BUZZZ 48

GRATUIT | JANVIER - FÉVRIER 2025

Bonnes résolutions 2025

Rencontre Lydia Katanga

Musique Manu Luk

Buzzz Love Améliorez votre love en 2025

Arty Biennale de Lubumbashi

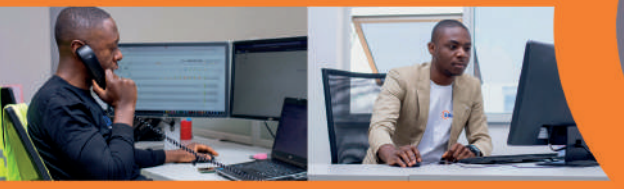


Banque de l'Année en **RDC**

TMB

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

2025 !
GREEN IS THE NEW CHIC !

Votre éditeur MAD

Parce que « Vert » est désormais la couleur fashion, Buzzz Magazine vous donne au moins 25 raisons pour continuer en 2025 ce que vous aviez entamé l'an passé : votre petite révolution. Aux premiers instants balbutiants de l'après-Nouvel An, nous décidons à nouveau à les appliquer.

La COP 29 clôturée à Bakou le 24 novembre 2024 s'est s'achevée sans parvenir à satisfaire aucune des parties ni les associations environnementales, ni les pays en développement. Cette actualité nous apporte la preuve qu'il appartient à chacun d'entre nous d'embrasser de nouvelles habitudes en faveur d'une planète plus hospitalière pour tous.

Dans notre pays, certaines entreprises ont déjà commencé à montrer le chemin en utilisant désormais des contenants en verre. Oui, cela nous apporte la preuve que nous pouvons mener des changements dans nos quotidiens, notre gestion des ordures et des déchets plastiques en particulier.

En 2025, n'attendons plus que l'État nous permette d'accéder universellement aux services énergétiques et d'eau. Il est plus que temps de se prendre en charge. Buzzz Magazine vous les propose dans ce cahier en vous proposant des petits conseils dédiés à notre relation avec Mother Earth.

N'hésitez pas à télécharger notre magazine sur le site www.buzzzbefamous.com et nous suivre sur les réseaux sociaux.

Bonne et heureuse année 2025 à tous.

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



Votre adresse saveur mieux qu'à la maison !

Chez Marc
Restaurant-Bar-Guest house

Commandez vos plats préferés
et dégustez les chez vous

+243 822227011
marcarnou@hotmail.fr

Chemin Munua - Lubumbashi - RDC

AFRICA WIDE

SOMMAIRE



34 **BEAUTY**
Astuces pour ralentir le vieillissement de la peau

36 **MUSIQUE**
Manuluk, the voice

40 **FASHION**
Les JO 2024, un tremplin confirmé pour la mode africaine en 2025

44 **FITNESS**
Activités phisiques pour les plus de 60 ans

46 **GEEK**
Google Pixel 9

50 **ARTY**
Biennale de Lubumbashi 2024

BUZZZ N°48

JANVIER - FÉVRIER 2025

06 **MERCI À BUZZZ**

08 **SOCIÉTÉ**
Aux origines des vœux et des résolutions de début d'année

12 **LA REDAC**
Bonnes résolutions 2025

20 **PLANETE VERTE**
Les bienfaits du manguier

22 **RENCONTRE**
Lydia Katanga

28 **LOVE**
Améliorez votre love en 2025

32 **FEELGOOD**
Aliments à privilégier pour le bien de votre cerveau







Dites merci à Buzzz !

Une nouvelle année est l'occasion parfaite de repartir sur de bonnes bases et d'apporter quelques ajustements à notre quotidien. Que ce soit pour améliorer notre santé, booster notre productivité ou encore rendre nos journées un peu plus simples et agréables, il n'y a pas de meilleure période pour adopter de nouvelles habitudes.
Pour vous accompagner tout au long de l'année, nous avons rassemblé les meilleurs conseils pratiques, des astuces bien-être, et même des trucs de cuisine pour vous faciliter la vie. De la gestion du stress à la réussite de vos œufs durs, en passant par la sécurité en ligne, découvrez nos tips incontournables qui feront de cette année un véritable succès !

Santé : L'importance de l'hydratation

Conseil : Boire suffisamment d'eau chaque jour !

Saviez-vous que notre corps est composé à 60 % d'eau ? L'hydratation est essentielle pour le bon fonctionnement de nos organes, la digestion et même la régulation de la température corporelle. Il est recommandé de boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour, mais cela dépend aussi de ton niveau d'activité et de la température ambiante. Ne néglige pas ton hydratation, surtout en période de forte chaleur ou après un effort physique !

Lifestyle : L'art de dire non sans culpabiliser

Conseil : Apprends à poser des limites pour préserver ton bien-être mental.

Dire non n'est pas facile, surtout quand on a envie de rendre service aux autres. Mais apprendre à poser des limites est essentiel pour ta santé mentale. Tu peux utiliser des phrases comme : « Je comprends que tu en aies besoin, mais je ne peux pas le faire maintenant. » Cela permet de respecter tes besoins sans culpabilité.

Cuisine : L'astuce pour réussir la cuisson des œufs durs

Conseil : Pour des œufs durs parfaitement cuits, suivez cette méthode infaillible !

• Place les œufs dans une casserole et couvre-les d'eau froide.

• Porte à ébullition, puis réduis immédiatement la chaleur pour laisser mijoter à feu doux pendant 9 à 12 minutes.

• Plonge les œufs dans de l'eau glacée juste après la cuisson pour stopper la cuisson et faciliter l'épluchage.

Si tu veux des œufs plus crémeux à l'intérieur, vise 9 minutes ; pour des œufs bien cuits, 12 minutes sont idéales. Résultat : des œufs durs parfaits à chaque fois !



Bien-être : L'impact du sommeil sur ta santé



Conseil : Priorise ton sommeil pour améliorer ton bien-être général

Le sommeil est crucial pour la régénération de notre corps et de notre esprit. Une étude de la National Sleep Foundationrecommande de dormir 7 à 9 heures par nuit pour un adulte. Le manque de sommeil peut nuire à ta concentration, augmenter le stress, et même affecter ton système immunitaire. Pense donc à instaurer une routine de sommeil régulière pour améliorer ta qualité de vie.

Productivité : La méthode Pomodoro pour gérer ton temps

Conseil : Utilise la technique Pomodoro pour être plus productif et moins stressé.

La méthode Pomodoro consiste à travailler pendant 25 minutes, suivies d'une courte pause de 5 minutes. Après 4 cycles, prends une pause plus longue de 15 à 30 minutes. Cette technique t'aide à maintenir ta concentration tout en évitant l'épuisement. Et cerise sur le gâteau : tu accomplis beaucoup plus en moins de temps !

Fitness : L'importance de l'échauffement avant l'exercice

Conseil : Ne néglige jamais l'échauffement !

Un échauffement efficace permet de préparer ton corps à l'effort, d'augmenter la circulation sanguine et de réduire le risque de blessures. Tu devrais toujours commencer ta séance par 5 à 10 minutes d'activités légères, comme de la marche rapide ou des mouvements articulaires. Cela te permettra de t'entraîner plus efficacement et en toute sécurité !

Technologie : Comment protéger ta vie privée en ligne ?

Conseil : Adopte ces bonnes pratiques pour préserver ta vie privée sur Internet.

• Utilise des mots de passe forts et change-les régulièrement.

• Active l'authentification à deux facteurs (2FA) pour une sécurité supplémentaire.

• Sois vigilant sur les réseaux sociaux : évite de partager des informations personnelles trop détaillées.

Savais-tu que près de 65 % des internautes sont victimes de piratages liés à des mots de passe faibles ou réutilisés ? Mieux vaut prévenir que guérir !



Aux origines des vœux et des résolutions de début d'année



Au fait, d'où viennent ces habitudes ? Se souhaiter le meilleur et prendre de nouveaux engagements pour la nouvelle année est une manière de dominer ensemble nos peurs archaïques. Bref éclairage historique.

C'est une tradition immuable. On y croit sans trop y croire, mais on la respecte malgré tout. Aux 12 coups de minuit, on souhaite à ses proches la santé d'abord – parce qu'on a beau dire, c'est le vœu des vœux, puis le bonheur, la réussite, la prospérité… Selon une règle tacite, cet exercice de positivité, on peut le reproduire jusqu'à fin janvier, avec ses voisins, ses collègues de bureau, ses relations.

Dans le même temps, on s'engage à prendre pour soi-même de bonnes résolutions. Il s'agit de ne plus faire certaines choses, comme fumer, boire, manger avec excès, se mettre en colère, perdre patience… de ne plus se laisser aller à certains vices ou autres. Ou encore de réaliser enfin quelques-unes de ses aspirations trop longtemps remisées faute de volonté réelle (s'inscrire à un cours, militer pour une cause, refaire de la musique, se réconcilier avec une connaissance…). Bref : la vie prendra un tour meilleur pour tous, parce qu'on aura repris le contrôle. On se sera responsabilisé et raisonné.

Mais souvent, très vite, ces belles promesses seront oubliées, ce moment charnière entre l'ancienne et la nouvelle année se dissoudra dans le quotidien et son cortège d'activités et de tracas. Et tout reprendra comme avant.

Pourquoi, alors, continuer et se soumettre à ce qui s'apparenterait à un rite social, une obligation formelle, voire hypocrite ? Ce moment des vœux et des grandes résolutions peut-il être plus important qu'il n'y paraît ?

Premiers vœux des Babyloniens

De fait, le terme vœu, dérivé du mot latin votum, qui désigne « une promesse faite aux dieux en échange d'une faveur demandée ou accordée », puise sa source loin dans l'histoire. Il y a plus de 4 000 ans, pendant 12 jours, les Babyloniens organisaient processions, cérémonies d'allégeance envers leur roi ou couronnaient un nouveau monarque. Cette fête de l'Akitu était adressée aux dieux. En échange de leurs prières, les Babyloniens espéraient des bienfaits pour les mois à venir. Ce rituel avait lieu en mars, pendant la période des nouvelles semailles.

Il faut attendre Jules César, en – 46 avant un autre J.-C., et l'instauration du calendrier julien pour que le 1er janvier marque le début de la nouvelle année. À cette date, les Romains honoraient Janus, le dieu aux deux faces, l'une tournée vers le passé, l'autre vers l'avenir. C'était le moment aussi où les Romains faisaient leurs comptes. Une habitude conservée : « Janvier est le mois des bilans comptables, celui où les sujets et les entreprises évaluent leurs échecs et leurs réussites, règlent leurs dettes, regardent leurs faillites en face et affichent leurs objectifs », analyse le philosophe Stéphane Floccari.

Conjurer le mauvais sort

Et si nos vœux laïcisés n'ont plus de liens avec les divinités, un fond de superstition persiste malgré tout. « En souhaitant le meilleur à l'autre, il y a quelque chose d'un peu fou. À la manière d'un dieu, on veut conjurer le mauvais sort, aller contre le destin, qui peut amener des soucis de santé », note Laurence Devillairs. « On est sommé de chasser l'an passé et d'accueillir l'an nouveau, en évitant à tout prix que les fantômes de l'année écoulée viennent hanter et compromettre l'arrivée des bienfaits tant attendus », écrit Stéphane Floccari dans son livre Nietzsche et le nouvel an (Encre marine), où il analyse par ailleurs le rapport du philosophe allemand aux fêtes de fin d'année. Dans le livre IV du Gai savoir, Nietzsche formule le vœu d'être celui qui dit oui à la vie et proclame son « amor fati », amour du destin tel qu'il est, avec ses difficultés et ses embûches.

Vin Champagne Whisky Tequila Liqueur Vodka Gin



Le p'tit Frigo

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

Car derrière les pratiques entourant le passage à une nouvelle année se cache une peur essentielle, celle de l'angoisse du lendemain et de notre infortune. C'est dans l'échange avec autrui et l'atmosphère de joie festive qu'on trouve les moyens de trouver « une forme de réconfort et de solidarité, une source d'espérance et de courage », poursuit Stéphane Floccari. Dans ses Propos sur le bonheur, encore, Alain appelait ainsi lors des vœux à « la bonne humeur » et à sa contagion comme antidote à la peur en soi et pour soi : « Voilà ce qu'il faudrait offrir et recevoir (…), la vague de bonne humeur s'élargira autour de vous, allégera toutes choses et vous-même. »

Les résolutions de Descartes

L'exercice des résolutions participe de cette même volonté de dominer cet effroi existentiel, de le maîtriser par la parole et des actes. « Derrière ce mot s'expriment à la fois une détermination morale et la résolution d'un problème, d'une tension en soi », souligne Stéphane Floccari. Resolvere signifie d'ailleurs en latin dénouer, retirer les nœuds.

René Descartes est l'un des premiers philosophes à avoir creusé le sujet et montrer son importance vitale. À quelle règle, en effet, se fier alors qu'on est cerné par le doute ? Il faut faire des choix et éviter l'irrésolution, répond-il. Denis Moreau, auteur de Célébration du cogito (Seuil), de préciser : « Dans la troisième partie du Discours de la méthode, Descartes explique, à l'aide d'une image, que nous sommes comme un voyageur perdu en forêt, qui ne peut que se mettre en route plutôt que de rester sur place ; et, une fois la direction choisie, le mieux est de tout mettre en œuvre pour la conserver, plutôt que de tournoyer. Être résolu, c'est donc privilégier la constance et la persévérance. »

C'est aussi faire preuve de générosité envers soi, au sens pour le philosophe du XVIIe siècle d'une conscience intime qu'on a fait de son mieux. Se fixer des nouvelles résolutions, oui, mais pas trop hautes. Bonne année 2025 !

Dakar s'impose comme une vitrine éclatante de l'art africain

La capitale du Sénégal, Dakar, est l'hôte de la Biennale de l'Art Africain Contemporain, mieux connue sous le nom de Dak'Art. Ce rendez-vous prestigieux, devenu incontournable pour les amateurs et les professionnels du monde de l'art, réunit aussi bien des artistes confirmés que de jeunes talents prometteurs. Cette biennale s'affirme comme une plateforme majeure d'expression artistique et de reconnaissance internationale.

Léna Mahfouf au musée Grévin !



Une nouvelle consécration pour l'influenceuse de 27 ans. Léna Mahfouf, dite Léna Situations, a annoncé à ses 11 millions d'abonnés l'arrivée de sa statue de cire au musée Grévin ! Elle sera exposée à partir de ce mercredi. C'est la deuxième personnalité, et la première femme, issue du monde d'Internet à rejoindre la collection du célèbre musée parisien.

Agissons pour la planète

Il est encore temps de prendre de bonnes résolutions pour l'année 2025. N'oublions pas d'inscrire dans nos priorités la protection de l'environnement et la lutte contre le changement climatique, enjeux majeurs de ce siècle. Buzzz Magazine vous propose quelques exemples d'actions concrètes…



Moins d'auto, plus de vélo !
Les transports constituent le secteur le plus émetteur de gaz à effet de serre. Pour lutter contre le changement climatique, tous les efforts individuels comptent: plutôt que de prendre la voiture pour les courts trajets du quotidien, pensons à marcher et à utiliser davantage le vélo en plus c'est bien pour notre santé. Et c'est possible, que l'on vive à Kin, Kolwezi, Lubumbashi ou encore Goma.

Moins de nourriture gaspillée
Le gaspillage alimentaire, qui intervient à toutes les étapes, de la production à la consommation, a de multiples impacts sur l'environnement. Mais il est assez facile de l'éviter dans notre vie quotidienne. On pense aussi à construire un compost, relisez les précédents numéros de Buzzz Magazine, notre rubrique Planète.

En 2025, plus de légumineuses au menu…
Haricos, soja, petits pois… Toutes ces « légumineuses », excellentes pour notre santé, présentent aussi des qualités pour la préservation de l'environnement et la sécurité alimentaire. On en abuse.

Consommer l'eau du robinet de façon écologique
Au lieu d'acheter de l'eau en bouteille plastique, pourquoi ne pas investir dans une carafe filtrante et boire l'eau

du robinet ! Pensez également à diminuer votre consommation d'eau en général en réduisant votre temps sous la douche ou en fermant le robinet dès que vous n'avez plus besoin d'eau. Chaque petite économie compte si nous les réalisons tous.

Débrancher ses appareils pour économiser de l'électricité

Les appareils en veille consomment beaucoup d'énergie. Bon nombre d'entre eux sont rarement utilisés. Pensez à débrancher vos équipements chaque soir pour économiser de l'électricité et agir simplement pour l'environnement. Vous veillerez également à ne pas laisser les lumières allumées lorsque vous quittez une pièce ou si l'ensoleillement suffit.

Réduire sa production de déchets

Parmi les gestes écologiques du quotidien, la réduction de sa production de déchets est essentielle. Choisissez des packagings réduits lorsque vous faites les courses ou encore mieux achetez vos produits du quotidien dans des magasins en vrac. Vous pouvez réduire vos déchets dans toutes les pièces de la maison, et notamment dans la cuisine et la salle de bain.

Un jardin écologique même sur un rebord de fenêtre

Quelques plants de tomates, de basilic ou encore d'herbes aromatiques vous permettent d'inviter la nature dans votre maison. Parmi les gestes simples pour protéger l'environnement, créer un petit jardin chez vous améliore votre moral et votre santé pour une vie plus harmonieuse.
À la ville, comme à la campagne, jardinez !

Limiter l'apport de plastique dans le quotidien

Même si vous triez vos déchets, mieux vaut refuser le plastique à la source, car il constitue l'un des déchets les plus dangereux pour la faune des océans.
Pour vos déjeuners en extérieur, optez pour des couverts réutilisables et une gourde. Gardez toujours avec vous des sacs ou récipients réutilisables pour refuser les emballages superficiels chez les commerçants.

Arrêter de fumer, c'est bon pour la santé...mais aussi pour l'environnement !

Déforestation, pressions sur les ressources en eau, pollution de l'air et des milieux aquatiques...Les ravages causés par le tabac sur l'environnement se produisent à toutes les étapes, de la production à la consommation.

Fun Facts

31 % *Les forêts couvrent 31 % de la Terre.*

Les lacs, les cours d'eau et les zones humides renferment 20 à 30 % du carbone mondial alors qu'ils n'occupent que 5 à 8 % de la surface terrestre.

28 000 *Plus de 28 000 espèces de plantes sont actuellement répertoriées comme ayant un usage médicinal*

Réflexes anti-gaspi alimentaire

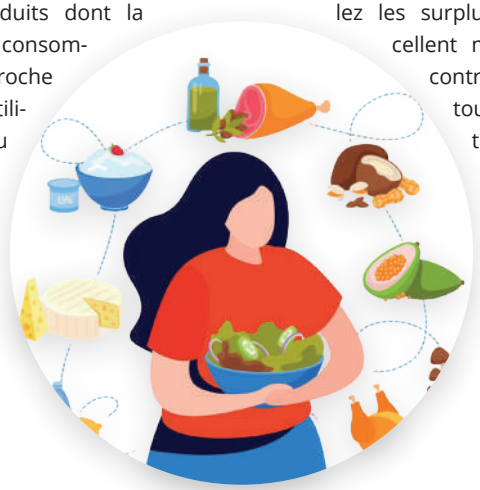
Le début de l'année est l'occasion idéale pour adopter de nouvelles habitudes et prendre de bonnes résolutions. Parmi les plus importantes, celles visant à réduire le gaspillage alimentaire et à adopter un mode de vie plus durable sont essentielles pour la planète, mais aussi pour notre budget. Pourquoi ne pas faire de 2025 l'année où vous adoptez des réflexes anti-gaspi que vous conserverez toute l'année ?

Planifiez vos repas pour mieux consommer

Adopter la planification des repas est un excellent moyen de limiter le gaspillage alimentaire. En préparant vos menus pour la semaine, vous éviterez les achats impulsifs qui finissent souvent à la poubelle.
Faites une liste de courses: Listez ce dont vous avez réellement besoin en fonction de vos repas planifiés pour mieux gérer vos stocks et éviter les doublons.
Organisez votre frigo et vos placards: Rangez les produits dont la date limite de consommation est proche à l'avant et utilisez des bacs ou des étiquettes pour repérer facilement les aliments à consommer en priorité.

Cuisinez les restes: rien ne se perd, tout se transforme

Avec un peu de créativité, les restes alimentaires peuvent être réutilisés dans de nouvelles recettes anti-gaspi savoureuses.
Réinventez vos repas: Transformez les restes en nouvelles recettes. Par exemple, un reste de poulet rôti peut devenir une salade, une purée de légumes, une soupe, et du pain rassis en pain perdu.
Congelez pour plus tard: Si vous avez cuisiné en trop grande quantité, congelez les surplus. C'est un excellent moyen de lutter contre le gaspillage tout en gagnant du temps les jours où vous n'avez pas envie de cuisiner.



Apprenez à conserver vos aliments plus longtemps

Mieux conserver ses aliments permet d'éviter qu'ils ne se détériorent trop rapidement.

Adoptez les bonnes techniques de conservation: Stockez les fruits et légumes de façon adaptée. Par exemple, conservez les pommes de terre et les oignons dans un endroit sec et sombre, tandis que certains fruits, comme les bananes, ne doivent pas être placés au réfrigérateur.

Utilisez des bocaux et des emballages réutilisables: Privilégiez des alternatives réutilisables comme les tissus enduits de cire d'abeille ou les boîtes hermétiques pour garder vos aliments frais plus longtemps tout en réduisant les déchets plastiques.

Compostez vos déchets organiques

Malgré tous vos efforts pour éviter le gaspillage, il reste parfois des épluchures ou des aliments périmés. Au lieu de les jeter à la poubelle, pourquoi ne pas les composter ?

Lancez-vous dans le compostage ! Le compostage est une solution efficace pour recycler les déchets organiques et enrichir vos plantes en nutriments. En appartement, essayez le lombricompostage !

Le gaspillage alimentaire n'est pas le seul que vous pouvez réduire. Adoptez des gestes anti-gaspillage dans d'autres aspects de votre vie quotidienne. Limitez le gaspillage d'énergie en éteignant les appareils en veille, en utilisant des ampoules LED et privilégier les énergies renouvelables si possible. Réduisez le gaspillage d'eau en installant des dispositifs économiseurs et de recyclage d'eau.

Faire de 2025 l'année des bonnes résolutions anti-gaspi, c'est non seulement adopter des gestes simples et responsables, mais aussi contribuer à un avenir plus durable. Avec un peu d'organisation et les bons réflexes, vous pouvez réduire considérablement votre gaspillage tout au long de l'année. Chaque petit geste compte !



La Ligue des Champions Feminine de la CAF a un nouveau vainqueur. En effet, après les Mamelodi Sundowns en 2021 et 2023, l'AS FAR en 2022, la section féminine du Tout Puissant MAZEMBE vient d'ajouter son nom au palmarès de la plus prestigieuse compétition dédiée aux clubs féminins du continent.

Grâce à une victoire 1-0 très tactique et très disputée en finale disputée au Stade Ben Ahmed El Abdi d'El Jadida contre l'AS FAR, le TP Mazembe a été couronné champion d'Afrique pour la première fois.

Mazembe a fait preuve de beaucoup de résilience et de courage pour prendre le dessus sur les Marocaines de l'AS FAR, face à leur public.

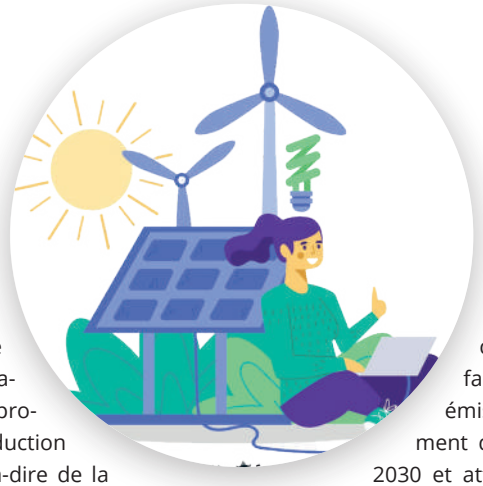
Le but décisif de la quatrième édition du tournoi a été inscrit par Marlene Kasaj dans les 10 premières minutes, une précieuse avance que Mazembe a conservé tout au long du match pour sceller une victoire historique.

Á noter que grâce à cette victoire le club empoche les 600 000 dollars promis au vainqueur de la compétition

Energies renouvelables pour un avenir plus sûr

L'énergie : la clé de la solution

L'énergie, qui est au cœur des défis liés au climat, constitue la clé de la solution.



Une grande partie des gaz à effet de serre qui enveloppent la Terre et piègent la chaleur du soleil provient de la production d'énergie, c'est-à-dire de la combustion de combustibles fossiles pour produire de l'électricité et de la chaleur.

Les combustibles fossiles, notamment le charbon, le pétrole et le gaz, sont de loin les principaux facteurs contribuant aux changements climatiques à l'échelle planétaire ; ils sont à l'origine de plus de 75 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre et de près de 90 % de toutes les émissions de dioxyde de carbone. Les données scientifiques sont claires : afin d'éviter les pires effets des changements climatiques, il faut réduire les émissions pratiquement de moitié d'ici à 2030 et atteindre l'objectif de zéro émission nette d'ici à 2050.

Pour y parvenir, nous devons mettre fin à notre dépendance à l'égard des combustibles fossiles et investir dans d'autres sources d'énergie qui soient propres, accessibles, abordables, durables et fiables.

Les sources d'énergie renouvelables, qui sont disponibles en abondance partout grâce au soleil, au vent, à l'eau, aux déchets et à la chaleur de la Terre. Elles se renouvellent naturellement et ne re-

jettent que peu ou pas de gaz à effet de serre ou de polluants dans l'air.

Voici quelles ques raisons pour lesquelles l'accélération de la transition vers les énergies propres constitue un progrès véritable pour vivre sur une planète saine et vivable maintenant et pour les générations à venir.

Écologique
L'un des avantages considérable des énergies renouvelables, c'est leur aspect écologique, c'est-à-dire leur faible impact sur notre environnement. Et ce n'est pas le seul ! Découvrons ensemble leurs différents avantages !

Inépuisable
Comme leur nom l'indique, les énergies renouvelables (aussi appelées EnR) ont un avantage évident : elles sont... renouvelables ! Incroyable non ? Plus sérieusement, c'est un aspect et un avantage fondamental de ces énergies. Prenez une éolienne par exemple : elle produit du courant électrique grâce au vent qui fait tourner ses pales (c'est cela l'énergie éolienne). Eh bien l'énergie du vent est renouvelable à l'échelle du temps humain : en théorie, normalement il y aura toujours du vent, même dans des centaines d'années ! Même chose pour l'énergie solaire.

Sécurité
Quand on parle d'énergie, on ne parle pas juste d'allumer la lumière à l'aide d'un interrupteur. Il y a bien plus en jeu que cela. C'est pourquoi il est primordial de prendre en compte l'aspect sécurité de l'énergie.
Certaines installations électriques peuvent être dangereuses pour les employés qui y travaillent comme les usagers. En cela, les infrastructures pour la production des énergies renouvelables s'avèrent bien plus sûres pour tous.

Production locale
Un des gros avantages des énergies renouvelables est leur décentralisation. On ne dirait pas comme ça, mais c'est un sacré atout !
Eh oui, ce n'est pas forcément facile ni très positif d'installer partout de grandes infrastructures de production d'énergie centralisées comme les grandes centrales électriques.

Économique
Le soleil et le vent sont gratuits, accessible à tous et leurs énergies sont renouvelables à l'échelle du temps humain. Investissez une fois pour votre installation solaire pour pallier aux insuffisances énergétiques de la SNEL... Mais également, pensez à adopter des bonnes habitudes pour la longevité des vos installations.

Fun Facts

50% *L'océan Pacifique contient environ 50 % de l'eau océanique de la planète.*

Un nouveau-né est composé de 78 % d'eau, tandis que les adultes sont normalement composés de 55 à 60 % d'eau.

2,4m *La baleine bleue possède le record du plus gros pénis du règne animal avec 2,4 mètres de long.*



FETE DU PERSONNEL 2024



La Brasimba a honoré ses équipes lors de la fête du personnel. L'occasion de récompenser ses travailleurs fidèles pour leurs 10, 15, 20, 30 et même 40 ans d'ancienneté !

Un grand bravo à tous les lauréats pour leur engagement exceptionnel.

Brasimbeur un jour, Brasimbeur toujours.







Les bienfaits du manguier

Par Régine NTALE

La mangue, fruit tropical pris pour sa douceur et sa richesse en nutriments, est bien plus qu'un simple délice gustatif. En effet, cette plante aux multiples vertus ne se limite pas à son fruit savoureux : ses feuilles et son bois possèdent également des propriétés étonnantes pour la santé et l'écosystème. De la régulation à la lutte contre les infections, en passant par ses bénéfices environnementaux, la mangue se révèle être un véritable trésor naturel. Découvrez comment cette plante, dans toutes ses formes, peut améliorer notre bien-être.

La mangue

Alors, tout d'abord, la mangue, c'est un antioxydant magnifique. C'est rempli de vitamines A, C, des vitamines du groupe B et de pectines. Mangez souvent la mangue, elle prévient aussi le cancer. En plus de ça, c'est un antifatigue, profitez de la mangue puisque ça vous booste, surtout si vous vous trouvez dans une situation où vous avez justement besoin d'être boosté.

C'est aussi une bonne protection cardiaque. Les personnes qui savent qu'ils ont des tendances à avoir des problèmes avec le fonctionnement du cœur, eh bien, ce serait bien qu'ils profitent de la saison pour en consommer. Et c'est aussi un fruit qui facilite beaucoup la bonne digestion. Elle participe à la bonne santé des cheveux.

Il faut juste savoir que la mangue verte, non mure est toxique, elle peut entraîner des allergies même graves. Si vous aimez bien plutôt une mangue verte, essayez de la manger quand elle est déjà mi mûre.

Le noyau

Le noyau de la mangue est aussi bénéfique pour les maladies de la peau. Faites une macération d'huile, du noyau de la mangue avec, par exemple, l'huile d'olive. Vous trouverez une documentation sur internet pour y parvenir.

Les feuilles

La tisane des feuilles du manguier est vraiment excellente et ne fait que du bien dans notre corps. Elle traite la diarrhée, la dysenterie amibienne, le mal de gorge, la toux, la bronchite, rhumatismes, la gingivite, la rétention hydrique, hémorroïdes en bain de siège,...



Alors comment ça marche : prenez les jeunes feuilles en bonne santé, 30 grammes de feuilles pour un litre d'eau. En fait, quand je parle de tisane, c'est plutôt la décoction, c'est-à-dire vous faites bouillir les feuilles et l'eau. Quand l'eau prend un peu la couleur de la feuille, alors vous pouvez retirer. Et en général, ça doit vous faire juste trois tasses. À prendre une tasse matin, midi, soir. A conserver dans un récipient en verre ou en cristal surtout pas en plastique et couvrir avec une serviette en tissus ou papier pour permettre une aération si non vous risqué une fermentation.

Le bois

La fumée du bois de manguier séché brûlé éloigne les moustiques.



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.



Rencontre

LYDIA KATANGA

27 ans, médecin de formation, directrice de l'agence de mode AGORRA, photographe et réalisatrice. C'est en 2022 que Lydia KATANGA a commencé sa carrière comme mannequin et sa passion pour la mode l'a poussé à créer l'agence de mode AGORRA ; qui œuvre dans la promotion de la mode et aide aussi les jeunes à se développer dans ce domaine en tant qu'acteurs de la mode. Buzzz Magazine l'a rencontré.

Parlez-nous de Lubumbashi Fashion Week

La Fashion Week de Lubumbashi est un événement de mode organisé tous les ans depuis 2022, elle est une plateforme de rencontre pour les acteurs de la mode de la ville de Lubumbashi. Organisée en deux jours, elle offre un défilé de mode varié présentant des nouveaux talents de la ville de Lubumbashi, et une zone élargie d'exposition et vente permettant aux acteurs de la mode non seulement de présenter leurs collections mais aussi de les vendre ; faisant d'elle le marché de la mode par excellence. Accompagnée par des partenaires comme l'Institut Français de Lubumbashi, l'agence Nicefilm, l'incubateur Khub création et Splendide photography, la Fashion week de Lubumbashi vise à célébrer et promouvoir la mode, la culture et l'art locale.

Comment l'aventure a-t-elle commencé ?

Tout à débuter en 2022 par le constat d'un problème dans la ville, la présence des acteurs talentueux de la mode dont les stylistes, mannequins, accessoiristes mais qui ne savaient pas présenter leur travail via un événement adapté. Nous avions réalisé multiples interviews dans la ville et avions conclu qu'avoir un événement de mode de référence dans la ville couvrirai ces besoins essentiels pour la communauté de la mode Lushoise. D'où l'organisation de la première édition de la Fashion Week de Lubumbashi en septembre 2022. Elle a rassemblé 5 jeunes stylistes, un accessoiriste et 14 mannequins au tour d'un défilé de mode et une conférence sur l'appréhension de la mode au collège Imara, s'en est suivi une deuxième édition en 2023 à l'Institut Français de Lubumbashi, rassemblant 10 stylistes, 20 mannequins, 5 photographes et un accessoiriste. La troisième édition était une explosion des couleurs et d'innovations au Musée National de Lubumbashi en septembre 2024.

Quelles sont les difficultés auxquelles vous avez été confrontées ?

Pour la première organisation de la Fashion week, nous avons fais face à une réticence des acteurs de la mode ainsi que du grand public, la création d'un vrai marché de la mode réunissant vendeurs et acheteurs penchait que d'un seul côté ; celui des vendeurs. Amener la ville à choisir une consom-

mation locale était un véritable défi, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui.

Quelles sont les perspectives pour les prochaines éditions ?

Lubumbashi Fashion Week a pour but principal de promouvoir la mode locale, et ainsi elle vise une expansion internationale, amener l'extérieur à découvrir la mode congolaise sous toutes ces formes, ouvrir la ville de Lubumbashi au monde. Accueillir des acteurs de mode venu de partout pour découvrir la mode locale afin d'aider les acteurs de la mode à se développer leur business.







▲ Lubumbashi Fashion Week 2024

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

Sous le feu des projecteurs



Vous avez sorti un film, pouvez-vous nous en parler ?
Malia, c'est un nom swahili qui signifie « Reine ». C'est un court métrage, le film met en avant la mode, il parle d'une jeune fille Malia qui aspire à une carrière dans la mode en tant que mannequin. Cependant, sa mère souhaite qu'elle se concentre plus sérieusement à ses études…

Comment est née cette idée du film ?
Cela fait bientôt trois ans que je travaille dans la mode. Souvent, j'ai rencontré des talents prometteurs, mais leurs parents, opposés à cette carrière, freinent leurs rêves.

Cette réalité m'a inspirée, tout comme mon expérience personnelle. Depuis les humanités, la mode est une passion et en parler à mes parents, c'était un sacrilège. Malgré cette contrainte familiale, j'ai persévéré. Aujourd'hui je suis médecin et j'ai une agence qui collabore avec des mannequins et organise des événements autour de la mode. Je voulais sensibiliser le public à travers le cinéma, car il existe beaucoup de préjugés sur la mode, certaines personnes pensent que les mannequins se livrent à des mœurs assez douteuses. Je pense qu'il faut vraiment en parler, au lieu d'encaisser chaque fois les coups et le moyen que j'ai trouvé pour le faire, c'est à travers le cinéma. Pour sensibiliser et toucher plus possible des gens. C'est ainsi que j'ai décidé de soumettre ce projet à l'Institut français pour la production du film. Finalement ça a marché et le film a enfin vu le jour.



▲ Tournage du film Malia

Comment pensez-vous que le grand public accueillera-t-il le film ?
Avant la sortie, je m'interrogeais sur la réception du message, surtout par les parents. Lors de l'avant-première, les réactions ont été positives, que ce soit de la part des acteurs de la mode, des parents ou des jeunes.
Je pense vraiment qu'il faudra que nos parents africains comprennent que les enfants ont besoin de leur bénédiction dans le choix de carrière. Je croise les doigts, et je suis assez positif quant au grand public.

Un dernier mot ?
À tous ceux qui évoluent dans l'industrie de la mode, qu'ils soient débutants ou confirmés : ne laissez pas vos rêves s'éteindre. Et merci à Buzzz Magazine.

BUZZZ LOVE

Améliorez votre Love en 2025 ! *Et adoptez 10 habitudes pour renforcer votre capacité à aimer*

Pour que toute relation de couple devienne forte et reste forte, vous devez la travailler... Former un couple confiant et positif nécessite des efforts et du temps. On vous le dit : il ne suffit pas d'un claquement de doigt ! Buzzz Magazine vous propose 10 tips qui vous aideront à créer et à maintenir un couple heureux et en bonne santé. On dit merci à qui ?

La communication

On se dit souvent « Je t'aime ». La communication est la clé. C'est l'une des qualités les plus importantes d'une relation saine. Et ce n'est pas simple de communiquer correctement... ni même communiquer tout court. Les couples heureux et en bonne santé savent bien communiquer. Ils savent se dire leur amour l'un pour l'autre, se disent souvent «Je t'aime» et se donnent des compliments. Ils discutent également des problèmes plutôt que de laisser les problèmes sous le tapis. Pour progresser et grandir, vous devez être en mesure de véritablement parler de vos sentiments. Aussi inconfortable soient-ils, il en résultera une relation durable et enrichissante.

Le respect

Respecter votre partenaire se présente sous de nombreuses formes. Entretenir une relation joyeuse signifie respecter le temps, le cœur, le caractère et la confiance de votre partenaire. Cependant, dans les relations amoureuses, de nombreuses personnes peuvent rompre ce respect, par exemple en parlant négativement de l'autre à des amis ou à la famille ,et/ou menacer de quitter son/sa partenaire, en lui parlant mal, etc.

Temps de qualité, pas de quantité

Tout est question de qualité et de quantité. Peu importe combien de temps vous passez ensemble avec votre partenaire. La partie la plus importante concerne la qualité du moment qu evous dédiez à vos proches. Il y a une énorme différence entre dîner à



table tout en parlant de votre journée de travail et dîner tout en étant assis sur un canapé en regardant le dernier épisode de The Voice. C'est bien de s'amuser ensemble et d'être distrait, mais il est crucial de s'assurer que vous êtes toujours engagés et que vous passez du temps de qualité ensemble pour maintenir une connexion profonde.

Du temps pour soi

Passer du temps avec votre partenaire est important. Mais il est tout aussi important de passer du temps à l'écart, dans son monde. Être capable de faire ses propres choses et de rester indépendant est vital. Lorsque les couples passent trop de temps ensemble, cela peut créer une codépendance malsaine. Le maintien de limites saines et d'une certaine autonomie permettra un couple durable.

Le langage de l'amour

Gary Chapman est venu avec l'idée que les hommes et les femmes ont cinq langages d'amour. Les gens ont des façons uniques de se sentir aimés. Il existe : les paroles valorisantes, les cadeaux, les moments de qualité, les services rendus et le toucher physique. Il est important de savoir quelle langue d'amour vous utilisez avec votre partenaire, dire à votre partenaire ce qui vous fait sentir aimé et spécial vous aide à rester connecté. De plus, assurez-vous que vous vous occupez régulièrement à remplir la jauge du langage de l'amour de votre partenaire.

L'appréciation

Souvent, nous oublions de laisser savoir aux autres personnes de notre vie que nous les apprécions. Nous le pensons, mais nous ne nous souvenons pas de leur montrer. Cela se produit également dans nos relations amoureuses. Montrez à quelqu'un de spécial que vous l'aimez. Cela pourrait être fait avec des mots, des cartes, des fleurs, des actes de gentillesse ou plus. Rappelez-vous, une fleur par jour maintient les combats aux abois. D'accord, peut-être pas tous les jours, mais vous obtenez des points.

Positif vs Négatif

Parfois, nous sommes pris dans le négatif. Nous détestons nos emplois, sommes ennuyés par nos amis et notre petit ami ou notre petite amie nous énerve. Avez-vous trop bu de ce verre à moitié vide ? Il est essentiel que nous examinions les qualités positives de notre partenaire, par opposition aux qualités négatives. Personne n'est parfait. Donc, au lieu de nous concentrer sur le mauvais, faisons un effort conscient pour regarder le positif.

Choisissez vos combats

Choisissez judicieusement vos batailles, car les gens qui vivent une relation heureuse et saine le font. Il y a des arguments à avancer dans chaque relation suivant ce qui ne nous convient pas ou ce qui nous arrive dans la relation. Il est crucial de mettre les problèmes au premier plan et de surmonter les moments difficiles.

Le sexe

Parlons de sexe et de bébé. Voyons également à quel point il est important de cultiver une relation florissante. Le sexe est simple. Plus vous en avez, plus vous en voulez. Un autre aspect est également vrai. Moins vous en avez, moins vous en voulez - et, malheureusement, moins vous vous sentirez connecté à votre partenaire. Gardez votre vie sexuelle active et intéressante. «Épicer», ce n'est pas juste pour la cuisine...

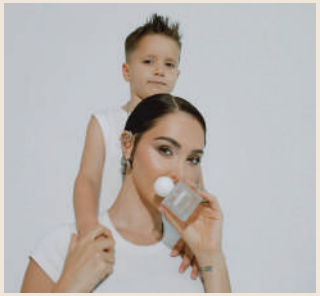
Aucune comparaison

L'herbe n'est pas toujours plus verte de l'autre côté. Ou même si c'est le cas, ce n'est peut-être pas le type d'herbe que vous souhaitez. Nous comparons souvent notre vie à celle des autres - quels emplois les gens ont-ils, leurs maisons, leurs vêtements. Et avec l'aide des médias sociaux, nous avons également tendance à comparer nos relations. Mais les plus heureux des couples ne cherchent pas à voir à quoi ressemble l'herbe de l'autre côté. Ils sont contents de la vue qu'ils ont devant leur propre porte.

Et pour finir, nous aussi « on vous aime » !



Mimi : le parfum créé par Milann pour enchanter les enfants



Nabilla et son fils Milann, 5 ans, lancent un parfum mixte pour enfants ! Avec l'aide de sa maman, Milann a imaginé «Mimi», un parfum doux et délicat spécialement conçu pour les enfants. En collaboration avec un grand parfumeur, ce parfum associe des notes d'agrumes pour leur vivacité, de fleurs blanches pour leur délicatesse et de musc blanc pour une fraîcheur apaisante. Sa formule est adaptée aux peaux sensibles et promet un univers de tendresse pour vos petits aventuriers. Disponible sur le site de Smallable au prix de 38 € les 50 mL, Mimi célèbre l'innocence et l'émerveillement de l'enfance. Une création par un enfant, pour les enfants, qui saura séduire les petits comme les grands !

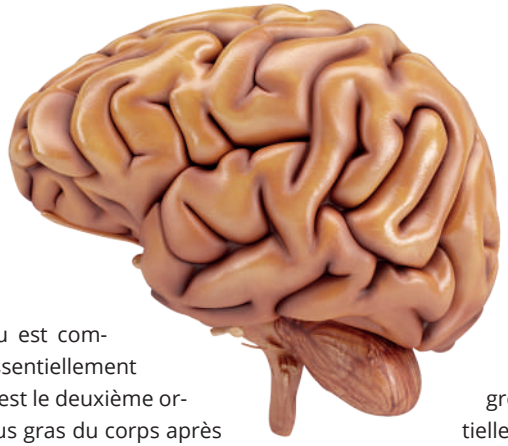
Elon Musk, l'Homme le Plus Riche de l'Histoire



Avec une fortune estimée à 348 milliards de dollars, Elon Musk devient officiellement l'homme le plus riche de l'Histoire ! Le PDG de Tesla et SpaceX a généré près de 130 milliards de dollars en seulement un an ! Il surpasse de loin ses concurrents, devançant Jeff Bezos (219 milliards de dollars) et Larry Ellison d'Oracle (206 milliards).

10 *des aliments à privilégier pour le bien de votre cerveau*

Comme tous nos organes, le cerveau présente aussi des signes de vieillissement à partir de la soixantaine. Or, c'est cet organe qui est en quelque sorte la tour de contrôle de notre organisme. Chaque jour, il véhicule un nombre incroyable de messages vers les autres parties du corps. Quand avec l'âge la santé du cerveau se décline, c'est tout l'organisme qui se met ainsi au ralenti. D'où l'importance de bien prendre soin du cerveau avant même qu'on atteint un certain âge. Voici les 10 aliments à privilégier pour protéger le cerveau.



#01 Les poissons gras

Le cerveau est composé essentiellement de gras. C'est le deuxième organe le plus gras du corps après les tissus adipeux. Pour bien fonctionner, les cellules du cerveau ont besoin de graisses, d'acides gras oméga 3 et oméga 6 en particulier. Les oméga 3 se retrouvent en grande quantité dans la chaire et l'huile des poissons gras dont le saumon, le thon, le hareng, les sardines…

#02 Les légumes à feuilles vert foncé

Les vitamines du groupe B sont essentielles au bon fonctionnement des neurones. Les légumes à feuilles vert foncé tels que le brocoli, les épinards et les blettes sont riches en vitamine B9. Cette vitamine est responsable de la fabrication de la S-adénosyl-méthionine au niveau du cerveau.

#03 Les baies

Le cerveau est un grand consommateur d'énergie, mais aussi un producteur de radicaux libres. La production excessive de ces substances provoque des dégâts sur les cellules du cerveau, entraînant le déclin des capacités de mémorisation et cognitives. Plusieurs études ont montré les effets bénéfiques des myrtilles sur les troubles de mémoire, notamment la maladie d'Alzheimer. Ainsi, privilégiez la consommation de baies (framboises, mûres, groseilles, baies de Goji…) dans votre alimentation pour protéger votre cerveau.

#04 Les noix et graines

Naturellement riches en acides gras mono et polyinsaturés, les noix et les graines oléagineuses ne sont pas seulement bonnes à manger. Elles sont aussi bonnes pour la santé. Ces aliments apportent d'autres types d'acides gras au cerveau. On cite entre autres les graines de lin, les amandes, les graines de citrouille, les cacahuètes, les graines de chia…

#05 Les fruits secs

Riches en minéraux et en vitamines (magnésium, phosphore, potassium, vitamines B et E), les fruits secs sont aussi de vrais alliés dans la protection du cerveau. Ils permettent notamment d'assurer un bon apport de sang et d'oxygène dans le cerveau.

#06 Les végétaux colorés

La plupart des légumes et fruits colorés comme la carotte, les tomates, les poivrons, le melon et les abricots sont riches en antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres. Un apport suffisant en ces aliments permet ainsi de préserver la bonne santé de votre cerveau.

#07 L'œuf

L'œuf est riche en antioxydants et en choline. L'organisme ne synthétise que très peu de ce composé. Or, il joue un rôle essentiel dans le fonctionnement et le développement du cerveau.

#08 Le curcuma

Les Indiens sont de gros consommateurs de curcuma. Ce qu'on peut noter, c'est que l'Inde est l'un des pays où le taux de maladies d'Alzheimer est le plus bas. Ce condiment très riche en antioxydants a des effets bénéfiques sur les troubles de la mémoire. Il protège notamment le cerveau du stress oxydant.

#09 Le thé vert

Le thé vert est un aliment antioxydant très réputé. Il aide à préserver le cerveau en empêchant les dommages liés au vieillissement.

#10 L'huile d'olive

Les propriétés antioxydantes de l'huile d'olive sont désormais connues de tous. Cette huile d'origine végétale prévient les dommages causés par les radicaux libres. Elle permet ainsi de protéger le cerveau et le cœur.

Astuces pour ralentir le vieillissement de la peau

Si à long terme, le vieillissement de la peau est inévitable, il est tout à fait possible de retarder son apparition en adoptant des gestes simples.
De nombreuses études l'ont démontré, nous ne sommes pas toutes logées à la même enseigne face à la dégénérescence cutanée. La loterie génétique est évidemment en cause, mais pas que… L'exposition au soleil, le tabac, la pollution altèrent beaucoup les cellules. Si les affres du temps qui passe sont donc inévitables, sachez qu'il est possible de vieillir moins vite.

Comment vieillir moins vite ?
Tout simplement, en anticipant et en prenant de bonnes habitudes le plus tôt possible. En mettant en application des gestes simples qui vont minimiser les effets du temps.

Le démaquillage, étape majeure contre le vieillissement cutané
Logique, me direz-vous ? Et pourtant, de nombreuses femmes ne se démaquillent pas le visage avant d'aller se coucher. Pour préserver une peau en pleine santé, vous l'aurez compris, il ne faut zapper sous aucun prétexte l'étape du démaquillage. Cette gestuelle permet à l'épiderme de se débarrasser des toxines, pollutions et impuretés accumulées au cours de la journée. Choisissez un démaquillant au ph neutre en fonction de votre type de peau.

Faire peau neuve avec le peeling
Inspiré de la médecine esthétique, il est concentré en acides de fruits et propose un dosage optimum pour agir plus profondément au niveau de la couche cornée. Il se fait généralement en cabinet de dermatologie ou dans des spas agréés. En fonction de vos besoins et de votre type de peau, le peeling en format lotion peut s'utiliser en application un soir sur 3.

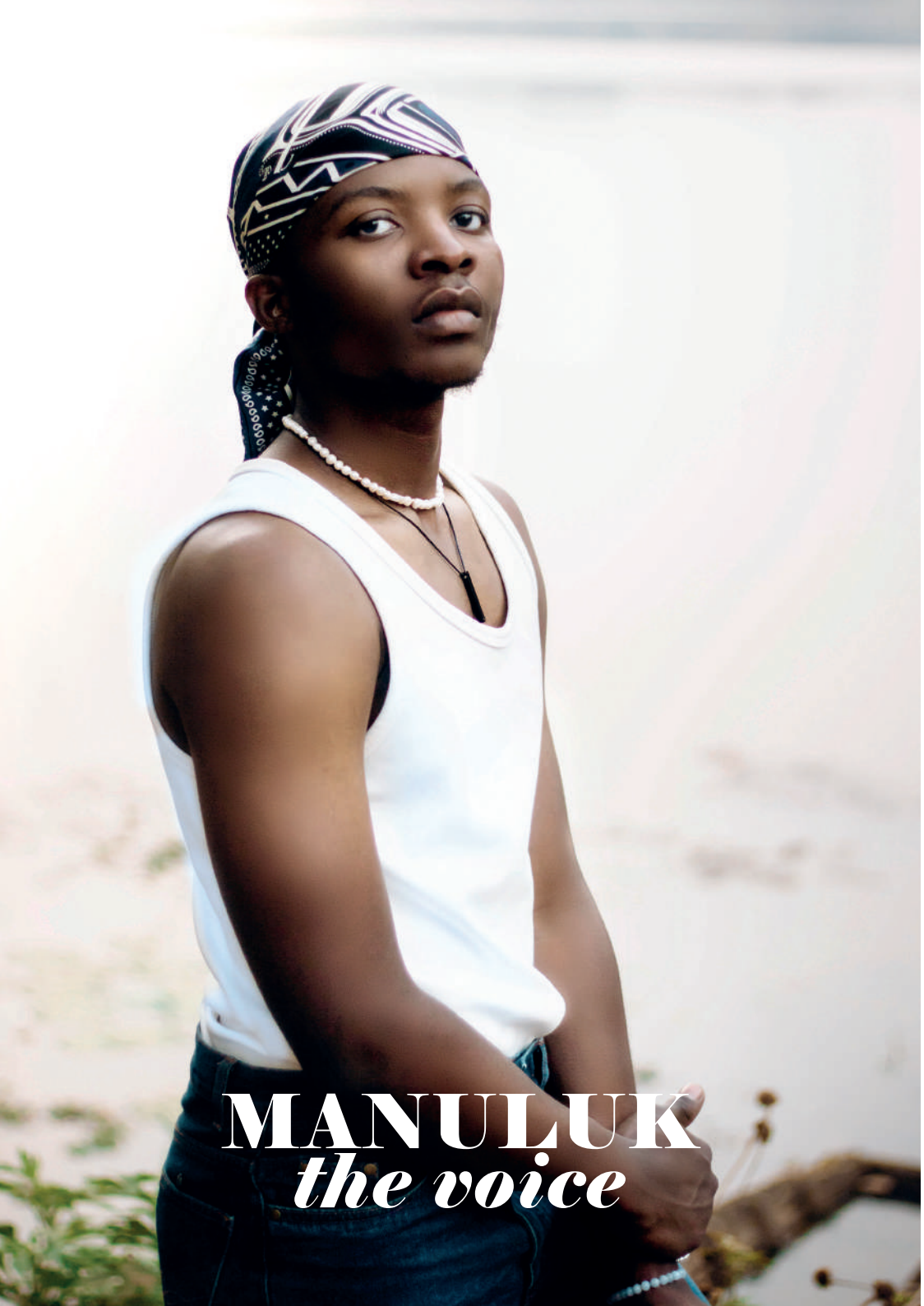
L'hydratation pour une peau belle et lisse
Une bonne hydratation permet de conserver une peau saine et jeune. Choisissez donc bien votre crème en fonction de votre type d'épiderme. N'hésitez pas à vous faire conseiller si vous vous sentez un peu perdue. Idéalement, votre soin doit contenir des actifs qui vont prévenir l'oxydation comme la vitamine E ou C.

Le massage anti-âge, un geste essentiel
Le massage a lui aussi de nombreux bienfaits. Des manœuvres toutes simples comme les petits pincements, les effleurages, les stimulations, les lissages vont permettre de maximiser l'efficacité du soin antiride. Même sans produit spécifique, un massage seul agit immédiatement sur l'éclat et la fermeté de la peau. Il stimule la micro circulation et active les cellules. Réalisez une gestuelle quotidienne, de l'intérieur vers l'extérieur du visage et toujours en remontant vers le haut.



Une bonne alimentation et du sport pour rester jeune
L'alimentation et le sport sont deux facteurs qui vont prolonger la jeunesse de la peau. Optez pour des fruits et légumes (de saison) riches en vitamines et en antioxydants comme les agrumes, le brocoli… Ainsi que pour des acides gras que vous trouverez notamment dans le poisson et qui permettront de renforcer la barrière naturelle cutanée. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau et du thé vert.

Protéger sa peau du soleil
Le soleil est le premier responsable du vieillissement cutané. Les UVA sont les plus nuisibles, dans la mesure où ils pénètrent plus profondément dans le derme que les UVB, et sont capables de traverser les nuages et les vitres. Ces rayonnements ont pour effet de briser les fibres de collagène et d'élastine. Les tissus devenus non-fonctionnels s'accumulent dans le derme, entraînant alors un épaississement de la peau et des rides très profondes. L'organisme possède quelques armes contre les UV, comme la mélanine. A noter que les soins enrichis en antioxydants (acide férulique, resvératrol et vitamine C), ainsi qu'en caroténoïdes, tel que le macérât huileux de carotte, contribue à protéger la peau des méfaits des UVA. Sinon, penser à utiliser tous les jours, même en temps de pluie, une protection solaire à large spectre et à renouveler son application toutes les heures.



MANULUK
the voice

Auteur, compositeur et interprète, MANULUK est né à Kinshasa RDC, originaire de l'Est dans la ville de Bukavu, il vit à Lubumbashi où il démarre sa carrière en apportant sa touche de douceur à la musique congolaise à travers ses particularités vocale et artistique. Actuellement signé chez Magienoir, label indépendant.
MANULUK est un artiste à suivre de très près en 2025. Il se livre à cœur ouvert à LUSHITRAP.

Comment as-tu commencé la musique ?
La musique, c'est quelque chose que j'aimais depuis très longtemps. J'ai toujours aimé la musique, mais je ne savais pas que je chanterais un jour…
Et un jour, j'étais avec un ami musicien. Il est arrivé à la maison, on travaillait sur un devoir. J'avais l'habitude de chanter souvent avec d'autres amis, je me suis mis à chanter, et là il m'a dit « tu sais que tu chantes très bien ! il faut que tu prennes des cours de musique parce que tu as vraiment quelque chose ».
Je me suis dit que je n'ai rien à perdre à essayer. Alors je me suis mis sur mon téléphone pour voir ce que faisaient les autres pour apprendre. Avec internet de nos jour tout est à portée de main. Je ne suis pas allé dans une école de musique, j'aurais bien voulu mais quand j'en ai parlé à mon père, je vous laisse deviner sa réaction… comme nos parents africains… J'ai beaucoup suivi les compétitions de musique à la télé comme The Voice… Voilà comment je suis arrivé jusque-là.

Qu'est-ce que ton entourage a pensé de ton premier titre ?
Mon premier single c'était "doucement" les gens m'ont dit, « c'est sûr, ça commence à avancer, ça commence à donner quelque chose ». Mais pour mon entourage, il ne fallait surtout pas oublier les études. Juste une petite anecdote : à chaque fois que je poste sur les réseaux sociaux, je me disais que les parents restés à Bukavu ne verraient pas, mais avec TikTok, c'est vraiment compliqué de rester anonyme. Un jour, j'étais là à la maison à Lubumbashi, j'entends mon téléphone qui sonne, c'était ma mère. J'entends « Allô ! Tu es devenu un musicien ? - Comment ça ? - Je t'ai vu sur TikTok. - Ha non, c'est juste une vidéo pour m'amuser. » Je voulais vraiment esquiver la conversation. En décembre 2023, au mariage de ma sœur à Kinshasa, je preste, et pour moi c'est moment fort parce que c'est là que mes parents me verront chanter pour la première fois. Pendant la prestation, je vois mon père qui quitte la foule, il vient vers moi, il me tapote sur mon épaule et me donne l'argent. Et là il s'est passé quelque chose en moi, quelque chose qui m'avait vraiment touché, c'était genre une bénédiction, un feu vert. Et là, je me suis dit, si mon père est d'accord, si lui il valide, c'est parti, personne ne pourra m'arrêter.

Aujourd'hui qu'est-ce qui te pousse vraiment à continuer dans la musique ?
Ma motivation première, est le fait de voir les personnes qui ne te connaissent pas t'écouter. Quand elles t'écoutent, elles apprécient et te le font savoir, cette reconnaissance me pousse à continuer. Il y a des gens qui disent « tu nous apprends à chanter ! ». Je leur répond que je ne connais pas les bases, en fait, j'ai appris sur le tas. Les personnes qui croient en moi, c'est ça ma motivation.

Ton dernier titre s'intitule « Dé ». Pourquoi « Dé » ?
On sait tous qu'un Dé, c'est quelque chose qu'on manipule à sa guise. Cela m'a fait penser à des relations que j'aurais pu avoir, mais qui n'ont pas abouti parce que mes partenaires me prenaient pour un Dé. Je pense qu'il y a beaucoup de personnes qui s'y identifient, même si on ne le dit pas souvent, mais on le ressent quand même. Moi je me donne à fond dans les relations, c'est du donnant, donnant, on ne peut pas faire plus d'efforts que l'autre. Sinon ça ne marche pas. C'est pour cela que j'ai écrit cette chanson et ceux qui s'y s'identifier pourront se retrouver.

Tu es né à Kinshasa, puis tu as été à Bukavu. Aujourd'hui, tu es à Lubumbashi. Quel est le point commun entre les trois villes d'après toi ?
Le fait d'avoir vécu à Kinshasa, à Bukavu et à Lubumbashi, crée en moi une sorte de base, de richesses. Le point entre les trois, c'est ceux qui aiment la bonne musique. Il y a des personnes qui ne se focalisent pas sur la langue ni sur ta personne mais sur ton travail. Partout, il y a toujours des personnes prêtes à t'écouter quand tu fais bien les choses.

Comment gères-tu le temps entre la faculté et la musique ?
C'est pas du tout facile. Déjà, il faut savoir que je fais des études d'architecture, donc ce n'est pas rien. Mais il faut savoir gérer son temps. On a toujours le temps. Celui qui te dit, je ne pourrai pas venir à ton anniversaire parce que je n'ai pas le temps, non, ce n'est pas parce qu'il n'a pas le temps, c'est juste parce qu'il ne sait pas s'organiser.
Je m'arrange à planifier correctement mes journées. Et c'est comme ça que j'arrive à m'en sortir.

Où te vois-tu dans quelques années avec ta musique ?
J'avance selon mon rythme. Je me contente de bien faire les choses, de partager mon expérience de vie, mon talent, et on verra où cela me conduira. Je ne me dis pas que je serai connu aux États-Unis ou ailleurs. Je me contente juste de bien faire les choses, de partager mon talent avec ceux qui voudront faire partie de mon histoire. Je sais qu'en faisant bien les choses, on a toujours une récompense.

Manu_luk

Manuluk

QUESTIONNAIRE À LA MANIÈRE DE PROUST

Manu en trois mots ?
Logique, écoute et perfection.

Si tu devais avoir un autre prénom, ce serait ?
Manu.

Le moment que tu souhaites supprimer de ta vie ?
Le passé, mais c'est impossible.

Le bruit qui t'agace le plus ?
Je dirais les caprices.

Qu'est-ce qui te séduit immédiatement chez quelqu'un ?
La voix.

Dans la peau de quelle star tu souhaites passer 24 heures ?
TAYC

Ton amour secret d'adolescent ?
Je passe.

Si tu pouvais remonter dans le temps, où est-ce que tu irais ?
Bah, je ne sais pas, chez moi.

Un plat que tu pourrais manger tous les jours ?
Le riz et le haricot.

Feat de rêve ?
Avec Tems! rien à dire.





LUSHI TRAP

lushitrap

www.lushitrap.com

Les JO 2024, un tremplin confirmé pour la mode africaine en 2025

Les stylistes africains ont su tirer parti des Jeux Olympiques de Paris 2024 pour affirmer leur place sur la scène internationale. Cet événement a marqué une nouvelle ère pour la mode africaine, qui continue de séduire et d'inspirer le monde entier. Dans le monde de la mode, le continent est souvent célébrée pour son riche patrimoine culturel et ses textiles vibrants. Les JO 2024 ont marqué une étape décisive pour les stylistes africains, offrant une plateforme mondiale où leurs créations ont pu briller sous les feux des projecteurs.

DÉCONSTRUIRE LES STÉRÉOTYPES SUR LA MODE AFRICAINE

L'essor des stylistes africains

Les stylistes africains ont connu une croissance fulgurante, marquée par leur capacité à mêler tradition et modernité. Lors des JO de Paris, leurs tenues de cérémonie ont captivé l'attention du monde entier, symbolisant une célébration de l'identité africaine. Cette visibilité inédite a renforcé leur place sur la scène internationale et généré un intérêt renouvelé pour la mode africaine. Nadir Tati créatrice angolaise a été chargé de développer les tenues officielles de son pays, la RDC.

Influenceurs et créateurs de mode

Le rôle des influenceurs dans la promotion de la mode africaine a été déterminant pendant et après Paris 2024. Ces figures emblématiques, issues du continent ou de sa diaspora, ont relayé les créations des stylistes africains à un public mondial, contribuant à déconstruire les stéréotypes sur la mode africaine. Des plateformes comme Africa Fashion Tour ont joué un rôle crucial en mettant en lumière les créateurs de mode africains lors de défilés prestigieux organisés autour des JO, et en leur offrant des opportunités de collaboration internationale.

Station Afrique : une étape incontournable

Station Afrique a également marqué les esprits en collaborant avec des stylistes



▲ La délégation camerounaise aux JO 2024

africains pendant Paris 2024. Grâce à ses initiatives innovantes, cette station multimédia a présenté des collections exclusives, attirant un public varié et consolidant sa réputation comme plateforme incontournable pour les talents émergents.

Défilés et expositions de mode de stylistes africains

Les défilés organisés durant les JO ont offert aux stylistes africains une opportunité unique de montrer leurs créations à un public international. Chaque tenue exposée racontait une histoire, mêlant tradition, culture et innovation. En parallèle, des expositions de mode ont permis d'approfondir la compréhension des processus créatifs des stylistes africains, offrant une perspective enrichissante sur leurs techniques et inspirations.

Retombées économiques et stratégiques

Les retombées économiques ont également été significatives. Les stylistes africains ont gagné en notoriété. Ils ont aussi contribué à dynamiser le secteur de la mode sur le continent. Les partenariats noués à Paris se prolongent désormais à travers des initiatives internationales et des collaborations stratégiques.

Initiatives post-JO

Depuis les JO, plusieurs pays africains ont redoublé d'efforts pour promouvoir leur industrie de la mode. Des incubateurs de création et des collaborations diplomatiques ont permis de renforcer la visibilité des stylistes sur la scène mondiale. Pour maintenir cet élan, le soutien des gouvernements africains est crucial. Des subventions pour participer à des



événements internationaux et des programmes éducatifs dédiés à la mode continuent d'aider les stylistes émergents à se professionnaliser et à innover.

Vers une internationalisation durable

Les stylistes africains continuent de s'imposer grâce à leur authenticité culturelle et leur capacité à innover. Les plateformes de commerce en ligne et les réseaux sociaux jouent un rôle clé dans cette stratégie, permettant aux marques africaines d'accéder à de nouveaux marchés étrangers.

En 2025 continuons à encourager les collaborations entre stylistes africains et partenaires internationaux, à renforcer les initiatives locales qui mettent en avant la mode africaine et à utiliser les grands événements comme les JO pour accroître la visibilité de la mode Africaine.

▲ La délégation ivoirienne aux JO 2024

▼ Deux femmes angolaises aux JO 2024





Des activités physiques pour les plus de 60 ans

Le sport, c'est bon pour le moral et pour garder la forme ! Même après 60 ans, se (re)mettre au sport ne vous fera que du bien ! Les experts recommandent d'ailleurs de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour. Mais quels sont les sports à privilégier pour rester en forme sans prendre de risque ?

Savez-vous qu'il n'y a pas que la pratique du sport qui compte ? Tous les jours, les gestes du quotidien, contribuent aussi à rester en forme ! C'est ce qu'on appelle l'activité physique. Marcher, faire du vélo, golfer, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, bricoler, faire le ménage, jardiner… Dès que nous bougeons, nous améliorons notre forme et donc notre santé.

Les meilleurs activités pour les personnes âgées

L'une des motivations des seniors avec le sport, c'est que ça redonne de l'énergie et maintient en bonne santé. Et en plus, ces activités peuvent se pratiquer en groupe, ce qui favorise le lien social et limite l'isolement des personnes âgées. Privilégiez des activités qui permettent un effort prolongé avec une intensité moyenne, idéales pour les plus de 60 ans. Elles améliorent le fonctionnement du cœur, des poumons et du système circulatoire. A la maison, améliorez votre endurance en faisant des travaux ménagers ou en montant des escaliers.

→ Pour améliorer mon endurance

La marche

Il faudrait faire 10 000 pas par jour pour rester en forme. À part de bonnes chaussures, la marche demande peu d'équipement et peut se faire en ville ou à la campagne. Les avantages de la marche sont multiples : c'est une activité complète qui sollicite la totalité du corps, prévient l'ostéoporose et améliore le système cardio-respiratoire.

La natation

Un petit plongeon pour rester en forme. Quoi de mieux que la natation pour travailler son endurance et sa motricité tout en se musclant en douceur. Avec l'effet de l'eau, vous supporterez plus facilement votre corps et cela sera donc moins douloureux si vous souffrez d'arthrose par exemple ! 1 heure de natation équivaut à environ 600 calories brûlées. Alors si vous avez l'habitude d'aller à la piscine pour vous détendre ou pour passer des moments en famille, essayez aussi de faire quelques longueurs pour rester en pleine forme !

STYLE / FITNESS

Le vélo

Bon pour l'endurance, la circulation du sang, l'équilibre et pour votre coeur … Le vélo est un sport idéal passé 60 ans ! Alors, pour vos petites courses et vos déplacements de courte distance, n'hésitez pas à prendre votre vélo plutôt que la voiture, c'est bon pour votre corps et aussi pour la planète !

→ Pour se muscler

Le tennis

Le tennis est tout à fait adapté après 60 ans : en plus de favoriser votre endurance, la pratique du tennis va renforcer vos muscles et articulations. Le tennis nécessite une bonne forme physique et une technicité, il sera donc plus difficile de débuter ce sport après 60 ans. Mais si vous avez déjà pratiqué ce sport auparavant, ou si les défis ne vous font pas peur… Alors lancez-vous !

La danse

Vous aimez vous déhancher quand vous écoutez de la musique ? Alors pourquoi ne pas allier plaisir et sport en prenant des cours de danse ? Energie et concentration seront les maîtres mots de cette pratique qui peut être très variée tant il existe de types de danses. Alors, moderne, classique, jazz ou danses de salon, quel sera votre choix ?

→ Pour être plus souple

Le Yoga

Ce sport est idéal puisqu'il s'adapte à vos envies et vos besoins : Yoga doux, yoga dynamique, yoga du dos… Souplesse, relaxation, le yoga tonifie aussi le corps et peut augmenter la résistance immunitaire. Si vous souhaitez essayer un nouveau sport après 60 ans, vous pouvez tester un cours de yoga sans hésiter.



Google Pixel 9
l'innovation a trouvé son téléphone

Google vient de mettre a jour sa gamme de smartphones Pixel qui comprend quatre modèles dont un pliant. Le géant d'Internet dévoile aussi une nouvelle génération de montres connectées, des écouteurs sans fil.



TECH / GEEK

La valse des téléphones

Les Pixel 9 sont disponibles, il s'agit de la nouvelle gamme de smartphones haut de gamme présentés par Google. Logiquement, le Pixel 9 Pro a droit à des caractéristiques techniques un peu plus premium que son homologue, à commencer par son écran OLED de 6,3 pouces accompagné par une fréquence de rafraichissement variable de 1 à 120 Hz.

Pour la photo et la vidéo, le Pixel 9 Pro excelle. Le smartphone haut de gamme est doté d'un triple module photo qui comprend un capteur grand-angle de 50 Mpx, un capteur ultra grand-angle de 48 Mpx et un téléobjectif de 48 Mpx. À l'avant, c'est un capteur frontal de 42 Mpx qui vous assure de capturer vos meilleurs selfies. En parallèle, le modèle s'offre une batterie robuste de 4 700 mAh (compatible avec la charge rapide 45W) pour une autonomie de plus de 24 heures et jusqu'à 100 heures avec l'ultra économiseur de batterie.

Sous le capot, le Pixel 9 Pro accueille la nouvelle puce Tensor G4 développé par le constructeur. Haut de gamme, le processeur est au service de la performance et du traitement des images. Il assure une expérience toujours fluide même quand vous ouvrez et vous utilisez les applications mobiles les plus lourdes. Bien entendu, le téléphone tourne sous Android, le système d'exploitation de Google.

Si votre budget est un peu limité pour le Pixel 9 Pro, le Pixel 9 peut largement faire l'affaire en tant que smartphone haut de gamme. Face à la version Pro, le modèle standard profite d'un écran OLED de 6,3 pouces (taux de rafraichissement de 60 à 120 Hz), d'un double module photo avec un capteur grand-angle de 50 Mpx et un capteur ultra grand-angle de 48 Mpx puis d'une batterie de 4 700 mAh. On rappelle que les deux versions ont droit au même processeur Tensor G4. Que vous preniez l'un ou l'autre, vous optez pour un téléphone haut de gamme qui bénéficie de 7 ans de mises à jour garanties par Google. Autant dire que ces deals valent le coup de craquer pour un investissement de raison à court terme comme à long terme.

Toujours à l'heure !

Google ajoute une nouvelle salve de montres connectées avec la Pixel Watch 3 qui est désormais déclinée en deux modèles: 41 et 45 mm. Les deux exploitent le même matériel et les capteurs, hormis l'écran donc et la batterie (307 et 420 mAh). On retrouve ainsi une puce Qualcomm SW5100 et Cortex M33 secondée par 2 Go de mémoire vive et un stockage de 32 G. C'est Wear OS 5.0 qui est chargé d'animer les montres.

Des Earbuds Pro passent la seconde

Google rénove aussi ses écouteurs lancés en 2022, les Earbuds Pro qui passent donc en version 2. Ils exploitent pour la première fois une puce Tensor A1.
Dans les grandes lignes, Google corrige ici quelques défauts de la précédente génération notamment au niveau de la suppression de bruit qui est deux fois plus efficace d'après le constructeur, tout comme l'autonomie qui peut grimper jusqu'à 8 heures et 30 minutes avec la suppression de bruit activée. Gemini aussi est de la partie pour piloter les oreillettes à la voix.

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

BIENNALE DE LUBUMBASHI 2024

Soutenir la ferveur créatrice en s'adaptant aux réalités locales

Texte : Mwant-A-Ntal
Photos : Ariel Kasongo

Malgré des contraintes, la 8e Biennale de Lubumbashi a mis en relief les œuvres et la pensée du philosophe Valentin-Yves Mudimbe dans une édition orientée vers les artistes nationaux.

La pensée du philosophe Valentin-Yves Mudimbe a plané sur les colloques, notamment lors des conférences au Centre d'art Biasasa, créé par le cinéaste Fundi Mwamba, lauréat du Creativity Pioneers Fund 2024. Les curatrices du Hyundai Tate Research Center, dont Carine Harmand, y ont exposé des photos d'archives de collections congolaises de l'époque de Léopold II, réalisées par des activistes anti-esclavagistes. L'UNILU permet un accès public à sa collection de plus de 8000 ouvrages de la Bibliothèque de Mudimbe.

« Cette édition est un moment de démarrage sur un projet de deux ans qui va permettre le développement des projets satellites qui seront présentés progressivement. De ce point de vue-là, c'est une réussite» a déclaré Sammy Baloji, un des membres du collectif Picha.

Les artistes congolais, confrontés au manque de matériel, transforment la récupération en méthode créative assumée et innovante, comme l'ont illustré Tom Bogaert (Belgique) et Michel Lafleur (Haïti) dans le projet « J'aime RDC » où ils ont utilisé des emballages plastiques pour répercuter les préférences de la population rencontrée dans la rue. Le résultat collaboratif, avec la modéliste Nilla Banguna, est une impressionnante toile murale traduisant les aspirations sociales et artistiques des locaux.











Un autre projet majeur, Shinkolobwe : Between Power and Memory, était porté par Roger Peet, artiste muraliste américain, le dessinateur Sixte Kakinda (RDC) et Toshie Takeuchi (Japon). Ce trio réussit, par la justesse de l'exposition, à éviter toute dispersion et à « lutter contre l'oubli du passé tragique. »

Les questions d'identité ont occupé une large part des expositions photographiques. La série « Mizizi » de Antalya Mbafumoya questionne, par surexposition et incursion dans les archives, l'influence arabo-swahili dans l'Est de la RDC; Emmany Koto identifie quant à lui les représentations sociales et la question de l'appartenance, à travers le tabou de la double identité dans ses séries « Ni Noir Ni Blanc » et « Le Dernier des Mulâtres » et Israël Nzila avec « Bulongo » (Terre en Swahili), œuvres photographiques sur des plaquettes en argile, représentant des maisons fissurées et abandonnées, pose une réflexion sur les conséquences des activités minières, entre passé colonial et effondrement de la Gécamines.

« Le principal défi reste les moyens, parce que la Biennale demande énormément d'investissements, non seulement financiers, mais aussi des ressources techniques et humaines. Et ce n'est pas toujours disponible. Nous regardons comment changer, couper ou réadapter pour que ça ne coûte pas trop, mais proposer une édition de qualité », résume Brigitte Mbaz, coordinatrice de l'édition.

Les contours de l'organisation de la 8e édition de la Biennale de Lubumbashi ont révélé la formidable créativité artistique que promeut Picha tout en dévoilant les défis encore nombreux auxquels font face les artistes. Pour continuer d'exister, la Biennale de Lubumbashi se réinvente pour offrir un espace artistique qui correspond aux aspirations sociales d'une société multiculturelle.



Cheesecake classique



Ingrédients

Pour la base biscuitée :

- → 200 g de biscuits (type spéculoos ou petits-beurre)
- → 80 g de beurre fondu

Pour la garniture :

- → 600 g de fromage frais (type Philadelphia ou mascarpone)
- → 150 g de sucre en poudre
- → 3 oeufs
- → 1 cuillère à soupe d'extrait de vanille (ou les graines d'une gousse de vanille)
- → 20 cl de crème fraîche épaisse
- → 1 cuillère à soupe de farine

Pour le coulis (facultatif) :

- → 250 g de fruits rouges (ou tout autre fruit)
- → 50 g de sucre
- → Le jus d'un demi-citron

Préparation

Préparation de la base biscuitée :
Préchauffe le four à 180°C (th. 6).

Réduis les biscuits en miettes à l'aide d'un mixeur ou d'un rouleau à pâtisserie.

Mélange les miettes avec le beurre fondu jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Tapisse le fond d'un moule à charnière (20-24 cm de diamètre) avec cette préparation en pressant bien avec le dos d'une cuillère.

Fais cuire la base au four pendant 10 minutes, puis laisse refroidir.

Préparation de la garniture :
Dans un grand bol, mélange le fromage frais avec le sucre jusqu'à ce que la texture soit lisse.

Ajoute les oeufs un à un, en mélangeant bien après chaque ajout.

Incorpore l'extrait de vanille, la crème fraîche et la farine. Mélange jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Assemblage et cuisson :
Verse la garniture sur la base refroidie.

Fais cuire au four pendant 50 à 60 minutes à 150°C (th. 5). Le centre doit être légèrement tremblotant.

Laisse le cheesecake refroidir complètement à température ambiante, puis place-le au frigérateur pendant au moins 4 heures (idéalement une nuit).

Préparation du coulis (facultatif) :
Dans une casserole, fais chauffer les fruits rouges, le sucre et le jus de citron à feu doux.

Laisse cuire 5-10 minutes jusqu'à ce que les fruits soient bien fondus.

Mixe le tout, puis filtre si nécessaire pour retirer les pépins.

Service :
Sers le cheesecake avec le coulis de fruits rouges ou nature pour apprécier toute sa douceur !





La grande finale du SuperKilobo National 2024 a tenu toutes ses promesses avec des performances exceptionnelles et un podium digne des plus grands guerriers.
1. Chadrack Mwamba s'impose en véritable champion et repart avec 10 millions de francs congolais.
2. Genego Ali, après un combat acharné, décroche la deuxième place et un prix de 5 millions de francs.
3. Mika Ntambwe, avec une performance remarquable, complète le podium en remportant 3 millions de francs.
Cette édition restera gravée dans l'histoire comme un moment de force, de courage et de dépassement de soi.
Félicitations aux champions et à tous les participants pour cette saison exceptionnelle !



BRASIMBA
Depuis 1925

18+

Doppel Munich

UN GOÛT PUISSANT
À DOMPTER!



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

Lancement du nouveau programme « Futurs Leaders » d'Africell, pour les jeunes diplômés ambitieux issus des meilleures universités de la RDC, de Gambie, de SierraLeone et de l'Angola











Africell illumine les lieux publics de grandes villes de la RDC avec des décorations imposantes pour les festivités de fin d'année











Les Beaujolais Nouveaux 2024

« Le troisième jeudi du mois de novembre rime avec Beaujolais nouveau à Lubumbashi. Sofibanque, Districtec, AGL, CFAO, la CCIFC, le CFA, Brasimba et Pullman Hotels and Ressorts, ont le plaisir le plaisir d'inviter leurs clients et collaborateurs. Comme le veut le rituel, la soirée entière est consacrée à la dégustation du Beaujolais Nouveau le tout premier vin après la fin des vendanges et de mets typiquement francais : charcuterie, fromage et pains. Au fil des décennies, le Beaujolais Nouveau est devenu un phénomène mondial, il est exporté dans plus de 141 pays. Deux nouveautés cette année, la remise d'un tablier de vigneron à chaque invité et tenue d'un traditionnel Machon. Cet évènement est un clin à l'esprit de la fête à la française: accessible, spontanée et conviviale. »























Dans son showroom de Lubumbashi ,CFAO a eu le plaisir d'organiser le 6 novembre 2024, la présentation du nouveau Land Cruiser Prado, ainsi que celle du nouveau directeur Région Sud M. Stephane Oudart.











Avant-première du film MALIA : La mode, une vie











Compétition Patrick MUTETA. Lubumbashi 2024



























#KINSHASA



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

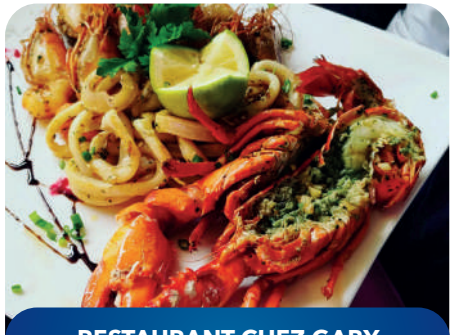


ERIC KAYSER
• Kin Plaza Arjaan by Rotana - 097 002 11 25
• 278 Av. De l'Équateur, Gombe,
Immeuble 5 à Sec - 081 983 90 00

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

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



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



MON BEGUIN
60, Av. Uvira
0820 00 08 55



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



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

#KINSHASA

RESTAURANTS

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

LE PALAIS
7, Av. Oua
097 399 99 99

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

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

L'EMPREINTE
33 Av. Haut Commandement
089 930 90

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

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

BARS

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

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

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

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

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

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

SPIRIT CLUB
9 Av Kauka, Gombe
081 300 06 30

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

VINS & SPIRITUEUX

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

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

PATISSERIES

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

NIGHT CLUBS

FIESTA CLUB
726, Av. Isiro
099 78 72 222

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

ENIGMA CLUB
Bld Du 30 Juin
0822 229 995

HÔTELS

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

HACIENDA
65 Av De la justice, Gombe
0820 004 010

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

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



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

#KINSHASA

BEAUTÉ

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

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

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

LOISIRS

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

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

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

CULTURES & ARTS

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

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

FLEURISTES

QUALITY FLOWER
Rond-point Forescom
082 456 73 01

LOCATION VOITURE

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

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

VOYAGES

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

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

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

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



PHARMACIES

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

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

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

SANTÉ

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

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

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

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

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

#LUBUMBASHI



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



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



LE GREEN TEE
Route du Golf
081 710 64 21



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



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



CÔTE OUEST
081 408 57 93

#LUBUMBASHI

DEV SOLAIRE

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



BLUE JACARANDAS
Complexe La Plage
099 702 33 03

VOTRE IMAGE
VOTRE IDENTITÉ
VOTRE POSITIONNEMENT

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

AFRICA INSIDE
our expertise



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

#LUBUMBASHI

RESTAURANTS

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

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

#LUBUMBASHI

BEAUTÉ

NUANCES SPA
1287, Blvd Kamanyola
085 035 27 64

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

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

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

MIKE HAIR
Bâtiment Hypnose
084 666 45 55

SPORTS & LOISIRS

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

GOLF CLUB
31, Route du Golf
085 342 98 13

CERCLE HIPPIQUE DE LUBUMBASHI
Plateau Golf

CERCLE BELGE
3, Av. Kilela Balanda

CERCLE HELLÉNIQUE
3000, Av. Lumumba

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

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

PATISSERIES

LA BRIOCHE
Complexe la plage

LES BEIGNETS DE MICHELINE
085 306 42 64

PHARMACIE

ZOTTOS PHARMA
Av. Mwepu / Munongu
099 702 15 32

MEPHARTECH
301, Av. Abbé Kahozi
099 064 09 21

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

PHARMACIE CMPS
Av. De la Révolution
084 462 80 90

SERVICES

PANACO
46, Av. Lomami
082 475 92 53

CULTURE & ART

MUSÉE NATIONAL
1, Av. De Musée

INSTITUT FRANÇAIS
63, chaussée LDK
089 799 30 37

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

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

VOYAGES

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

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

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

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

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

SANTÉ

CMC
4, Av. Nyanza
099 703 07 89

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

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

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

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

#GOMA

HÔTELS

IHUSI HÔTEL
160, Bld Kanyamuhanga
099 377 33 96

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

LINDA HÔTEL
77, Av. Corniche
099 261 95 38

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

MIKENO LODGE
Parc National des Virunga
099 128 03 12

CAMPEMENT TCHEGERA ISLAND
142, Av. De ronds-points

BARS

CHEZ NTEMBA
Bld Kanyamuhanga

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

CULTURE & ART

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

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

ISTEM, CAMPUS UNIVERSITAIRE DU LAC
099 772 58 63

SPORTS & LOISIRS

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

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

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

CAFÉS & RESTAURANTS

AU BON PAIN
Bld Kanyamuhanga
081 286 00 11

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

LA LIGA LOUNGE
082 386 60 63

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

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

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

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

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

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



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

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

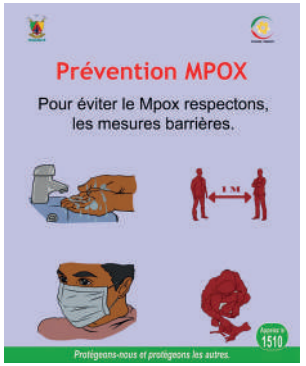
JAMBO MART
4375, Bld Kamanyola

SANTÉ

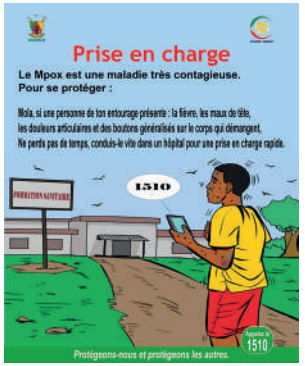
HOPITAL DE LIKASI
Av du marché/Av Lumumba

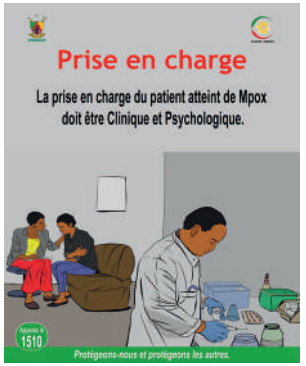


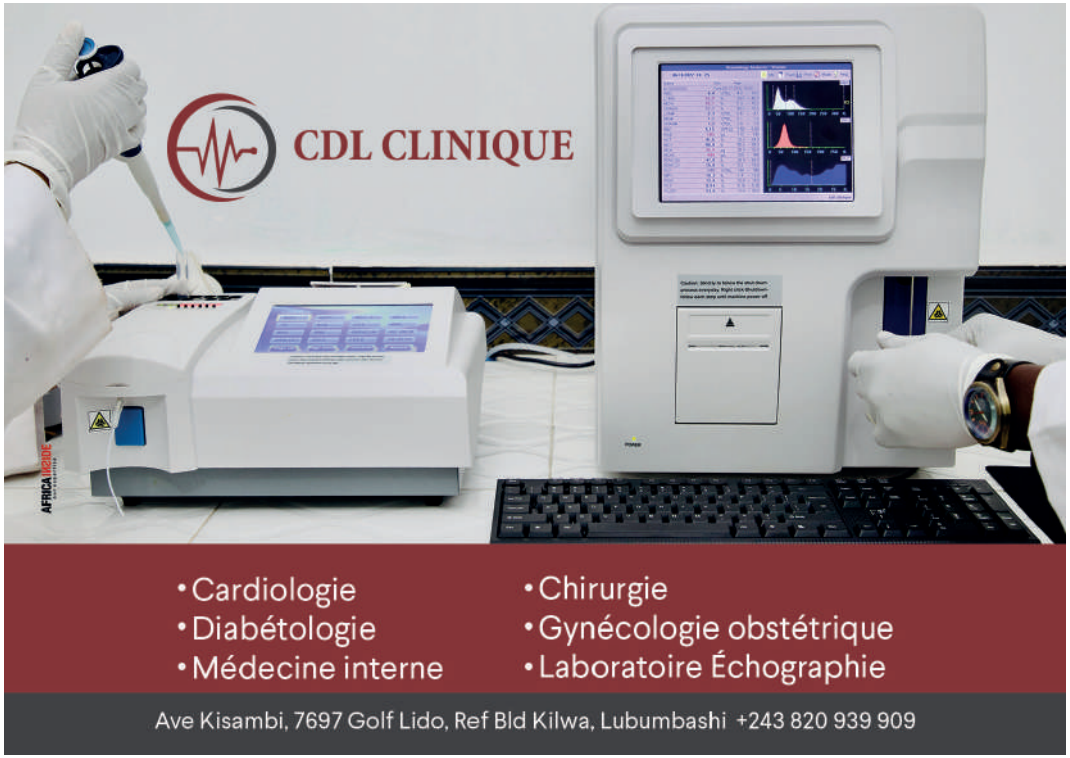












KINSHASA

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



BANQUE DES PARTICULIERS

UN MEILLEUR CHOIX
POUR UNE AFRIQUE MEILLEURE