BUZZ 47 magazine

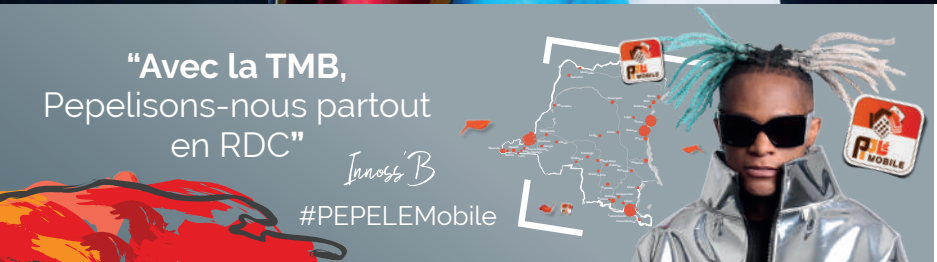
GRATUIT | NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024



Iconique « Mont Mutombo » la légende Congolaise

Chillout Les héros du Kilimanjaro

François Amisi Peintre Congolais





Bayo 2024, vive 2025 !

Votre éditeur
MAD

Le dernier numéro de l'année que nous venons de boucler nous fait prendre conscience à quel point l'année 2024 est vite passée.

C'est l'heure des introspections et j'espère que chacun d'entre vous prendra le temps, un peu de hauteur pour tirer le bilan de ces douze mois durant lesquels nous avons essayé de mettre en pratique nos bonnes résolutions. Sommes-nous devenus les êtres nouveaux et bienveillants à qui nous avions donné rendez-vous fin 2023 ? Avons-nous mis en pratique les vœux pieux couchés sur nos listes des bonnes intentions ? Pour celles et ceux d'entre vous que cette première partie d'édito chagrinerait, pas d'auto-flagellation ! Rassurez-vous, 2025 sera l'année des réalisations qui accompliront vos légendes personnelles.

Des légendes nous ont quitté, et nous avons voulu leur rentre hommage dans ce 47e numéro. Jean-Jacques Mutombo Dikembe Mpolondo Mukamba, était un basketteur congolais renommé. Cette belle étoile s'en est allé le 30 septembre. Le Congo vient de perdre l'un de ses plus grands peintres. Le dernier de la génération de la « 1ère époque » de la peinture moderne africaine. François Amisi s'est éteint le 19 octobre. Une exposition hommage lui sera rendu en 2025.

Nous vous donnons rendez-vous au mois de janvier 2025 avec un numéro spécial, préparé pour vous, avec amour, toujours.

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous, surtout amusez-vous, soyez heureux et ayez confiance. L'avenir vous appartient.

Prenez soin de vous. #Ensemble #BuzzzBeFamous

UN PETIT RAPPEL : Téléchargez GRATUITEMENT notre magazine sur www.buzzzbefamous.com. Restez connectés sur nos réseaux sociaux, faites le BUZZZ !

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
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 & Sima

WWW.BUZZZBEFAMOUS.COM

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



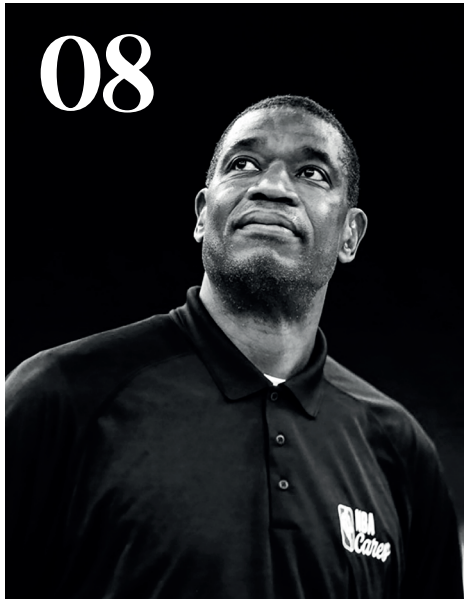
LV
BEAUTY & SPA
LUBUMBASHI

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



30 **FITNESS**
La pratique du Fitness Cardio

32 **SPORT**
La Champions league Europe»new-look»

34 **GEEK**
La technologie en 2025

40 **ARTY**
François Amisi
Peintre Congolais

42 **SAVEUR**
Chili con Carne

44 **CHILLOUT**
Les héros du Kilimandjaro

BUZZZ N°47

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2024

06 **MERCI À BUZZZ**

08 **ICONIQUE**
Mutombo Dikembe

14 **LA REDAC**
Astuces pour lutter contre l'humidité

16 **PLANETE VERTE**
Des produits naturels pour améliorer vos terres

18 **FEELGOOD**
Bien-être pendant les fêtes de fin d'année

22 **BEAUTE**
Enceinte et belle ! Oui, c'est possible

28 **FASHION**
Stylé en maillot de foot







Dites merci à Buzzz !



Boostez vos plats avec du chocolat

Ajoutez un carré de chocolat noir dans vos sauces, chili con carne ou ragoûts pour une saveur riche et subtile. Un secret bien gardé des chefs !



Un chocolat plus brillant

Pour donner un éclat supplémentaire à votre chocolat fondu, ajoutez une petite quantité de beurre ou d'huile végétale lors de la fonte. Cela lui donnera une texture lisse et un aspect brillant.



Pain rassis ? Pas de problème !

Passez-le rapidement sous l'eau et chauffez-le quelques minutes au four. Il retrouvera tout son moelleux !



Verres brillants sans traces

Rincez-les avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc avant de les laisser sécher. Adieu les traces !



Des oignons sans larme

Pour éviter de pleurer en émincant des oignons, placez-les au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de les couper.
Le froid réduit la volatilité des composés sulfurés responsables des larmes.



Un café moins amer

Si votre café est trop amer, ajoutez une pincée de sel dans la tasse. Le sel neutralise une partie de l'amertume et adoucit le goût.



Herbes fraîches en stock

Congelez vos herbes hachées dans un bac à glaçons avec de l'huile d'olive. Vous aurez des cubes aromatiques prêts à l'emploi pour vos plats.



Des pâtes toujours al dente

Pour éviter que vos pâtes ne collent entre elles, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans l'eau de cuisson. Cela crée une fine couche d'huile autour des pâtes, empêchant l'adhérence.



Battez vos oeufs encore plus vite

Ajoutez une pincée de sel avant de les battre pour les rendre plus mousseux en un rien de temps.



Congélation express des fruits

Étalez vos fruits coupés en tranches sur une plaque avant de les congeler. Ils ne colleront pas entre eux, et vous pourrez les utiliser un par un !



Éplucher l'ail en un éclair

Mettez la gousse dans un bocal, secouez fort, et hop, l'ail se déshabille tout seul !



Pelez vos tomates sans galère

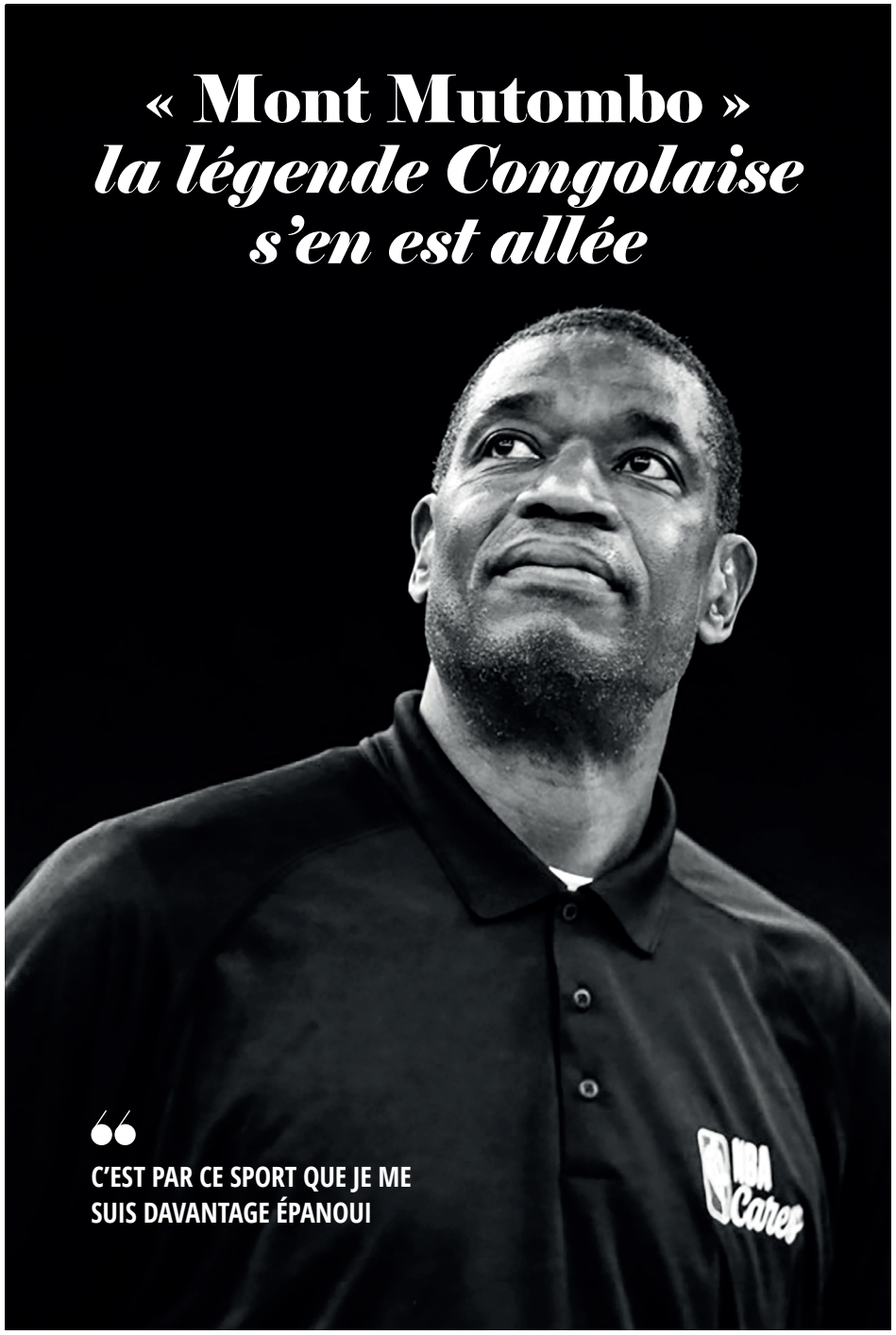
Rincez-les avec un mélange d'eau et de vinaigre blanc avant de les laisser sécher. Adieu les traces !



Garder la salade fraîche plus longtemps

Mettez une feuille d'essuie-tout dans le sac ou la boîte avec la salade. Elle absorbera l'humidité et prolongera la fraîcheur.

« Mont Mutombo » *la légende Congolaise s'en est allée*



“ C'EST PAR CE SPORT QUE JE ME SUIS DAVANTAGE ÉPANOUI

ICONIQUE

Mutombo Dikembe Mpolondo Mukamba Jean-Jacques, plus connu sous le nom de Mutombo Dikembe, est né le 25 juin 1966 à Kinshasa, en RDC. Il est décédé le 30 septembre 2024 à Atlanta, en Géorgie, à l'âge de 58 ans. Mutombo était un joueur de basket-ball professionnel et un philanthrope renommé.

Mesurant 2,18 m et pesant 118 kg, ce géant était célèbre pour ses compétences défensives exceptionnelles. Au cours de ses 18 saisons en NBA, il a participé à près de 1 200 matchs, affichant des moyennes de 9,8 points, 10,3 rebonds et 2,7 contres par match. Dikembe parlait anglais, français, espagnol, portugais et cinq langues d'Afrique centrale, dont le lingala et le tshiluba.

Mutombo était également reconnu pour sa générosité et son engagement envers les autres, notamment dans sa vie familiale. Il soulignait souvent l'importance de la famille et de la communauté, et il a travaillé sans relâche pour améliorer les conditions de vie dans son pays natal.

Famille

Mutombo Dikembe est né de Samuel Mutombo, directeur d'école qui ensuite travaillé au ministère de l'Éducation du Congo. Sa mère Biamba Marie Mutombo était une femme au foyer. Il avait neuf frères et sœurs. La famille Mutombo a traversé des périodes difficiles, ce qui a profondément influencé Dikembe et son engagement envers l'éducation et les œuvres caritatives.

En 1987, le frère aîné de Mutombo Dikembe, Ilo, mesurant 2,08 m, a commencé à jouer au basket-ball universitaire en Division II pour les Southern Indiana Screaming Eagles à l'âge de 26 ans. Les frères se sont affrontés lors d'un match universitaire en 1990 au Capital Centre à Landover, Maryland.

Jeunesse et Formation

Comme tout enfant kinois des quartiers populaires, le légendaire dorsale 55 de la NBA a connu une vie pénible avec sa famille dans la commune de Barumbu, quartier Citas où se trouvait la maison familiale, sur rue Kabalo, au numéro 23. Non loin de « Zando ya imbwa ». Presque tous les jours, c'est le jeune Dikembe qui avait la charge de se réveiller à 5h du matin chercher du pain à la boulangerie pour la revente à un petit marché du quartier, avant de prendre le chemin de l'école. Entre la boulangerie et l'école, il prendra plus tard le goût du basket-ball auquel le prédisposait d'ailleurs sa grande taille. « C'est par ce sport que je me suis davantage épanoui sur le plan scolaire », avait-il révélé.

Mutombo Dikembe a commencé ses études à Kinshasa. Il a fréquenté l'école primaire puis le Collège Boboto où les cours y étaient plus exigeants. Il jouait au football et pratiquait les arts martiaux. Passionné par les sciences, il envisageait initialement de devenir médecin. Il a débuté sa carrière de basketteur dans l'équipe ONATRA de Kinshasa.

A 16 ans, Mutombo a décidé de se concentrer sur sa carrière de basketteur, encouragé par son père et son frère en raison de sa taille. Après avoir obtenu une bourse de l'USAID, il déménage aux États-Unis en 1987, à l'âge de 21 ans, pour s'inscrire à l'université de Georgetown. Il ne parlait presque pas anglais lorsqu'il est arrivé à Georgetown et a étudié dans le programme ESL (English as a Second Language. C'est là qu'il sera convaincu par son entraîneur John Thompson de rejoindre l'équipe de basket-ball NCAA des Hoyas de Georgetown. Il est devenu un pivot exceptionnel, jouant aux côtés d'Alonzo Mourning.

Carrière en NBA

Nuggets de Denver (1991-1996)
Lors de la draft 1991, Mutombo a été sélectionné en quatrième position par les Nuggets de Denver. Son jeu a eu un impact considérable et il est devenu All-Star dès sa saison de rookie, avec des moyennes de 16,6 points, 12,3 rebonds et 3 contres par match. En 1993, Adidas a sorti un modèle de chaussure de basket-ball semi-montante appelé Mutombo, orné d'un bouclier africain stylisé.



Hawks d'Atlanta (1996-2001)
En 1996, Mutombo a rejoint les Hawks d'Atlanta, où il a continué ses prouesses défensives et a été élu meilleur défenseur à plusieurs reprises.

76ers de Philadelphie (2001-2002)
En février 2001, il a rejoint les 76ers de Philadelphie, participant pour la première fois aux finales NBA, perdues face aux Lakers de Los Angeles. Il a continué d'exceller en défense la saison suivante avant de rejoindre les Nets du New Jersey.

Nets du New Jersey (2002-2003)
Mutombo a passé la plupart de son temps à l'infirmerie avec les Nets du New Jersey.



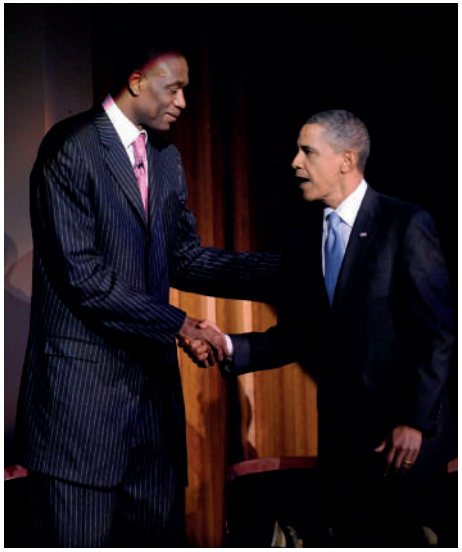
Knicks de New York et Bulls de Chicago (2003-2004)
Il a ensuite eu des passages brefs chez les Knicks de New York et les Bulls de Chicago (où il n'a joué aucun match).

Rockets de Houston (2004-2009)
En 2004, Mutombo a rejoint les Rockets de Houston en tant que remplaçant de Yao Ming. À Houston, il a contribué à former le géant chinois au poste de pivot. Mutombo a mis un terme à sa carrière le 22 avril 2009, à la suite d'une blessure au genou gauche lors du deuxième match du premier tour des playoffs face aux Trail Blazers de Portland.

Travail humanitaire
Mutombo Dikembe, un humanitaire bien connu pour ses nombreuses initiatives caritatives. Il a fondé la Mutombo Dikembe Foundation en 1997 pour améliorer les conditions de vie en République Démocratique du Congo (RDC). Il a reçu plusieurs distinctions pour son travail humanitaire, dont le J.Walter Kennedy Citizenship Award de la NBA en 2001 et 2009. Mutombo a soutenu les Special Olympics et a été un pionnier des Unified Sports. En 2020, sa







fondation a commencé la construction d'une école en RDC. Il a également reçu des doctorats honorifiques de Georgetown University et Haverford College.

Hôpital Biamba Marie Mutombo
En 1997, Mutombo Dikembe a lancé un projet pour construire un hôpital de 29 millions de dollars à Kinshasa. Après plusieurs défis, l'hôpital a ouvert en 2007 et porte le nom de sa mère, Biamba Marie Mutombo.

National Constitution Center
Mutombo a siégé au conseil d'administration de ce musée dédié à la Constitution des États-Unis.

Sports United
En 2011, il a voyagé au Soudan du Sud pour diriger des cliniques de basket-ball et promouvoir l'inclusion des personnes handicapées.

Ask the Doctor
En 2020, il est devenu directeur général mondial de cette plateforme de santé.

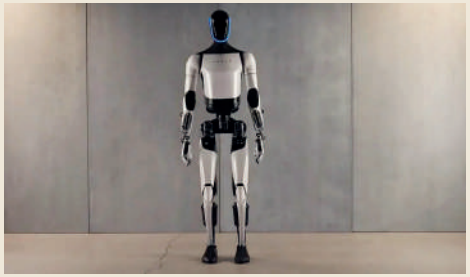
Développement économique et parité des genres
En 2021, il a créé une entreprise de café éponyme, initialement axée sur le Congo, pour encourager la participation des femmes cultivatrices au commerce international.

Maladie et décès
Le 15 octobre 2022, Mutombo a annoncé qu'il suivait un traitement pour une tumeur au cerveau. Malheureusement, il est décédé à Atlanta des suites de cette maladie, entouré de sa famille, le 30 septembre 2024, à l'âge de 58 ans.

Héros national
Considérant les mérites exceptionnels de ce digne fils du pays, le gouvernement Congolais a annoncé le 8 octobre 2024 l'admission à titre posthume de Mutombo Dikembe Jean-Jacques, dans l'Ordre National « Héros nationaux » Kabila-Lumumba, au grade de Grand Officier. Cette distinction, l'une des plus prestigieuses du pays, récompense l'engagement et l'impact de Mutombo, tant sur le plan sportif qu'humanitaire.

L'ancien défenseur des Rockets a été inhumé, le samedi 12 octobre 2024, à Atlanta, dans l'État de Géorgie aux USA.

Tesla dévoile ses robots Optimus : entre fascination et scepticisme



Lors de sa dernière démonstration, Tesla a présenté son robot humanoïde Optimus, suscitant à la fois admiration et doutes. Elon Musk promet une révolution dans l'automatisation, avec des machines capables d'exécuter des tâches répétitives et dangereuses. Optimus est censé fonctionner de manière autonome grâce à l'intelligence artificielle et pourrait être vendu à moins de 20 000 dollars.

Cependant, des experts questionnent l'autonomie réelle de ces robots. Ils estiment que la technologie est encore loin d'être totalement prête, soulignant des limitations dans l'adaptation à des environnements complexes. Les critiques rappellent que, pour l'instant, Optimus dépend encore d'instructions préprogrammées.
Tesla continue donc de diviser : promesse d'un futur automatisé ou illusion technologique ? Seul l'avenir le dira.



Saison des pluies : Astuces pour lutter contre l'humidité

En période de pluie, nous constatons de l'humidité dans nos demeures, ce qui se manifeste par la présence de moisissure à certains endroits de nos maisons. Ces moisissures sont la cause de certaines maladies telles que : la toux, l'écoulement nasal, la congestion des sinus, la gravité des crises d'asthme…
Buzz Magazine vous donne quelques astuces qui vous permettrons de vous débarrasser de l'humidité surtout avec cette période pluvieuse qui la favorise.

Repérer la source de l'humidité
Il est important de savoir d'où provient l'humidité. Elle peut être causée soit par l'infiltration de l'eau de pluie dans les murs (mauvaise étanchéité) soit par la présente de linges humides à l'intérieure d'une maison fermée.

Vérifier les systèmes d'évacuation d'eau
Accumulée autour des fondations, l'eau de pluie peut causer l'érosion des matériaux et la formation de mousses et de moisissures qui peuvent avoir des répercussions sur l'intérieur du bâtiment. Pour que l'eau soit correctement drainée, il est important de nettoyer les gouttières des débris qui peuvent obstruer son cours.



Aérer la maison
Quelles que soient la saison et la météo, il s'avère capital d'aérer votre maison quotidiennement. Vous chassez l'humidité et renouvelez l'air intérieur, ce qui permet de le purifier. Créez un courant d'air en laissant deux fenêtres ou portes ouvertes, afin d'accélérer le processus.

Bien isoler les fenêtres et les portes
Les ouvertures d'une maison représentent autant de points faibles pour son isolation. Si vous constatez la formation d'humidité sur vos vitres ou sentez passer un courant d'air au travers de votre porte d'entrée, votre air ambiant en pâtira.
Vos portes et fenêtres doivent être aménagées, afin de constituer une barrière inflexible entre l'extérieur et l'intérieur. Peu importe la nature de leur encadrement ; bois, aluminium, PVC, etc. vous devez vous attacher à leur qualité, ainsi qu'à leur durabilité.

Utiliser le charbon de bois
Le charbon de bois est l'un des meilleurs alliés pour lutter contre l'humidité. En plus d'être à moindre cout il est naturel et sans effet indésirable.
Comment donc l'utiliser ?
Il suffit juste de disposer 3 à 4 morceaux de charbon dans chaque recoin de la maison susceptible d'accueillir la moisissure. Changer les morceaux de charbon chaque 2 semaines.

Utiliser le Sel
Tout comme le charbon de bois, le sel fait partir des éléments qui nous permettent de lutter contre l'humidité dans les placards. Pour ce fait, versé le sel dans de petits bols et placer les dans les endroits à traiter.

Utiliser le bicarbonate de soude
Le bicarbonate de soude est aussi un excellent absorbeur d'humidité. Mettez du bicarbonate de soude dans des bols et placez-les dans les endroits les plus humides de la maison. Une fois que le bicarbonate a durci, cela veut dire qu'il est plein d'humidité et qu'il faut le remplacer.

Adoptez les bons gestes

- ✓ N'étendez votre linge à sécher à l'intérieur que lorsque vous ne pouvez pas procéder autrement.
- ✓ Conservez vos portes et fenêtres closes durant les épisodes pluvieux, car les eaux de pluie aggravent le taux d'hygrométrie.
- ✓ Réduisez la quantité de plantes d'intérieur.
- ✓ Ne laissez pas d'eau bouillir inutilement et couvrez les plats qui mijotent sur la cuisinière.
- ✓ Ne stockez pas d'objets dans les endroits les plus sensibles, car vous offrez des refuges propices à l'humidité.
- ✓ Ne laissez pas les rideaux tirés en permanence, car vous entravez la bonne circulation de l'air autour des fenêtres.

Utilisez des produits naturels pour améliorer vos terres

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 47, elle nous parle de la technique du compost.

Parfois, je fais un composteur simple. Pas comme on fait un peu partout au Congo. En effet, on a l'habitude de creuser un trou profond pour faire les composts. Non ! Pour obtenir un meilleur compost, il faut juste creuser en forme de rectangle ou carré, comme vous voulez, à une profondeur d'environ 15 à 20 cm. Mais il doit être assez large pour obtenir une bonne quantité de compost.

PREPARATION DES INGREDIENTS

1. Vous procédez au ramassage des feuilles ou plantes séchées ou tout simplement au taillage des arbres et vous récupérez les feuilles. Vous les découpez en petits morceaux et vous les mélangez.

2. Achetez de la chaux naturelle et surtout pas celle vendue dans les quincailleries ! La chaux de Likasi est très connue. On en trouve aux marchés, elle est vendue en morceaux sous forme de petites pierres blanches. Il faudra la moudre dans un mortier, par exemple, pour la transformer en poudre. C'est vraiment un élément important à incorporer à votre mélange.

3. Achetez de la bonne terre noire.

4. Après avoir préparé ces éléments ramollissez la terre dans le fond du trou pour permettre l'infiltration de l'excès d'eau.

PROCESSION DU REMPLISSAGE

Il faut toujours commencer par étaler les feuilles et plantes séchés (point 1) sur une surface de plus ou moins 4 cm. Ensuite vous arrosez avec la chaux (point 2), comme quand vous mettez du sel sur votre plat, donc très peu, car l'exagération de la quantité risque de tuer vos plantes. Après la chaux, vous arrosez avec la terre noire plus ou moins 1 cm. Vous répétez cette procédure jusqu'à remplir le trou et il est important que la couche finale soit le mélange des plantes.

ENTRETIEN DU COMPOSTEUR

Il faudra arroser légèrement votre composteur chaque jour. Dès que vous constaterez des petites poudres blanchâtres très fines sur les feuilles, cela signifie que votre composteur est prêt pour l'utilisation.

Le retour aux méthodes ancestrales
Les feuilles de manguier, d'avocatier, surtout en la saison sèche marchent bien dans un composteur. Vous pouvez ramasser tout ça, c'est magnifique. Les feuilles de bananier aussi.
Vous ne mettrez pas, par exemple, des feuilles de bananier sur un bananier. Vous ne lui donnez rien de différent. La feuille de bananier, vous la poserez sur d'autres plantes. Et les autres plantes, vous poserez sur des bananiers. D'ailleurs, à propos des bananiers, je vais vous raconter une histoire. Une erreur de débutante. Quand vous lisez dans les livres, on vous dit plantez les bananiers avec un espace de 5 mètres ou 3 mètres. C'est ce que je fis. J'ai suivi ce qui est écrit dans les livres. Mais ici, chez nous, cela ne marche pas à cause de la saison sèche qui est trop longue, le grand changement de température au courant de la journée et le vent. Mes bananiers n'étaient jamais en bonne santé. Et donc, je conseille à tout le monde de suivre ce que l'on fait dans nos villages. Quand on les plante dans nos villages, on les regroupe sur une petite colline. Eh bien, c'est ça qu'il faut faire. Et pas ce qui est écrit dans les livres.

Vous pouvez également y entasser vos composts, les bananiers aiment bien cela et un peu de terre noire. Vous verrez que vous aurez des bananes formidables.



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.

Améliorer son bien-être pendant les fêtes de fin d'année



Le bien-être est une expérience unique pour chaque individu, et il est important de comprendre comment vous le définissez. Est-ce un équilibre entre la santé physique et mentale, ou peut-être la satisfaction dans vos relations et vos accomplissements ? Une fois que vous aurez une idée claire de votre définition du bonheur, nos conseils vous aideront à le cultiver pendant cette période exaltante.

Le sentiment de bien-être pendant les festivités repose sur l'attention que vous portez à vos propres besoins. Écoutez-vous, prenez des décisions conscientes et créez des moments qui vous apportent de la joie et du réconfort !

Les fêtes de fin d'année sont une période excitante, mais elles peuvent aussi être exigeantes sur le plan émotionnel et physique. Avant de vous plonger dans l'effervescence des célébrations, voici 5 conseils pour profiter pleinement de cette période spéciale.

#01 Planifiez la période des fêtes

Si vous prévoyez des fêtes de fin d'années en grande pompe, planifiez la période pour ne pas être stressé par les préparatifs. Établissez une liste des tâches à accomplir avant Noël, mais veillez à ne pas vous surcharger. Allouez-vous du temps pour chaque tâche et assurez-vous de vous accorder des moments de pause.

#02 Instaurez des rituels de détente quotidiens

Les fêtes de fin d'années sont souvent une période où le temps file à une vitesse folle. Pourtant, c'est également une étape de l'année où notre corps réclame du repos. Si vous souhaitez

À 18 ans, Nima Rinji Sherpa devient le plus jeune alpiniste à conquérir les 14 sommets de plus de 8 000m



À seulement 18 ans, le Népalais Nima Rinji Sherpa devient le plus jeune alpiniste de l'histoire à gravir les 14 sommets de plus de 8 000 mètres de la planète ! La conquête des 14 pics les plus hauts du monde, situés dans les massifs de l'Himalaya et du Karakorum, est considérée comme l'un des «Graal» de l'alpinisme.

Révolution médicale : un fil de suture auto-électrifié qui accélère la cicatrisation de 50 %



Des scientifiques chinois ont créé un nouveau genre de point de suture, qui accélère la cicatrisation des plaies de 50% ! L'innovation réside dans le fil de suture, qui est auto-électrifié. Ce fil chirurgical s'auto-électrifie sans batterie, car il est composé d'éléments chimiques à charge électrique opposée. Il s'agit d'un fil en magnésium enveloppé d'une gaine biodégradable. Lorsque la plaie bouge et que le fil de suture se tend, ce mouvement crée une charge électrique indolore qui incite certaines cellules de la peau à se regrouper autour des points de suture pour réparer la plaie !

profiter des festivités et aborder la nouvelle année sereinement, il est essentiel de prendre du temps pour vous.

Cela peut être à travers des activités relaxantes comme un bain chaud, la lecture d'un livre, le sport ou la méditation. Prenez conscience de vos besoins et offrez-vous des moments de détente.

#03 Faites des rencontres pour pas être seul

Lorsque la solitude peut être imposée plutôt que choisie, cela peut avoir des conséquences néfastes sur notre bien-être mental. Les célébrations de Noël, malgré leur caractère joyeux et chaleureux, peuvent intensifier ce sentiment d'abandon. En effet, pour ceux qui sont seuls ou se sentent seuls, les fêtes de fin d'année peuvent être perçues comme une période de stress qui accentue leur isolement.

#04 Faites un travail sur vous-même

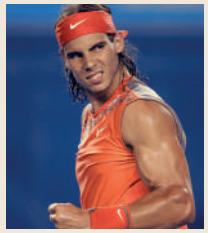
Les fêtes de fin d'année peuvent être une période de stress et d'attentes élevées, souvent dirigées vers nous-mêmes. Pourtant, il est essentiel de se rappeler que la tolérance envers soi-même est aussi importante que la préparation des festivités pour profiter pleinement du moment présent.

Évitez la comparaison : Les réseaux sociaux et les médias peuvent amplifier la tendance à se comparer aux autres, ce qui peut générer des sentiments d'insatisfaction. Rappelez-vous que les images publiques ne reflètent souvent qu'une partie de la réalité. Concentrez-vous sur votre propre parcours et votre bien -être pendant cette période célébration.

#05 Faites le plein d'énergie avant les fêtes

Les vitamines jouent un rôle essentiel pour maintenir notre bien-être et éviter les problèmes de santé, particulièrement en période de fêtes où notre corps peut être soumis à des demandes accrues. C'est donc le moment idéal pour faire le plein de vitamine !

Les fêtes de fin d'année sont un moment de célébrations, de joie et de partage, mais elles peuvent également laisser place à une certaine fatigue physique et mentale. Il est important de prendre le temps de retrouver votre équilibre et de vous recentrer sur votre bien-être en mettant en place une phase de détox après les fêtes.



Rafael Nadal annonce la fin de sa carrière après la Coupe Davis

Des scientifiques chinois ont créé un nouveau genre de point de suture, qui accélère la cicatrisation des plaies de 50% ! L'innovation réside dans le fil de suture, qui est auto-électrifié. Ce fil chirurgical s'auto-électrifie sans batterie, car il est composé d'éléments chimiques à charge électrique opposée. Il s'agit d'un fil en magnésium enveloppé d'une gaine biodégradable. Lorsque la plaie bouge et que le fil de suture se tend, ce mouvement crée une charge électrique indolore qui incite certaines cellules de la peau à se regrouper autour des points de suture pour réparer la plaie !



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

Enceinte et belle ! *oui, c'est possible*

Même si vous vous sentez fatiguée, stressée ou angoissée par moment : être enceinte et belle, c'est possible ! à condition de prendre soin de soi. Être enceinte est une joie que connaissent beaucoup de femmes. Mais l'arrivée d'un petit être, que l'on va porter en soi durant 9 mois, implique que le corps se transforme, se modifie, et qu'apparaissent souvent de petits désagréments. Aussi, il n'est pas toujours facile de se sentir belle pendant la grossesse. Masque de grossesse et boutons, cheveux gras et ongles cassants, vergetures au niveau du ventre ou des seins, jambes lourdes… la nature fait parfois des siennes ! Alors, comment faire pour rester belle enceinte ?

Le visage

Durant la grossesse, la peau du visage de la femme s'embellit, mais peut aussi s'affiner, se dessécher, ou laisser apparaître de petites taches brunes : ce que l'on appelle le masque de grossesse.

Prendre soin de son visage

→ Si le soleil tape, portez impérativement un grand chapeau, et protégez-vous.

→ Buvez beaucoup d'eau.

→ Soignez votre visage avec douceur et hydratez-le sans compter !

→ Privilégiez les aliments riches en vitamine A et vitamine D (fruits, légumes, céréales…), car ils contribuent à l'éclat du teint.

À éviter : exposer son visage au soleil (et le corps, entre 12h et 16h). Les produits de beauté agressifs : gommages, acides de fruits, lotions toniques alcoolisées…

Les seins

Durant la grossesse, les seins sont distendus et alourdis en raison de l'augmentation du taux d'hormones. Certaines femmes « prennent » beaucoup de poitrine, d'autres moins. Mais dans tous les cas, il est important de bien soigner cette partie du corps où la peau est particulièrement fine et fragile.

Prendre soin des seins

→ Portez un soutien-gorge adapté à bonnet profond et larges bretelles. Si votre poitrine est vraiment lourde, gardez un soutien-gorge pour dormir.

→ Pratiquez des exercices réguliers des pectoraux, pour muscler et tonifier votre poitrine.

→ En fin de douche, passez un jet d'eau froide sur votre poitrine pour en améliorer la tonicité.

→ Massez-vous avec des lotions pour tonifier le buste : la main posée à plat, en remontant du mamelon vers l'épaule. Cela préservera l'élasticité des tissus.

→ Privilégiez les aliments riches en protéines.

À éviter : les bains trop chauds. Le soleil, qui fragilise la peau et accélère son vieillissement.



Le ventre

À voir votre ventre gonfler, gonfler, gonfler… vous avez peur qu'il ne retrouve jamais sa taille d'origine ni l'élasticité de sa peau ? Voici quelques conseils de soins pour garder un ventre en pleine « forme » !

Quand vais-je perdre mon ventre après la grossesse ?

Les quelques jours après l'accouchement, vous aurez déjà perdu 8 à 12 kg (selon les femmes). Au bout d'environ 9 mois, votre ventre aura quasiment retrouvé sa taille d'origine, surtout si vous en prenez soin.

Prendre soin du ventre

Pour éviter l'apparition de vergetures, appliquez matin et soir, dès le début de votre grossesse, une crème anti-vergetures sur votre ventre, vos hanches et vos fesses.

Massez-vous régulièrement avec un soin adapté (huile de massage). Relaxation assurée !

Après l'accouchement, dès votre rééducation périnéale passée, vous pourrez faire des petits exercices pour remuscler vos abdominaux et donc votre ventre. Seule à la maison, dans une salle de gym ou à la piscine, il est important de bouger.

À éviter : prendre du poids « d'un coup » : ce qui abîme la peau plus rapidement.

Les jambes

Vos jambes sont lourdes et de petites varicosités commencent à apparaître ici et là ? Vos pieds sont gonflés et ne rentrent plus dans vos chaussures ?

Prendre soin des jambes

Pendant la grossesse, beaucoup de femmes sont sujettes à la rétention d'eau. Résultat : des jambes gonflées et lourdes, et une mauvaise circulation sanguine.

Il est donc nécessaire de :

→ Boire beaucoup d'eau (recommandation : 1,5 litre /jour), des tisanes, des jus…

→ Consommer des fruits et légumes diurétiques (melon, pastèque).

→ Surélever légèrement les pieds de votre lit.

→ N'oubliez pas de bouger ; natation, gym douce, marche…

→ Terminer votre douche avec un jet d'eau froide qui remonte de la cheville au haut de la cuisse.

→ Masser régulièrement vos jambes de bas en haut à l'aide d'une crème ou d'un gel contre les jambes lourdes aux vertus rafraîchissantes (menthol ou camphre).

→ Côté alimentation, buser des fruits et légumes antioxydants, mais aussi du poisson, des fruits de mer (riches en zinc).

À éviter :

Rester trop longtemps dans la même position debout.

Les pantalons ou collants serrés, préférez les jupes longues ou les pantalons amples.

Les aliments épicés qui dilatent les vaisseaux sanguins.

Les chaussures à talons trop hauts.

L'épilation à la cire chaude.

Le café ou le thé en excès.









Revivez les moments forts de la Course des Serveuses et Garçons de Café, organisée ce samedi par Brasimba au Pullman Grand Karavia !
Les participants ont surmonté des obstacles tout en portant fièrement leurs plateaux chargés. Entre compétitivité et esprit d'équipe, cette édition a mis en lumière l'agilité et le professionnalisme de nos serveurs et serveuses de Lubumbashi.
Bravo aux gagnants et à tous ceux qui ont participé à cette célébration unique de notre métier !



BRASIMBA

Stylé en maillot de foot

Nous vivons la première édition du nouveau format de la champion's league et les qualifications de la CAN 2025. Cela signifie émotion et soirée foot en famille ou entre potes. Un problème subsiste : il est toujours aussi difficile de faire en sorte qu'un maillot de football surtout féminin ne paraisse pas trop casual. Le maillot de foot est bien plus qu'un simple vêtement. C'est un symbole de passion, d'appartenance et de fierté. Il permet aux supporters d'afficher leur soutien à leur équipe favorite et de partager leur amour du football. Que ce soit au stade, dans le bar du coin ou dans la rue, le maillot (ou la vareuse pour nous les Congolais) est un véritable élément de mode. Mais comment porter un maillot de foot avec style et éviter le look «supporter basique» ?



Choix du maillot

Avant tout, trouvez une palette de couleurs qui vous convienne. Si vous n'êtes pas déjà fanatique de football, optez pour des couleurs qui vous correspondent, puis choisissez un club de football ou une équipe de football qui partage ces couleurs et portez l'un de leurs maillots. Si vous avez déjà un club, montrez votre loyauté.

La coupe : selon votre morphologie et vos goûts. La coupe slim pour un look moderne et près du corps, la coupe oversize plus décontractée et ample, la coupe classique intemporelle et indémodable.

Les couleurs : Assortir les couleurs du maillot à votre tenue pour un look harmonieux. Opter pour des nuances neutres (noir, blanc, gris) pour un look plus facile à porter et à coordonner.

Le nom : Choisir le dorsale de votre joueur préféré pour un look authentique, optez pour un flocage personnalisé avec votre nom ou un surnom. Laisser le maillot sans flocage





pour un look plus minimaliste et sobre. Choisir le bon maillot est essentiel pour créer un look stylé et affirmé. Prenez le temps de bien réfléchir à vos goûts et à vos envies !

Associer le maillot avec style

Maintenant que vous avez choisi le maillot parfait, il est temps de l'associer avec style.

Le bas : Jean slim, chino, short, jogging ; tout est possible ! Pour un look plus habillé, optez pour un pantalon chino ou un jean foncé. Pour un look décontracté, un short ou un jogging seront parfaits.

Les chaussures : Baskets, sneakers, boots ; les chaussures de sport sont les bienvenues. Pour un look plus chic, portez des chaussures en cuir. Des sandales ou des tongs peuvent être envisagées pour un look estival.

Les accessoires : Casquette, écharpe, bonnet ; les accessoires permettent de finaliser votre look. Optez pour des accessoires aux couleurs de votre équipe pour un look total supporter.N'hésitez pas à ajouter une touche d'originalité avec des accessoires plus personnels.
Combiner votre maillot de football avec des pièces en cuir, comme une veste ou un pantalon en cuir, peut créer un look audacieux et avant-gardiste. C'est une combinaison sport et chic qui fonctionne bien lors des sorties entre amis autour d'un cocktail pour regarder le match.

Voici quelques idées de looks pour vous inspirer :

• Look casual chic : Maillot + jean slim + baskets en cuir + veste blazer
• Look décontracté : Maillot + short en



jean + baskets + casquette
• Look sportswear : Maillot + jogging + baskets + sweat-shirt à capuche
• Look féminin : Maillot + jupe en jean + sandales + collier

N'oubliez pas d'ajouter votre touche personnelle pour un look unique et stylé !

Adopter la bonne attitude

Portez le maillot avec fierté : Le plus important, c'est de porter votre maillot avec passion et fierté. Assumez vos couleurs et les valeurs de votre équipe. Votre enthousiasme et votre assurance seront vos meilleurs atouts pour briller dans votre tenue.

Assumez votre style : Peu importe le look que vous choisissez, l'essentiel est de vous sentir à l'aise et confiant. Ne vous souciez pas du regard des autres et exprimez votre personnalité à travers votre style vestimentaire.

N'ayez pas peur d'être original : Le maillot de foot peut être un excellent support pour votre créativité. Sortez des sentiers battus et n'hésitez pas à accessoiriser votre tenue de manière originale.

Pensée finale

Apprendre à porter un maillot de football consiste à équilibrer confort, praticité et style personnel. Que vous visiez un look décontracté, chic ou sportif, l'essentiel est de laisser briller le maillot tout en y intégrant des pièces complémentaires.

En expérimentant ces conseils de style, vous pourrez trouver de nouvelles façons passionnantes de porter votre maillot de football, vous assurant ainsi d'avoir l'air à la mode tout en soutenant votre équipe.

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

La pratique du Fitness Cardio

Le fitness cardio est une pratique plutôt énergique, qui permet de travailler son souffle, son endurance et son activité cardiaque, d'où son nom. Le fitness cardio, qui peut être pratiqué avec ou sans matériel, propose en effet de multiples bienfaits, tant physiques que moraux. Vous avez envie de perdre quelques kilos, de prendre soin de vous, de vous faire plaisir ou de compléter votre entraînement sportif? Alors le fitness cardio est fait pour vous!

Un coeur d'athlète grâce au fitness cardio

74% des personnes pratiquant le fitness cardio y voient un moyen de maintenir leur état de santé ou de perdre du poids. Et il est vrai que cette discipline, qui vise entre autres à faire monter nos pulsations par minute, a pour effet bénéfique de renforcer le muscle cardiaque. C'est en sollicitant notre cœur qu'on va lui apprendre à devenir plus endurant et à s'adapter aux efforts. Peu importe votre condition ou votre âge, le fitness cardio est accessible à tous, il suffit d'adapter le niveau du cours et de la pratique à vos possibilités physiques ! Et si vous souhaitez prendre soin de vos articulations au démarrage, optez pour le biking... Pratiquer le fitness cardio permet ainsi de retrouver et de maintenir les capacités de l'organe cardiaque. Il pourra alors, au fil des années, mieux continuer à supporter des efforts et s'adapter aux épreuves d'endurance intenses, à l'instar de la course, de la nage, du vélo...

Votre santé vous dit merci

De façon générale, le sport et la résistance qu'il apporte à notre organisme contribuent à nous maintenir en bonne santé : le risque de développer par exemple une maladie coronarienne diminue de moitié lorsque la personne pratique une activité d'endurance quotidiennement. Le fitness à une intensité modérée permet ainsi de renforcer le système immunitaire. Avec ce renforcement du muscle cardiaque, les risques d'hypertension artérielle, de diabète de type II ou d'infarctus diminuent également. Quand on vous dit que c'est bon pour la santé !

Mincir et se muscler grâce au fitness cardio

Et puis, toujours dans le volet santé, le fitness cardio est une discipline qui propose une dépense énergétique importante. Vous souhaitez raffermir certaines zones de votre corps ? Perdre ces cinq kilos qui vous embêtent depuis les fêtes ? Retrouver du dynamisme et de l'énergie ? Optez pour cette discipline que vous pouvez pratiquer avec ou sans matériel. Avec une corde à sauter, vous pouvez déjà vous adonner aux joies de cette pratique ! Le cardio, c'est aussi du renforcement musculaire qui vous permet de focaliser vos efforts sur des zones bien précises de votre anatomie. Bien sûr, certains équipements, à l'instar du tapis de course, du vélo ou du rameur, entre autres, peuvent également entrer dans le cadre de cette pratique : ils vous permettent notamment de pratiquer depuis votre domicile si vous ne pouvez pas sortir. Il existe de multiples façons de vous adonner à cette discipline : à vous de découvrir laquelle deviendra la vôtre ! N'hésitez pas non plus à solliciter les conseils d'un coach pour mettre toutes les chances de votre côté sur le chemin de votre objectif !

Faites-vous plaisir avec le fitness cardio

Et puis, dernière raison (et non des moindres), la pratique du fitness cardio est une excellente occasion de prendre un peu de temps pour soi au quotidien, de se faire plaisir et de déconnecter un moment des obligations familiales et professionnelles. Peu importe que vous pratiquiez seul, en couple ou entre amis, que vous optiez pour le body attack, le circuit training, le body sculpt, le biking ou le body jump... le fitness cardio, c'est avant tout un sport qui vous permet de faire une pause et de vous vider la tête. C'est accessible à tous et l'occasion de partager un moment ludique, plein de bonne humeur." Seul impératif : laisser ses soucis au vestiaire !



La Champions league Europe « new-look »

La Ligue des champions fait peau neuve. Pour sa 70e édition, la plus prestigieuse des compétitions européennes à inauguré un tout nouveau format. La phase de groupes a disparu pour laisser place à un mini-championnat, avant des barrages et une phase à élimination directe plus traditionnelle. Voici tout ce que vous devez savoir sur ce nouveau format.

Pourquoi ce changement de format

En premier lieu, car l'UEFA cherchait un moyen de rendre la C1 plus attractive afin de résister, autant que faire se peut, à la création d'une Super Ligue. L'occasion a fait le larron. Avec ce nouveau format, la plus haute instance du football européen s'assure désormais plus de matches (333 en tout), et donc plus d'exposition et de revenus...

Le nouveau format expliqué

La nouvelle structure donne à davantage d'équipes la possibilité de disputer des matches à enjeu et plus équilibrés. Voici comment cela fonctionne.

Une ligue à part entière

Le changement le plus important est le remplacement de la phase de groupes actuelle de 32 équipes par une seule phase de ligue de 36 équipes. Les équipes disputeront huit matches contre huit équipes différentes, quatre à domicile et quatre à l'extérieur, avec trois points pour une victoire et un pour un match nul. Les adversaires sont tirés au sort à partir de quatre chapeaux contenant des équipes de force similaire, sur la base des coefficients individuels des clubs, ce qui garantit que les huit adversaires sont également équilibrés pour toutes les équipes.

Phase à élimination directe

À l'issue de la phase de ligue, les équipes classées de 1 à 8 se qualifient directement pour les huitièmes de finale. Les équipes classées entre la 9e et la 24e place disputent un barrage aller-retour pour obtenir une place en 8es de finale. Les équipes terminant à la 25e place ou plus bas sont éliminées de toutes les compétitions européennes.

Têtes de série

Pour les barrages de la phase à élimination directe, les clubs ayant terminé entre la 9e et la 16e place de la phase de ligue seront têtes de série et ceux ayant terminé entre la 17e et la 24e place ne seront pas têtes de série.

Pour les huitièmes de finale, les clubs ayant terminé du 1er au 8e rang de la phase de ligue seront têtes de série et joueront contre les vainqueurs des barrages de la phase à élimination directe, qui ne seront pas têtes de série. Lors des barrages de la phase à élimination directe et des huitièmes de finale, les têtes de série jouent le match retour à domicile.

La position de tête de série détermine le parcours de chaque club dans la phase à élimination directe, depuis les barrages jusqu'à la finale. Plus les équipes terminent haut dans le classement de la phase de championnat, plus leur position sera élevée pour la phase à élimination directe de la compétition.



La technologie en 2025 : *prêt pour la quatrième révolution industrielle*

Les technologies émergentes sont si nombreuses sur de multiples fronts qu'il est difficile de suivre le rythme. Chaque avancée devient « la découverte qui va tout changer ». D'après un rapport de The McKinsey Global Institute et les connaissances des experts Pluralsight, Buzzz Magazine vous compile une liste des 10 technologies qui vont mener la quatrième révolution industrielle.

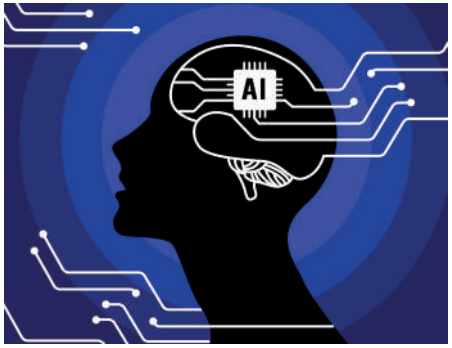
Internet mobile



Interfaces, formats, capteurs et applications vont évoluer parallèlement aux équipements informatiques mobiles qui dominent la connectivité Internet. En 2025, l'accès à la connectivité mobile pourrait concerner 4,3 milliards de personnes supplémentaires.

Intelligence artificielle

Le machine learning et les interfaces utilisateur, par exemple la technologie de reconnaissance de la parole et des gestes, vont évoluer afin d'améliorer la productivité ou d'éliminer une partie du travail de la connaissance.



Réalité virtuelle et augmentée



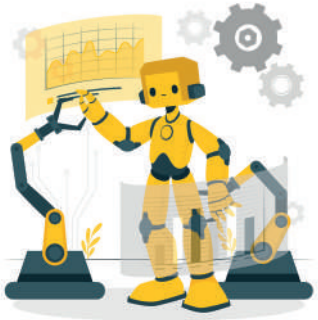
Des mises à niveau importantes se réalisens sur l'infrastructure technologique et l'écosystème d'applications se forme tant pour les consommateurs que pour les entreprises.

Technologie cloud

L'un des mots les plus tendances de la dernière décennie va continuer d'impacter la suivante. Presque toutes les applications Web et de services TI pourraient être fournies via le cloud. Avec une cybersécurité renforcée, les entreprises sont de plus en plus nombreuses à utiliser le cloud public.



Robotique avancée



Les progrès réalisés en intelligence artificielle, vision industrielle, capteurs, moteurs, équipement hydraulique et matériaux vont modifier la façon dont les produits et les services sont fournis. Nous allons observer une flambée des talents technologiques en création, opération et maintenance de robots évolués.

Biométrie

Une récente étude menée auprès des professionnels de la sécurité a révélé que 72% des sociétés prévoyaient de renoncer aux mots de passe classiques d'ici 2025. De nouveaux services d'autorisation vont donc apparaître pour l'identification par le visage, la voix, les yeux, la main et la signature.

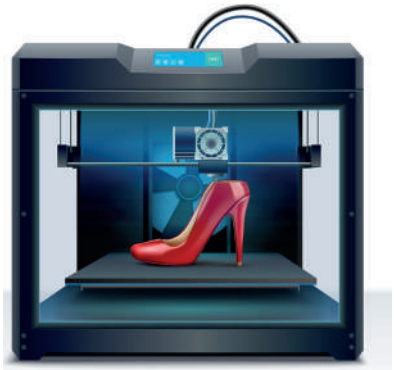




Internet des objets

Plus de 9 milliards d'appareils sont actuellement connectés à Internet et on estime que ce chiffre va augmenter pour atteindre entre 50 milliards et 1 billion sur les dix prochaines années. Les entreprises vont devoir surveiller et sécuriser les produits, les systèmes, les appareils et même les utilisateurs.

Impression 3D



L'impression 3D pourrait permettre d'atteindre des niveaux sans précédent de personnalisation de masse et de considérablement réduire le coût de la chaîne logistique, générant un impact économique estimé entre 230 et 550 milliards de dollars annuels en 2025.

Blockchain

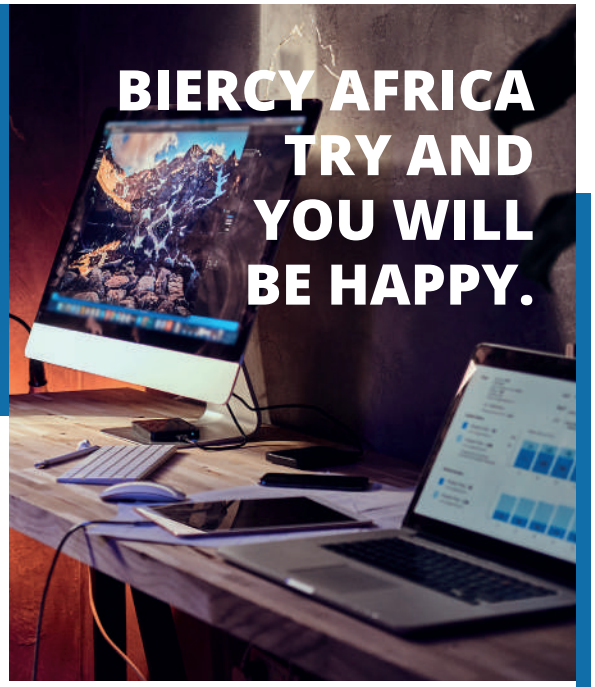
La blockchain est surtout connue pour la monnaie virtuelle Bitcoin, mais un récent rapport a révélé 64 cas d'utilisation différents de cette technologie dans 200 entreprises. Son utilisation commerciale découlera de contrats et de transactions rationalisés et sécurisés.



BIERCY AFRICA

Le meilleur partenaire disposé à mettre à votre service son expertise technique pour tous vos problèmes informatiques.

- IT Solution (Maintenance & Networking)
- Audit, installation & Dépannage (Sydonia World & Sydonia ++)
- Transfert rapide des données entre MAC
- Installation des caméras
- Récupération des données & sauvegardes
- Conseil informatique & vente des matériels informatiques

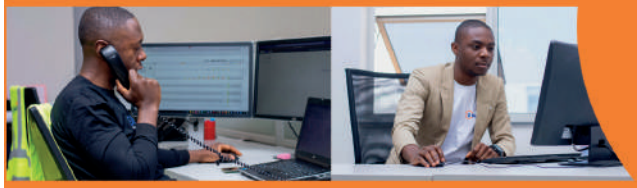


+243 990 930 093 info@biercyafrica.com 95, Av. Kasai - Lubumbashi

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

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

François Amisi
Peintre Congolais

Né en 1935 dans la province du Maniema, François Amisi est un artiste congolais. Son œuvre picturale est liée à l'évolution de ce vaste pays. Cet immense artiste congolais nous a quitté samedi 12 octobre.

C'est en 1951 à Elisabethville, aujourd'hui Lubumbashi, chef-lieu de la province du Katanga, qu' Amisi s'inscrit au cours de l'Académie des Beaux-Arts dirigée par Laurent Moonens. Dans cette ville se trouve depuis 1946 le fameux Atelier d'Art Indigène, dit «Le hangar» initié par Pierre Romain Desfossé. Créée à partir du Hangar, atelier fondé en 1946 par Pierre Romain-Desfossés, l'Académie s'appuie sur ses premiers enseignants, Bela Sara, Pilipili Mulongoy et Mwenze Kibwanga. A la mort de ce dernier en avril 54, les principaux artistes de l' Atelier, Pilipili et Mwenze Kibanga sont repris par Laurent Moonens comme moniteurs. Amisi croisera ces peintres et, assez rapidement, va mettre au point des approches picturales bien personnelles .

En 1954, il est distingué et remporte le prix du Ministre des Colonies (*) C'est le début d'une renommée pas toujours facile à assumer auprès de ces proches.

En 1958, il participe à l'aménagement du pavillon du Congo lors de l'Exposition Universelle de Bruxelles. Puis arrivent les temps agités de l'Indépendance du Congo en 1960. L'événement, l'Histoire, il les vivra chez lui au Katanga.

Sa peinture est pour l'essentiel d'un genre décoratif : ses sujets privilégiés sont des scènes villageoises, animalières ou des foules sur les marchés.

En 1953, François Amisi crée le style «flamme», inspiré d'une vision, où son regard perçoit au travers des flammes les êtres humains, les animaux et les objets légèrement déformés. Ce style a été dévoilé pour la première fois au public durant l'ex- position internationale de Mulongwe au Zimbabwe. En 1954, Amisi se distingue et remporte le prix de peinture du Ministère belge des Colonies.

Dans les années 1955-56, il affine le style «saigné», inspiré des vitraux. Dans son atelier, toujours à la recherche de styles



innovants, de nouvelles techniques et de créations, il perfectionne les styles «haché» et «croix».

Il découvre aussi ce que les experts appelleront le style «tourbillon», symbolisé par le mouvement et la vivacité des scènes de vie quotidienne d'hommes et de femmes, de danseurs, de chasseurs, de marchés, mais également d'animaux en liberté et d'objets tels que les masques, dont il souligne la diversité des expressions, structurant les faces de manière à toucher au surnaturel et au culte des ancêtres. L'univers coloré d'Amisi donne vie à des œuvres pétillantes, pleines de charme, d'intensité et de mouvement, dépeignant un Congo aux mille et une facettes. En 1958, François Amisi participe à l'aménagement du pavillon du Congo lors de l'Exposition universelle de Bruxelles.

Près de septante ans après cet évènement, en 2025, l'Asbl Dialogues rendra hommage à ce peintre d'exception au cours d'une exposition rétrospective.



Chili con Carne
un plat épicé et réconfortant

Le chili con carne est un plat originaire du sud des États-Unis et du nord du Mexique, connu pour son mélange savoureux d'épices, de viande et de légumes. Idéal pour les soirées fraîches ou les repas en famille, ce plat épicé réchauffe et régale les papilles.



Ingrédients

- 500 g de viande hachée de boeuf
- 1 oignon moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 400 g de tomates concassées
- 400 g de haricots rouges, égouttés et rincés
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe de poudre de chili
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne (optionnel, pour les amateurs de sensations fortes)
- 300 ml de bouillon de boeuf
- Sel et poivre, au goût
- Huile d'olive

Préparation

1. Faire revenir les légumes : Dans une grande poêle ou une cocotte, faites chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoutez ensuite le poivron rouge et faites cuire quelques minutes supplémentaires.

2. Cuire la viande : Ajoutez la viande hachée et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
Assurez-vous de la séparer en petits morceaux pendant la cuisson.

3. Assaisonner : Incorporez le cumin, la poudre de chili, le paprika fumé, et le piment de Cayenne si vous souhaitez un chili bien relevé. Mélangez bien pour enrober la viande et les légumes des épices.

4. Ajouter les tomates et le bouillon: Versez les tomates concassées, le concentré de tomate et le bouillon de boeuf dans la cocotte. Mélangez bien, puis portez à ébullition.

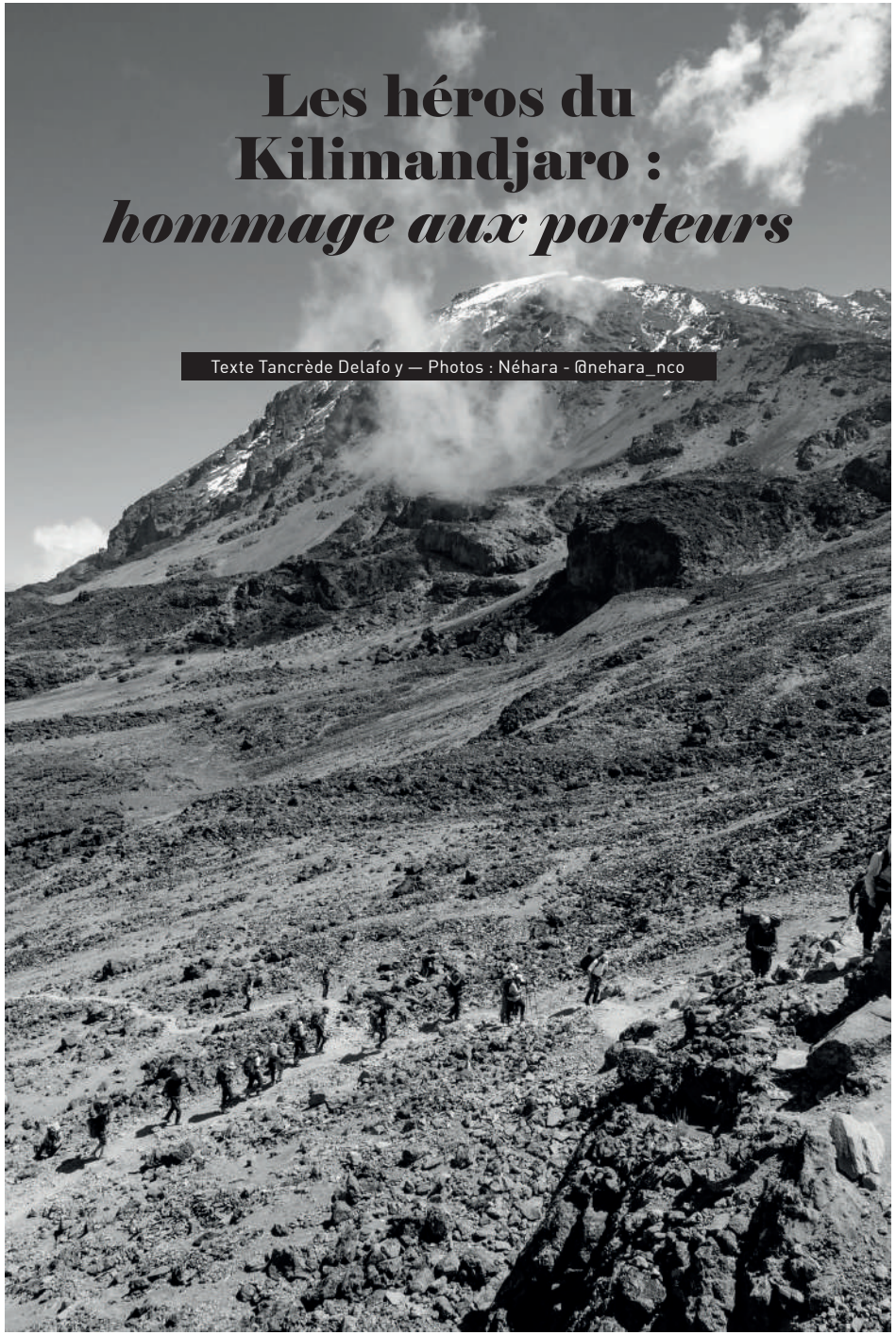
5. Cuire à feu doux : Une fois que le mélange bout, réduisez le feu, couvrez, et laissez mijoter à feu doux pendant environ 30 à 40 minutes. Ce temps permet aux saveurs de bien se mélanger.

6. Ajouter les haricots : Ajoutez les haricots rouges égouttés et laissez mijoter encore 10 minutes.

7. Assaisonner et servir: Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre selon vos goûts. Servez le chili con carne chaud, accompagné de riz, de tortillas ou simplement d'un peu de crème fraîche et de fromage râpé.



Les héros du Kilimandjaro : *hommage aux porteurs*



Texte Tancrède Delafo y — Photos : Néhara - @nehara_nco

Le Kilimandjaro, le plus haut sommet d'Afrique, est une source de fascination et d'inspiration pour les aventuriers du monde entier. Chaque année, des milliers de personnes se lancent dans l'ascension de ce géant. Cependant, derrière chaque réussite, il y a des héros méconnus qui jouent un rôle essentiel dans cette aventure : les porteurs du Kilimandjaro.

Un rôle essentiel

Les porteurs sont les piliers invisibles de toute expédition réussie sur le Kilimandjaro. Leur travail commence bien avant que les alpinistes ne mettent le pied sur la montagne. Ils transportent tout le matériel nécessaire à l'expédition, y compris les tentes, la nourriture, et les équipements de sécurité. Sans eux, l'ascension serait quasiment impossible pour la majorité des amateurs de montagne.

Des conditions de travail éprouvantes

Malgré leur rôle crucial, les porteurs travaillent souvent dans des conditions extrêmement difficiles. Ils doivent porter des charges lourdes à des altitudes élevées, tout en veillant à leur propre sécurité et à celle des alpinistes qu'ils accompagnent. De plus, beaucoup de porteurs n'ont pas accès à un équipement adéquat, ce qui rend leur tâche encore plus ardue et dangereuse.

Des choix responsables

Il est impératif que les alpinistes choisissent des organismes de tourisme qui respectent et soutiennent les porteurs. Ces organismes doivent garantir des conditions de travail décentes, des salaires équitables, et fournir le matériel nécessaire pour assurer la sécurité des porteurs. Privilégier les organismes locaux permet également de soutenir l'économie locale et de promouvoir des pratiques touristiques durables.



Le respect comme valeur

Les porteurs du Kilimandjaro sont les véritables héros de chaque ascension. Leur dévouement et leur endurance permettent à des milliers de personnes de réaliser leur rêve de conquérir le sommet de l'Afrique. En tant qu'alpinistes et touristes, il est de notre responsabilité de reconnaître leur contribution et de veiller à ce qu'ils soient traités avec le respect et la dignité qu'ils méritent. En choisissant des organismes de tourisme responsables et en sensibilisant les autres à l'importance des porteurs, nous pouvons tous contribuer à améliorer leurs conditions de travail et à leur offrir la reconnaissance qu'ils méritent. Respectons les montagnes et ceux qui rendent leur ascension.











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

AFRICA WIDE

Chemin Munua - Lubumbashi - RDC

Beaufort X Singuila





SINGUILA Showcase









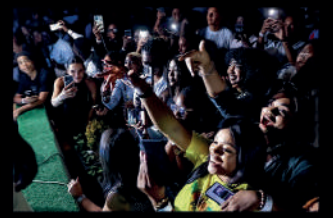






Brasimba et Beaufort Lager ont eu l'honneur de faire vibrer Lubumbashi en accueillant l'artiste de renommée internationale, Singuila, pour un showcase exclusif. Un moment magique où la star a illuminé la scène, partageant avec le public ses plus grands hits et son énergie incomparable. De l'arrivée de Singuila en ville à la ferveur de la foule, cet événement a marqué les esprits ! Merci à tous ceux qui ont fait de cette soirée un succès !



















Beaufort Lager BRASIMBA

Beaufort PREMIUM QUALITY LAGER

BRASIMBA

Expobeton RDC est une plateforme d'exposition qui permet de mettre en lumière tout le savoir-faire et la créativité du génie civil congolais dans le but de booster l'innovation et le modernisme dans le paysage congolais.
Prévoyant conférences et expositions, expédition et visite d'entreprises, la 8eme Édition de ce salon du développement des villes, s'est déroulée du 09 au 20 Septembre 2024 entre la province du Kongo Central et la Capitale Kinshasa ; comme thème : Révolution urbaine : des solutions durables du Corridor Ouest pour Kinshasa et Kongo Central.
Ce Rendez-vous annuel a connu la présence du Président de la République, de la Première Ministre ainsi que plusieurs autorités et personnes d'affaires d'importantes du pays et même de l'étranger.
Et Africell RDC est fier et honoré de participer à ce programme innovant et ambitieux depuis sa première Edition, qui d'année en année, ne cesse de prendre de l'envergure.

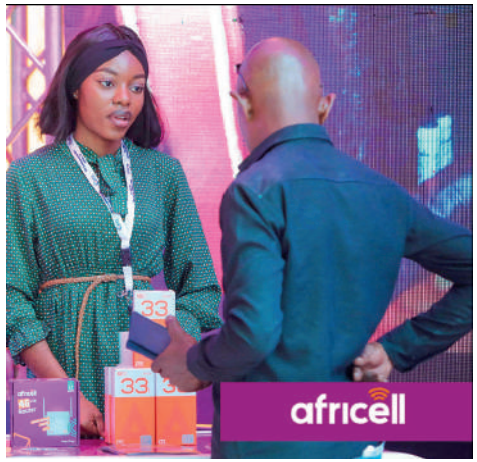
















Lancement officiel de Netter RD Congo



L'événement a marqué le début d'une collaboration renforcée avec des distributeurs et partenaires stratégiques, tout en annonçant les projets d'expansion à Kinshasa, Lubumbashi et Goma. Netter RD Congo s'engage à continuer de croître et à représenter l'avenir des vins et spiritueux en Afrique.







Le 9 octobre 2024 à Kinshasa, Netter RD Congo a célébré son lancement officiel au restaurant Pera. Cet événement a rassemblé des partenaires stratégiques, des distributeurs, des leaders du secteur, des artistes, ainsi que plusieurs hautes autorités et officiels.

Avec plus de 130 ans d'expérience dans la représentation de marques, le négoce international et la distribution, le Groupe Netter, fondé en 1892 par Jonas Netter, représente des marques prestigieuses telles que Moët Hennessy (Veuve Clicquot, Dom Pérignon, Krug, Ruinart, Moët & Chandon, Hennessy, Glenmorangie, Armand de Brignac, Volcan et Belvedere...), Baron Philippe de Rothschild (Mouton Cadet) et Brotte (La Fiole Châteauneuf-Du-Pape).

L'entreprise, dirigée aujourd'hui par Dominique Netter, continue d'évoluer tout en respectant l'héritage familial et un engagement fort envers le développement en Afrique.



Lubumbashi Fashion Week























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

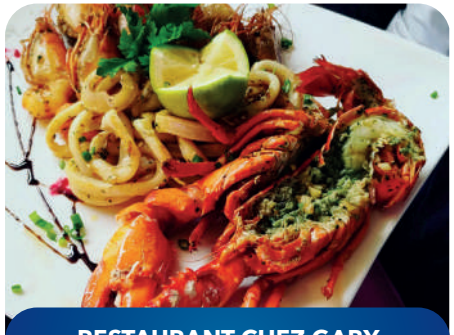


ERIC KAYSER
• Kin Plaza Arjaan by Rotana - 097 002 11 25
• 278 Av. De l'Équateur, Gombe,
Immeuble 5 à Sec - 081 983 90 00

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 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

#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

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

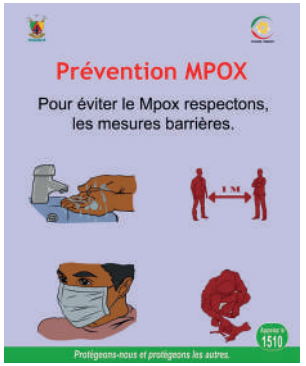
JAMBO MART
4375, Bld Kamanyola

SANTÉ

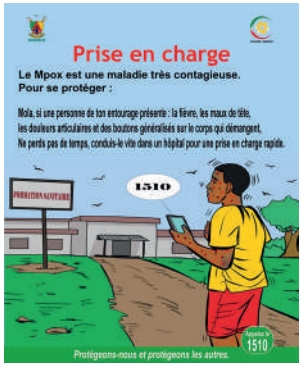
HOPITAL DE LIKASI
Av du marché/Av Lumumba

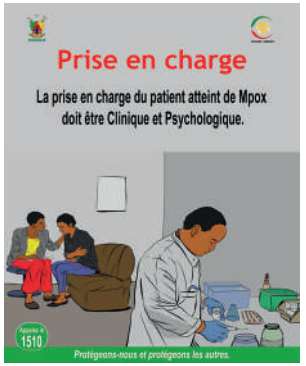


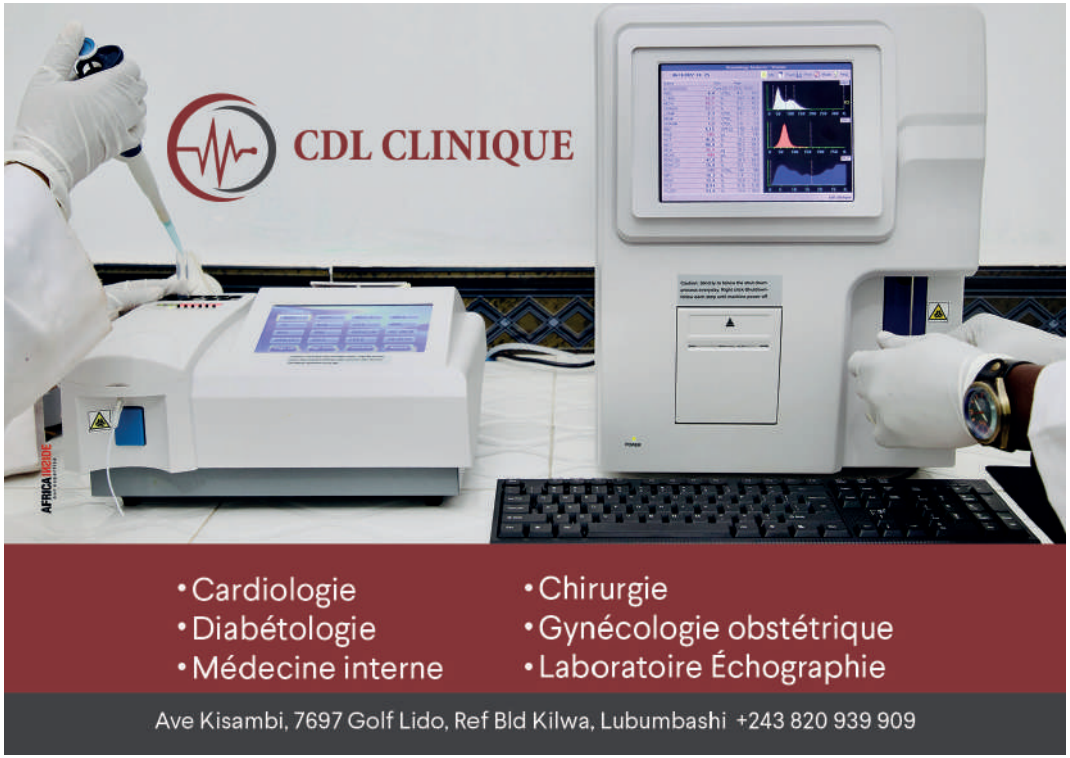












KINSHASA

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

Votre source d'énergie la plus fiable

ProGas



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

AFRICA WIDE