ainsi qu'en souplesse des hanches... N'en jetez plus ? Ah si ! Se déplacer ainsi brulerait 30% de calories en plus, et, en étirant nos mollets différemment, nous assurerait de plus jolies jambes. Sur TikTok, les personnes âgées ou en rééducation après une opération sont plus les seules à poster leurs exploits « jacksonniens » : les jeunes et les valides se filment marchant à reculons au milieu d'une foule puis passent la vidéo à l'envers, donnant ainsi l'impression contraire : « Je suis le seul à marcher droit dans un monde qui recule » (pour le cerveau aussi, le retro walking est un défi).
Avantages de cette tendance ? La pratique est gratuite, unisexe et inclusive : déambuler ainsi peut se pratiquer de 1 à 100 ans, de 10 à 200 kilos, et ne fait courir aucun risque d'appropriation culturelle.

Les inconvénients sont minimes. Le danger de se casser la gueule, réel, peut être évité en s'aidant d'un ami qui vous tient les mains. Le seul véritable obstacle est celui que l'autrice de ces lignes a rencontré en testant cette tendance : marcher à reculons vous donne l'air vraiment, mais alors vraiment, débile.

Muzbiti, *le Muzungu sur un beat*



STAR

Natif de Jadotville l'actuel Likasi dans le sud de la RDC, Muzbiti est un artiste chanteur-auteur-compositeur. De son vrai nom Jean-Paul Omba Mupeka est né un 24 août et est cinquième d'une famille de 8 enfants.

La musique de Muzbiti peut être présentée comme un mélange de musique urbaine congolaise avec des sonorités dance hall et reggae qui ont trouvé leur propre signature.

Le Muzungu est encore sur un beat ! Il a rendu public un EP le 8 mars dernier baptisé « Djogo ». Pour continuer à faire vivre ce projet, en collaboration avec le talentueux Samy Palila, Muzbiti a dévoilé le 29 mars le clip qui a fait plus de 40 700 vues en moins d'un moi sur youtube.

Muzbiti a établi son QG à Lubumbashi. Il est parmi les jeunes artistes congolais à surveiller de près. Il accorde une interview exclusive à Buzzz Magazine.

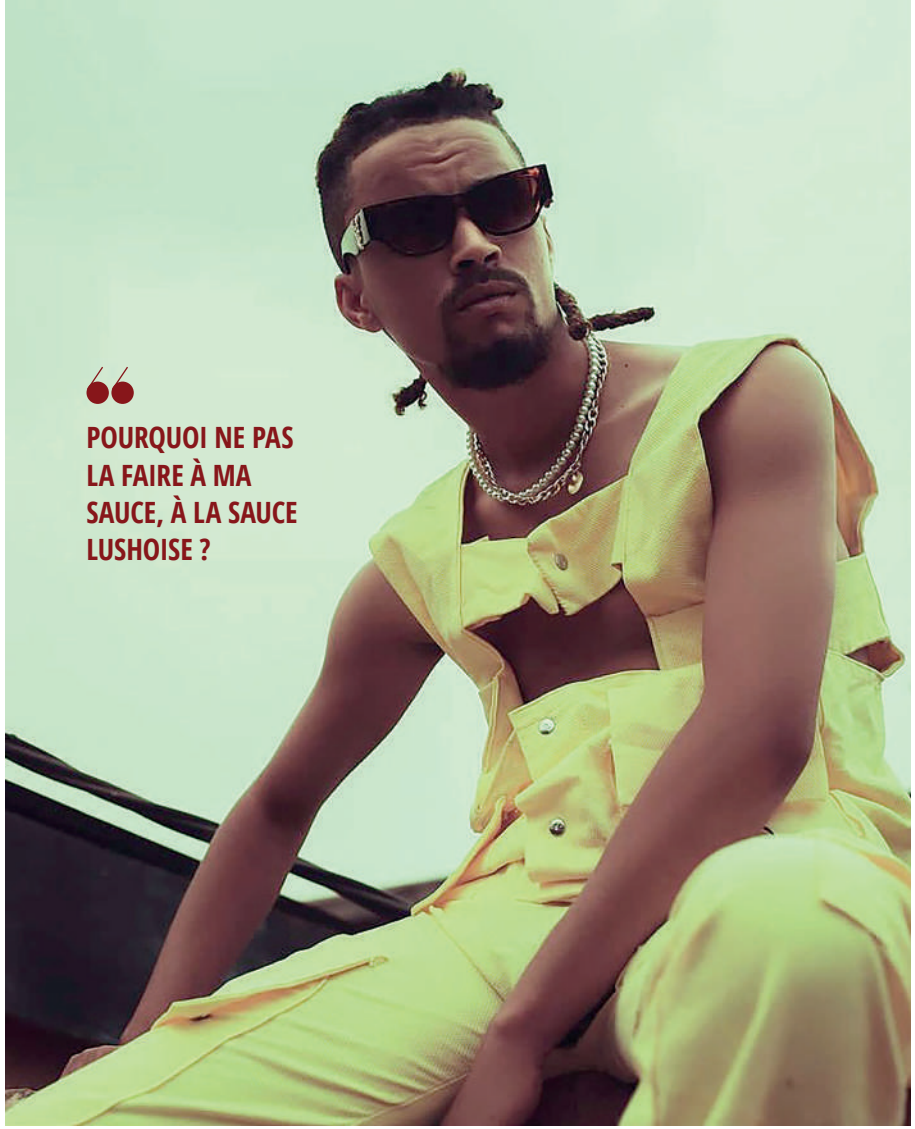
Interview réalisée par Noémie Banze pour Buzzz Magazine – Mai 2024

Quand as-tu commencé ta carrière musicale ?
Au tout départ je chantais avec mes sœurs des cantiques à la maison, c'est par là que m'est venu l'envie d'écrire aussi des petites chansons. Puis, tu rencontres des amis puis vous finissez en studio d'enregistrement pour délirer ensemble seulement. Entre 2019-2020, j'ai sorti mon premier son « Busendji » ; et c'est à ce moment là que je me suis dit que je devais continuer avec la musique.

Ta famille t'a-t-elle tout de suite soutenu ?
Pas du tout (rires). Vous connaissez nos familles africaines, c'est rare qu'elle te soutienne directement dans ta carrière musicale. Ma mère voulait que je sois pilote et mon père souhaitait que je sois footballer.
Au tout début ma mère ne voulait même plus me voir traîne avec mes potes, elle les chassait. Un jour elle est allée au studio pour leur dire de m'interdire l'accès car j'étais un serviteur de Dieu, je ne devrais plus y retourner (rire). Par passion j'ai continué et elle a enfin accepté que c'était ma voie.

C'est quoi la petite histoire de ton pseudo « muzbiti » ?
« Muzibiti » veut tout simplement dire « Muzungu sur un beat ». Je me suis inspiré du surnom que les gens de mon quartier avaient donné à mon père, « Muzungu » ; c'est ça la petite histoire.

On sent que ton style musical est un mélange de musique urbaine congolaise, lushoise en particulier mais aussi avec des sonorités dance hall et



reggae ; parle nous un peu de ce qui t'as poussé à t'orienter vers ce style.
Vous savez la musique c'est la sensibilité. J'ai juste été touché par ce style de musique et je me suis dit « pourquoi ne pas la faire à ma sauce, à la sauce lushoise ? », je ne sais vraiment pas comment j'y suis arrivé en vrai (rire) mais bon c'est ça mon univers.

On te voit avec des dreadlocks, tu fais partie du mouvement rasta ou c'est juste un style que tu as adopté ?
Pour moi c'est juste un style, je peux même dire un pouvoir (rires). Mais sinon je suis en bon terme avec tous les rastas de Lubumbashi, d'ailleurs j'ai livré un concert deux années consécutives, au centre d'art Waza, pour la commémoration de la mort de Bob Marley.

Pourquoi les dreadlocks sont-ils un pouvoir pour toi ?
Faudrait que tu aies aussi cette coiffure pour bien comprendre ma phrase ; essaie seulement (rires).

Tu as dernièrement sortie un EP, tu peux brièvement nous en parler ? Qu'as-tu voulu transmettre à travers les titres qui le constitue ?
« Djogo », qui veut dire gentleman, c'est un projet qui a pour but de motiver les gens, de les encourager à se battre dans la vie. Mais dedans on peut retrouver aussi des sons tels que « Ba bibi » et « Taille basse » qui parle de relation amoureuse. Je conseille tout le monde à la consommer vraiment.

Quelles sont tes perspectives ?
Mon plus gros rêve est celui d'apporter un changement à l'industrie, laisser de grosse trace en tant qu'artiste. Et j'aimerais aussi me lancer dans la production car il y a beaucoup de jeunes talents; Je souhaiterais vraiment les accompagner

Des projets en préparation après « Djogo » ?
Oui toujours ; je vous promets de bonnes choses car le but est de nous améliorer. Restez branchés seulement.

Un mot pour finir ?
Merci à Buzzz Be Famous et à tous ceux qui soutiennent notre travail ; merci pour cette force que vous nous donnez, que Dieu vous protège.
Merci Muzbiti.

Muzbiti @muzbiti muzbiti







Sport et vacances *gardez votre summer body*

C'est bientôt la fin de l'année scolaire et la trêve estivale arrive bien vite. Que vous ayez choisi de vous ressourcer, en province, en brousse ou en ville, profitez pleinement de vos vacances en conjuguant dépaysement et activité physique. Buzzz partage ses conseils pour devenir un adepte du tourisme sportif.

S'organiser en amont
En vacances, l'improvisation et la spontanéité ont du bon. Mais décider d'une activité sportive à la dernière minute augmente le risque de déception sur place. C'est important d'organiser son séjour un minimum à l'avance et de savoir les activités vous souhaitez pratiquer surtout si vous ne partez pas longtemps. C'est bien de repérer en amont et de se faire un petit planning.

Faire preuve de curiosité sur place
Que vous ayez eu le temps de planifier ses activités sportives ou que vous vous décidiez à la dernière minute, le meilleur champ d'investigation reste le terrain. Il faut être curieux, explorer et aller voir sur place. Ayez le courage d'échangez avec les gens, cela vous simplifiera les choses. Et il ne faut pas avoir peur de la barrière de la langue si vous êtes à l'étranger.



Pensez à bien vous équiper
Portez une tenue adaptée à son activité, au terrain et à la météo (casquette, vêtements coupe-vent ou imperméables). Emportez aussi une gourde dans votre sac à dos.

Hydratez-vous
S vous décider de découvrir les joies de la montagne, sachez que sous un soleil de plomb, la déshydratation est vite arrivée. Buvez régulièrement avant pendant et après l'activité sans attendre d'avoir soif. Prenez une gorgée toutes les 15-20 minutes pour éviter le coup de massue.

Dotez-vous d'une petite trousse de secours
Un geste SOS qui peut nous sauver la mise en cas de problème. En plus de la panoplie de base (pansement, ciseaux, sérum…), munissez-vous aussi d'une batterie portable pour recharger votre smartphone.

Prévenez votre entourage
Indispensable quand vous partez en excursions surtout en montagne ou si vous vous aventurez seul en running dans des quartiers que vous ne connaissez pas et peu sécurisés.

Prévoyez une collation sportive
Emportez avec vous une barre de céréales, des fruits et autres produits riches en glucose et digestes contre les petites faims et l'hypoglycémie. Autant de réflexes qui vous permettront de profiter de vos vacances en toute sérénité.



5 conseils pour vous déconnecter pendant les vacances

S'organiser avant de partir en vacances

La méthode la plus simple pour ne pas stresser pendant ses congés et ne penser qu'au travail est de bien organiser son départ. Prévenez vos collaborateurs de votre future indisponibilité et anticipez leurs éventuelles demandes précipitées.

Une fois tous vos papiers rangés, vous pourrez quitter le bureau sereinement et profiter à 100 % de vos congés bien mérités.

Accordez-vous une réelle déconnexion numérique

La déconnexion numérique relève quasi de la mission impossible si les écrans restent omniprésents sur votre lieu de vacances. Heureusement, vous pouvez vous libérer de cette emprise grâce à quelques astuces pratiques, qui restent efficaces toute l'année d'ailleurs. Commencez par désactiver les notifications des réseaux sociaux et autres applications. Ainsi, vous ne serez plus dans l'attente (consciente ou non) de nouvelles informations. Détachez-vous également des actualités.

Laisser son matériel professionnel au bureau

Laissez donc cet ordinateur et ce téléphone professionnels en entreprise. En plus de vous tenter de lire vos mails et vérifier qu'aucune catastrophe n'a eu lieu pendant votre absence, avoir vos outils de travail à proximité ne permet pas de se déconnecter sereinement.

Limitez les conversations professionnelles en vacances

Pour préserver votre bien-être émotionnel et votre santé mentale, limitez le plus possible les conversations traitant de votre entreprise, de vos missions, de votre domaine d'activité ou encore de vos collègues. Ces dernières ravivent facilement le stress et les préoccupations liées à votre quotidien professionnel. Concentrez-vous sur celles et ceux qui sont en vacances avec vous, famille ou amis. Abordez ensemble des souvenirs, parlez de ce que vous avez vécu dans la journée et planifiez votre programme du lendemain.

Se détendre et profiter

C'est sans doute le conseil le plus simple, mais le plus difficile à appliquer. Le meilleur moyen de déconnecter du boulot pendant les vacances est de profiter. Au fur et à mesure des jours, vous ne penserez plus au bureau, à la machine à café en panne ou aux bruits de téléphone dans l'open-space. Laissez-vous embarquer par la détente des congés et décrochez du travail pour recharger les batteries !



Rencontre

Axel Tshizau Zama

Opérateur culturel, philanthrope, défenseur et encadreur de la jeunesse et président d'une fondation qui porte son mon, Axel Tshizau Zama est une étoile montante du Lualaba. Il est en pleine préparation d'un concours d'épellation à Kolwezi pour la formation de la jeunesse Lualabaise. Buzzz Magazine l'a rencontré.

Interview recueillie par Buzzz Magazine-Juin 2024

Vous préparez une compétition d'épellation. Pouvez-vous nous en parler ?

Je suis encadreur de la jeunesse, l'initiateur du projet est Jean Pie Lay Lay. En partenariat avec la Fondation Axel Zama, nous avons ensemble décidé d'offrir à la population du Lualaba et particulièrement celle de Kolwezi un cadre concurrentiel d'apprentissage qui va permettre à ces jeunes en plein développement d'ajouter un plus sur leur bagage intellectuel. Ceci pour commencer. Par cette activité et grâce au concours éliminatoire, nous voulons motiver les élèves du secondaire à améliorer leurs compétences linguistiques et leur maîtrise du français à l'oral et à l'écrit. La première édition de ce concours débutera à la rentrée des classes de l'année scolaire 2024-2025. Les gagnants auront de nombreux prix. J'insiste sur le fait que nous nous efforçons de trouver des sponsors afin que les candidats n'aient pas à payer de frais d'inscription.

Bravo ! Ça sera une première à Kolwezi ! Comment le public réagit-il ?

Le public est très enthousiaste et désireux de participer à cet événement. La volonté de se construire, de se former est la principale motivation du public ciblé. Et je dois dire que les différents prix mis en jeu sont attractifs.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?

Nous ne disposons pas suffisamment de temps matériel pour mener à bien ce projet. Nous espérons sensibiliser les organisations dans notre province afin qu'elles contribuent à ce grand rendez-vous du donner et du recevoir en assurant assurer la longévité de cette initiative éducative dans le Lualaba, et même l'amener au niveau national dans les prochaines éditions.

Un dernier mot pour nos lecteurs ?

Nous avons une vision pour la Province du Lualaba où nous voulons que chacun contribue au développement de celle-ci, organiser cet événement est non seulement une puissante démonstration des qualités orales des jeunes élèves, mais aussi une occasion pour les parents, les enseignants et les bénévoles de se rassembler pour soutenir ces jeunes champions, mais surtout notre façon de prêcher le vivre ensemble et contribuer à l'éducation des jeunes du Lualaba.

Astuces naturelles pour notre santé

Par Régine NTALE

Il nous arrive d'être victime de petits accidents soudains et nous ne savons que faire ! Voici quelques astuces qui peuvent être très utiles.

Le miel en cas de brulure
Passez de l'eau à température ambiante sur l'endroit brûlé afin de baisser la température, et appliquez juste un peu de miel. Continuez à appliquer le miel autant de fois que ça continue à vous faire mal. Le lendemain matin, vous serez surpris qu'il n'y ait presque plus de trace de brûlure.

L'oignon en cas de blessure légère
Il y a un petit film entre les feuilles d'oignon, vous le prenez et l'appliquez sur la blessure. Vous fixez avec un sparadrap ou un morceau de tissu. Cela arrête tout de suite l'hémorragie et désinfecte la plaie. Vous pouvez continuer avec ce traitement et ça soigne, ça cicatrise vite la plaie.

L'ail contre l'herpès
L'ail, c'est le top. Vous appliquez juste l'ail à l'endroit contaminé, matin et soir, ça va bien sécher. C'est très utile parce que beaucoup de personnes en souffrent souvent. Cela indique également une baisse d'immunité. Si cela vous arrive souvent, Il faut actualiser votre système humanitaire.

Le citron en cas de maux de tête
Vous prenez juste une rondelle de citron que vous passez sur la partie supérieure du front. D'une oreille à l'autre, toujours dans le même sens, sans devoir irriter la peau. Après quelques minutes, les maux de tête disparaîtront.

Les doigts en cas de maux de tête
Posez les doigts à côté des oreilles (entre l'œil et l'oreille), vous allez sentir un petit creux prêt de l'oreille. Quand vous appuyez très fort, vous ressentez un battement. Alors appuyez autant de fois qu'il faut jusqu'à ce que ce petit battement s'arrête. Vous vous sentirez mieux après.

La feuille de Sombe en cas de maux de tête
Vous la cueillez une feuille de sombe jeune et fraiche juste au moment où vous allez l'utiliser. Vous la nettoyez, vous l'essuyez et vous la posez sur le front. Après quelques secondes, elle va coller. Vous la laissez collée jusqu'à ce que les maux de tête s'arrêtent, puis vous l'enlevez. C'est très efficace.
La feuille de basilic contre la mauvaise haleine : une jeune feuille de basilic que vous mâchonnez et c'est tout.

La pomme contre la mauvaise haleine
Vous croquez tout simplement une pomme et fini la mauvaise haleine.

Le vinaigre blanc contre les fourmis
Il suffit d'essuyer vos surfaces de travail en cuisine avec du vinaigre blanc. Le vinaigre blanc (aussi appelé vinaigre d'alcool, vinaigre cristal, voire vinaigre d'éthanol) est un liquide incolore composé d'eau et d'acide acétique. Le pourcentage (souvent de 8 à 10 %) indique le taux d'acidité et non le degré d'alcool. Les fourmis détestent l'odeur du vinaigre d'alcool.

La pomme de terre contre les irritations des yeux
Prenez juste une belle pomme de terre bio, si c'est possible. Qui a à peu près la grosseur de l'œil, vous l'épluchez, nettoyez et l'essuyez très bien. Vous coupez deux fines rondelles en longueur que vous allez appliquer sur vos yeux. Sans devoir appuyer, vous mettez vos mains dessus de telle sorte que ça laisse comme un vide dans la paume des mains, juste pour chauffer un peu la pomme de terre. Les yeux aiment bien des choses tièdes. Faites-le pendant 15 minutes, matin et soir. La pomme de terre soigne presque toutes sortes de problèmes d'yeux.

Le jus de citron pour le nez
Vous vous réveillez un matin, le nez coule ou bouché. Pressez du jus de citron dans la paume de votre main. Vous laissez chauffer avec la chaleur du corps. Après, avec un compte-gouttes versez dans chaque narine deux gouttes, matin et soir. Videz d'abord les narines avant. Je vous assure qu'après deux jours, votre problème est terminé. Mais ça peut être un peu désagréable.



Détentrice d'un diplôme de secrétariat de direction en Europe, Régine NTALE a évolué dans la gestion administrative, financière et du personnel. Depuis toute petite, elle a une passion pour la nature et les plantes. Avec l'âge, elle a choisi de s'orienter dans ce domaine qui la passionne. Elle a eu la chance de rencontrer des gens expérimentés qui ont partagé avec elle leurs connaissances. Maintenant, on l'appelle plutôt herboriste passionnée. Passionnée de lecture, elle possède plus de 200 livres dans sa bibliothèque.

La pomme et le citron contre odeurs dans le frigo

Ne jetez pas votre citron après avoir retiré le jus, placez le dans le frigo pour chasser les mauvaises odeurs. Un morceau de pomme ferra aussi l'affaire.

Retenir l'urine

Impossible de vous trouver un endroit où uriner ! penchez-vous comme si vous voulez ramasser quelque chose par terre, pendant quelques secondes, cela fait repartir l'urine. Pour éviter de se réveiller la nuit fréquemment, prenez une cuillère à café de miel bien pleine avant de dormir. C'est d'ailleurs un bon somnifère, le miel.

Si vous êtes diabétique, vous devez avoir une garantie de la qualité. Parce que même le miel qui a été réalisé dans les règles de l'art peut être pris par les diabétiques. Le seul problème avec le miel, il faut brosser les dents après chaque prise, car il attaque l'émail des dents.

Reprendre l'énergie du soleil

Une méthode naturelle pour récupérer l'énergie du soleil. Si le matin, vous vous réveillez fatigué. Placez-vous en face aux rayons du soleil, tendez vos mains comme si vous voulez prendre le soleil en fermant les yeux. Vous allez sentir comment la chaleur du soleil pénètre dans votre corps par vos mains. Attention de bien choisir le moment de la journée, plutôt le matin avant 11 heures.



Institut français - Halle de l'étoile

63, Chaussée Laurent Désiré Kabila / Lubumbashi

@halledeletoile / Institut français de Lubumbashi

Contact : **+243 897 993 037** - infos@institutfrancais-lubumbashi.com

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité





Maderothérapie
les vertus massante du bois



La Maderothérapie qu'est-ce ?
La maderothérapie est une technique de massage qui remonte à l'Antiquité. Cette pratique ancestrale est originaire de la Chine et de l'Égypte, où elle était utilisée pour soulager les douleurs musculaires et articulaires. Les Égyptiens utilisaient des bâtons en bois pour soulager les douleurs et les raideurs musculaires, tandis que les Chinois utilisaient des bâtons de bambou pour traiter les douleurs chroniques.

Au fil des siècles, la maderothérapie a été adoptée par d'autres cultures, notamment en Colombie, où les praticiens utilisent différents ustensiles en bois (rouleau, spatule, cloche) de divers tailles et formes pour traiter une variété de maux.

Pour les chamanes, le bois est considéré comme un matériau symbolisant l'énergie vitale. Il incarne la force de vivre et de grandir. Le contact du bois avec le corps permet de stimuler et équilibres les énergies.

Aujourd'hui, la maderothérapie est largement pratiquée dans le monde entier et est devenue une technique de massage très populaire pour ses nombreux bienfaits.
Écolo et non invasive, elle se pratique à l'aide d'éléments traditionnels en bois, bien souvent de pin, une essence à la fois solide et légère.

Il s'agit de véritables outils de formes et de tailles différentes qui vont s'adapter aux contours de la silhouette pour une action complémentaire entre eux durant le massage. Ils vont drainer le tissu adipeux et la cellulite tout en raffermissant la peau en activant la production d'élastine et de collagène.
Remodelante, lissante et anti-cellulite, la maderothérapie a donc plus d'un tour dans son sac et offre d'excellents résultats sur de nombreuses zones du corps et du visage, car elle consiste en un protocole complet en six étapes dont l'ordre est à respecter impérativement pour assurer l'efficacité du massage.

Une alternative efficace contre la cellulite
La cellulite est due à un excès de graisse sous-cutanée et à une accumulation de toxines dans les tissus, ce qui crée un aspect peau d'orange.

La madérothérapie est une méthode efficace pour réduire l'apparence de la cellulite, tonifier et raffermir la peau. La pression des ustensiles en bois sur la peau permet d'éliminer les graisses accumulées dans les tissus.
Cependant, bien que des résultats spectaculaires puissent être observés après une séance, il est nécessaire d'en effectuer plusieurs régulièrement pour obtenir des effets durables. En outre, il est recommandé de combiner la madérothérapie avec un régime alimentaire sain et une activité physique régulière pour optimiser les bénéfices.

Est-ce que la maderothérapie fait mal ?
Une question légitime lorsqu'on sait que pas moins de cinq instruments en bois sont appliqués pendant la séance de massage qui est de fait assez tonique. Evidemment, il conviendra d'être plus doux sur le visage, car c'est une zone qui peut être plus sensible.

Il existe trois types de cellulite:

→ La cellulite aqueuse : elle est liée à la rétention d'eau due à une mauvaise



UN **LUXE ILLIMITÉ** POUR
VOTRE **CORPS** ET VOTRE **ESPRIT**



BEAUTY & SPA
LUBUMBASHI

TRAITEMENTS	MASSAGES	COIFFURES	THERAPIES
ACUPUNCTURE	MASSAGE THAI	COIFFURE FEMMES	PHYSIOTHERAPIE
LIPOCAVITATION	AROMATHERAPIE	COIFFURE HOMMES	HYDROTHERAPIE
MEDECINE ESTHETIQUE	SOIN BIEN-ETRE ESTHETIQUE	MAQUILLAGE JOUR & NUIT	EPILATION LASER PACK FEMMES
DRAINAGE LYMPHATIQUE	BEAUTE DES MAINS & DES PIEDS	COIFFURE & MAKE UP DE MARIAGE	EPILATION LASER PACK HOMMES

NOUS SOMMES OUVERTS
DU MARDI AU SAMEDI DE 9H A 20H
LUNDI ET DIMANCHE DE 13H A 20H00

+243 893 731 000 - +243 837 730 444
Contact@lv-beautyspa.com - www.lv-beautyspa.com
01 Av. des Etangs - Golf Les Battants - Lubumbashi

circulation lymphatique et sanguine ;

→ La cellulite adipeuse : située en surface, c'est une accumulation de cellules dans le tissu graisseux. Elle met en exergue des amas graisseux localisés sous forme de capitons ;

→ La cellulite fibreuse : installée au niveau des cuisses et des fesses, c'est la plus difficile à déloger. Sous son effet, la peau est dure.

Les bienfaits de la maderothérapie

Les bienfaits de la maderothérapie sont nombreux sur le corps et l'esprit. La séance de massage offre relaxation et bien-être tout en améliorant grandement la circulation sanguine et par la même occasion diminuer la sensation de jambes lourdes. Si la version anti-cellulite est la plus plébiscitée en instituts, la maderothérapie a bien d'autres bienfaits dont celui de détendre les contractures musculaires.

Qui peut pratiquer la maderothérapie ?

Tout bon masseur soit-il ne peut pas pratiquer la maderothérapie. Il faut d'abord se former ! Une pratique mal maîtrisée ne fera aucun mal mais n'aura pas non plus de résultat.

Pour pratiquer la maderothérapie il faut aussi s'équiper des fameux outils en bois. La marque autrichienne Tuuli commercialise tous les instruments en bois pour la maderothérapie sous forme de kit (rouleaux strié et à cubes, champignon, coupe suédoise et spatule) dans un bois de qualité certifiée. Le kit des accessoires de madero est disponible sur Amazon (mais vous pouvez trouver un kit différent d'une autre marque d'aussi bonne qualité !)

Si vous cherchez une méthode de massage naturelle pour améliorer votre bien-être, la madérothérapie peut être une option intéressante à considérer.



Fun Facts

12h

Les pandas géants passent environ 12 heures par jour à manger et consomment jusqu'à 15% de leur poids corporel en bambou chaque jour.

Les fourmis peuvent transporter jusqu'à 50 fois leur propre poids corporel et communi-quent entre elles en utilisant des phéromones.



Les koalas ont empreintes digitales presque identiques à celles des humains.



La langue d'une baleine bleue peut peser autant qu'un éléphant adulte.

Les parfums racontent une histoire



Les effluves d'un parfum racontent une histoire. Les récits de parfumeurs soucieux de retranscrire avec justesse les émotions, les sentiments et les ressentis associés à cette histoire. Mais pour que cette narration prenne vie, un travail méticuleux de choix et d'imagination est requis. Trois experts de renom nous livrent leurs secrets pour sélectionner les ingrédients de leurs sillages.

Comment les maisons de parfum sélectionnent-elles leurs ingrédients ?
Une idée, des choix. À chaque nouvelle création, les maisons de parfum et leurs parfumeurs doivent choisir avec précision les ingrédients qui leur permettront de créer un sillage singulier. Comment cela se passe-t-il ? Les réponses de trois experts de la parfumerie.

LA SÉLECTION D'INGRÉDIENTS : UNE AFFAIRE DE GOÛT

Lorsque l'on interroge Jean-Claude Ellena sur la façon dont il choisit ses ingrédients, c'est tout naturellement qu'il répond : «De la même manière que vous sélectionnez vos mots avant d'écrire un récit». Une comparaison qui aide à mieux comprendre la manière de procéder des nez pour trouver les ingrédients phares qui composeront leurs prochains sillages.

«Je me penche d'abord sur l'idée, sur ce que j'aimerais raconter en odeur, c'est la chose la plus importante, même si c'est flou, reconnaît le parfumeur qui se cache derrière pléthores de parfums Hermès. Je pose quelques mots, quelques odeurs sur le papier, l'idée ou l'accord principal avec les épices, l'iris et le poudré, puis il me faut choisir, un mot important car créer c'est choisir.»

Et de poursuivre en prenant l'exemple de l'iris : «Tout seul il n'est pas suffisamment expressif, j'ai besoin d'adjectifs, d'adverbes surtout des adverbes comme 'suffisamment', donc des ingrédients qui vont l'amplifier.»

Cette affaire de goût et de choix, Thierry Wasser, maître parfumeur de la maison Guerlain depuis 2008, en fait également état. «Je choisis un ingrédient si ce qu'il dégage me parle, s'il me plaît, tout simplement», affirme le compositeur avant d'ajouter : «Comment exprimer l'idée que j'ai en tête ? Comment choisir le meilleur ingrédient pour que le parfum soit fidèle à ce que l'on veut raconter ? Chaque parfum raconte sa propre histoire. C'est de l'art, c'est abstrait, il est question de savoir si l'ingrédient nous touche ou non. C'est une affaire personnelle.»

DES RELATIONS DE CONFIANCE POUR DES INGRÉDIENTS DE QUALITÉ

Une fois les mots posés sur des idées, les senteurs qui se dessinent dans l'esprit, la volonté d'un sillage particulier trouvée, il ne reste plus qu'à faire appel aux petites mains, celles souvent oubliées, qui se trouvent à la racine même des ingrédients d'un parfum. «La base de notre métier, en dehors de notre créativité, se sont nos ingrédients que l'on doit à nos clients, les agriculteurs», avoue non sans fierté Jacques Cavallier-Belletrud, maître parfumeur pour Louis Vuitton depuis 2012.

Ce sont eux qui permettent qu'un parfum voit le jour. «Derrière chaque ingrédient il y a quelqu'un. C'est une histoire de famille, d'agriculture et de transformations. Car les fleurs ne voyagent pas, les roses, le jasmin, la jonquille… doivent être traitées sur place. Et pour les traiter, il y a un tas de personnes en qui la Maison a confiance», indique de son côté Thierry Wasser qui fait appel aux mêmes producteurs que Jacques Guerlain : «Notre bergamote provient d'une famille italienne avec laquelle on

travaille depuis trois générations. C'est important pour nous, aujourd'hui, d'entretenir et de tisser des relations fortes avec nos producteurs en perpétuant les traditions.»

Quand ils doivent trouver un nouvel ingrédient, les parfumeurs sillonnent les pays, les territoires, afin de trouver la perle rare qui saura au mieux correspondre à leurs attentes en termes de disponibilité, qualité et prix. Par exemple, le Oud fait partie des ingrédients convoités avec une production faible et un rendement rare. Pour s'assurer d'en avoir dès que nécessaire, Thierry Wasser explique «nouer des relations étroites avec des partenaires locaux, ou dans le monde, afin d'éviter les pénuries.»

D'autres maisons comme Chanel et Dior possèdent aussi leurs propres filières. Chanel a un partenariat d'exclusivité en France avec un producteur de roses, la maison Mul, depuis 1987. Dior, avec le Domaine de Manon et le Clos de Callian, a aussi ses champs de roses et de jasmin.

Malgré de nombreux partenaires, certains ingrédients peinent tout de même à être récoltés. «L'ambre gris, une matière première utilisée en parfumerie sécrétée et rejetée par les cachalots qui flotte au gré des courants océaniques en Ecosse, en Inde ou en Nouvelle Calédonie, se veut particulièrement difficile à obtenir car «plus personne n'est intéressé pour le récolter, malgré que son prix ait quadruplé», note Jacques Cavallier-Belletrud.

POLITIQUE, ÉCONOMIE, CLIMAT… DES ENTRAVES AU DÉVELOPPEMENT D'UN PARFUM

Mais le manque de récolte n'est pas la seule entrave à la sélection d'ingrédients pour un parfum. Le réchauffement climatique, les conflits ou l'économie d'un pays jouent un rôle important.

«Une tornade en Haïti et le vétiver vient à manquer, la spéculation se met en route, et le coût double et parfois triple, explique Jean-Claude Ellena. Une maladie des champs d'orangers au Brésil ? Le coût de l'essence d'orange, l'ingrédient le plus commun en parfumerie, devient énorme. Le Brésil fournit 60 % de la consommation mondiale qui est de 5 000 tonnes.»

Plus récemment, la crise du Covid a aussi eu sa part de responsabilité dans la pénurie de certains ingrédients. En cause : une remise en route compliquée qui a engendré des mois de retards de livraison de produits de base servant à créer des molécules sophistiquées pour les sillages.

Joanna Gabriel / marieclaire.fr

Le parfum que porte Aya Nakamura

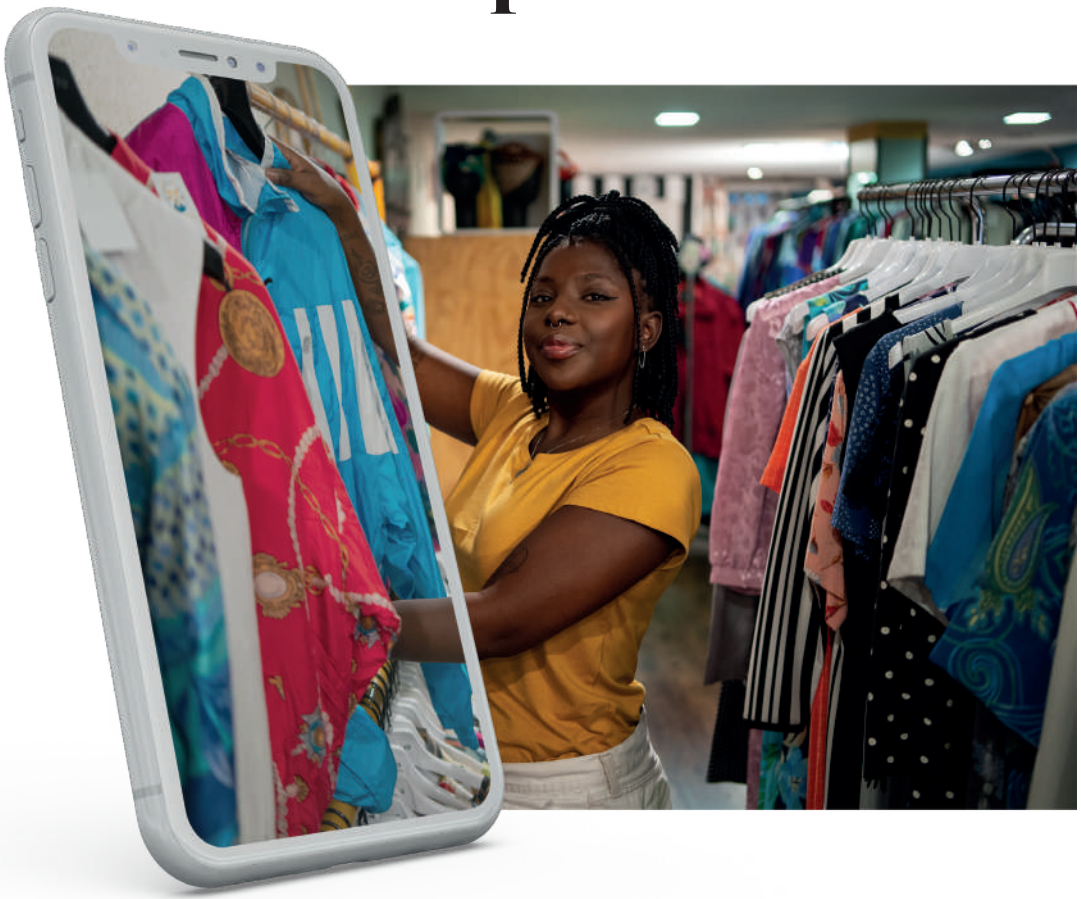
Face caméra, elle a révélé le nom de ses produits de beauté chouchous, dont le parfum ***Poison de Dior*** *fait partie.*

En effet, en sortant le fameux flacon de son sac à main Cagole de chez Balenciaga, la star a confessé porter deux versions du parfum de luxe : le ***Pure Poison et l'Hypnotic Poison****.*





La Fast Fashion et notre planète



La fast fashion, aussi appelée "mode éphémère", est la production rapide de vêtements de mauvaise qualité à bas coût. En 2017, une marque de fast fashion pouvait sortir chaque mois en entre 1000 et 2400 nouveaux produits. Aujourd'hui, un géant de l'ultra fast fashion comme SHEIN sort chaque jour entre 5 000 et 10 000 produits

Ces vêtements sont généralement en polyester (une fibre synthétique dérivée du pétrole) ou en coton de mauvaise qualité, et sont confectionnés dans des conditions terribles (travail des enfants, esclavage moderne des Ouïghours...) La fast fashion est faite pour être portée et surtout jetée rapidement.

En effet, un vêtement est en moyenne porté l'équivalent de 3 mois avant d'être jeté. Et cela peut être encore plus court ! Une étude en Angleterre a indiqué que certains vêtements sont portés moins de 7 fois voire jamais. Et les conséquences environnementales et sociales sont dramatiques.

- → 4 milliards de tonnes d'équivalent CO2 sont émis chaque année par l'industrie de la mode. Et en 2050, le secteur du textile pourrait émettre 26% des émissions totales de gaz à effet de serre.
- → 4millions de tonnes de déchets vestimentaires sont jetés annuellement en Europe. A l'échelle de la planète, cela représente l'équivalent d'une benne de vêtements jetée chaque seconde.
- → 80 % des vêtements que nous jetons finissent en décharge ou incinérés libérant ainsi des milliards de tonnes de CO2.
- → 170 millions d'enfants sont aujourd'hui exploités par l'industrie de la mode.
- → L'industrie textile est le troisième secteur le plus consommateur d'eau dans le monde après la culture du blé et du riz.
- → Les vêtements en fibres synthétiques rejettent 500 000 tonnes de microparticules de plastique dans les océans. Soit l'équivalent de 50 milliards de bouteilles en plastique qui empoisonnent les océans et menacent notre santé.
- → L'industrie de la mode émet chaque année 10 % des émissions de gaz à effet de serre mondiaux. Pour vous donner une idée, c'est plus que les vols internationaux et le trafic maritime réunis, et c'est surtout de pire en pire...

L'océan de plastique

Aujourd'hui, 1 vêtement sur 2 est fabriqué en polyester.
Or, cette fibre synthétique libère à chaque lavage en machine des milliers voire des millions de microfibres qui finissent dans la mer, et mettent des centaines d'années à se dégrader.
On retrouve ces fibres invisibles dans les sédiments des grands fonds marins, dans la banquise et jusque dans les poissons et les fruits de mers des étals de certains marchés.

Destruction de la faune et de la flore locales

Le coton est la deuxième fibre la plus utilisée. Et sa production pose elle aussi des problèmes.
Sa culture couvre environ 2,5% des surfaces cultivées dans le monde, mais engloutit 25% des insecticides et 10% des herbicides selon l'Organisation Mondiale de la Santé.
Ces substances nocives utilisées en excès s'infiltrent dans les sols, les nappes phréatiques, les cours d'eau et favorisent la prolifération d'algues au détriment de la faune et de la flore locales.

Assèchement des cours d'eau

La production de coton est aussi extrêmement gourmande en eau. L'association Water Footprint Network a indiqué que l'empreinte eau moyenne de la fabrication

de coton est de 10 000 litres par kilogramme. Et pour répondre à ses besoins, il est parfois nécessaire de détourner des rivières, des lacs ou même des nappes phréatiques pour irriguer les champs.
L'exemple le plus connu est la mer d'Aral qui a perdu 75 % de sa superficie et 90 % de son volume du fait de l'irrigation intensive des champs de coton.

Empoisonnement des eaux

20% de la pollution des eaux dans le monde serait imputable à la teinture et au traitement des textiles.
En effet, les usines de textile utilisent quotidiennement des produits dangereux (ammoniaque, soude, acide sulfurique, métaux lourds...) qui polluent l'air, les sols, et les eaux.

Comment lutter contre la fast fashion ?

Achetons mieux

Une marque éco-responsable a pour objectif de proposer une mode alternative à la fast fashion plus respectueuse de l'humain, de la nature et des animaux tout au long de son processus de production, de consommation, et de recyclage.

Privilégions la seconde main

La mode éthique ne propose malheureusement pas encore des pièces pour tous les styles.
Alors pour certaines pièces, il ne faut pas hésiter à se tourner vers la seconde main.
Cette dernière permet de participer à l'économie circulaire, sociale et solidaire tout en faisant un geste pour la planète.

Donnons une seconde vie à nos vêtements

Les vêtements de fast fashion sont rarement biodégradables ou même recyclables.
Alors quand on n'en veut plus, on peut au choix : donner à des associations, échanger ou vendre les vêtements ou même se lancer dans l'upcycling.

Et moins souvent

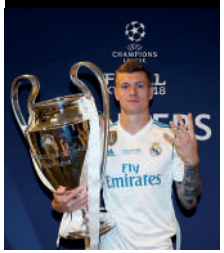
Nous sommes 83 % à acheter des vêtements que nous ne portons jamais.
Alors même si la pression des réseaux sociaux est forte, avant d'acheter un vêtement nous devons nous poser certaines questions :

» En ai-je vraiment besoin ?
» Est-ce que je pense porter cette pièce plusieurs années ?
» Avec quoi vais-je la mettre?
» Quelles sont les matières utilisées ?
» La coupe me convient-elle ?

Prenons Soin de notre garde-robe

Suivre les conseils d'entretien, et réparer nos vêtements pour maximiser leur durée de vie.

Palmarès de Toni Kross



1 Coupe du Monde
6 Ligue des Champions UEFA
4 Liga
1 Coupe des Confédérations
3 Bundesliga
1 Coupe du Roi
1 Euro U21
4 Supercoupe d'Espagne
3 Coupe d'Allemagne
5 Super Coupe de l'UEFA
2 Super Coupe d'Allemagne
6 Coupe du Monde des Clubs
1 Audi Cup

Al Ahly remporte sa 12e Ligue des champions d'Afrique



Al Ahly a écrit une nouvelle page de son histoire glorieuse en remportant la finale retour de la Ligue des Champions Africaine contre l'Espérance de Tunis, sur le score de 1-0.

Avec cette victoire, Al Ahly décroche son douzième titre dans la compétition, confirmant ainsi sa domination sur le football africain.

Vin Champagne Whisky Tequila Liqueur Vodka Gin



Une seule adresse, le P'tit Frigo, la cave des épicuriens

Info@lepetitfrigo.com
Av. De la Révolution/Kamanyola,
Lubumbashi

Le_ptit_frigo
Le P'tit Frigo
+243821738383



Le Retro Walking *pour garder la forme*

Et si au lieu de faire de la marche classique, vous vous mettiez à la marche à reculons ? Tendance sur les réseaux sociaux, le retro walking offrirait de nombreux avantages pour la santé avec une amélioration de l'équilibre, une réduction des douleurs en cas de lombalgie ou d'arthrose. Rien à voir avec le sketch des Monty Python sur «The Ministry of Silly Walks» ! Même si cela peut ressembler à une blague, le sujet est très sérieux : la marche à reculons peut représenter une véritable alternative à la marche traditionnelle. Avec de nombreux bienfaits.

La marche à reculons, Les 5 bienfaits méconnus

Instinctivement, on sait bien que la marche à reculons n'est pas naturelle. Elle présente pourtant de nombreux bienfaits, notamment sur la stabilité et l'équilibre, la prévention des lombalgies, de l'arthrose du genou, et créé une dépense énergétique supérieure à la marche en avant.

Plus d'endurance

En outre, marcher à reculons nous amène à faire des pas plus courts et plus fréquents, ce qui améliore l'endurance musculaire des muscles du bas des jambes tout en réduisant la charge sur nos articulations.

Un renfort des quadriceps

Selon une étude, les personnes qui marchaient à reculons trois fois par semaine pendant six semaines ont obtenu une meilleure force musculaire des quadriceps, par rapport à celles qui marchaient en avant pour faire de l'exercice. Les quadriceps sont responsables de l'extension du genou et du redressement de la jambe.

STYLE / FITNESS

Utile en cas d'arthrose

L'action serait également intéressante dans le cadre de la prise en charge de l'arthrose. Une étude a révélé qu'après un programme de rétro-marche de six semaines, les participants souffrant d'arthrose du genou ont constaté une réduction plus importante de la douleur et de l'incapacité fonctionnelle par rapport à ceux qui marchaient de manière habituelle.

Moins de douleur en cas de lombalgie et de fasciite plantaire

Un autre a découvert que le «retro walking» sur une pente raide atténue les symptômes de la fasciite plantaire. Et une autre a rapporté une réduction des douleurs lombaires et une amélioration de la fonction chez les athlètes.

Une amélioration de l'équilibre

Chez les seniors, la marche à reculons permettrait même d'améliorer l'équilibre, et ainsi de réduire le risque de chutes.

Comment marcher à reculons ?

Pour pouvoir vous entraîner à marcher à reculons, il est indispensable de choisir tout d'abord un terrain plat, pour éviter les chutes ! Il faut aussi être assez sûr de soi en marchant pour ne pas être tenté de regarder par dessus son épaule. Attention à bien réaliser le mouvement de pas en déroulant le pied de l'avant vers l'arrière à chaque foulée inversée. Tout en tendant le gros orteil vers l'arrière à chaque pas.

Pour appliquer cette technique à chaque pas et prendre de l'assurance, il vaut mieux parcourir de petites distances, de quelques dizaines de mètres, à chaque fois. Il est possible de réaliser cette activité en intérieur, sur un tapis de course, en variant les vitesses et les inclinaisons de l'appareil.



Samsung Galaxy Book4 360

Le PC portable idéal pour travailler en voyageant

A l'heure où les Macbook sont souvent cités comme référence pour se déplacer tout en travaillant, Samsung débarque avec de solides arguments pour vous faire aimer Windows, même en voyage.



Si on apprécie Windows, Samsung est généralement là pour combler ce qui peut être vite considéré comme un trou dans la raquette par ceux ne souhaitant évoluer qu'avec un PC. Et avec le Galaxy Book4 360, le fabricant sud-coréen a de solides arguments pour convaincre, notamment grâce à son modèle hybride, inédit chez Apple.

Une finition convaincante

Oui, Samsung a choisi de conserver le design du modèle précédent. On aime, ou pas, c'est une question de goût. Pour autant, avec sa teinte en aluminium et un logo Samsung plus que discret sur le capot, difficile de ne pas être charmé par le physique de cet ordinateur portable. Il s'ouvre avec une seule main, ce qui est d'autant plus pratique qu'il voit son écran se retourner pour ne faire qu'un avec la face arrière du clavier, et pour ainsi se transformer en tablette tactile.

Une fois ouvert, la ressemblance avec un Macbook Air est frappante, notamment au niveau de la finition des touches (avec une touche permettant de scanner l'empreinte digitale), mais aussi sur le pavé tactile, suffisamment grand et bien positionné pour ne pas gêner.



Un écran exemplaire et tactile

Avec sa dalle de 15,6 pouces pour une résolution Full-HD de 1920x1080px, le Galaxy Book4 360 offre un format idéal pour tous les déplacements. On s'en rend d'autant plus compte lorsqu'on veut utiliser le tactile en mode tablette avec en plus un stylet fourni.

Comme toujours chez Samsung, on profite d'un écran OLED, offrant donc des couleurs vives et des noirs profonds. La finition offre aussi un toucher agréable bien que les traces de doigts se font vite ressentir. On peut aussi retourner suffisamment l'écran en mode chevalet. Idéal pour regarder des vidéos.

Une autonomie qui tient ses promesses

Sans aller jusqu'aux gros chiffres du Macbook Air de 2024, le Galaxy Book4 360 s'en sort avec les honneurs et atteint facilement la dizaine d'heures d'autonomie lorsqu'on l'utilise beaucoup. Cela dépendra évidemment de vos usages, mais si vous les multipliez, le PC de Samsung ne devrait pas vous décevoir. En bureautique, le constat est sans appel: on dépasse facilement les 15 heures, et ce, malgré une batterie de tout juste 68Wh, liée au design et à la taille du châssis.

Peut mieux faire niveau des performances

A l'instar de l'autonomie, le ressenti dépendra de vos usages. Si Windows est gourmand, 16Go de RAM est largement suffisant pour un usage bureautique du quotidien, mais le processeur, qui se situe plutôt dans le milieu de gamme en général, montre vite ses limites si l'on commence à vouloir faire du montage ou de la retouche. En ouvrant une dizaine d'onglets sur un navigateur gourmand (avec du Netflix, du Youtube ou encore la suite Google), comme Chrome, on voit également quelques légers problèmes de performances. Heureusement que le SSD livré d'office, et qui offre des débits honorables en lecture et en écriture, rattrape l'ensemble. Revenir sur l'ordinateur après quelques heures d'absence ne posera ainsi aucun problème.

On l'a dit, le design ne change pas d'un iota par rapport au précédent modèle, il en conserve donc l'un de ses défauts, à savoir des haut-parleurs placés sous le châssis. Si vous l'utilisez sur un lit, sur vos genoux ou directement sur une table ou en mode tablette, le son sera étouffé. La meilleure alternative reste donc d'utiliser des écouteurs, alors que le PC dispose d'une prise jack.

Le Galaxy Book4 360 a presque tout pour plaire: une autonomie à la hauteur de ses ambitions marketing, une compacticité idéale dans sa taille comme dans son poids et celui de ses accessoires, un bel écran - qui aurait toutefois mérité un traitement anti-reflet au vu du prix, et une réparabilité convaincante. Seul le processeur, et donc les performances, peuvent s'avérer en léger retrait. Au final, on fait face à un ordinateur portable hybride de qualité qui fait ce que l'on attend de lui.

« AUGURE »
du musicien et acteur Baloji ont décroché une récompense à Cannes



En 2023, l'unique film belge de la compétition, "Augure" et premier long-métrage du musicien et acteur belgo-congolais Baloji, avait décroché le prix "New Voice" de la section Un Certain Regard au Festival du film de Cannes.
Projeté en avant-première mondiale, le long métrage a séduit le jury du Certain Regard, qui était composé cette année de la Belge Emilie Dequenne ainsi que de Davy Chou, Paula Beer et Alice Winocour. Le jury était présidé par l'acteur américain John C. Reilly.

« Augure » est l'histoire de Koffi interprété par Marc Zinga, autrefois rejeté par sa mère parce qu'il présentait les signes d'un Zabolo. En swahili, Zabolo signifie magicien, sous un angle péjoratif, comme un diable ou un démon. Le protagoniste décide de revenir à Lubumbashi, avec sa compagne belge Alice (Lucie Debay), enceinte de jumeaux, pour la présenter à sa famille. Le couple n'est pas accueilli à bras ou-

ARTY





verts. Lors de son séjour au Katanga, il ressent l'emprise des coutumes ancestrales et des superstitions sur la vie de tous les jours.
Baloji, est né en RDC. L'artiste fut révélé au début des années 2000 au sein du groupe Starflam. Pour « Augure », son premier long-métrage, il cumule plusieurs casquettes, celle de réalisateur, de scénariste et de directeur artistique. Mais il a également tenu à s'occuper des costumes. Le film a coûté un million d'euros pour 23 jours de tournage dans 18 lieux différents et pour un total de 94 scènes.

« Augure » a été produit par Wrong Men et a reçu le soutien, entre autres, de Serendipity, de la VRT, de la RTBF, du fonds audiovisuel néerlandais, du Centre du cinéma de la Fédération Wallonie-Bruxelles, de screen.brussels, du tax shelter fédéral et de la République démocratique du Congo.

La section Un Certain Regard fait partie de la sélection officielle du Festival de Cannes. Créée en 1978, elle met en lumière des oeuvres originales et audacieuses portées par des cinéastes émergents.

En mai 2024, dans le cadre du Festival du film Européen soutenu par les Instituts Français et la Wallonie Bruxelles en RDC, Augure a été projeté et présenté au grand public au Congo.

Tarte à la mangue et à l'Ananas: *une délice tropicale pour les chaudes journées*



Lorsqu'on pense à des desserts frais et savoureux pour l'été, les fruits tropicaux viennent immédiatement à l'esprit. La mangue et l'ananas, avec leurs saveurs exotiques et leur douceur naturelle, sont les ingrédients parfaits pour une tarte estivale. Cette recette facile à réaliser combine une pâte sablée croustillante avec une crème pâtissière onctueuse et une garniture généreuse de mangue et d'ananas. Idéale pour un goûter, un dessert ou même un brunch !

Ingrédients

Pour la pâte sablée:

- 250 g de farine
- 125 g de beurre froid coupé en petits morceaux
- 70 g de sucre glace
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Pour la crème pâtissière:

- 500 ml de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 40 g de farine
- 1 gousse de vanille

Pour la garniture:

- 2 mangues mûres
- 1 ananas
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration
- Confiture d'abricot ou de mangue pour le glaçage (facultatif)

SAVEURS

Instructions

Préparation de la pâte sablée :

Dans un grand bol, mélange la farine, le sucre glace et le sel.

Ajoute le beurre froid et mélange du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

Ajoute l'œuf et mélange jusqu'à ce que la pâte se forme. Si nécessaire, ajoute un peu d'eau froide.

Forme une boule avec la pâte, enveloppe-la dans du film plastique et laisse reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Préparation de la crème pâtissière :

Fais chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue et grattée. Retire du feu juste avant l'ébullition et laisse infuser.

Dans un bol, fouette les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoute la farine et mélange bien.

Retire la gousse de vanille du lait et verse le lait chaud sur le mélange d'œufs en fouettant constamment.

Remets le mélange dans la casserole et fais cuire à feu moyen, en remuant constamment, jusqu'à ce que la crème épaississe.

Laisse refroidir la crème pâtissière en la couvrant de film plastique au contact pour éviter la formation d'une peau.

Cuisson de la pâte sablée :

Préchauffe le four à 180°C.

Étale la pâte sablée et fonce un moule à tarte beurré. Pique le fond avec une fourchette.

Couvre la pâte de papier sulfurisé et de poids de cuisson (haricots secs ou billes en céramique) et fais cuire à blanc pendant 15 minutes.

Retire les poids et le papier, et poursuis la cuisson pendant 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Laisse refroidir.

Assemblage de la tarte :

Étale la crème pâtissière refroidie sur le fond de tarte.

Épluche et coupe les mangues en fines tranches. Coupe l'ananas en petits morceaux.

Dispose harmonieusement les tranches de mangue et les morceaux d'ananas sur la crème pâtissière.

Pour une touche de brillance, fais chauffer légèrement la confiture d'abricot ou de mangue et badigeonne les fruits avec un pinceau.

Décore avec quelques feuilles de menthe fraîche.

Cette tarte à la mangue et à l'ananas est une véritable invitation au voyage avec ses saveurs tropicales et sa fraîcheur incomparable. Facile à préparer, elle est parfaite pour apporter une touche exotique à vos repas estivaux. Savourez-la bien fraîche pour un maximum de plaisir !

Bon appétit !

Bivouaquer dans le Parc National de Kundelungu



Si vous êtes amoureux de la nature, passionné par le camping sauvage et friand de bivouac, alors le Parc National de Kundelungu est la destination rêvée pour vous. Situé à 180 kilomètres au nord-est de Lubumbashi, dans la province du Haut-Katanga en République démocratique du Congo, ce parc offre un refuge d'une beauté époustouflante sur un plateau spectaculaire. Le Parc National de Kundelungu, l'un des huit parcs nationaux de la République Démocratique du Congo, vous promet une expérience inoubliable au cœur de la nature. Hamaji Magazine vous propose dans ce numéro 42 une nouvelle escapade dans ce joyau de nature sauvage et protégée.



Un écosystème Unique

Initialement un domaine de chasse privé, le parc a été déclaré aire nationale protégée en 1970. Il s'étend sur une superficie impressionnante de 250 000 hectares pour la partie réserve sur le plateau, et environ 550 000 hectares pour la zone annexe. L'écosystème du parc est principalement constitué de savanes herbeuses et d'immenses steppes ponctuées de galeries forestières typiques du Katanga.

Un voyage pour les sens

Le Parc National de Kundelungu est un paradis pour les photographes et les amateurs de paysages. Malgré une faune moins abondante que par

le passé, les panoramas somptueux qu'offre le parc valent largement le détour. Imaginez-vous camper sous un ciel étoilé, entouré par la tranquillité des steppes et des savanes, avec pour seule compagnie le murmure de la nature.

Une expérience à vivre

Camper dans le Parc National de Kundelungu, c'est vivre une expérience unique en son genre. Que vous soyez à la recherche de calme et de sérénité ou d'aventure et de découverte, ce parc saura répondre à vos attentes. La beauté intacte des paysages et la possibilité de se reconnecter avec la nature en font une destination incontournable pour tout voyageur en quête de nouveauté.

Préparez votre visite

Avant de vous lancer dans cette aventure, il est essentiel de bien préparer votre voyage. Assurez-vous d'avoir tout l'équipement nécessaire pour le camping et le bivouac, et renseignez-vous sur les conditions locales et les règles du parc.

Il existe un campement dans le QG des rangers qui veilleront à votre sécurité, mais si vous préférez camper sur site sachez que vous devrez être en autonomie complète. Vous devrez, outre votre matériel de camping pensez à vos ravitaillements en eau, vos équipements solaire pour votre éclairage, etc. Le début de la saison sèche est une période idéale pour bivouaquer mais les nuits et les petits matins sont









particulièrement froids. La journée, les UV du soleil sont forts, pensez à bien vous équiper. Une bonne paire de chaussure de marche en petite montagne est indispensable.
N'oubliez pas que le respect de l'environnement et de la faune est primordial pour préserver ce joyau naturel.



Quoi faire dans le parc ?

Outre la vie et les activités sur le camp, vous pourrez programmer chaque jour une ballade à la découverte du parc et des cascades. De retour au camp, la baignade dans les cascades constitueront votre plaisir ultime.



Alors, êtes-vous prêt à partir à la découverte du Parc National de Kundelungu? Une aventure mémorable vous attend dans ce coin préservé de la République Démocratique du Congo, où chaque instant passé au cœur de la nature sera gravé dans votre mémoire.



Framboise BRASIMBA

BRASIMBA

Framboise au JIL mai 2024

BRASIMBA

Jumping International de Lubumbashi

MAI 2024

Cet événement spectaculaire a réuni les meilleurs cavaliers et chevaux pour une compétition inoubliable !

Les spectateurs ont eu l'occasion de découvrir notre toute nouvelle bière aromatisée la Framboise! Ainsi que de profiter d'animation RACINES à couper le souffle et d'un show DJ By DJ Renaldo !

















Framboise

Bière blonde aromatisée à la framboise.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION. INTERDIT AUX -18 ANS

Accompagner et soutenir toutes les communautés en vivant en RDC est une véritable ligne de conduite chez Africell RDC.
C'est dans cet élan que nous nous sommes joints à la communauté italienne réunie au restaurant MALAMU dans la Commune de la Gombe – Kinshasa pour célébrer la fête nationale de la République d'Italie qui intervient le 2 Juin de chaque année.

Sous l'égide de S.E. Monsieur Alberto Petrangeli, Ambassadeur d'Italie en RDC, en présence du Ministre de la Communication et Médias de la RD Congo, S.E. Monsieur Patrick Muyaya Katembwe ainsi que d'autres invités distingués, la soirée s'est agréablement bien déroulée, avec en musique de fond, les sons harmonieux de l'Orchestre Symphonique et du Cœur Kimbanguiste, qui rappellent l'opéra italienne ; belle hommage à ce patrimoine mondial de l'humanité UNESCO depuis cette année.















It's Mine Time 2024
Team Europe for local transformation in DRC



























Retour en images sur les premières journées du tournoi de Padel « Kinshasa Padel Tour » organisé par Blue Padel Club et sponsorisé par Rawbank.













Concert du peuple de Moise Mbiye au stade des Martyrs à Kinshasa

















Compétition Patrick MUTETA à Lubumbashi




















Lancement de la nouvelle bière FRAMBOISE à Lubumbashi, Likasi et Kolwezi





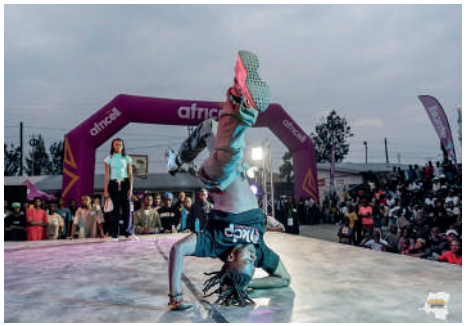




7ème Edition de Goma Danse Festival









KIN PLAZA ARJAAN BY ROTANA
88, Croisement Ouganda & Justice, Gombe
081 897 88 88

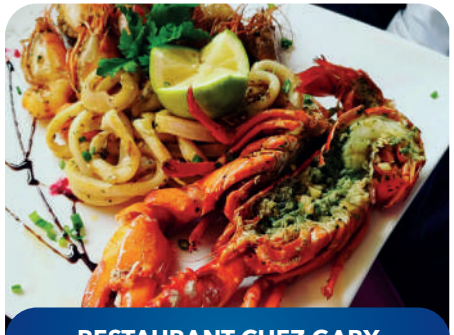


ERIC KAYSER
• Kin Plaza Arjaan by Rotana - 097 002 11 25
• 278 Av. De l'Équateur, Gombe,
Immeuble 5 à Sec - 081 983 90 00

L'empreinte
MAISON DE BOUCHE

RESTAURANT GASTRONOMIQUE FRANÇAIS TRAITEUR À DOMICILE / SALLE DE SÉMINAIRE / SALON PRIVÉ

L'EMPREINTE
33 Av. Haut Commandement (Ex Forces Armées)
0899 30 90



RESTAURANT CHEZ GABY
26, Av. Roi Baudouin, Gombe
081 990 42 13



CERCLE GOURMAND
414, Av. DuCercle, Gombe
099 990 10 02



PULLMAN GRAND HÔTEL
4, Av. Batetela, Gombe
085 800 01 11

LA CLÉ DES CHATEAUX
64 Bld du 30 juin, Gombe
082 850 00 40

POIVRE NOIR
19, Av. Comite Urbain
082 426 90 14



LIMONCELLO
20, Av. Tombalbaye, Gombe
081 514 11 11



MON BEGUIN
60, Av. Uvira
0820 00 08 55



HOTEL HACIENDA
65, Av. De la justice, Gombe
0820 004 010



MEAT THE CHEESE
70, Av. Lukusa, Gombe
081 333 02 48

#KINSHASA

RESTAURANTS

SERAY MEDITERRANEAN LOUNGE
110, Bld Du 30 Juin
Immeuble 1113, 5ème étage
090 777 21 11

LE PALAIS
7, Av. Oua
097 399 99 99

D'VINS
Av. De la Mission/Kalemie, Gombe
084 442 71 18

MEAT THE CHEESE
Av. Lt Colonel Lukusa, Gombe
0813 330 248

L'EMPREINTE
33 Av. Haut Commandement
089 930 90

CASA MIA
70B, Av. Uvira, Gombe
084 035 56 57

TOUCHE DE PIMENT BODEGUITA
81, Av. De la Justice, Ngaliema
082 860 49 83

BARS

BALLERS HOUSE
72, Av. Colonel Mondjiba
081 015 57 95

K LOUNGE
124, Bld Du 30 Juin, Gombe
089 733 33 00

MUZIC CAFÉ
72B, Bld Du 30 Juin, Gombe
081 006 60 10

DATCHA
16, Av Du Livre, Gombe
099 315 07 29

EL AFRICANO
62, Av De la Gombe, Gombe
089 440 03 77

LE CHACHA BAR
4, Av. Du Port, Gombe
099 993 84 30

SPIRIT CLUB
9 Av Kauka, Gombe
081 300 06 30

CHAMPAGNE LOUNGE BAR
179, Av. De la paix, Gombe
0971 402 633

VINS & SPIRITUEUX

LA CLÉ DES CHATEAUX
64, Bld du 30 Juin, Gombe
082 850 00 40

DIPLOMATIC DUTY-FREE SHOP
Bld du 30Juin/Av 24 Nov.

PATISSERIES

ERIC KAYSER
Kin Plaza Arjaan by Rotana
097 002 11 25
278 Av. De l'Équateur, Gombe, Immeuble 5 à Sec
081 983 90 00

NIGHT CLUBS

FIESTA CLUB
726, Av. Isiro
099 78 72 222

LE MILLIONAIRE
72, Bld Du 30 juin
089 479 98 86

ENIGMA CLUB
Bld Du 30 Juin
0822 229 995

HÔTELS

PULLMAN GRAND HÔTEL
4 Av Batetela, Gombe
081 555 30 02

HACIENDA
65 Av De la justice, Gombe
0820 004 010

HÔTEL SULTANI
30 Av de la Justice, Gombe
089 700 01 13

HÔTEL ROYAL
Av. Kitona 3, Gombe
085 555 56 66



BUENO VISTA VILLA
24, Av. Kabila, Mont Ngafula
085 446 07 09

#KINSHASA

BEAUTÉ

MERAKI SPA
5, Av. Zongo N'Tolo, Gombe
099 990 33 33

MIKE HAIR
2, Av. Mutombo Katshi
099 992 31 27

JOSEPHA COSMETICS
2366, Av. Colonel Mondjiba, Centre commercial Mercato
082 115 22 90

LOISIRS

CERCLE ELAÏS
15, Av. Lieutenant Colonel Lukusa, Gombe
082 005 00 68

CERCLE HIPPIQUE DE KINSHASA
Route de Matadi/Des écuries.
081 027 41 66

GOLF CLUB CERCLE DE KINSHASA
414, Av Du Cercle, Gombe
081 089 25 72

CULTURES & ARTS

HALLE DE GOMBE
33, Av. de la Gombe, Gombe

ESPACE TEXAF BILEMBO
372, Av. Colonel Mondjib, Gombe
081 878 50 72

FLEURISTES

QUALITY FLOWER
Rond-point Forescom
082 456 73 01

LOCATION VOITURE

EUROPCAR
65, Av. De la Justice, Gombe
099 826 23 23

KETCH SERVICE
292, Av. Bumba, Ngaliema
081 662 68 69

VOYAGES

ETHIOPIAN AIRWAYS
1525, Bld Du 30 Juin
Building Aforia
081 700 65 85

BRUSSELS AIRLINES
33 Bd du 30 Juin, Gombe
099 601 70 00

AIR FRANCE
5D, Av. Du Tchad, Gombe
099 80 01 014

RWANDAIR
22 Av. Du 30 Juin, Gombe
097 113 52 80



PHARMACIES

SAINTE-CATHERINE
11268, Av. De l'OUA
Concession Shopright, Ngaliema
099 441 84 44

PHARMABEL (PHARMACIE DU CENTENAIRE)
Bld du 30 juin Galerie du Centenaire, Gombe
099 822 22 21

PROPHARMA
165, Av. Du 1er Juillet
Kintambo/diagonale
090 727 44 43

SANTÉ

CENTRE MEDICAL DE KINSHASA (CMK)
168 Av des Wagenias, Gombe
089 895 03 00

SMS
253, Av. Lumpungu, Gombe
082 850 21 61

CENTRE INTERNATIONAL DE DIAGNOSTIC ET D'IMAGERIE MÉDICALE (CID)
32, Av. Baron Jacques
085 526 98 28

DENTISTE PHILIPPE KERROC'H
150, Av. Colonel Mondjiba
Kintambo, Ngaliema
0818965464

OSTHÉOPATHE BERTRAND KABASU
Concession Safricas
14, Av. Sergent Moke
099 564 14 84

#LUBUMBASHI



INSOMNIA
103, Av. Abbé Kahozi coin Ruwe
099 400 03 99



TONY & TONY MEZEPOLIS
13, Square George Arthur Forrest
081 233 60 00



LE GREEN TEE
Route du Golf
081 710 64 21



RESTAURANT SAVEURS ET VIANDES
Bâtiment GNO – Blvd M'siri
083 012 22 95



STEAK HOUSE
07, Mweka, Golf Malela
099 920 02 60



CÔTE OUEST
081 408 57 93

#LUBUMBASHI

DEV SOLAIRE

DEV SOLAIRE
Angle des avenues Maniema et Chaussée Laurent Désiré Kabila
099 875 30 93



BLUE JACARANDAS
Complexe La Plage
099 702 33 03

VOTRE IMAGE
VOTRE IDENTITÉ
VOTRE POSITIONNEMENT

+243 84 120 48 60 / +243 90 000 61 41

AFRICA INSIDE
our expertise



LE CELLIER DES GOURMETS
10, Av. Chemin Public
082 000 24 81

#LUBUMBASHI

RESTAURANTS

LE CELLIER DES GOURMETS
10, Chemin Public
082 000 24 81

CHEZ MARC
Chemin Munua
082 222 70 11

SAVEURS ET VIANDES
Bâtiment GNO, Blvd M'siri
083 012 22 95

RESTAURANT CHEZ MARC
Chemin Munua, Terminus Golf
082 222 70 11

LE GREEN TEE
Golf Club
081 710 64 21

LE PERCHERON
4, Av. Shiwala, Golf Fina
081 400 00 57

LA BONNE FOURCHETTE
3647, Route de Kasapa
082 322 25 93

LE BOUCHER
Complexe la Plage
082 203 00 04

CHEZ SUNIL
42, Route du Golf
090 717 81 01

RESTAURANT DU ZOO
Route de Kipushi
085 437 09 19

CASA MIA
2 900, Av. Lumumba
099 362 62 76

LA TERRASSE
3ème Étage, Bâtiment Hypnose
083 012 14 72

INSOMNIA
103, Abbé Kahozi coin Ruwe
099 400 03 99

HÔTELS

GUESTHOUSE CHEZ MARC
Chemin Munua, Terminus Golf
082 222 70 11

PULLMAN KARAVIA
55, Route du Golf
099 555 50 58

PLANET HOLLYBUM
975, Av. Kilela Balanda
099 703 0256

RIVERSIDE HÔTEL
10, Av. Chemin Public, Golf
082 000 24 80

BOUGAIN VILLA
12, Av. Lubumbashi, Golf Lido
081 185 19 85

HÔTEL LE CIEL
Av. Tuta, Golf Les Battants
090 011 21 13

MONASTÈRE DE KISWISHI
Route Likasi (avant le péage)
081 388 75 86

HÔTEL LUBUMBASHI
Av. Du 30 juin
081 977 71 11

TWO SEASONS
7/9, Av. L'Hau fatin Ching
Golf Les Battants
099 926 41 39

NIGHT CLUBS

LE STANDING
Av. de la Révolution

CRYSTAL
Av. Kasavubu

INSOMNIA
103, Abbé Kahozi coin Ruwe
099 400 03 99

RIVONIA LOUNGE BAR
138, Av. Kasongo Nyembo

PRESTIGE
Av. Ruwe

LE CIEL
Golf Les Battants

VINS & SPIRITUEUX

WINE O'CLOCK
4, Av. Des Roches
081 359 70 11

LA CLÉ DES CHATEAUX
14, Av. Kibati
099 684 67 83

LE PETIT FRIGO
14, Av. Kibati
082 173 83 83

LA CAVE DE BACCHUS
4919, Av. De la Révolution
084 086 17 77

BARS

MYKONOS REST / BAR
34, Av. Haute Tension,
Kalubwe

NEXT TO THE MOON
975, Av. Kilela Balanda

LE MONROE BAR
10, Av. Chemin Public,
Golf Tshamalale

KARIBU GARDEN
5 391, Av. des Chutes

ALILAC
Route du Golf

INSOMNIA
103, Abbé Kahozi coin Ruwe
099 400 03 99

#LUBUMBASHI

BEAUTÉ

NUANCES SPA
1287, Blvd Kamanyola
085 035 27 64

SPA NANA STYLE
Av. Kabalo / Square Forrest
081 339 98 77

LOV SOIE BEAUTY AND SPA
01 Av. Des Etangs
893 731 000

THAÏ SPA JEANNE D'ARC
613, Av. les Battants
082 714 47 72

MIKE HAIR
Bâtiment Hypnose
084 666 45 55

SPORTS & LOISIRS

FITNESS ZONE
1, Square George Arthur
Forrest
089 029 84 32

GOLF CLUB
31, Route du Golf
085 342 98 13

CERCLE HIPPIQUE DE LUBUMBASHI
Plateau Golf

CERCLE BELGE
3, Av. Kilela Balanda

CERCLE HELLÉNIQUE
3000, Av. Lumumba

MIKEMBO
1420 Bis, Av. De la
Révolution
085 109 02 43

KARAVIA TENNIS CLUB
55,Route du Golf
081 558 30 58

PATISSERIES

LA BRIOCHE
Complexe la plage

LES BEIGNETS DE MICHELINE
085 306 42 64

PHARMACIE

ZOTTOS PHARMA
Av. Mwepu / Munongu
099 702 15 32

MEPHARTECH
301, Av. Abbé Kahozi
099 064 09 21

PHARMACIE MAISHA
1, Av. Tshinyama - Golf
081 006 00 44

PHARMACIE CMPS
Av. De la Révolution
084 462 80 90

SERVICES

PANACO
46, Av. Lomami
082 475 92 53

CULTURE & ART

MUSÉE NATIONAL
1, Av. De Musée

INSTITUT FRANÇAIS
63, chaussée LDK
089 799 30 37

ASBL PICHA
7, Av. Du Parc – Quartier
Makomeno
081 349 25 16

ACADEMIE DES BEAUX ARTS
Av. Kimbangu/Lumumba
099 702 42 56

VOYAGES

CAA
Av. Sendwe / Av. Tabora
082 978 19 23

MALABAR BUSINESS TRAVEL
Chaussée Laurent Désiré
Kabila/Av. Lomami
081 352 66 41

CONGO TRAVEL SERVICE
Av De la Révolution/Bld
Kamanyola
082 282 06 77

JEFFERY TRAVELS
62, Chaussée Laurent
Désiré Kabila
081 999 11 01

KENYAN AIRWAYS
Building LAC, chaussée
Laurent Désiré Kabila
099 841 42 88

SANTÉ

CMC
4, Av. Nyanza
099 703 07 89

CDL CLINIQUE
7697, Av. Kisambi, Golf Lido
082 093 99 09

FONDATION VIE ET SANTE
20, Av. Evêque Katembo
081 403 12 46

CMDC
1 034, Av. Kilele Balanda
090 777 7 7 83

FONDATION VIE ET SANTE (DELGADO)
20, Av. Evêque katembo,
Golf Malela
081 403 12 56

#GOMA

HÔTELS

IHUSI HÔTEL
160, Bld Kanyamuhanga
099 377 33 96

NYUMBANI LODGE
11, Av. Mont Goma
082 900 77 48

LINDA HÔTEL
77, Av. Corniche
099 261 95 38

CENTRE DES PÈRES PALLOTINS
18, Av. Du Lac, Kyeshero

MIKENO LODGE
Parc National des Virunga
099 128 03 12

CAMPEMENT TCHEGERA ISLAND
142, Av. De ronds-points

BARS

CHEZ NTEMBA
Bld Kanyamuhanga

LOUNGE BAR
162, Av. Alindi, Q. Himbi
097 186 87 49

CULTURE & ART

FOYER CULTUREL DE GOMA
2 Av du Collège, Q. Murara
099 349 83 76

LIBRAIRIE LAVE LITTERARE
I24 Av Benie, Q. Du volcan
099 413 36 14

ISTEM, CAMPUS UNIVERSITAIRE DU LAC
099 772 58 63

SPORTS & LOISIRS

YOLÉ ! AFRICA
8, Av. Pélican
099 712 30 55

KAYAK KIVU
Av. Du Lac, Q. Himbi
081 365 11 31

LAKE KIVU LODGE FITNESS & SPA
162,Av. Alindi, Q. Himbi
097 589 64 83

CAFÉS & RESTAURANTS

AU BON PAIN
Bld Kanyamuhanga
081 286 00 11

LE CHALET & LE PETIT CHALET
Ave du Lac
081 945 02 84

LA LIGA LOUNGE
082 386 60 63

LE CAFÉ DES ARTISTES
Institut français de Goma
171 Av des Ronds-Points – quartier les Volcans
081 268 62 22

LA ROSTA
33, Av. Acuations,
Q. Le Volcan
082 122 22 12

MEDITERRANEO
Q. les Volcans, en face de l'hotel Bungwe
097 766 03 86

KIVU EAT
Station Ihusi Vision en face du rondpoint Signer
099 262 69 51

PILI PILI
24, Bld Kanyamuhanga Road, Q.Les Volcans
097 394 44 44

BAR-B-CUE
Av. de la Corniche,
Q. Les Volcans
085 085 70 00



LAC KIVU LODGE
162, AV. Alindi, Q. Himbi
097 589 64 83

#GOMA

VOYAGES

OKAPI TOURS AND TRAVEL COMPANY
082 556 68 10

VIRUNGA NATIONAL PARK TOURISM OFFICE
Bld Kanyamuhanga
099 171 54 01

ICCN / PARC NATIONAL DES VIRUNGA
Station de Mutsora
099 171 54 01

RWANDAIR
26, Bld Kanyamuhanda,
085 20 68 11

SUPERMARCHÉS

SUPERMARCHE GO SHOP
225, Av. Du lac
081 313 06 61

MAISON GALAXY
Bld. Kanyamuhanga
99 314 57 23

NEW CITY MARKET
085 961 53 33



ALLO TAXI
Arsène KASEREKA MAKASI
099 123 33 77



CAMPEMENT TCHEGERA ISLAND
142 Av. Des Ronds-points (enceinte OVG)
visit@virunga.org

#KISANGANI

HÔTELS

HOTEL RUWENZORI
098 533 56 48

CONKIM LODGE
099 003 25 63

LES CHALETS
4, Av. de l'Industrie,
C. Makiso
085 171 42 85

RESTAURANTS

MAMA LOBOKA PETE
085 335 64 48

NIGHT CLUBS

BOYOMA BOYOMA

#BUKAVU

HÔTELS

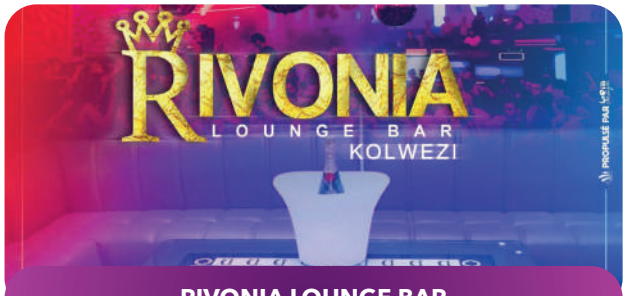
COCO LODGE
Corniche de Nguba
098 533 56 48

ORCHIDS SAFARI CLUB
22/24, Av Kahuzi Biega
081 3 12 64 67

CULTURES & ARTS

INSTITUT FRANÇAIS
084 119 34 74

#KOLWEZI



RIVONIA LOUNGE BAR
358 Av Lubudi,
Manika

HÔTELS

KOLWEZI LOGDE HOTEL
1, Av. Saiza, Q. Joli site
0894 275 592

KAMPI YA BOMA
Q. Joli site, en face de l'Aéroport de Kolwezi
099 266 35 79

LE MANGUIER
63, Av. Kasa Vubu en face de l'Assemblée provinciale
099 362 00 63

MOON PALACE
4351, Route Likasi
097 888 22 22

SUPERMARCHÉS

MA MAISON LIBERTY
271, Av. Lusanga
082 8 255 786

JAMBO MART
1, Av. Kamina, C. Manika
099 988 17 11

RANI MWANGEZI
680, Av. Kasavubu
084 333 37 86

NAZ
271, Av. Lusanga
099 264 50 00

S&K SUPERMARCHÉ
174, Av. Bunkeya, C.Manika



RESTAURANTS

L'AURORE
Av. Mutombo
097 204 654

GPM
1574, Av.Lusanga,C. Dilala
081 288 93 08

LE PACHA
1 459, Av. Ikuku
081 169 80 14

ISTANBUL RESTAURANT
Immeuble Jambo
082 660 78 88

ANTOINE BEL
16-24 Av.LDK, C. Manika
097 660 79 30

KING & CRAB
Route Katebi
081 870 50 85

BARS

CERCLE MANIKA
Av Kasa Vubu
Commune de Dilala

RIVONIA LOUNGE BAR
358, Av. Lubudi, Manika

MISKA BARON
508, Av. LDK, C. Manika
097 010 06 01

TAVERNE LA BAVIERE
1348, Av.Lubudi 2, C. Manika
099 218 63 33

LA PAILLOTE
1262, Av. Lumumba
099 188 14 43

LA RESIDENCE
Av.Lumumba, Réf. Institut Ukweli

#LIKASI

HÔTELS

EVAN LODGE
31, Av. Kapolowe, Q. Mission
097 466 97 77

HOTEL RELAX
74/1, Route Lubumbashi
099 125 55 93

CENTRE D'ACCUEIL SAINTE THERESE
15, Av. De la Justice
097 111 11 41

LOISIRS & FITNESS

MONTAGNE DE LA CROIX
Route de Lubumbashi
réf Paroisse Saint Luc

RESTAURANTS

CERCLE DE LOISIRS DE LA PANDA
Av, Kakontwe
099 701 90 27

LA SCALA
1 287, Av. De la Mine
081 409 20 20

CULTURES & ARTS

MUSÉE MINÉRALOGIQUE
Commune de Panda
099 002 14 87

MONTAGNE DU MANGEUR DE CUIVRE
Réf. Gécamines DAC

SUPERMARCHÉS

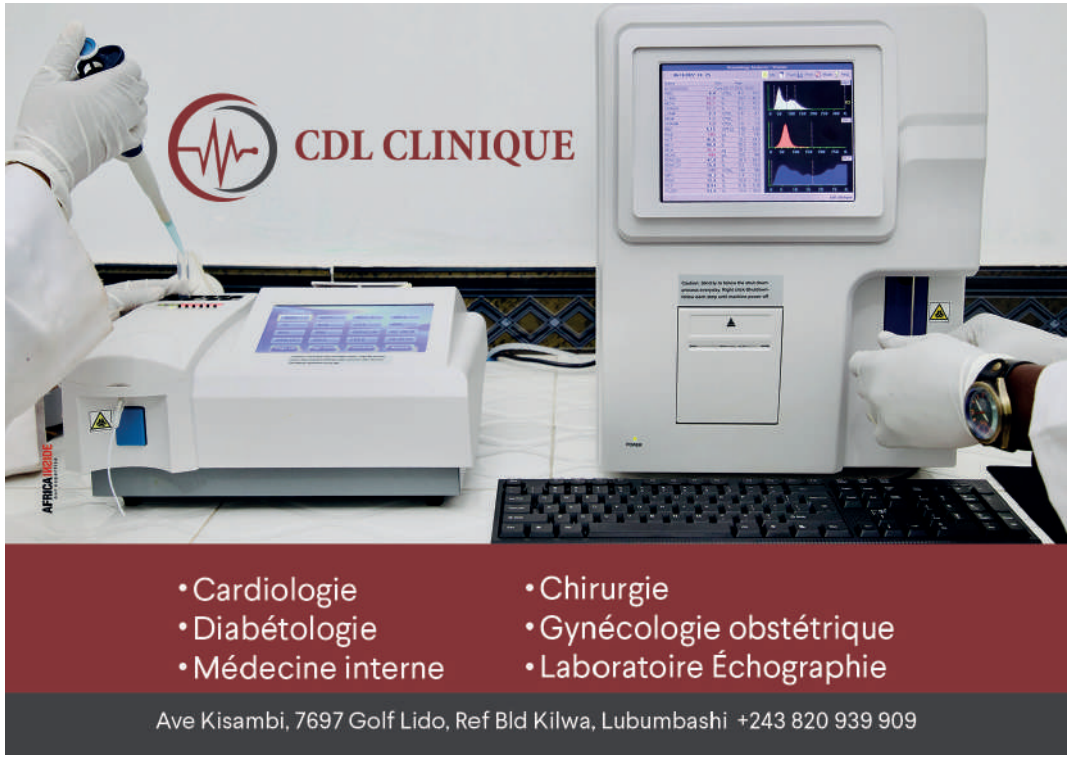
GREEK STORE SUPER MARKET
Av. Patrice Lumuba

JMC SUPER MARKET
Av. Maman Yemo
099 423 37 68

JAMBO MART
4375, Bld Kamanyola

SANTÉ

HOPITAL DE LIKASI
Av du marché/Av Lumumba



KINSHASA

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

DIRECTION GENERALE DES MIGRATIONS AEROPORT (DGM)
099 994 27 67

POLICE SPÉCIALE DES ROULAGES
099 823 56 28
099 824 92 62

AMBASSADES

FRANCE
081 884 31 29

BELGIQUE
081 970 01 92
081 970 01 59

ITALIE
081 555 36 51

GRÈCE
081 555 49 41
081 555 49 42

HÔPITAUX

HÔPITAL GÉRÉRAL DE KINSHASA
082 341 93 73

CENTRE MÉDICAL DIAMANT
090 777 77 82

POMPIERS

SAPEUR POMPIER SEP
081 88 40 402

TAXIS

KETCH SERVICE
0815 435 635

LUBUMBASHI

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

URGENCE POLICE
112

POLICE D'INTERVENTION RAPIDE (PIR)
099 701 74 64
099 710 7503

CONSULATS

CONSULAT GÉNÉRAL DE BELGIQUE
099 701 58 03

CONSULAT DE FRANCE
084 189 00 38

CONSULAT HONORAIRE D'ITALIE
081 815 63 01

CONSULAT HONORAIRE DE GRÈCE
099 702 82 20

CONSULAT GÉNÉRAL DE ZAMBIE
081 558 13 99

CONSULAT GÉNÉRAL AFRIQUE DU SUD
081 700 52 91

CONSULAT D'ANGOLA
0814 08 35 86

SANTÉ

CENTRE MÉDICAL DIAMANT
090 777 77 82

DR DOMINIQUE TSHUNZA
099 579 75 44

DENTISTE

Dr HUBERT LENGE KASONGO
0995 53 88 99

ÉLÉCTRICITÉ

SNEL
081 980 10 01

POMPIERS

SAPEUR POMPIER RVA
099 767 84 44

COURSIER

YETA BUTLER
082 508 11 58
082 222 27 36

TAXIS

GEDEON MANUANA
084 454 68 63

PHOTOGRAPHIE

AFRICA INSIDE
090 000 61 41

IN STUDIO.DRC
082 44 15 363



MOUS



TIA Group frica finances workforces

Les sociétés du groupe TIA offrent un service de gestion complet, administratif, financier, en ressources humaines et légal ; répondant à tous les besoins des entreprises opérants et s'installant en République Démocratique du Congo.
Basé dans plusieurs villes de la RDC, les sociétés du groupe TIA allègent les charges de travail des entreprises clientes qui ont désormais plus de temps à consacrer essentiellement à leur objet social. Cela offre aux entreprises l'avantage d'opérer avec succès en minimisant les risques et les couts qui en résulte.
Le groupe TIA est composé d'une équipe diversifiée des professionnels de très haute qualité, motivés, honnêtes et compliants.

TIAFRICA SAS

- Conformité d'entreprise aux législations en vigueur.
- Assistance juridique.
- Gestion des projets et services de soutien.

TIAFRICA FINANCES SAS

- Comptabilité.
- Fiscalité et audit.
- Services financiers.

TIAWORKFORCES SOLUTION SAS

- Services de gestion des ressources humaines.
- Intérim - Placement – Recrutement.
- Calcul de la Paie.
- Visa et permis de travail.

TIA 集团公司提供全方位的行政、财务、人力资源和法律管理服务，满足在刚果金境内运营公司的所有需求。

TIA 集团公司总部位于刚果金境内多个城镇，及时为客户提供服务，让客户有更多时间专注于核心业务。

TIA 集团公司为客户维护公司的正常运营，并将公司运营风险和成本降到最低。

TIA 集团由一支多元化的高素质、积极进取、诚实且合规的专业人士团队组成。

TIAFRICA SAS

- 公司遵守现行法律。
- 法律援助。
- 项目管理和支持服务。

TIAFRICA FINANCES SAS,

- 会计。
- 税务和审计。
- 金融服务。

TIAWORKFORCES SOLUTION SAS

- 人力资源管理服务。
- 临时 - 安置 - 招聘。
- 工资计算。
- 签证和工作许可。

+243820 456 947 +243 970 094 873 +243 856 374 006 +243 851 000 067
info@ti-africa.com www.ti-africa.com

Votre source d'énergie la plus fiable

ProGas



+243 81 229 0001
info@progas-drc.com
Route Likasi, Q/Kimbembe, Lubumbashi, RDC

AFRICA WIDE