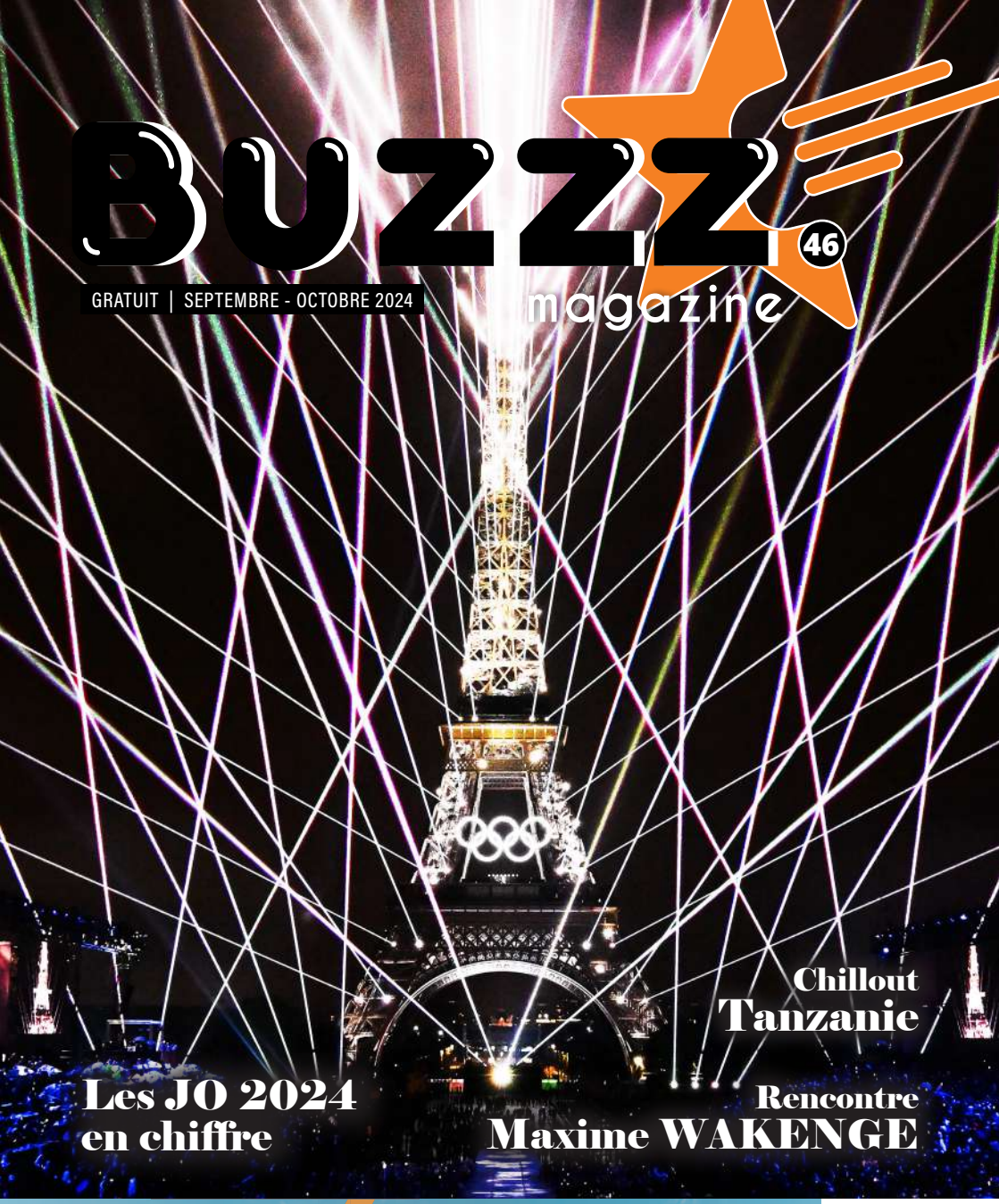
BUZZ 46

magazine

GRATUIT | SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024



Chillout
Tanzanie

Les JO 2024
en chiffre

Rencontre
Maxime WAKENGE



TMB

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

NOS SERVICES

Nous sommes très fiers de vous offrir des services de qualité, sur mesure.

Nous déployons nos ailes pour vous accompagner quel que soit votre projet, à chaque étape du développement de votre activité.

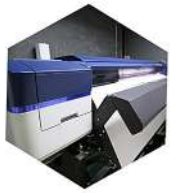
Vous avez imaginé votre projet, vous avez rêvé votre communication idéale... il n'en reste plus que la concrétisation.

Tel l'origami, nous nous plions en 4 pour vous accompagner dans la réalisation de vos communications.



Conception graphique

Nous accompagnons nos clients en concevant des objets et des expériences uniques.



Impression

Spécialisés dans l'impression numérique, nous pouvons répondre à tout type de demande d'impression.



Broderie

Nous travaillons dans le domaine de la broderie pour personnaliser vos logos.

140 avenue Munua, Q/Golf Météo 1, Lubumbashi; Haut-Katanga, RDC

info@lerodnes.com

+243 811 239 754

Conception & Impression

Comment ça fonctionne :

- Nous nous engageons à vous satisfaire à chaque étape de votre projet. Du conseil jusqu'au suivi de votre commande et bien plus.
- Grâce à la réactivité de toutes nos équipes, nous répondons à toutes vos demandes dans des délais optimaux.
- Nos équipes vérifient vos fichiers avant impression et la production se fait localement dans nos ateliers situés à Lubumbashi.





Flyers

GOBELETPERSONNALISÉ

Optez pour l'impression sur gobelet en carton ou sur gobelet réutilisable blanc opaque ou coloré et translucide.



Stickers

KAKEMONO & ROLL-UP

L'implantation d'un roll up extérieur contribue à la bonne visibilité d'un commerce ou d'une entreprise.

DRAPEAUX PUBLICITAIRES

La PLV oriflamme est une communication verticale adaptée à toutes situations et suffisamment originale Carte de visite RodnesSarl vous propose de nombreux styles avec des formes et effets en accord avec vos besoins et votre activité principale. entreprise. Stickers pour attirer l'attention.



Broderie

CARTE DE VISITE

RodnesSarl vous propose de nombreux styles avec des formes et effets en accord avec vos besoins et votre activité principale.



Affiche

À vos marques, prêts ? PARTEZ, C'EST LA RENTRÉE !

Votre éditeur
MAD

Certains privilégiés d'entre vous ont pu profiter d'un bon bol d'air frais et ont savouré la trêve estivale, hors du pays ou au Congo. Mais nombreux sommes-nous à avoir préféré profiter de la période des vacances pour voyager dans notre beau pays. Des immersions en terre congolaise, des re-découvertes et des rencontres, tout en consommant Congolais et en buzzant sur les réseaux sociaux du meilleur du Congo.

Une nouvelle promotion d'étudiants et d'élèves rejoindra bientôt les bancs de l'école et des universités. D'autres se sont déjà lancés dans la vie active, à la recherche d'un stage ou d'un emploi. Nous leur souhaitons bonne chance.

Belle rentrée à tous. Bon retour à tous dans les écoles, collèges, lycées, universités de la République, dans les bureaux.

À bientôt pour de nouveaux Buzzz et surtout continuez de suivre l'actu people sur notre site et nos réseaux sociaux.

Prenez soin de vous. #Ensemble #BuzzzBeFamous

UN PETIT RAPPEL : Téléchargez GRATUITEMENT notre magazine sur www.buzzzbefamous.com

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
0808 36 1843

COMMUNITY MANAGER
THERRA Communication
0818 347 147

IMPRIMEUR
Rodnes
Buzzz Magazine est imprimé à 10 000 examplaires.

MAQUETTE ET RÉALISATION
Groupe Corneille & Sima

WWW.BUZZZBEFAMOUS.COM

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



LV
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

SOMMAIRE



Cérémonie d'ouverture des JO Paris 2024
©Joel Marklund - PA Images/Getty Images

26 **FASHION**
Un must iconique: la chemise de Mandela

28 **FITNESS**
5 étapes pour une remise en forme

30 **GEEK**
Maximisez l'efficacité et la durée de vie de vos appareils ménagers

34 **ARTY**
La Suisse à l'avant-poste des arts africains

38 **SAVEUR**
Tiramisù Classique

40 **CHILLOUT**
Les meilleures choses à visiter en Tanzanie

BUZZZ N°46

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2024

06 **MERCI À BUZZZ**

10 **LA REDAC**
9 conseils pour bien aborder la rentrée

14 **PORTRAIT**
Martin BAKOLE

18 **RENCONTRE**
Maxime WAKENGE

20 **PLANETE VERTE**
Prendre la mesure de la terre

22 **FEELGOOD**
Prendre soin de ses dents

24 **BEAUTE**
Se débarrasser des cicatrices d'acné







Les JO de Paris en chiffres

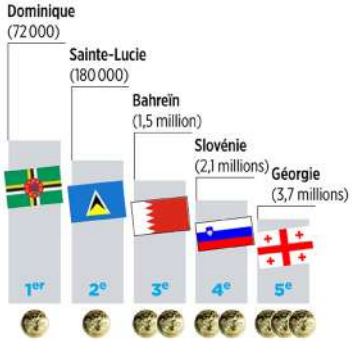
Paris a accueilli au mois d'août le grand événement sportif au monde ! Les Jeux Olympiques d'été deviennent, tous les quatre ans, le théâtre de moments de sports légendaires et d'émotions incroyables. Voici en 10 chiffres les JO 2024 dans la ville de l'amour et 7 demandes en mariage...



La RDC quitte les olympiades bredouille

Les jeux olympiques d'été 2024 ont été un cauchemars pour les 6 athlètes congolais en lice dans leurs disciplines respectives. Ces ambassadeurs de la RDC quittent ces olympiades tous au premier tour. Les deux derniers en lisse ont plié leurs valises ce samedi après leur élimination. Le sprinter Lasconie Mulamba après avoir fait une bonne prestation aux préliminaires, en terminant 3è, a été écarté au 1er tour. Il a fini 6è en 100 mètres.

L'autre palmarès des JO
Classement des pays médaillés d'or selon leur nombre d'habitants



Kaylia Nemour remporte la première médaille olympique de l'Algérie à Paris 2024 !



À seulement 17 ans, Kaylia Nemour devient championne olympique aux barres asymétriques et rapport la première médaille de l'Algérie aux Jeux Olympiques de Paris !

La Franco-Algérienne a tenu son rang en signant une performance idéale et un score de 15,700. Elle devance sur le podium la Chinoise Qin Qiyuan (15,500) et l'Américaine Sunisa Lee (14,800).

Astuces pour *réussir* vos *desserts* à tous les coups

La pâtisserie est un art délicat qui demande précision et patience. Que vous soyez débutant ou pâtissier expérimenté, ces astuces vous aideront à améliorer vos techniques et à obtenirdes desserts parfaits à chaque fois.

Choisissez des ingrédients de qualité

Utilisez des ingrédients frais

Des oeufs frais, du beurre de qualité et des fruits mûrs feront toute la différence dans vos desserts.
Préférez le chocolat de couverture: Pour les desserts au chocolat, utilisez du chocolat de couverture plutôt que du chocolat à pâtisser ordinaire pour une meilleure texture et saveur.

Préparez vous-même vos ingrédients

Pesez vos ingrédients avec précision

En pâtisserie, la précision est clé. Utilisez une balance pour peser vos ingrédients plutôt que de les mesurer à la tasse.
Tamiser les ingrédients secs : Tamisez la farine, le cacao et les autres ingrédients secs pour éviter les grumeaux et obtenir une texture plus légère.

Maîtrisez les techniques de base

Apprenez à monter les blancs en neige

Des blancs en neige fermes et bien montés sont essentiels pour de nombreux desserts, comme les mousses et les soufflés.
Utilisez le bain-marie: Pour faire fondre le chocolat ou préparer des crèmes délicates, utilisez un bain-marie pour éviter de brûler les ingrédients.

Soyez organisé

Préparez tous vos ingrédients à l'avance

Avant de commencer à cuisiner, mesurez et préparez tous vos ingrédients. Cela vous aidera à rester concentré et à suivre la recette sans stress.
Respectez les temps de repos : Pour certaines recettes, comme la pâte à tarte ou les mousses, le temps de repos est crucial pour obtenir la bonne texture.



ON DIT MERCI À BUZZZ

Ajustez la cuisson à votre four

Connaître son four

Chaque four est différent. Utilisez un thermomètre de four pour vérifier la température réelle et ajustez les temps de cuisson en conséquence.
Tourner les plats : Si votre four a tendance à chauffer de manière inégale, tournez vos plats à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.

Décoration et présentation

Soyez créatif avec les garnitures

Utilisez des fruits frais, des herbes, du sucre glace, ou des éclats de chocolat pour décorer vos desserts.
Utilisez des moules et emporte-pièces : Pour des présentations élégantes, utilisez des moules ou des emporte-pièces pour donner des formes variées à vos gâteaux et biscuits.

Conclusion

Avec ces astuces, vous êtes sur la bonne voie pour réussir tous vos desserts et impressionner vos invités. N'oubliez pas que la pâtisserie demande de la pratique, alors ne vous découragez pas si tout n'est pas parfait du premier coup. Bon appétit et bonne pâtisserie !

Un œuf sans l'allergie



Des scientifiques japonais ont modifié génétiquement des poules pondeuses. Leur objectif? Obtenir des œufs ne contenant pas d'ovomucoïde, leur principale protéine allergisante, et consommables sans risque. Des analyses confirment l'absence de la protéine dans les œufs.

Prêt pour week-end spatial?

Les quatre astronautes de la première mission privée de SpaceX étaient des novices. D'où l'intérêt de comparer les effets de ce vol sur leur corps avec ceux subis par les pro-fessionnels. Quelques jours loin de la Terre provoquent des modifications identiques à celles observées sur les astronautes aguerris (perturbation immunitaire, troubles cognitifs...). Des données précieuses pour définir les plus résistants à l'espace. «Si vous devez passer trois jours à vomir dans un sac, vous n'aurez peut-être pas envie de payer 10 millions de dollars-pour ce voyage, commente Mathias Basner, de l'université de Pennsylvanie. (Nature)

Harry Potter : une série de 7 saisons pour redécouvrir la saga sur Max dès 2026



La série Harry Potter sera composée de 7 saisons (soit une par livre) et devrait s'étendre sur plus de 10 ans. Elle devrait à terme devenir le plus gros investissement de toute l'histoire des studios Warner ! À découvrir dès 2026 sur Max

9 conseils pour bien aborder la rentrée

Tout à une fin et malheureureusement pour une grande majorité d'entre nous, et les vacances aussi. Pour attaquer la rentrée du bon pied, Buzzz Magazine, vous donne les conseils d'usage pour aborder la rentrée en douceur. Anticipation, motivation et zen-attitude, voici comment y parvenir.

> POUR ABORDER LA RENTRÉE DU BON PIED, TOUT EST UNE QUESTION D'ÉTAT D'ESPRIT.



LA REDAC

On anticipe
Pour ne pas perdre tous les bénéfices des vacances, essayez de ne pas rentrer la veille de la reprise (reprise du travail, rentrée scolaire). Si vous ne pouvez pas faire autrement, anticipez un maximum avant de partir en vacances (l'achat des fournitures scolaires, préparer les uniformes, les tâches ménagères, etc.) pour un retour en douceur.

On retrouve un bon rythme de sommeil
Pendant les vacances, on a profité à fond des longues soirées festives. Pour éviter un décalage brutal à la rentrée, il est indispensable, surtout pour les enfants, de remettre en place un horaire de coucher régulier et de s'assurer que le compte des heures de sommeil est bon. Pour y arriver en douceur, avancez progressivement l'heure du coucher mais aussi celle du réveil quelques jours avant la rentrée.

On rééquilibre son assiette
Les vacances sont souvent synonymes d'écarts alimentaires (apéros, glaces, barbecues etc.), à la rentrée, il est donc temps de renouer avec une bonne hygiène de vie. Organisez-vous pour bien manger, quitte à investir dans du nouveau matériel : blender, robot culinaire, etc. pour gagner du temps.

On garde un bon état d'esprit
Pour aborder la rentrée du bon pied, tout est une question d'état d'esprit. Si vous prenez un air désolé et abattu pour vous adresser à votre enfant en lui disant "Tu sais que c'est bientôt la rentrée?", il y a fort à parier qu'il trainera les pied et le sac à dos sur le chemin de l'école. Idem pour vous : plutôt que de subir la rentrée et le retour au travail en ronchonnant, envisagez cette période comme une possibilité de renouveau avec de nouveaux enjeux et objectifs. Croyez au vieil adage : « le travail c'est la santé ».

On s'inscrit à une nouvelle activité
Qui dit rentrée dit reprise du sport ou d'une activité créative ou culturelle. Renseignez-vous auprès des associations, et également de votre réseau d'amis qui partagerons leurs bonnes adresses. Choisissez une activité qui vous convient bien et qui soit adaptée à votre emploi du temps.

Brittany Brown dédie sa médaille de bronze olympique à toutes les femmes souffrant d'endométriose



Après s'être parée de bronze sur le 200 m des Jeux olympiques de Paris 2024, l'Américaine Brittany Brown a dédié, en pleurs, sa médaille à celles qui, comme elle, souffrent d'endométriose : «À toutes les femmes qui ont des problèmes de santé, à toutes les femmes souffrant d'endométriose, de SPOK (syndrome des ovaires polykystiques), à toutes les athlètes m'ayant contacté en disant 'Personne ne me regarde, les entraîneurs ne prêtent pas attention à moi.' Je suis avec vous, parce que je suis l'une de vous !»

Teddy Riner fait l'histoire : troisième titre olympique en judo à domicile



Teddy Riner est champion olympique de judo, pour la troisième fois de sa carrière ! Le judoka français a triomphé à domicile après une victoire en finale face à Kim Min-Jong par ippon. Il dépasse grâce à cette victoire le nombre de titres olympiques de David Douillet !

On redéfinit ses objectifs de l'année

La rentrée, c'est le moment de faire le bilan à la fois sur le plan professionnel, et scolaire pour les enfants, sportif, culturel, etc... Notez sur un papier ce que vous ne voulez pas refaire cette année, ce que vous auriez bien voulu faire l'année précédente mais qui étaient impossble à réaliser pour différentes raisons. Cette année vous vous direz que « vouloir c'est pouvoir ».

On renonce à la déprime

Pour éviter la déprime de la reprise, rien de mieux que de penser déjà aux prochaines vacances ou au prochain week-end. Sur le plan physiologique, cela déclenche la production d'endorphines, les hormones du bien-être. Les prochaines vacances semblant moins lointaines, le moral et la motivation reviennent comme par enchantement.

On apprendre à gérer son stress

Apprenez à mieux gérer son stress est très utile, en particulier pour ne pas subir la rentrée et ne pas accumuler la pression tout au long de l'année. Chaque jour, prenez 15 minutes pour respirer, pour vous recentrer et ne penser à rien. Loin d'être une perte de temps, cette pratique permet de mieux affronter les aléas du quotidien.

On prend la lumière

La lumière naturelle joue un rôle essentiel dans la sécrétion de mélatonine, l'hormone qui régule l'humeur, améliore les capacités cognitives et joue sur l'allongement du temps de sommeil et sa qualité. Même si vous travaillez en bureau, ne perdez pas une occasion de vous aérer et profiter du week-end pour programmer des activités à l'extérieur.





TOURINVEST
le manguier hotel



LE MANGUIER HÔTEL, SITUÉ AU CENTRE DE KOLWEZI, VOTRE RENDEZ-VOUS BUSINESS

+243 993 620 063 - info@lemanguierhotel.com - www.lemanguierhotel.com
63, Av. Kasavubu, Dilala, Kolwezi, RD. Congo

Martin BAKOLE, *le tombeur de poids lourds*



PARCOURS

MARTIN BAKOLE A ÉTÉ NOMMÉ AMBASSADEUR SPORTIF DE LA RDC PAR LE PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE

Petit frère du boxeur professionnel Ilunga Makabu, Martin BAKOLE ILUNGA est né le 1er juin 1993 à Kananga dans le Kassaï central, en RDC. Boxeur droitier, tourné vers l'attaque, le bilan de ce géant de 1,98 mètre et 120 kilos, est à ce jour de 22 combats professionnels, 21 victoires dont 18 par KO, avec une seule défaite contre Michel Hunter en 2018.

Le 9 juin 2022, Martin Bakole est nommé ambassadeur sportif de la RDC par le président Félix-Antoine Tshisekedi Tshilombo et s'est vu remettre son passeport diplomatique congolais pour le travail abattu dans les différents combats auxquels il a pris part.

Ses débuts

Martin Bakole est issus d'une famille de boxeurs comme son père, chef coutumier. Son grand frère Junior Ilunga Makabu est un boxeur professionnel, 2è mondial et champion du monde WBC poids-lourds-légers. Un modèle pour Bakole.

Mécanicien raté, Bakole est parti du bas de l'échelle sociale en vendant les crédits de communication dans les rues de Kinshasa, capitale de la RDC. Convoyeur des taxi-bus, puis conducteur de taxi moto (qu'on appelle aussi les wewa) dans la première vague à Kinshasa, il écrira sa légende grâce à l'intervention de son champion de grand frère.

Carrière professionnelle

Bakole devient boxeur professionnel en 2014 à 21 ans. Il s'installe à Greengains village en Ecosse à 30 kilomètres de Glasgow en 2016, pour s'entrainer auprès du coach Billy Nelson. Il remporte la ceinture IBO continentale des poids lourds en 2017, puis échoue l'année suivante à Londres (York Hall) face à Michael Hunter pour la ceinture IBO Inter-Continental.

En 2019, le boxeur congolais bat notamment le polonais Mariusz Wach, l'Equatorien Ytalo Peresa et les américains Kevin Johnson et Rodney Hernandez.
Le 12 décembre 2020, il est opposé au russe Sergey Kuzmin et triomphe par décision aux points unanimes. Le 18 septembre 2021, il anéanti par KO Technique le ghanéen Haruna Osumanu à Dubaï.

Le 15 janvier 2022, il aurait dû affronter le Français Tony Yoka, ancien champion olympique des poids super-lourds en 2016 mais le combat est reporté au 14 mai. Reprogrammé pour janvier 2022 à Paris, le combat sera annulé. Quelques

Vienne : Taylor Swift annule ses concerts après des menaces d'attentats déjouées



Les trois concerts de la star américaine Taylor Swift prévus à Vienne ont été annulés, après l'annonce par la police de projets d'attentats islamistes.
La police autrichienne a annoncé l'arrestation, de deux personnes, dont un jeune homme de 19 ans qui projetait des attentats visant les concerts de la star américaine Taylor Swift «Nous avons découvert des actes préparatoires avec une focalisation sur les concerts de Taylor Swift à Vienne», a déclaré le directeur général de la Sécurité publique, Franz Ruf, précisant que «des substances chimiques» avaient été «saisies» au domicile du suspect.

Les femmes qui passent plus

2 HEURES

Les femmes qui passent plus de 2 heures par jour sur TikTok ont davantage de troubles de l'alimentation et une moins bonne perception de leur corps

Léon Marchand, le « Poisson Humain »



L'homme Poisson ! L'immense Léon Marchand, 22 ans, décroche sa 4éme médaille d'or Olympique au 200 mètres 4 nages !

temps plus tard, la Fédération Internationale de Boxe (IBF - International Boxing Federation) confirmera que le contrat signé entre Martin Bakole et Tony Yoka est toujours valide.

Sur le ring de l'Accor Arena le 15 mai 2022. Le Congolais impose sa puissance dès les premiers échanges, forçant son adversaire Tony Yoka à être compté deux fois pour remporter le combat par décision aux points majoritaire, infligeant à Tony Yoka la première défaite de sa carrière.

Partenaire d'entraînement

« Je rêve d'être grand » dit Martin Bokole lors de son interview sur Canal Plus. C'est aussi en tant que partenaire d'entraînement de quelques grands noms de la boxe qu'il se perfectionne vers son rêve.

Parmi eux Anthony Joshua mais également d'Oleksandr Usyk lors de sa quête des titres IBF-WBA-WBO contre Anthony Joshua justement. Il a également partagé des sessions d'entrainement avec Joe Joyce et Daniel Dubois. Très récemment, en mars, il a aussi chauffé les gants avec Tyson Fury, champion du monde WBC des Lourds, le meilleur boxeur de la planète.

Ambassadeur sportif de la RDC

Le boxeur congolais Martin Bakole a été nommé ambassadeur sportif de la République Démocratique du Congo par le président Félix-Antoine Tshisekedi Tshilombo. Le sportif reçoit donc son passeport diplomatique congolais pour le travail abattu dans les différents combats auxquels il a pris part.

Bakole devient donc le deuxième dans sa famille à obtenir cette marque de distinction après son grand frère Junior Makabu.





Il est créateur de contenu mode, cuisine et voyage aussi organisateur événementiel et model photo. Maxime Wakenge est un jeune ambitieux et plein de courage. Il a aussi des rêves... Buzzz Magazine l'a rencontré.

Interview recueillie par Noémie BANZE pour Buzzz Magazine - Août 2024

À quel moment tu t'es dit que tu voulais être un influenceur des réseaux sociaux ?
Je ne dirais pas qu'il y eu un moment précis; C'est vers 2020, pendant le confinement, que je me suis lancé sur Instagram sans trop savoir que ça me mènerait. Et voilà ce que je suis devenu aujourd'hui.

Quelles sont les difficultés que tu rencontres en tant que créateur de contenu congolais ?
Déjà la prise au sérieux des créateurs de contenu. En province, à Lubumbashi par exemple, on ne considère pas encore que c'est un vrai métier. Une des difficultés est l'accès aux spots. On nous demande des autorisations pour faire des contenus, c'est très compliqué. Il y a des moqueries aussi, des critiques pas du tout constructives. Et puis certaines entreprises qui nous contactent ne valorisent pas non plus notre travail. Il faut se rendre compte que c'est aussi beaucoup d'investissement de notre côté.

Penses-tu que tu pourrais être une de ces personnes qui influencera, qui pourra changer la perception que les autres ont de ton métier ?
Oui, je le pense. entre 2020 à 2024, il y a beaucoup de choses qui ont changé, beaucoup de créateurs de contenu qui ont fait surface et il suffirait peut-etre de se souder pour valoriser notre travail.

Parles-nous de ta passion première qui est la cuisine
Je cuisine depuis l'âge de 9 ans, avec ma mère et mes sœurs. En 2021 après mon bac, j'ai lancé un service de livraison de nourriture puis je me suis dit que je ne devrais pas avoir honte de ce que je sais faire. Alors en 2023, j'ai commencé à proposer aussi du contenu cuisine sur mes réseaux sociaux et j'avoue je suis très heureux des retours.

As-tu un rêve qui te tient à cœur ?
J'en ai plusieurs mais celui qui me tient à coeur serait d'ouvrir plusieurs restaurants en RDC.

Un mot pour la fin ?
Je souhaite tout le bonheur à tout ce qui vont lire ce passage, croyez en vous, en vos capacités, donnez-vous les moyens de réussir ; Plus vous vous donnerez de l'importance plus on vous accordera aussi de l'importance. Et surtout n'hésitez pas à me suivre sur mes réseaux sociaux.

En saison sèche, on prend la mesure de la terre

Notre planète nous a tout donné, il suffit d'être attentif, de l'écouter, l'observer. Nous vivons avec des plantes dont il ne faut surtout pas ignorer les bienfaits car elles peuvent nous sauver la vie. Régine Ntale passionnée de la naturopathie partage ses expériences. Dans ce numéro 46, elle nous parle de la technique de l'arrosage.

La saison sèche caractéristique du climat en RDC est une période difficile pour la nature.
De avril jusqu'à la saison des pluies de décembre, les amplitudes thermiques et le manque d'eau est une période stratégique pour les cultivateurs et les jardiniers. Mais il existe des solutions et des méthodes d'arrosage pour soigner ses cultures et son jardin.

Nourrir la terre

Il y a aussi un arbre qui n'existait pas ici, que j'ai fait venir qui pousse très bien, et qui enrichit la terre d'une façon incroyable. C'est le calliandra grandiflora. Il pousse sans problème, résiste à la saison sèche, très enrichissant quand on l'ajoute dans les composts. En plus, ses feuilles purifient l'eau des rivières, ses fleurs prisées par les abeilles et la racine nourrit la terre, comme la racine de moringa. D'ailleurs, plantez quelques moringas autour de votre plantation. Attention, il semblerait que les racines d'acacia appauvrissent la nappe phréatique.



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.

« IL FAUT PENSER À BINER SOUVENT POUR UNE MEILLEURE PÉNÉTRATION DE L'EAU

L'arrosage

Pendant la saison sèche, n'arrosez pas matin et soir. C'est une très grosse erreur. Regardez plutôt comment se présente votre terre au point de vue humidité. Est-elle trop sèche ou encore humide ? Est-elle trop exposée au soleil ou pas ? Suivant ces détails, vous saurez quelle quantité d'eau utiliser pour arroser. Mais, il est important de faire cette vérification matin et soir. Il est évident que si votre terre est bien humide le soir, la plante en bénéficiera pour la nuit.

Observations

Si la terre est encore humide, et que vous ajoutez de l'eau, évidemment que la plante va mourir ! Et si vous laissez la terre sans eau la plante mourra aussi. Donc il faut une juste mesure. Il faut également penser à biner souvent pour une meilleure pénétration de l'eau. Il n'est que ces plantes que l'on trouve dans les marécages qui aiment beaucoup d'eau. Ce sont des grosses erreurs que je constate même avec mes propres jardiniers.



Bonnes *habitudes* pour *prendre soin* de ses *dents*

Caries, gingivites, abcès dentaires, aphtes...
Les affections bucco-dentaire sont souvent très douloureuses et gênantes. Il est donc important d'adopter de bons gestes quotidiens pour prendre soin de ses dents.



Se brosser les dents deux fois par jour
Il est recommandé de se brosser les dents le matin et le soir pendant deux minutes afin d'éviter la formation de la plaque dentaire. Si cette dernière n'est pas éliminée, elle se calcifie et elle se transforme en tartre. Vous pouvez également vous brosser les dents après le repas de midi. Il s'agit d'un petit plus bénéfique pour vos dents.

Utiliser une brosse à dents souple
Ce type de brosse à dents favorise les mouvements de rouleaux de la gencive vers la dent. De plus, les dents du haut et du bas doivent être nettoyées séparément. Les poils d'une brosse à dents peuvent également atteindre les espaces inter-dentaires pour les nettoyer en partie. L'action mécanique de la brosse accompagnée du dentifrice permet de mieux décoller la plaque dentaire.

Vitiligo : Un nouveau traitement révolutionnaire disponible dans toutes les pharmacies



Un soulagement pour les personnes souffrant du vitiligo, cette maladie auto-immune de dépigmentation de la peau qui restait sans solution. Le premier traitement contre cette maladie de la peau est désormais disponible dans toutes les pharmacies ! « Opzelura », une crème destinée aux adultes et aux adolescents de plus de 12 ans souffrant de vitiligo, remboursée par l'assurance maladie.

Céline Dion chante en direct à l'ouverture des JO, sans playback malgré les risques



Alors qu'Aya Nakamura et Lady Gaga avaient pré-enregistré leurs prestations pour la cérémonie d'ouverture des JO «en cas de problèmes techniques», Céline Dion a, quant à elle, souhaité «chanter réellement», sans playback. Pour rappel, elle n'avait pas chanté depuis 4 ans à cause de sa maladie.

Choisir un dentifrice avec du fluor
Le fluor protège les dents contre la formation de caries, car il se lie à l'émail et le solidifie. Il va notamment lutter contre les attaques acides qui se forment après une prise alimentaire.

Faire des brossages inter-dentaires
Le brossage des dents ne suffit pas pour bien nettoyer les espaces inter-dentaires. Vous pouvez donc utiliser des accessoires comme des bâtonnets qui éliminent la plaque dentaire et les aliments coincés entre les dents.

Faire des bains de bouche
Il existe deux types de bain de bouche : ceux à visée thérapeutique qui sont prescrits par un cabinet dentaire pour une durée limitée et ceux à usage quotidien qui peuvent être utilisés tous les jours. Point important : un bain de bouche ne remplace pas le brossage quotidien des dents. Il s'agit bel et bien d'un complément qui permet de réduire l'adhésion de la plaque dentaire sur la surface des dents. Vous pouvez choisir un bain de bouche qui renferme du fluor afin d'avoir un apport supplémentaire.

Aller régulièrement chez le dentiste
Il est recommandé de se rendre une fois par an chez le dentiste pour une visite de contrôle. Seule exception : les personnes ayant des maladies chroniques qui doivent y aller tous les 6 mois. Pour un enfant, la première consultation chez un dentiste peut avoir lieu dès l'âge d'un an.

Boire un verre d'eau après une prise alimentaire
Vous pouvez boire un verre d'eau après chaque repas afin de diminuer une partie des sucres présents dans la bouche et réduire la formation des acides.

Mastiquer un chewing-gum sans sucres
La mastication stimule la sécrétion de salive. Cette dernière neutralise les acides et apporte des minéraux supplémentaires. À la fin d'une prise alimentaire, vous pouvez mâcher un chewing-gum sans sucres pendant une vingtaine de minutes.

Cicatrices d'acné : 6 remèdes naturels pour s'en débarasser

L'acné touche 80 % des personnes, en particulier à l'adolescence. Qu'elle fasse irruption dans notre jeunesse ou à l'âge adulte, elle peut laisser des cicatrices cutanées à l'origine d'une souffrance plus ou moins importante. Pour retrouver votre peau de bébé, il vaut mieux les traiter le plus tôt possible avec des recettes naturelles respectueuses de votre peau. Vous avez des cicatrices d'acné qui vous gâchent la vie ? Suivez le guide et découvrez 6 remèdes naturels pour les combattre.

#01 Le jus de citron

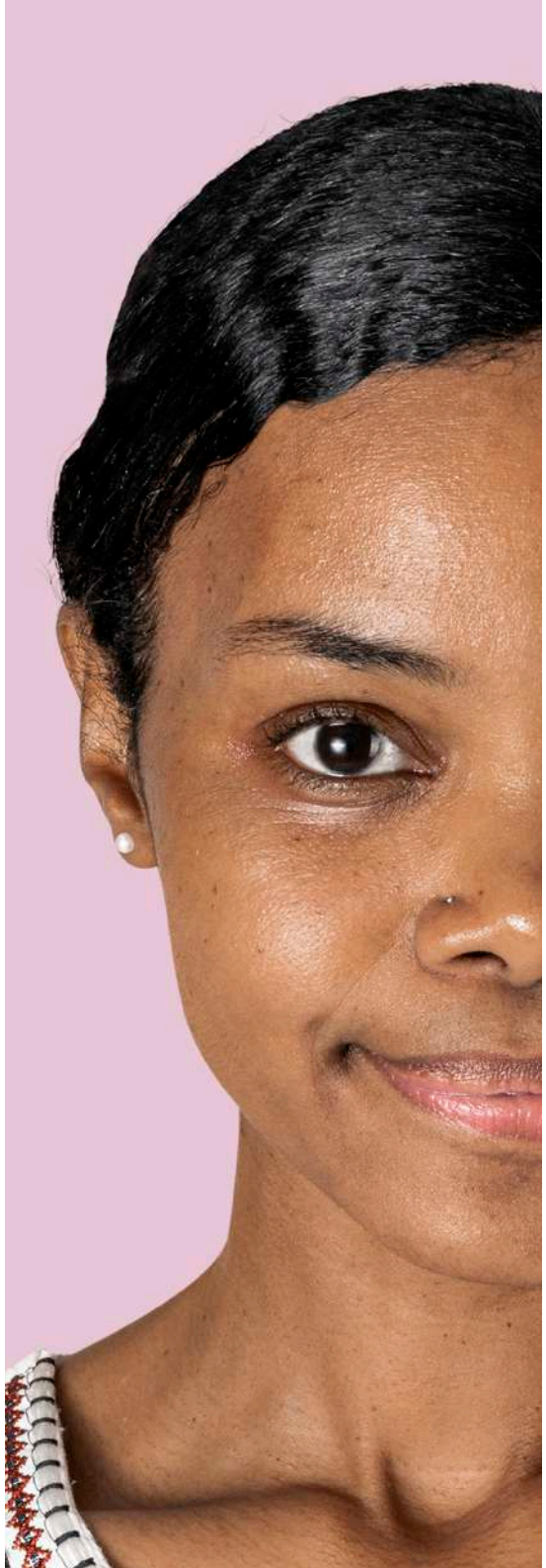
Allié idéal pour vous débarrasser des problèmes et imperfections de la peau, le jus de citron, aux vertus détoxifiantes et antibactériennes, sera parfait pour atténuer vos cicatrices d'acné. Son acide citrique naturel élimine les cellules mortes et il agit naturellement contre la pigmentation grâce à son pouvoir blanchissant.
Mode d'emploi : juste avant de filer au lit, appliquez/tapotez des cotons imbibés de jus de citron sur vos cicatrices, attendez 15 minutes puis rincez à l'eau tiède, voire froide, pour bien resserrer les pores.

#02 La pomme de terre

Oui, vous avez bien lu. La pomme de terre est aussi un excellent moyen naturel pour lutter contre les traces liées à l'acné.
Comme pour les coups de soleil, grâce à la Vitamine C, au potassium et au cuivre qu'elle contient, la pomme de terre est très efficace pour réduire les marques d'acné et nettoyer la peau en profondeur. Pour utiliser ce remède, là encore rien de plus simple : il suffit de couper une pomme de terre en fines tranches et de les « frotter » sur la zone concernée.
À faire tous les jours jusqu'à obtenir une amélioration de votre peau.

#03 L'aloe vera

L'aloe vera est une plante connue pour ses vertus apaisantes, cicatrisantes et régénératrices. Elle est particulièrement recommandée pour soigner blessures, brûlures et cicatrices causées par l'acné. Pour prévenir et réduire l'apparence de cicatrices, il vous suffit donc d'en appliquer une noisette sur la zone à traiter et de masser légèrement pour faire pénétrer la matière.



#04 La tomate

Riche en bêta-carotène, vitamines A et E, la tomate est un fruit idéal pour le soin de la peau. Elle possède aussi des vertus exfoliantes, ce qui en fait un très bon remède naturel pour traiter en douceur les cicatrices d'acné. L'astuce est toute simple : on applique quelques fines tranches de tomates sur les zones sujettes à l'acné et on les laisse poser environ 10 min.

#05 L'huile essentielle d'arbre à thé

L'arbre à thé ou tea tree (Melaleuca alternifolia) est un arbre de la famille des Myrtaceae, originaire d'Australie.
A ne pas confondre avec le théier (Camellia sinensis). Référence incontestable pour lutter contre l'acné, l'huile essentielle d'arbre à thé est un puissant antibactérien.
Elle favorise la régénération de la peau tout en estompant et soulageant les cicatrices d'acné.
Mode d'emploi : 1à 2 gouttes pures sur un coton tige, à appliquer directement sur le bouton.

#06 Le bicarbonate de soude

C'est un allié beauté imparable, les bienfaits du bicarbonate de soude ne sont plus à prouver et si vous l'ignoriez c'est également un excellent remède contre les cicatrices légères d'acné.
Pour cela, mélangez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude avec un peu d'eau ou d'huile d'olive pour obtenir une pâte homogène. Ensuite, appliquez le masque sur votre visage pendant 5 minutes en insistant sur les zones souhaitées. Rincez bien à l'eau froide. À appliquer une fois par semaine.
Grâce à ces 6 remèdes naturels, vos cicatrices d'acné ne seront plus qu'un mauvais souvenir ! Peut-être en avezvous d'autres que vous souhaiteriez nous partager ? On se retrouve pour cela sur nos pages Instagram et Facebook.

Un must iconique : la chemise de Mandela



Sonwabile Ndamase,
créateur des chemises Mandela, dans son atelier à Johannesburg le 4 juillet 2024
Phill Magakoe / AFP

Sonwabile Ndamase créateur de style

La légende des chemises colorées de Nelson Mandela, qui avait passé trop d'années en prison pour supporter les costumes et cherchait un vestiaire plus africain, se prolonge dans un atelier de Johannesburg qui fournit encore de nombreux hommes politiques sud-africains.

Entre machines à coudre, portants et photos du héros de la lutte contre l'apartheid, Sonwabile Ndamase, 64 ans, raconte avec enthousiasme les origines de son succè. C'est Winnie Mandela, militante de l'ANC et épouse du grand homme, qui avait contacté le styliste peu après la sortie de prison de l'ennemi numéro un du régime ségrégationniste, en 1990. Le futur chef d'État avait besoin d'une garde-robe.

> **UNE FAÇON D'ENDOSSER LA LÉGENDE, D'AFFICHER QU'ON VEUT ASPIRER À L'ÉTHIQUE DE MANDELA**

Le créateur autodidacte se rend alors à Soweto, dans la maison du couple qui se visite aujourd'hui. « Là il m'explique qu'il voudrait un vestiaire assez chic et conservateur pour s'adresser aux patrons de l'industrie mais ne pas avoir à se changer s'il rencontre dans la foulée le peuple des rues », confie-t-il à l'AFP.

Madiba, de son nom de clan, ou Tata (père, en langue xhosa) comme l'appellent avec affection de nombreux Sud-Africains, voulait aussi adopter un style qui le distinguerait des autres chefs d'Etat, sans porter de cravate. Le créateur autodidacte a imaginé des chemises en soie amples, décontractées mais élégantes, aux motifs audacieux, qui sont désormais associées à Mandela et dont la mode a perduré après sa mort en 2013, à l'âge de 95 ans.

Portées par dessus le pantalon et sans veste, les chemises Madiba restent très prisées des hommes politiques. Parmi les clients de Sonwabile Ndamase figurent l'actuel président Cyril Ramaphosa, un des poulains de Mandela, mais aussi ses prédécesseurs Thabo Mbeki ou Jacob Zuma. Parmi les amateurs, on compte aussi de nombreux ministres, porte-paroles de l'ANC et même des élus d'autres partis.

Endosser la légende

Bill Clinton ou le boxeur américain Mike Tyson sont également les heureux propriétaires d'une « chemise Madiba », souligne le styliste tout sourire. « C'est une façon d'endosser la légende, d'afficher qu'on veut aspirer à l'éthique de Mandela », fait-il valoir.

Les motifs sont symétriques et d'inspiration orientale. Des couleurs denses comme le bordeaux, le gris foncé ou le bleu roi, contrastent avec des tons plus discrets, comme ce fond beige sable aux motifs de feuilles ou brindilles. Toutes ces chemises sont immédiatement reconnaissables comme la signature du vestiaire Mandela.

Le créateur à barbichette grise, qui imite la voix éraillée de Mandela à la perfection et sera prochainement l'objet d'un documentaire américain, est attendu en septembre à New York pour présenter son savoir-faire à de jeunes stylistes. Il présentera aussi à cette occasion sa marque Vukani à des acheteurs, célébrités et VIP, lors d'un événement glamour marquant les trente ans de l'élection du premier président noir sud-africain.

Sonwabile Ndamase se moque gentiment des nombreux imposteurs qui prétendent avoir été les premiers à créer la chemise Madiba ou qui vendent des versions proches de la sienne, facturée autour de 1.800 rands (90 euros).

Autrefois décrit par Winnie Mandela comme faisant « partie du décor », il jure n'avoir jamais voulu utiliser le nom Mandela à des fins commerciales. « La relation que j'avais (avec eux) était de l'ordre de la famille ».

Né dans le township de Mdantsane, dans la région xhosa (sud-est) d'où venait aussi Mandela, Ndamase passe encore beaucoup de son temps derrière sa machine à coudre. « Je vis encore un rêve », dit-il, devant une chemise de sa prochaine collection.

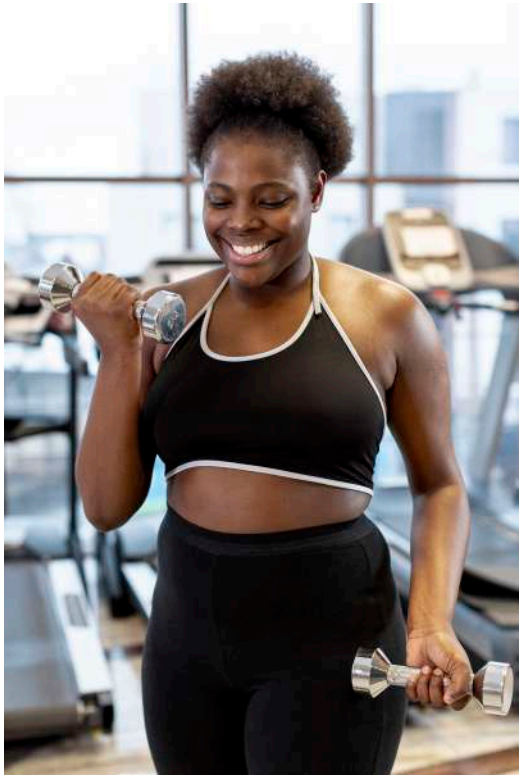
Une rentrée réussie !

5 étapes pour une remise en forme

La rentrée est souvent synonyme de nouveaux départs et de nouvelles ambitions. Après quelques mois de relâche où le sport a parfois été mis de côté, la reprise peut sembler intimidante. Mais ne vous inquiétez pas, remettre son corps en mouvement n'est pas aussi compliqué qu'il y paraît.

Évaluation physique
Le point de départ de toute remise en forme réussie est une bonne évaluation de votre condition physique actuelle. Consultez un professionnel de santé ou un coach sportif pour réaliser des tests physiologiques et fonctionnels. Ces évaluations vous donneront une idée de vos points forts et de vos faiblesses, ce qui permettra de construire un plan d'entraînement personnalisé.

Définir des objectifs réalistes
Fixez-vous des objectifs SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Temporellement définis). Vous voulez peut-être perdre du poids, améliorer votre endurance ou gagner en force. Quels que soient vos objectifs, assurez-vous qu'ils soient clairs et réalisables à court, moyen et long terme.



Planification de l'entraînement
Une fois vos objectifs fixés, il est temps de passer à la planification de votre entraînement. Un bon programme devrait inclure une combinaison d'exercices aérobiques (course, natation, vélo), de renforcement musculaire (haltérophilie, exercices au poids du corps) et de flexibilité (yoga, étirements). N'hésitez pas à consulter un coach sportif pour établir un plan sur-mesure.

Rééquilibrage alimentaire
Le sport ne fait pas tout, l'alimentation est également un facteur clé de succès pour votre remise en forme. Évitez les fast-foods, les aliments transformés et les boissons sucrées. Optez plutôt pour une alimentation riche en fruits, légumes, protéines maigres et grains entiers. Un rééquilibrage alimentaire peut s'avérer nécessaire, et dans ce cas, l'avis d'un nutritionniste peut être très utile.

Suivi et ajustement
Après quelques semaines d'entraînement, il est essentiel de faire un nouveau point sur vos progrès. Mesurez les indicateurs clés comme le poids, la force, l'endurance, et ajustez votre programme en conséquence. Écoutez votre corps et n'hésitez pas à prendre des jours de repos si nécessaire.

La rentrée est une période idéale pour remettre votre corps en mouvement et adopter un mode de vie plus sain. Grâce à ces 5 étapes, vous aurez toutes les clés en main pour une remise en forme réussie. Le chemin sera peut-être long, mais chaque petit pas compte. Alors chaussez vos baskets, et en avant !
Buzzz Magazine vous souhaite une excellente rentrée sportive et une remise en forme réussie !



Maximisez l'efficacité et la durée de vie de vos appareils ménagers

Maintenir une maison écoénergétique est non seulement bénéfique pour l'environnement, mais aussi pour votre portefeuille. L'entretien régulier de vos appareils ménagers joue un rôle crucial dans cette démarche.



L'impact du climat tropical sur vos appareils

L'humidité élevée peut provoquer la formation de condensation à l'intérieur des appareils électriques, ce qui augmente le risque de court-circuits ou de corrosion des composants internes. De plus, elle favorise le développement de moisissures et de mauvaises odeurs, particulièrement dans les appareils comme les réfrigérateurs et les machines à laver.

La salinité de l'air accélère également la corrosion et l'oxydation des surfaces métalliques. Cela est particulièrement vrai pour les parties externes et certaines composantes internes des appareils, réduisant leur efficacité et nécessitant des remplacements fréquents de pièces.

Par ailleurs, les températures élevées obligent les appareils de refroidissement, tels que les réfrigérateurs, congélateurs, et climatiseurs, à travailler plus intensément et plus longuement pour atteindre les niveaux de température désirés. Cela se traduit par une consommation énergétique accrue, pouvant mener à des pannes précoces.

Les avantages de l'entretien régulier

Un entretien régulier permet de détecter et de résoudre les problèmes mineurs avant qu'ils ne se transforment en pannes majeures. Cela inclut le nettoyage des filtres, la vérification des joints, et la graissage des pièces mobiles.

Des appareils bien entretenus fonctionnent plus efficacement. En évitant l'accumulation de givre dans les congélateurs ou en maintenant les serpentins présents à l'arrière de votre réfrigérateur propres, vous réduisez la quantité d'énergie nécessaire pour les faire fonctionner.

Bien que l'entretien régulier représente un investissement en temps et parfois en argent, il est généralement bien moins coûteux que les réparations majeures ou le remplacement d'appareils endommagés.

Les recommandations pour un entretien efficace

Planifiez un entretien régulier: Établissez un calendrier d'entretien pour chaque appareil en fonction des recommandations du fabricant et des conditions spécifiques de votre environnement.

Effectuez des nettoyages périodiques : Nettoyez régulièrement les parties accessibles de vos appareils pour éviter l'accumulation de saleté et de poussière.

Consultez des professionnels: Pour certains appareils, comme les climatiseurs, il est préférable de faire appel à des professionnels pour un entretien approfondi.

Vers une utilisation responsable et durable

L'entretien régulier et conscient de vos appareils électroménagers est essentiel pour prolonger leur durée de vie, optimiser leur efficacité énergétique et garantir votre sécurité.

Enfin, dans le contexte d'un engagement croissant envers la durabilité et la réduction de l'empreinte écologique, privilégier l'achat d'appareils écoénergétiques est une démarche judicieuse. Ces appareils, conçus pour être à la fois plus performants et moins énergivores, sont particulièrement adaptés aux conditions climatiques tropicales et contribuent à une gestion énergétique plus responsable.

En suivant ces conseils, vous jouez un rôle actif dans la préservation de notre environnement tout en réalisant des économies significatives.

La cuisine est le cœur de la maison

BM Kitchen
meubles
cuisines
bureaux





INSTALLATION

- CUISINE
- GARDE ROBE
- TABLE DE BUREAU
- ARMOIRES DE SALLE DE BAIN

+243 816 997 678
+243 820 001 470

+243 852 554 135
+243 992 652 000

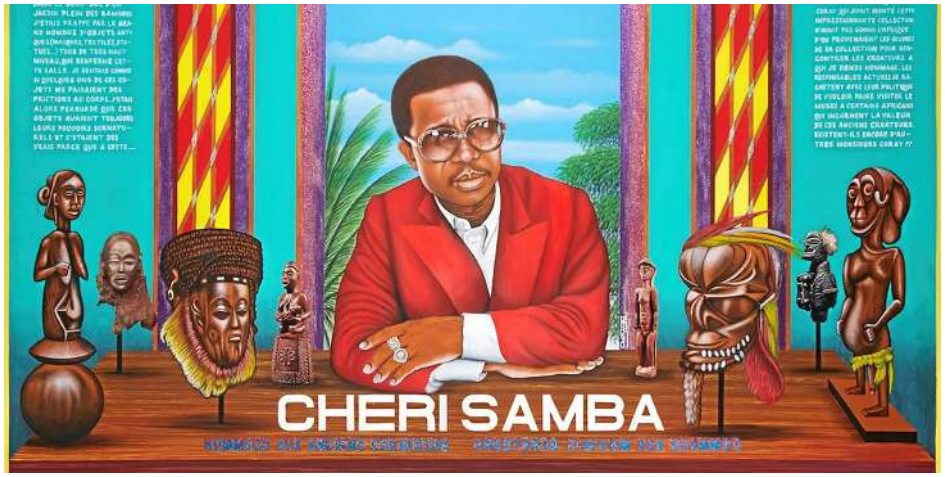
customs@bmkitchensarl.com
www.bmkitchencompany.com

363, Av. De la révolution . Kashobwe
Lubumbashi, Haut-Katanga

266, Av. Maduda, Dilala
Kolwezi, Lualaba

La Suisse à l'avant-poste des arts africains

Après sa présentation au Cap, direction la Suisse pour sa première itinérance. Ouverte au musée d'art de Bâle, l'exposition « When We See Us » fait événement. l'exposition propose une traversée de la peinture figurative africaine et diasporique de 1920 à nos jours.

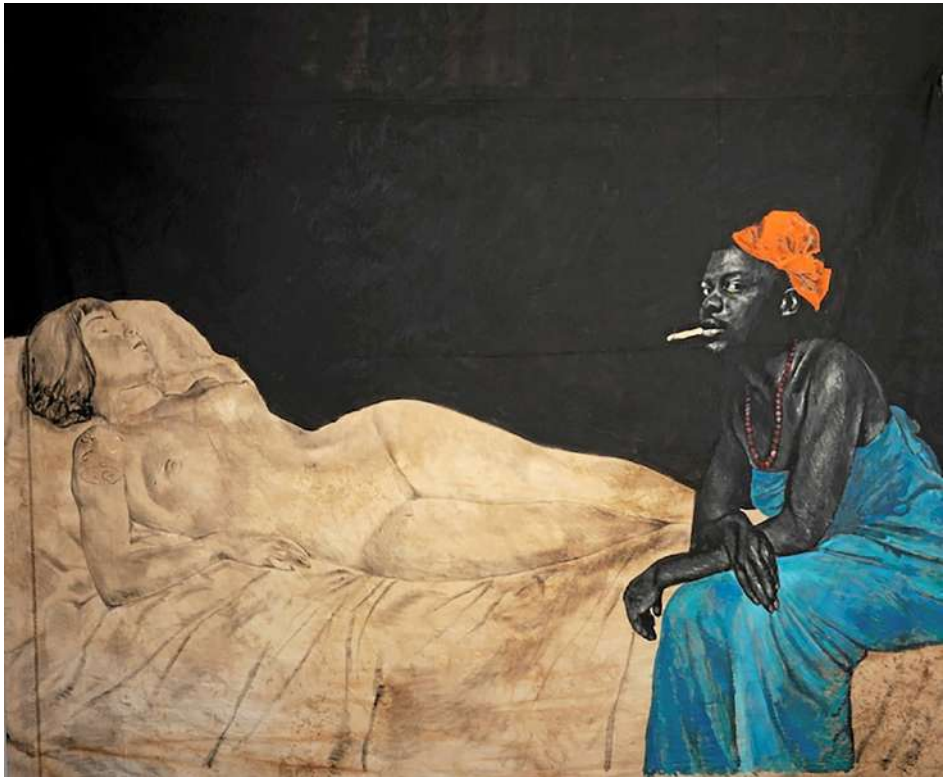


Chéri Samba, « Hommage aux anciens créateurs », 2000. Acrylic on canvas, 135 x 200 cm
© Private Collection, courtesy of MAGNIN-A Gallery, Paris

WHEN WE SEE US. UN SIÈCLE DE PEINTURE FIGURATIVE PANAFRICAINE

Une exposition panafricaine en Suisse

Pour sa première itinérance en Europe, l'exposition When We See Us. Un siècle de peinture figurative panafricaine s'installe en Suisse, au plus ancien musée d'art suisse, le KunstMuseum Basel. Pour l'occasion, l'institution a ouvert les portes de sa gigantesque annexe dédiée à l'art contemporain, « Gegenwart », à plus de 150 artistes issus du continent africain. « When We See Us, c'est une exposition militante présice Koyo Kouoh, co-commissaire et directrice du Zeitz MOCAA au Cap, en Afrique du Sud. L'accrochage réjouissant : dans l'espace lumineux se suivent toiles de maîtres établis et tableaux d'artistes émergents.



Roméo Mivekannin, « Le Modèle noir », d'après Félix Vallotton, 2019.
© 2024, ProLitteris, Zurich_Courtesy of Jochen Zeitz Collection_Photo credit Laurent Belet

Une vision, une posture

La commissaire situe son expo :
« Tout est sous-tendu par la politique et l'idée du panafricanisme. » et d'ajouter : « Nous sommes ici la force incarnée. Notre triomphe nous a rendus invincibles et victorieux. Nous sommes les leaders révolutionnaires que décrit l'artiste Chéri Chérin. » Pour mettre aux premières loges cette célébration d'Africains par eux-mêmes, des œuvres d'artistes déjà connus : Chéri Samba, par exemple, avec sa récente rétrospective au musée Maillol à Paris, ou Kehinde Wiley, exposé l'an dernier au musée du Quai Branly. Ce, à côté d'autres artistes comme Michael Armitage, Sungi Mlengeya ou Olusegun Adejumo. « L'idée, c'était surtout de rassembler des œuvres.», ajoute Kouoh.

Une expo historique

La transposition dans un contexte européen d'une vaste rétrospective pensée sur le continent suscite bien entendu la curiosité, qui plus est depuis un pays, l'Afrique du Sud, et une ville, Le Cap, déchirés par leur passé ségrégationniste. Les œuvres proviennent des collections de plus de 70 prêteurs (galeries, institutions, privés), recréant des échanges entre l'Afrique, l'Amérique du Nord et l'Europe principalement. Enfin, le catalogue en anglais et son tiré à part en français comptent sur les textes et signatures d'intellectuels importants dans le paysage intellectuel africain et afro-diasporique comme la curatrice zimbabwéenne Tandazani Dhlakama (co-commissaire), l'artiste congolaise Bill Kouélany ou encore la poétesse américaine Robin Coste Lewis et d'autres. L'exposition atteint un public issu de champs linguistiques variés, à l'image du premier pays européen à l'accueillir et de ses quatre langues nationales. Après Bâle, cela sera le Bozar à Bruxelles que l'exposition-plaidoyer ira pousser les murs.

Exposition « When We See Us. Un siècle de peinture figurative panafricaine » : du 25 mai au 27 octobre 2024 au Kunstmuseum Basel | Gegenwart.



Zandile Tshabalala, « Two Reclining Women », 2020.
© Courtesy of the Maduna Collection/Zandile Tshabalala Studio

YA SHE BOTE 65cl
Chu1 BLACK
BRASIMBA
Chu1 BLACK
65cl
BRASIMBA
18+
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION. INTERDIT AUX -18 ANS

Tiramisù Classique

Le tiramisù est un dessert italien emblématique, connu pour sa texture crémeuse et ses saveurs riches de café et de cacao. Facile à préparer, il est parfait pour impressionner vos invités lors d'un dîner ou simplement pour se faire plaisir. Voici une recette classique de tiramisù.



Ingrédients

- 3 oeufs
- 100 g de sucre
- 250 g de mascarpone
- 1 tasse de café fort refroidi
- 200 g de biscuits à la cuillère (boudoirs)
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à soupe de liqueur (Amaretto ou Marsala, optionnel)
- Quelques feuilles de menthe pour la décoration
- Confiture d'abricot ou de mangue pour le glaçage (facultatif)

Instructions

Préparation de la crème :

Sépare les blancs des jaunes d'oeufs.Dans un grand bol, fouette les jaunes d'oeufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.

Ajoute le mascarpone et mélange bien jusqu'à obtenir une crème lisse.

Montage du tiramisù :

Monte les blancs en neige ferme et incorpore-les délicatement à la crème de mascarpone.

Trempe rapidement les biscuits à la cuillère dans le café refroidi et dispose-les dans le fond d'un plat rectangulaire.

Couvre les biscuits avec une couche de crème de mascarpone.

Répète l'opération avec une seconde couche de biscuits imbibés et termine par une couche de crème.

Couvre le plat et laisse reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures (idéalement une nuit).

Finition :

Juste avant de servir, saupoudre généreusement le tiramisù de cacao en poudre à l'aide d'une passoire fine.

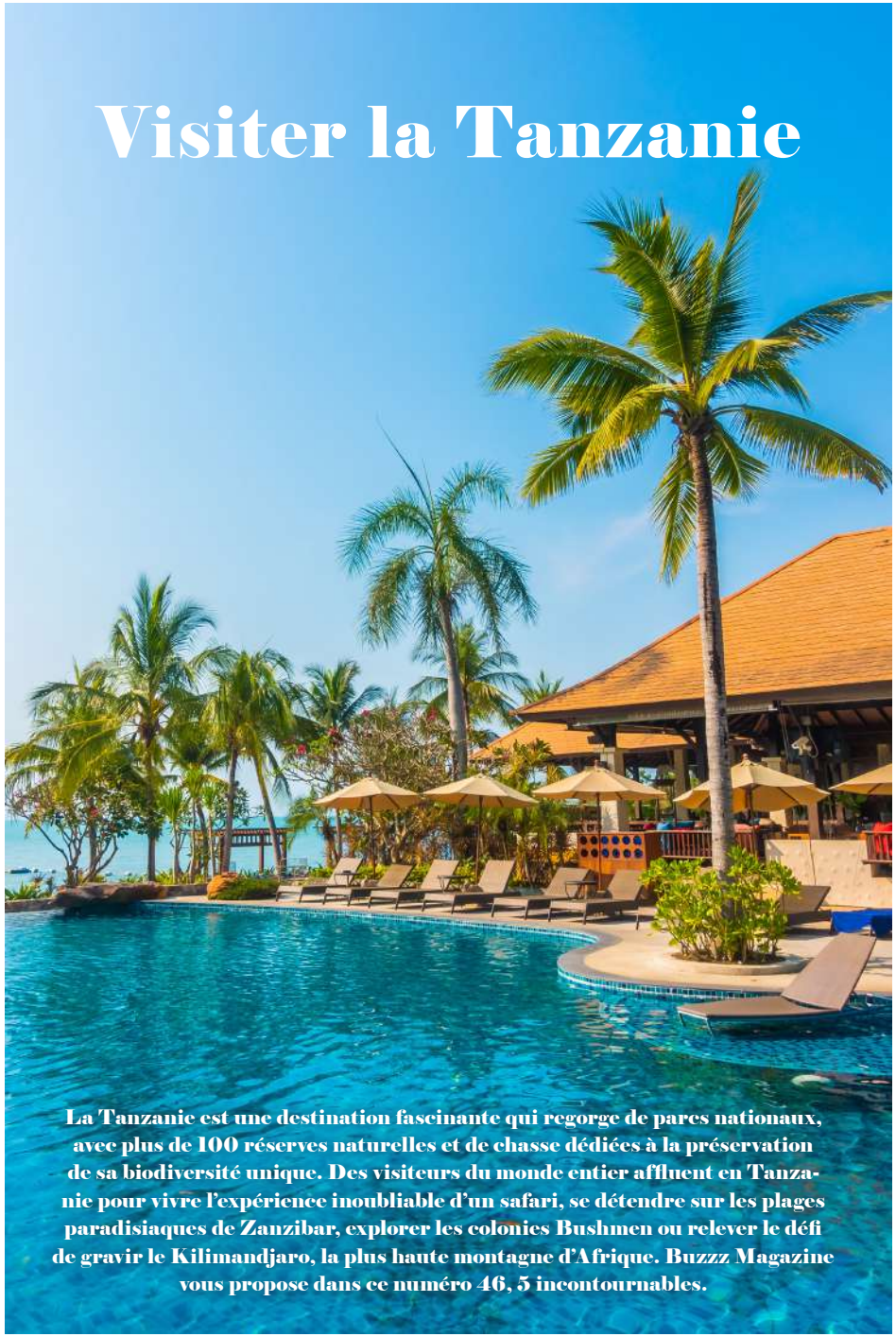
Astuces :

Pour un goût encore plus authentique, ajoutez une cuillère à soupe de liqueur (Amaretto ou Marsala) au café avant d'imbiber les biscuits.

Vous pouvez également utiliser du chocolat râpé pour garnir le dessus du tiramisù pour une touche de décoration supplémentaire.



Visiter la Tanzanie



La Tanzanie est une destination fascinante qui regorge de parcs nationaux, avec plus de 100 réserves naturelles et de chasse dédiées à la préservation de sa biodiversité unique. Des visiteurs du monde entier affluent en Tanzanie pour vivre l'expérience inoubliable d'un safari, se détendre sur les plages paradisiaques de Zanzibar, explorer les colonies Bushmen ou relever le défi de gravir le Kilimandjaro, la plus haute montagne d'Afrique. Buzzz Magazine vous propose dans ce numéro 46, 5 incontournables.

La Tanzanie attire les voyageurs avertis à la recherche de découvertes uniques. Les circuits qui proposent détente balnéaire et exploration active du pays offrent une expérience variée et riche en émotions.

▼ La réserve animalière du Ngorongoro

Partez à la découverte de la majestueuse réserve animalière du Ngorongoro. Le cratère du Ngorongoro est souvent qualifié de l'une des merveilles naturelles les plus étonnantes au monde. Formé il y a environ 2,5 millions d'années à la suite de l'effondrement d'un immense volcan, c'est un paysage à couper le souffle. Cette zone protégée du patrimoine mondial abrite près de 25 000 espèces d'animaux dont la plupart sont des prédateurs.



► Stone Town et Christ Church, l'église anglicane

L'église anglicane de Stone Town est un monument emblématique de la capitale de Zanzibar. Construite en 1887, cette église présente une architecture unique mêlant des éléments traditionnels de l'urbanisme arabe à des influences gothiques. À l'intérieur, les visiteurs peuvent admirer un crucifix en bois dédié à Livingstone, un explorateur britannique renommé et scientifique éminent.



▲ Gravir le Kilimandjaro

Le majestueux Kilimandjaro, la plus haute montagne d'Afrique, culmine à 5895 mètres d'altitude sur le plateau Masai. Son nom en swahili local, signifie « montagne étincelante ». Une aventure inoubliable même pour les amateurs d'escalade qui ont un niveau de forme physique moyen. Le Kilimandjaro ne nécessite aucune compétence technique d'escalade. Le parcours jusqu'au sommet traverse une variété de paysages, des forêts tropicales luxuriantes aux prairies alpines, offrant des vues à couper le souffle.







▲ L'île de Zanzibar

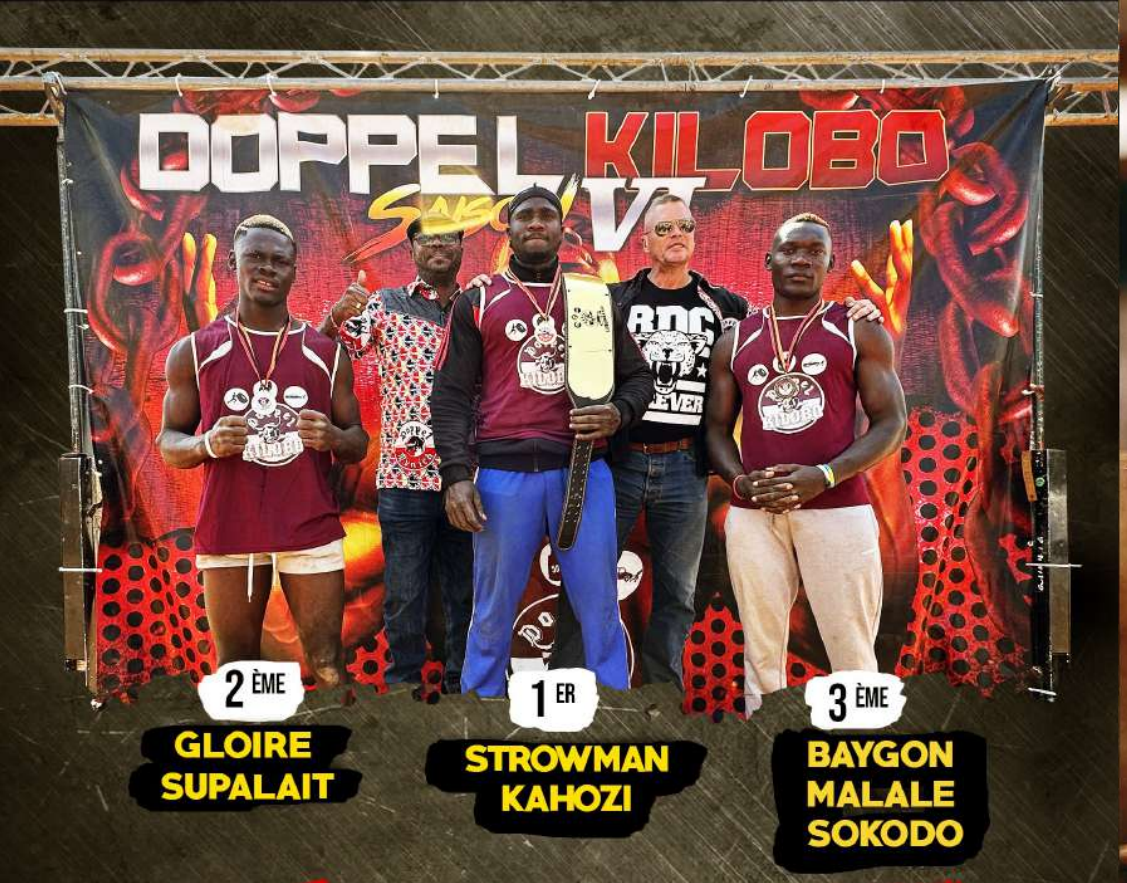
L'île de Zanzibar ou archipel de Zanzibar, anciennement connue sous le nom d'Unguja, un territoire autonome au sein de la Tanzanie. Nichée dans l'océan Indien, Zanzibar séduit par son climat agréable, ses excursions variées et son infrastructure touristique de qualité. Les plages sont magnifiques et les hôtels offrent un service de classe mondiale.

► Le Serengeti

Le majestueux Parc national du Serengeti est une destination incontournable. Il s'étend sur une superficie impressionnante de 14 763 km². C'est une expérience inoubliable au cœur de la faune sauvage africaine. Niché au cœur du Grand Rift Africain, le Serengeti a été établi en 1929 et a depuis lors captivé les voyageurs du monde entier. En 1981, il a reçu la prestigieuse reconnaissance de l'UNESCO en tant que site du patrimoine naturel, garantissant ainsi une protection spéciale à cet écosystème exceptionnel.







La finale de Doppel Kilobo Lubumbashi a été un évènement mémorable, se déroulant à guichet fermé pour des raisons sécuritaires. Malgré les restrictions, l'ambiance a été extraordniare, avec des compétiteurs déterminés à remporter la compétition !

Félicitations au nouveau champion de la ville de Lubumbashi qui remporte un équipement bar complet ainsi qu'un fond de démarrage de 50 casiers pour sa nouvelle activité.



BRASIMBA 18+

Doppel Munich BRASIMBA



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À BOIRE AVEC MODÉRATION 18+

« Apporter notre soutien et notre appui à toutes les communautés vivant en RDC est une véritable ligne de conduite chez Africell.
Et la date du 21 juillet de chaque année marque la fête nationale du Royaume de Belgique et une manifestation a été organisée à cet effet au sein l'ambassade située dans la commune de Gombe par l'ambassadrice S.E. Mme Roxane de Bildering.
Une soirée haute en couleur qui a connu la présence de centaines personnalités notamment les membres des institutions de la RDC, des ambassadeurs des pays européens, Africains et américains et tant d'autres encore.
Et c'était donc une fierté et un bonheur pour nous, de participer à l'organisation et de nous joindre à la grande communauté belge pour célébrer cet évènement.»

















Le couple Présidentiel a procédé à la remise des bourses à 74 lauréats du programme Excellentia de la Fondation Denise Nyakeru Tshisekedi, édition 2023-2024 au chapiteau du Palais du peuple, à Kinshasa.











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

Première édition du Tournoi Open des Jeux d'Echecs organisé par le Chess Club à l'Institut Français de Kinshasa.







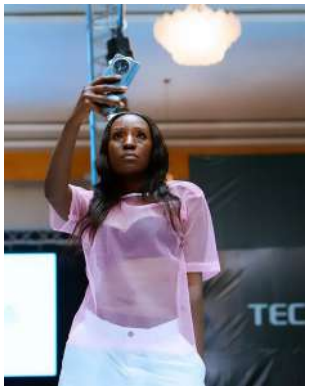
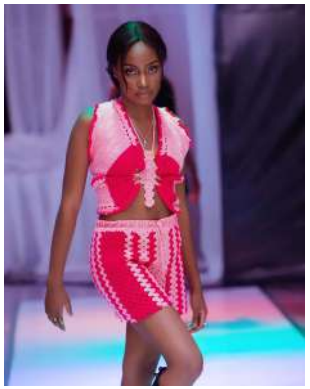



10 ans de Liputa Fashion Week à Goma







Célébration des 1 an du Mambo's Bar





















Impact Championship 3

L'Impact Championship 3 s'est tenu le samedi 29 juin 2024 à Lubumbashi (R.D. Congo), dans la cour du bâtiment Hypnose. Cet événement, devenu le rendez-vous annuel incontournable, est le plus grand tournoi international d'arts martiaux en R.D.Congo.

Lors de cette édition, sept pays ont participé, dont le Sénégal, le Congo, la France, l'Égypte, les Philippines, le Nigeria et la Zambie, offrant ainsi un spectacle de haut niveau aux amateurs de combat.

Les Arts Martiaux Mixtes (MMA) sont un sport de combat complet qui combine différentes techniques provenant de diverses disciplines martiales telles que le jiu-jitsu brésilien, la boxe, la lutte, le karaté, et le Muay Thai. Les combattants doivent maîtriser à la fois le combat debout et au sol, ce qui rend chaque rencontre imprévisible et excitante. L'Impact Championship met en lumière ces compétences à travers des combats spectaculaires où la force, la technique et la stratégie se rencontrent pour offrir un spectacle unique.

L'objectif de cet événement est de permettre aux athlètes africains de s'exprimer et d'évoluer professionnellement sur l'une des meilleures plateformes en Afrique.

Le public était véritablement au rendez-vous, remplissant l'arène d'une ambiance électrique et passionnée, ce qui a rendu cette édition encore plus mémorable.



Au centre, Yadad Moser, créateur de Impact Championship à Lubumbashi



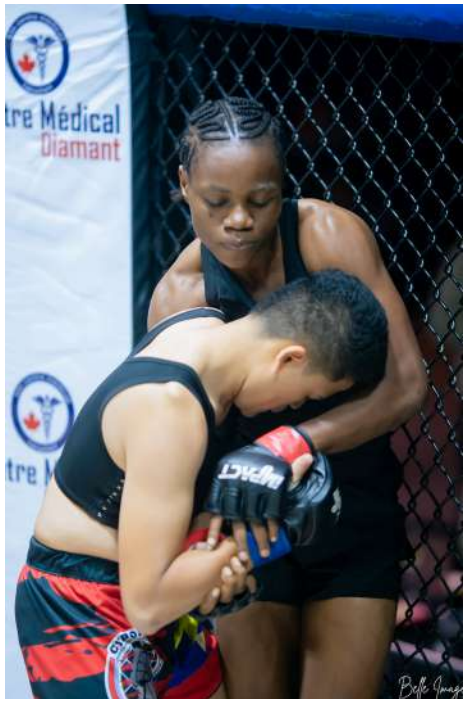












BRASIMBA : La course des serveuses et garçons de café de KOLWEZI ! Merci à tous les participants pour cette édition fantastique !












#KINSHASA



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

#KINSHASA

LA CLÉ des Châteaux

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

poivre NOIR
Kinshasa

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

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
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

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

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

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

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

HÔTELS

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

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

MOON PALACE
4351, Route Likasi
097 888 22 22

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

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 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

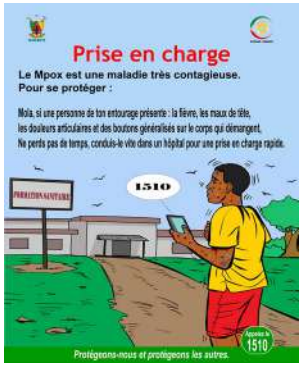
HOPITAL DE LIKASI
Av du marché/Av Lumumba

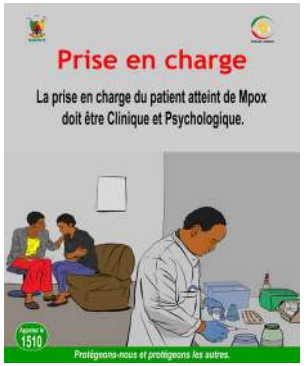


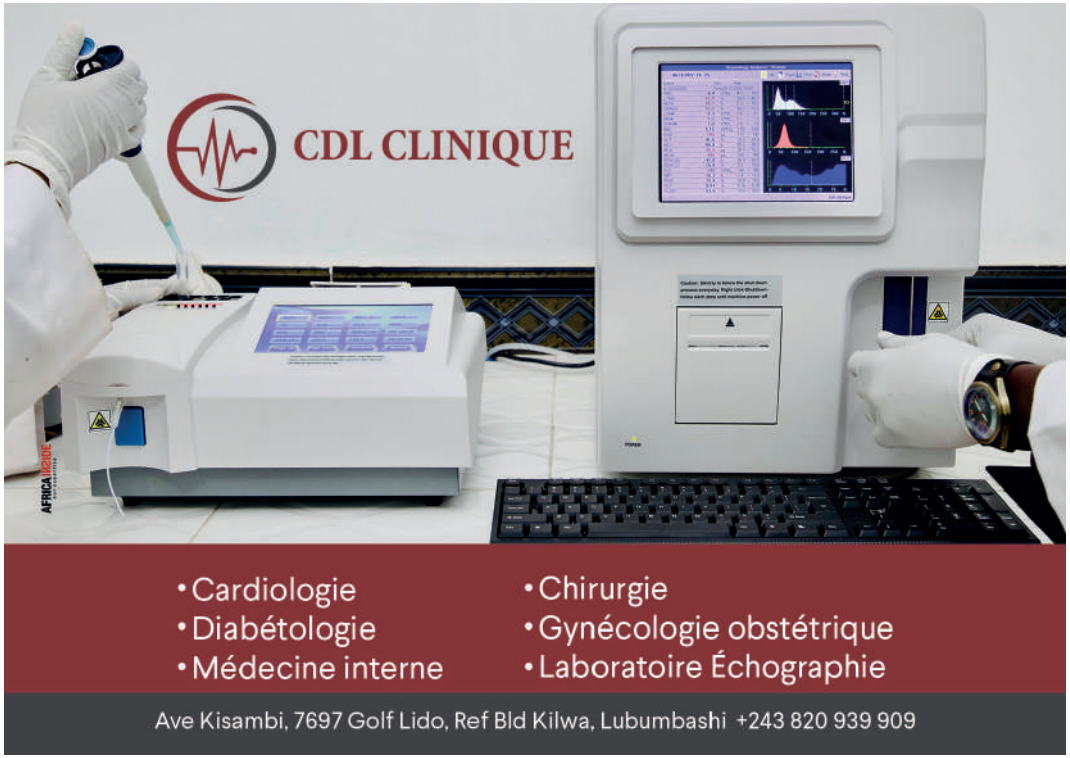












KINSHASA

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

CDL CLINIQUE
0820939909

DENTISTE

Dr HUBERT LENGE KASONGO
0995 53 88 99

ÉLÉCTRICITÉ

SNEL
081 980 10 01

POMPIERS

SAPEUR POMPIER RVA
099 767 84 44

TAXIS

GEDEON MANUANA
084 454 68 63

PHOTOGRAPHIE

AFRICA INSIDE
090 000 61 41

IN STUDIO.DRC
082 44 15 363





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

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