BUZZ 49

GRATUIT | MARS - AVRIL 2025

azine

La redac
Nos superwomen

Arty
Souleymane Cissé

Star
Sarah Kalume

Rencontre
Divine Beloti

Jennifa Babadi
Mrs Freedom of the World





Banque de l'Année en **RDC**

TMB

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

Construire un monde de paix en 2025, avec les femmes ! #ustoo #nashiye

Votre éditeur
MAD

Depuis si longtemps, les femmes sont déterminées à faire entendre leurs voix pour parvenir à un monde plus harmonieux entre les femmes et les hommes. En 2025, les femmes continueront d'écrire le récit d'un monde qui est en train de devenir plus paritaire. Par leur travail et leur engagement, oui, elles le transforment ce « man's world ». Merci mesdames ! Vous œuvrez avec courage à transformer nos sociétés.

En mars, en RDC, la journée internationale des droits des femmes est un rendez-vous bien ancré dans nos agendas. On n'oublie pas que cette date qui est un héritage du 28 février 1909 est une journée internationale qui met en avant la lutte pour les droits des femmes notamment et qui revendique la fin des discriminations au travail, la réduction des inégalités par rapport aux hommes et le droit de vote des femmes.

Buzzz Magazine souhaite à toutes les femmes de RDC un mois de mars heureux, dans la paix. Célébrons ensemble un monde paritairement plus équilibré mais également plus juste.

UN PETIT RAPPEL : le magazine est en ligne www.buzzzbefamous.com avec vos rubriques préférées. Om que vous soyez, flashez nos QR CODES pour accéder en live à nos sujets. #BuzzzBeFamous

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



Guest House et restaurant

Mieux qu'à la maison

Chez Marc
Restaurant-Bar-Guest house

+243 82 222 70 11
marcarnouhotmail.fr
Chemin Munua - Golf
Lubumbashi - RDC

SOMMAIRE



32 **FEELGOOD**
Le temps des agrumes

34 **FASHION**
Astuces pour entretenir votre Lace Wig

36 **FITNESS**
Prendre soin de nos muscles

40 **GEEK**
L'AI est-elle en train de débrancher notre esprit critique ?

42 **ARTY**
Souleymane Cissé

44 **SAVEUR**
Tarte aux agrumes et amandes

BUZZZ N°49

MARS - AVRIL 2025

06 **MERCI À BUZZZ**

08 **LA REDAC**
Superwoman

14 **SOCIÉTE**
8 mars, la lutte pour les droits des femmes

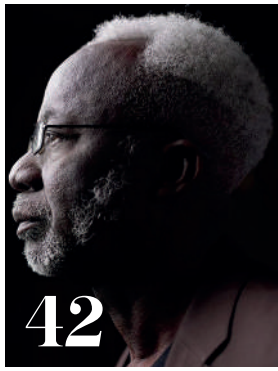
18 **STAR**
Sarah Kalume, la queenie

24 **RENCONTRE**
Divine Beloti

28 **BEAUTY**
Jennifa Babadi, Mrs Freedom of the World

30 **PLANÈTE**
Fini les pesticides









Dites merci à Buzzz !

Mars, le mois de la Femme

Le 8 mars, c'est la Journée internationale des droits des femmes, célébrée depuis 1977 par l'ONU. Mais savais-tu que le tout premier rassemblement officiel pour les droits des femmes remonte à 1909, aux États-Unis ? Aujourd'hui, plus de 100 pays reconnaissent cette journée comme un moment clé pour l'égalité des genres.



Voyager dans l'espace change le corps humain

Les astronautes grandissent d'environ 5 cm en apesanteur, car leur colonne vertébrale s'étire. Mais ils retrouvent leur taille normale une fois de retour sur Terre !

La Terre tourne plus vite

En 2023, la planète a battu son propre record en raccourcissant un jour de 1,59 milliseconde ! Les scientifiques surveillent ce phénomène, qui pourrait impacter nos systèmes GPS et même nos calendriers.





Les pieuvres ont trois cœurs

Deux pompent le sang vers les branchies et un troisième l'envoie au reste du corps. Et fun fact : leur sang est bleu à cause du cuivre qu'il contient !



Les Japonais ont une bibliothèque en forme de labyrinthe

À Tokyo, une bibliothèque immersive a été construite avec des rayons géants et des passages secrets. Elle est conçue pour perdre les visiteurs... mais uniquement dans leurs lectures !

L'eau existe ailleurs que sur Terre

En 2024, des chercheurs ont confirmé que de la vapeur d'eau entoure une exoplanète située à 120 années-lumière. Un indice de plus qu'une autre forme de vie pourrait exister dans l'univers !

Les feux de circulation existent depuis plus longtemps que les voitures

Le tout premier feu tricolore a été installé en 1868 à Londres, soit près de 20 ans avant la création de la première voiture moderne.



Un perroquet a battu un enfant au jeu «Pierre-papier-ciseaux»

Des scientifiques ont appris à un perroquet gris du Gabon à jouer, et il a réussi à battre des enfants humains 60% du temps !



La musique booste la productivité

Écouter de la musique en travaillant peut améliorer la concentration de 15%. Les genres les plus efficaces ? La musique classique, le lo-fi et le jazz !





Les empreintes de langue sont uniques

Tout comme nos empreintes digitales, chaque personne a une langue avec un motif unique, qui pourrait même servir à des systèmes d'identification dans le futur !

Nos super*women*

Certaines d'entre vous ne le savent peut-être pas, mais vous êtes les héroïnes de vos propres vies. Vous êtes des superwoman ; des pionnières qui osent, des battantes qui n'abandonnent jamais, des créatrices de possibles qui inspirent le monde par leur passion et leur engagement. Que ce soit dans l'ombre ou sous les projecteurs, votre impact est immense. Pour célébrer la Journée internationale des droits de la Femme, nous publions ce dossier afin de rendre hommage aux personnes qui ont changé la donne, à celles d'entre vous qui ont brisé les règles et qui inspirent d'autres à viser l'excellence, à se dépasser.

Debora Kayembe

Debora Kayembe a inscrit son nom dans l'histoire en devenant la première femme à recevoir le titre prestigieux de Docteure Honoris Causa de l'université de Kinshasa (UNIKIN), 70 ans après la création de cette institution emblématique. Elle a reçu ce prestigieux pour son engagement exceptionnel en faveur des droits à l'éducation des femmes et pour ses actions en faveur de la paix en République Démocratique du Congo.



En reconnaissance de son influence et de son engagement exceptionnel, elle a également été sacrée Ambassadrice de l'UNIKIN, un honneur unique qui reflète son impact profond et durable.
Cette double consécration marque une étape mémorable pour l'université de Kinshasa et réaffirme le rôle central de Debora Kayembe en tant que pionnière et défenseure des valeurs de justice, de paix et d'éducation pour tous.

Juriste accomplie, Debora Kayembe est devenue, en 2021, la première femme noire Rectrice de l'université d'Edimbourg en 400 ans d'histoire, et seulement la troisième femme à occuper ce poste prestigieux.



Vanessa Umba

En juin 2024, l'aéroport international de N'djili à Kinshasa a accueilli le vol inaugural de Qatar Airways en provenance de Doha. Aux commandes de ce vol historique se trouvait la capitaine Vanessa Umba, une pilote belgo-congolaise au parcours exceptionnel.



Expérimentée et respectée, elle occupe actuellement le poste de pilote de ligne et instructrice de formation chez Qatar Airways, où elle travaille depuis 2018. Avant de rejoindre la prestigieuse compagnie qatarie, Vanessa Umba a marqué l'histoire de l'aviation en passant 12 ans chez Gulf Air, la compagnie nationale du Bahrein.

En 2011, elle a brisé le plafond de verre en devenant la première femme capitaine chez Gulf Air, une réalisation majeure dans un domaine encore largement dominé par les hommes. Quatre ans plus tard, le 22 octobre 2015, elle a de nouveau inscrit son nom dans l'histoire en commandant le premier vol entièrement féminin de Gulf Air, reliant Bahrein à Karachi au Pakistan.

La présence de Vanessa Umba aux commandes de ce vol inaugural incarne non seulement l'excellence congolaise sur la scène internationale, mais aussi le rôle croissant des femmes dans l'aviation. Avec ce premier vol, Qatar Airways ne se contente pas de connecter Doha à Kinshasa, mais célèbre également une femme pilote qui continue d'ouvrir la voie pour les générations futures.



Odiane Lokako

Femme à plusieurs casquettes, Odiane LOKAKO, très connue dans le secteur humanitaire, est également une femme d'affaires depuis de longues années. Agricultrice et productrice du café et du coton dans la province du Haut-Uélé, Odiane LOKAKO travaille avec les petits producteurs.

Elle est la Directrice générale adjointe du Parc agro-industriel de Dingila situé à Buta dans la province du Haut-Uélé, qui œuvre dans le domaine agricole, avec une spécialité dans la culture du coton et aussi dans l'agriculture vivrière. C'est 27 ans après le départ des belges dans cette partie du pays, que les activités du parc agro-industriel de Dingila ont été lancées par cette femme entrepreneure dans l'agrobusiness. Et à ce jour, la capacité de production du coton dans ce parc est de 1000 tonnes. Elle travaille sur toute une chaîne de valeur c'est-à-dire qu'elle produit, transforme et vend du coton notamment aux usines de textiles.

Odiane LOKAKO est aussi une actrice humanitaire très active en République Démocratique du Congo, d'abord à l'est du pays où elle part au front contre les atrocités que subissent les femmes. Elle mène également des actions en faveur de l'autonomisation de la femme, la sensibilisation contre le VIH/SIDA et les violences sexuelles depuis 20 ans déjà. Dans son combat, Odiane LOKAKO côtoie les grandes personnalités du monde. Elle a fait le tour des 5 continents à la recherche du soutien aux femmes et aux enfants victimes des atrocités. Récemment, elle a été encouragée par l'actuel Président Sénégalais Macky Sall pour son action en faveur de l'autonomisation de la femme.

Odiane LOKAKO affirme et conseille les jeunes en ces termes: « La beauté ne fait pas tout, les jeunes filles doivent mettre en avant leur intelligence, le courage et l'envie de réussir en travaillant, elles sont l'avenir de la nation».





Géraldine Tobe

Née en 1992 à Kinshasa où elle vit et travaille, Géraldine termine ses étude de peinture à l'Institut des Beaux-Arts de Kinshasa en 2012. Insatisfaite de son travail de peintre, elle brûle ses toiles. Elle commence alors à créer avec la fumée d'une lampe à huile, liant son art aux traumatismes de son enfance : la nuit, le feu et les esprits. Voyant dans l'art un moyen d'apaiser les âmes, Géraldine Tobe crée une structure culturelle (Losa) à Kinshasa qui organise des ateliers d'art-thérapie avec des patients en milieu psychiatrique.

Accusée de sorcellerie lorsqu'elle était enfant et soumise à un exorcisme violent, Tobe canalise sa souffrance personnelle dans des œuvres d'art puissantes qui explorent les croyances ancestrales, la religion coloniale et la douleur collective des femmes congolaises, entremêlant des récits spirituels et historiques. Sur ses toiles, des masques



africains se mêlent à des corps désarticulés, dansants. L'usage du feu et de la fumée de lampe à huile lui permet, dit-elle de relier le monde immatériel et le monde physique. Le travail de Géraldine Tobe a particulièrement été remarqué lors de la Biennale de Dakar de 2018. Il a également fait l'objet d'expositions personnelles à Bruxelles, Duala, Kinshasa et Madagascar.

Merveille Kanjinga

Merveille Kanjinga a commencé sa carrière amateur au sein de l'équipe Bana Football Jacques Kyabula Katwe de Likasi (Bana FJKK) de Likasi, et son passage était rapide comme un éclair pour la native de Mbuji-Mayi, qui a rejoint l'équipe professionnelle de FCF TP Mazembe.



Au sein des corbeaux, la surnommée « Robot « a fait 3 saisons (2021-2024) et, avec FCF TP Mazembe, Merveille Kanjinga a gagné 3 championnats du Congo (2022, 2023 et 2024) et 4 championnats provinciaux de football féminin de Katanga (2021, 2022, 2023 et 2024) et, la prestigieuse Ligue des Champions Africaine féminine 2024. Lors de cette compétition continentale, Kanjinga a marqué trois buts et délivré deux passes décisives. Ses performances lui ont valu une place dans l'équipe type du tournoi et une nomination pour le titre de «Meilleure joueuse des Interclubs».

Le PSG féminin, en quête de solutions offensives, compte sur l'attaquante congolaise pour renforcer son effectif. Surnommée «Cyborg», Kanjinga devra apporter son talent et son efficacité pour aider le club à décrocher enfin un premier sacre européen.



8 mars
l'histoire d'une lutte pour les droits des femmes



Le monde fête, comme tous les 8 mars, la Journée internationale des droits des femmes. Mais que célèbre-t-on exactement le 8 mars de chaque année ? Quelle est l'origine de cette journée ? Buzzz Magazine vous en parle.

Les origines du 8 mars

Les Nations Unies ont officialisé la journée du 8 mars en 1977. Toutefois, cette journée puise ses origines dans l'histoire des luttes ouvrières et des manifestations de femmes au tournant du XXe siècle en Amérique du Nord et en Europe.

À partir de 1909, les États-Unis, sous l'impulsion de femmes socialistes américaines, décident d'organiser chaque année, le dernier dimanche de février, une «Journée nationale des femmes» (National Woman's Day) pour célébrer l'égalité des droits civiques.

C'est lors de la deuxième conférence internationale des femmes socialistes, en 1910 à Copenhague, que Clara Zetkin, journaliste et militante allemande, appelle les «femmes socialistes de tous les pays» à organiser chaque année une Journée internationale des femmes. Elle est célébrée dès le 19 mars 1911 en Autriche, Allemagne, Danemark et en Suisse.

En Russie, une «Journée internationale des ouvrières» est célébrée le 3 mars 1913 puis le 8 mars 1914. Lors du 8 mars 1917 (23 février 1917 selon le calendrier julien en vigueur dans le pays à ce moment-là), des femmes manifestent dans les rues de Petrograd (Saint-Pétersbourg) pour exiger «le pain et la paix». Cette manifestation marque le début de la révolution russe et la date du 8 mars sera officiellement célébrée en Union soviétique à partir de 1921.

Après la Seconde Guerre mondiale, le 8 mars est célébré dans de nombreux pays. C'est en 1977 que les Nations Unies officialisent la Journée internationale des femmes, incitant ainsi tous les pays du monde à fêter les droits des femmes.

Que célèbre-t-on exactement le 8 mars de chaque année ?

Le 8 mars est une journée d'action, de sensibilisation et de mobilisation dédiée à la lutte pour les droits des femmes, l'égalité et la justice.

Plusieurs événements et initiatives ont lieu à travers le monde à cette occasion, notamment pour : réfléchir, échanger, se mobiliser pour l'égalité entre les femmes et les hommes ; faire le point sur ce qui a été fait et ce qui reste à faire sur la question de la place des femmes dans la société. C'est aussi l'occasion de mettre en avant les initiatives qui placent les femmes au cœur de la création ainsi que leur participation à la vie sociale, politique et économique.



218 Colonel Ebeya ▪ Gombe - Kinshasa
(En face de l'hôpital Akram)
Contact : +243 823 007 412

Le thème retenu pour le 8 mars 2025 est "Investir en faveur des femmes : accélérer le rythme". L'ONU a en effet identifié un enjeu clé, qui est celui du financement des politiques et des mesures pour l'égalité.

Journée des femmes et non pas de « la » femme

Réduire toutes les femmes à une seule identité, c'est considérer que les femmes possèdent une essence, une spécificité qui les réduit à une sorte d'« éternel féminin ». Le 8 mars n'est pas, comme on l'entend parfois, la journée de « la » femme, qui mettrait à l'honneur un soi-disant idéal féminin accompagné de ses attributs : cadeaux, roses ou parfums.

Tandis qu'en anglais, on parle depuis 1908 aux États-Unis du « Women's Day », soit de la journée des femmes, la traduction française a mis au singulier et donc réduit cette journée de revendications diverses pour toutes les femmes à travers le monde.

En cette Journée internationale des femmes, rendons hommage à toutes celles qui, par leur force, leur courage et leur détermination, contribuent chaque jour à bâtir un monde meilleur. Que cette journée soit l'occasion de reconnaître vos accomplissements et de renouveler notre engagement pour l'égalité.

Bonne fête à toutes les femmes !

«Monnaie Lisa» : voir la Joconde coûtera plus cher à partir de 2031



«Monnaie Lisa» : À partir de 2031, pour admirer la Joconde au musée du Louvre, il faudra acquérir un billet supplémentaire en plus du ticket d'entrée général. Cette mesure vise à améliorer la gestion des flux de visiteurs et à offrir une expérience plus agréable le célèbre tableau de Léonard de Vinci !

Les cancers en forte hausse chez les jeunes adultes : une alerte sanitaire

Les cas de cancer (du côlon, du foie, de l'oesophage, de la thyroïde, du sein et des reins) explosent de manière significative chez les jeunes adultes. Ainsi, entre 1990 et 2019, le nombre a quasiment doublé (+79%) dans cette catégorie de la population.
Les scientifiques suggèrent que des facteurs tels que l'obésité, la sédentarité, la pollution, l'alimentation riche en produits ultra-transformés et l'anxiété pourraient contribuer à cette augmentation

Violette Dorange, 23 ans, entre dans l'histoire en bouclant le Vendée Globe !



À seulement 23 ans, Violette Dorange a accompli un exploit historique en devenant la plus jeune navigatrice à terminer le Vendée Globe, la célèbre course autour du monde en solitaire, sans escale et sans assistance ! Elle a franchi la ligne d'arrivée après 90 jours, 22 heures et 37 minutes seule en mer. Félicitations à cette jeune femme pour cette prouesse exceptionnelle qui inscrit son nom dans l'histoire de la voile !

Sarah KALUME *la queenie*



Après plusieurs années à sillonner la RDC, Sarah KALUME a désormais l'ambition d'encourager les jeunes filles à se lancer dans la musique, malgré les barrières culturelles. Lauréate du concours Superstar Vodacom en 2011, elle a poursuivi sa carrière en tant qu'artiste indépendante, s'autofinançant et produisant des singles et albums.

Quels sont tes projets pour l'année 2025 ?
J'ai de nombreux projets et j'espère les réaliser grâce à votre aide. J'ai vraiment besoin du soutien des médias. Depuis mon départ en 2011, j'ai remarqué qu'il n'y avait pratiquement pas de femmes dans la musique katangaise. Je suis ici pour motiver les jeunes filles talentueuses. Réveillez-vous ! Prenez votre courage et devenez les Queenie ou les Kanam de demain ! J'ai de grands projets.

Comptez-vous rester nomade ?
J'ai été élue « Superstar Congo », donc je peux être à Goma, à Kinshasa, à Kananga… J'ai déjà exploré plusieurs villes. Mais actuellement, je suis à Lubumbashi, et je m'y sens bien. En tant que maman, il était aussi essentiel pour moi que mon fils connaisse ses racines.

Vous avez dit être déçue par l'absence de jeunes filles dans la musique. Pourquoi, selon vous, ne se lancent-elles pas ?
C'est principalement une question de culture. Kinshasa, Lubumbashi, Goma, chaque ville a ses propres réalités. Quand j'étais ici, mon père ne voulait pas que je fasse de la musique. Je ne veux pas encourager la rébellion, mais je savais ce que je voulais. J'ai dit à mon père : écoute-moi, je dois aller à Kinshasa, je dois me lancer. Nous avons eu des désaccords, mais il a fini par comprendre que j'avais du talent.
Il faut prendre des initiatives. Moi, j'ai commencé à la chorale comme tout le monde. Même mes parents savent que j'ai eu un parcours hors caméra avant de me faire connaître. Je chantais à l'église, je participais aux événements universitaires. Quand les gens voient que tu es passionné, ils commencent à t'encourager.
Je suis sûre qu'il y a des jeunes filles talentueuses qui ne savent pas par où commencer. Mais si elles ne prennent pas les bonnes décisions, elles risquent de tomber entre de mauvaises mains.

Vous avez sorti votre projet SK en novembre dernier. Pourquoi les artistes préfèrent-ils souvent sortir leurs projets en fin d'année ?
Pour ma part, c'était la première fois que je procédais ainsi. Mon premier album est sorti en février 2021, et Maman Tshala Muana était présente lors de la cérémonie de lancement. J'ai ensuite voyagé, notamment au Sénégal, où j'ai fait de la promotion en tant qu'ambassadrice d'une organisation africaine. Mon objectif pour cette année est d'élargir encore plus ma visibilité, à l'image de mes précédentes promotions en Europe et en Afrique.

Vos clips sont d'une qualité remarquable. Comment travaillez-vous sur leur production ?
Je collabore avec des réalisateurs talentueux comme Fadji, un jeune talentueux. Je travaille aussi avec Adonis, et pour moi, la vidéo, c'est avant tout la vision de l'artiste. Un bon réalisateur doit comprendre ce que je veux transmettre. J'ai un studio chez moi, je participe à l'écriture des scénarios de mes clips en veillant à chaque détail.





Vous autoproduisez-vous ?
Oui, je m'autoproduis depuis toujours. J'ai pris cette décision en 2017 après mon parcours dans Superstar Vodacom. En RDC, nous avons peu de producteurs qui soutiennent réellement les artistes. Beaucoup d'entre nous se débrouillent seuls, avec le soutien de la famille et de proches. Aujourd'hui, j'ai un partenaire qui m'aide dans la gestion de ma carrière, mais je reste maîtresse de mes décisions et de ma musique.

Vous avez récemment été demandée en mariage. Est-ce que cela a influencé vos nouvelles chansons, comme « Bague au doigt » ?
Pas du tout ! « Bague au doigt » est une chanson que j'ai écrite et enregistrée en 2017. Quand j'écris, ce n'est pas nécessairement en rapport avec ma vie personnelle. Nous, les artistes, sommes inspirés par la vie, les expériences des autres, et les émotions universelles.

Votre musique tourne souvent autour des thématiques amoureuses. Comment percevez-vous les relations amoureuses à l'ère des réseaux sociaux ?
Le monde évolue. Aujourd'hui, les gens se rencontrent et même se marient grâce aux réseaux sociaux. Mais tout dépend du choix de chacun. Moi, je préserve ma vie privée, je n'expose pas mes relations sur les réseaux sociaux.

Avec quel artiste aimeriez-vous collaborer ?
Je suis ouverte à toute collaboration, mais j'aimerais particulièrement travailler avec des icônes comme Angélique Kidjo. J'ai grandi en écoutant sa musique et elle traverse les générations avec brio.





AFRICA INSIDE

AFRICA INSIDE
our expertise

VOTRE IMAGE, VOTRE IDENTITÉ,
VOTRE POSITIONNEMENT

interview, contenu rédactionnel, photo, vidéo, production

+243 84 120 48 60 +243 90 000 61 41
photo.africainside www.theafricainside.com



Quel héritage souhaitez-vous laisser à travers votre musique ?
Je veux laisser des chansons intemporelles. J'accorde une grande importance aux paroles et aux messages que je véhicule. Je n'aime pas la musique éphémère. Nous parlons encore aujourd'hui de Papa Wemba et de Franco parce qu'ils ont mis leur âme dans leur art. Je veux suivre cette voie en créant des morceaux qui marqueront les esprits au fil du temps.

Un dernier message pour vos fans ?
Merci ! De 2011 à 2025, vous avez gardé mon nom en vie. C'est grâce à vous que Sarah Kalume est toujours là. Je vous suis reconnaissante pour votre soutien indéfectible, vos encouragements, et votre amour. Continuez à écouter SK et à partager ma musique.

Un mot pour la fin ?
Prenez soin de vous, priez, et gardez la foi. L'amour est essentiel. Aimons-nous vivants et arrêtons l'hypocrisie. Et surtout, consommez SK pour plus de sons d'amour !

Interview recueillie par

LUSHI TRAP
lushitrap
www.lushitrap.com



Rencontre

DIVINE BELOTI
the boss of lushitrap

Divine Beloti est réalisatrice et fondatrice de Lushitrap. Buzzz Magazine l'a rencontrée.

Tu es à la tête de Lushitrap, peux-tu nous en parler ?
Aujourd'hui, je définis Lushitrap comme une maison de production vidéo à part entière et un média axé sur la promotion de la culture dans sa globalité avec un accent sur l'univers musical... Nous réalisons différents types de concept vidéo autour de la musique (interviews, mini clips, etc.).

Comment l'aventure a-t-elle commencé ?
Tout a commencé quand j'étais encore étudiante à l'école supérieure d'informatique Salama, aujourd'hui université Don bosco, en 2018 j'ai créé un site de musique que j'ai nommé Lushitrap (lushitrap.com) le but de la plateforme était d'avoir un répertoire musical lushois et d'aider les artistes à augmenter leur visibilité. Deux ans plus tard, j'ai entamé la production de petites interviews.

> “ *Lushitrap, le délire est grand !*

Comment Lushitrap a été accueilli par le public ?
J'ai reçu beaucoup d'artistes sur le site. Il y avait pratiquement 5 nouveaux comptes artistes tous les jours pendant la première année. Les émissions ont été appréciées, c'est comme ça qu'on célèbre l'anniversaire de Lushitrap par un concert mettant en avant les talents de notre ville (tous les mois d'août).

Quelles sont les perspectives de Lushitrap ?
Nous recherchons des personnes désireuses de prendre des espaces publicitaires dans nos émissions, cela permettrait d'offrir à ces entreprises ou particuliers notre audience et, de notre côté, ça nous permettrait de faire vivre l'équipe, car les émissions vivent principalement des sponsorings. Une seconde perspective serait d'acquérir plus de matériel pour une meilleure réalisation de notre contenu et de nos clients.

Comment vois-tu Lushitrap dans 5 ans ?
Lushitrap en tant que maison de production vidéo, j'aimerais avoir les capacités de produire en grande quantité différents types de contenu de qualité. Un grand studio avec divers décors et une équipe efficace. En tant que média, je voudrais être réellement impac-

tant. Pour l'événement-concert, j'aimerais qu'on devienne un grand festival comme ceux de Côte d'Ivoire ou du Ghana.
Enfin, j'aimerais avoir une marque de vêtements vendus comme des petits pains (rires).

Un mot pour la fin.
À ceux qui veulent se lancer dans n'importe quel domaine, ce n'est pas l'argent qui peut être un frein à votre développement, commencez où vous pouvez et, avec de la persévérance, vous tomberez sur des opportunités qui permettront à votre projet de grandir. Chez nous, on dit, « Lushitrap, le délire est grand ! »







Jennifa Babadi, Mrs Freedom of the World





La Congolaise Jennifa Babadi, renommée pour sa participation à des concours de beauté, a récemment brillé au Kosovo. Elle a remporté le prestigieux titre de Mrs Grand Prix et a également été honorée en tant que 1ère dauphine de Miss Freedom of the World. Elle a aussi remporté le titre de Mrs Média lors de cet événement mémorable.



En février 2025, la Congolaise se voit octroyer la couronne de Mrs Freedom of the World après la destitution de la gagnante, Mrs Roumanie, suite au manque d'éthique. Ces images révèlent des comportements inappropriés, remettant en question son éthique et les valeurs des concours.
La question se pose : jusqu'où peut-on aller pour la beauté et la liberté ? Ce retournement soulève des doutes sur la transparence et l'intégrité des juges. La compétition est-elle juste ou influencée par les réseaux sociaux ?
Dans le monde du glamour, les apparences sont souvent trompeuses. Cette affaire met en lumière les défis liés à ces titres prestigieux.

Fini les pesticides !

Comment soigner ses plantes vertes et ses légumes avec des produits naturels

En 2025, on est sensible à sa planète et à son environnement. On cultive son jardin, son petit potager. Dans ce numéro de Buzzz Magazine nous vous proposons une méthode naturelle qui a fait ses preuves: le bicarbonate de soude.

Le bicarbonate de soude est un produit polyvalent et naturel qui trouve sa place non seulement dans la cuisine, mais aussi dans le jardinage. Pour les amateurs de plantes vertes, il peut être un allié précieux pour maintenir la santé et la beauté de leurs végétaux. Voici quelques astuces pour utiliser le bicarbonate de soude dans l'entretien de vos plantes :

1. Réguler le pH du sol : le bicarbonate de soude peut aider à équilibrer le pH du sol, surtout si celui-ci est trop acide. Certaines plantes, comme les hortensias, préfèrent un sol légèrement acide, mais d'autres, comme les géraniums, se développent mieux dans un sol neutre ou légèrement alcalin. Saupoudrez une petite quantité de bicarbonate de soude autour de la base de la plante et arrosez pour l'aider à pénétrer dans le sol.

2. Prévenir les maladies fongiques : les maladies fongiques, comme l'oïdium, peuvent être problématiques pour les plantes d'intérieur. Le bicarbonate de soude possède des propriétés antifongiques naturelles. Mélangez une cuillère à café de bicarbonate de soude avec un litre d'eau et vaporisez cette solution sur les feuilles de vos plantes. Cela aidera à prévenir l'apparition de champignons indésirables.





3. Éloigner les ravageurs : les insectes nuisibles peuvent causer des dommages importants aux plantes. Le bicarbonate de soude peut agir comme un répulsif naturel. Saupoudrez-en légèrement autour des pots ou sur le sol pour dissuader les insectes de s'approcher. Vous pouvez également préparer une solution en mélangeant du bicarbonate de soude avec de l'eau et un peu de savon insecticide pour une action renforcée.

4. Nettoyer les feuilles : les feuilles des plantes peuvent accumuler de la poussière et des résidus, ce qui peut obstruer les pores et réduire la photosynthèse. Pour nettoyer les feuilles, préparez une solution avec une cuillère à café de bicarbonate de soude et un litre d'eau. Utilisez un chiffon doux pour essuyer délicatement les feuilles avec cette solution. Cela les rendra plus brillantes et améliorera leur capacité à absorber la lumière.

5. Stimuler la croissance : le bicarbonate de soude peut également agir comme un stimulant de croissance naturel. En régulant le pH et en fournissant des minéraux essentiels, il aide les plantes à mieux absorber les nutriments du sol, favorisant ainsi une croissance saine et vigoureuse.

En intégrant le bicarbonate de soude dans votre routine de soins des plantes, vous pouvez contribuer à leur bien-être de manière naturelle et économique. Cependant, comme pour tout produit, il est important de l'utiliser avec modération et de tester d'abord sur une petite partie de la plante pour s'assurer qu'elle réagit bien. Avec ces astuces, vos plantes vertes devraient prospérer et embellir votre intérieur.

Le temps des Agrumes

5 *bonnes raisons d'en manger*

Gorgés de soleil et de vitamine C, les agrumes préviennent les petits maux, tout en flattant notre gourmandise. Raison de plus pour en garnir nos paniers.

#01 Ils renforcent nos défenses immunitaires

Point commun de toutes les variétés de cette grande famille, le plus connu du grand public, leur richesse en vitamine C. « Avec sa puissante activité antioxy-dante, cette vitamine soutient les défenses immunitaires et protège les cellules du stress oxydatif, explique Cécile Daubié. C'est particulièrement intéressant pour les sportifs qui pratiquent une activité physique intense et les personnes en état de fatigue ou de surmenage. Leur écorce les préserve de toute altération par la lumière et les UV.»

#02 Ils préservent le système cardiovasculaire

«Ces fruits renferment des teneurs intéressantes en polyphénols, des composés antioxydants qui ralentissent le vieillissement cellulaire et protègent le système cardiovasculaire, en particulier l'hespéridine. Contenu en quantité dans l'orange et le citron vert, ce flavonoïde a d'excellentes propriétés hypocholestérolé-miantes et antidiabétiques», indique la nutritionniste.



#03 Ils contribuent à notre équilibre mental

«C'est particulièrement vrai de la vitamine B9, un acide folique contenu en quantité importante dans la pulpe des agrumes, précise Cécile Daubié. Elle participe à la synthèse de tout ce qui est neuro-transmetteur et neuro-médiateur, et agit sur les personnes dépressives et les personnes âgées, chez qui elle prévient le déclin de la mémoire et des facultés cognitives.» C'est pour cette même vitamine que les agrumes sont recommandés aux femmes enceintes, en prévention des risques de malformation du foetus.

#04 Ils participent à la bonne sante osseuse

« Contrairement à ce qu'on pourrait croire, les agrumes ont un effet alcalinisant, observe Cécile Daubié. Autrement dit, ils font remonter le ph san-guin, limitent les fuites de calcium et favorisent une bonne absorption minérale, pour prévenir l'ostéoporose. Cet effet est lié à leur teneur en acide organique, en acide citrique principalement. Riches en calcium, potassium et phosphore, les agrumes ont par ailleurs un effet reminéralisant.»

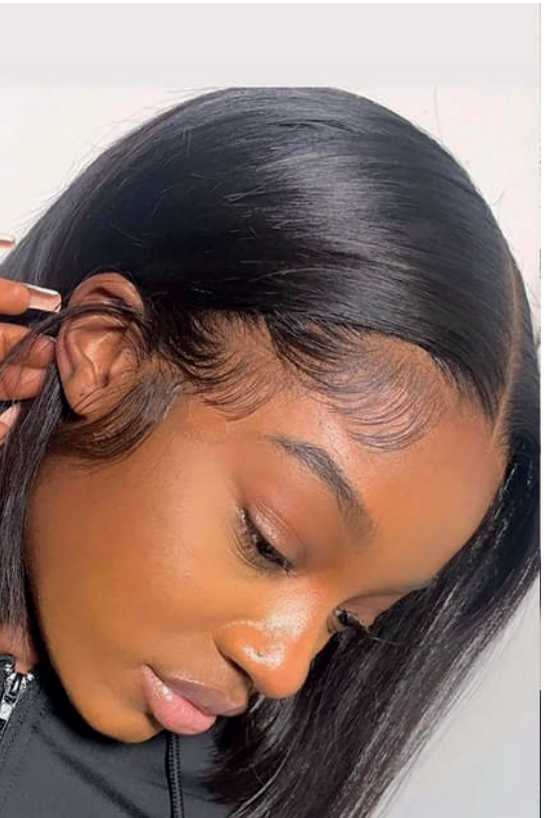
#05 Ils facilitent la digestion

Notre microbiote intestinal adore les agrumes. Pour quelles raisons? «Les fibres de la pulpe boostent le transit. Et la pectine contenue dans la partie blanche de la peau, l'albédo, est un prébiotique qui facilite la digestion. La flore intestinale digère le tout et fabrique des composants bénéfiques pour l'organisme, indique la nutritionniste. Les agrumes ont aussi une fonction diurétique, en stimulant l'élimination des déchets.»



10 astuces pour entretenir votre Lace Wig

La lace wig est devenue incontournable ! Elle permet d'obtenir un rendu naturel grâce à la présence de tulle imitant parfaitement le cuir chevelu. Cela rend la perruque indétectable.De plus, elle offre la possibilité d'arborer différents types de coiffures, chignon ou queue de cheval.
Cette perruque glamour est beaucoup utilisée par les stars, comme Beyoncé ou Tyra Banks !



Elle nécessite un entretien délicat, notamment au niveau du tulle à l'avant où l'on applique de la colle et du gel pour plaquer les baby hair. Votre Buzzz va vous apprendre les différentes étapes à effectuer pour maximiser la longévité de votre lace wig.

La Lace wig est composée d'un bonnet en tissu qui imite le cuir chevelu, sur lequel sont implantés un par un des cheveux humains. Celui-ci est directement collé à la base de votre cuir chevelu pour un rendu parfaitement naturel. Sa durée de vie est de 6 mois à 2 ans selon l'entretien que vous lui apportez.

#01 Douceur, patience et soin quotidien sont les maîtres mots pour un bon entretien !
Si vous traitez votre lace wig avec délicatesse, celle-ci vous le rendra bien.

#02 Stockez votre lace wig sur un mannequin afin de maintenir sa forme.

#03 Pour enlever votre lace wig : soyez patientes !
Retirez la lace wig en douceur sans tirer, à l'aide de compresses de préférence, en utilisant au choix de l'alcool à 90 degrés, des solvants type C22 ou simplement de l'huile d'olive.

#04 Le lavage : retirez votre lace wig.
Remplissez votre lavabo d'eau tiède. Ajoutez du shampoing doux de façon à obtenir de la mousse. Plongez la lace wig et secouez-la plusieurs fois sans frotter, tout en démêlant avec les doigts. Ne jamais brosser votre lace wig mouillée ou humide ! Rincez ensuite avec de l'eau froide.

#05 Le séchage : évitez le sèche-cheveux !
Utilisez une serviette pour retirer l'excès d'eau en faisant des petites pressions, puis laissez la lace wig sécher à l'air libre.

#06 Le soin : évitez les produits trop gras et trop brillants, comme la vaseline.
Ils abîmeront et alourdiront votre lace wig. Utilisez un spray coiffant, un sérum, ou éventuellement des crèmes non grasses pour l'entretien au quotidien.

#07 Ne jamais brosser ou coiffer une lace wig mouillée !
Afin de protéger la fibre capillaire, effectuez un brossage en commençant par les pointes, tout en remontant progressivement.

#08 Mise en plis : vous pouvez lisser ou boucler votre lace wig au fer à condition que celui-ci ne dépasse pas 180 degrés.
Cependant, l'utilisation quotidienne d'un fer à lisser endommagera votre perruque, ce qui réduira sa durée de vie.

#09 Coloration /Défrisants : à éviter !
Les teintures à l'ammoniaque et les défrisants chimiques sont fortement déconseillés, car ils agressent la fibre capillaire et peuvent abîmer définitivement votre lace wig. Préférez les émulsions colorantes sans ammoniaque qui sont moins agressives et respectent la structure du cheveu.

#10 Au coucher : protégez votre chevelure afin de limiter les risques d'arrachement.
Pour cela, nattez vos cheveux ou formez des couettes et attachez votre tête avec un foulard en soie ou en satin.

En suivant ces conseils, vous augmenterez considérablement la durée de vie de votre magnifique perruque, et n'oubliez pas les 3 mots-clés pour un bon entretien de votre lace wig : douceur, patience et soin quotidien !

BEYONCÉ ENTRE DANS L'HISTOIRE AVEC SON PREMIER GRAMMY POUR L'ALBUM DE L'ANNÉE !



Beyoncé remporte pour la première fois le prix de l'album de l'année aux Grammy Awards !
La chanteuse de 43 ans a reçu la plus prestigieuse des récompenses aux Grammy Awards : le prix de l'album de l'année, pour «Cowboy Carter». Elle devient la 4ème femme noire après Lauryn Hill, Natalie Cole et Whitney Houston, à remporter le célèbre prix. La star ne s'est pas arrêtée là puisqu'elle a également reçu deux autres Grammy Awards, dont celui du meilleur album country, qui lui a été remis par la chanteuse Taylor Swift.

Nos muscles, *on en prend soin !*

Pour rester en forme et en bonne santé le plus longtemps possible, il est essentiel de posséder des muscles en bonne condition. Mais ils ont tendance à fondre avec les années. Avec notre médecin-conseil, Eddy Mutomb, Buzzz vous donne les recettes pour les préserver.

Le corps humain ne compte pas moins de six cents muscles, mobilisables pour les petits gestes de la vie quotidienne ou pour les activités sportives.

Chacun d'eux est constitué de plusieurs milliers de cellules musculaires, principalement composées de protéines. La fonte musculaire survient lorsque l'organisme dégrade davantage de protéines musculaires qu'il en produit. S'il est impossible, les années passant, d'en venir complètement à bout, il y a moyen de la freiner.

Une course contre la montre

« Le capital musculaire augmente tout au long de la croissance », explique le Docteur Eddy Mutomb.
« Ensuite, la réserve de cellules souches, permettant de renouveler les cellules musculaires, commence à diminuer très lentement. » Entre 20 et 50 ans, on perd en moyenne 4% de sa masse musculaire tous les dix ans, mais, à part les sportifs confirmés, on ne le ressent quasiment pas.

Vers la cinquantaine, le phénomène s'accélère et se traduit par une moindre tonicité de la silhouette. Mais tout au long de la vie, les cellules musculaires qui restent se « gonflent », se chargent en protéines si elles sont sollicitées par de l'exercice régulier ou, à l'inverse, s'atrophient en cas d'immobilisation. « Certains médicaments occasionnent une fonte musculaire, principalement la cortisone par voie orale prise au long cours, avertit le Docteur Mutomb. La plupart des affections chroniques à composante inflammatoire, insuffisance cardiaque ou rénale, diabète, obésité, maladies cardiovasculaires, maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, cancers… altèrent les muscles, puisque l'inflammation entraîne une forte dégradation des protéines musculaires ».
La prévention passe par une bonne alimentation et une activité physique adaptée à l'état de santé.

Le plein de protéines dès 50 ans

« Moins de muscles, c'est moins de force pour porter les courses, moins de mobilité, des difficultés à s'accroupir, une vitesse de marche ralentie, une plus grande frilosité, des douleurs dans le dos… », « Fréquente vers la cinquantaine, la prise de poids est due à la perte de masse musculaire, qui occasionne une diminution du besoin calorique. Plus on a de muscles, plus on brûle de calories 24 heures sur 24. » Autrement dit, selon le docteur Eddy Mutomb, « La proportion de masse musculaire de l'organisme est un marqueur de santé. Moins on a de muscles pour utiliser le sucre sanguin, plus le risque de diabète augmente.

La diminution des myokines, des substances produites par les muscles lors de l'activité physique et redistribuées par le sang à l'ensemble des organes, expose aux maladies cardiovasculaires, à l'ostéoporose et à une perte d'efficacité des défenses immunitaires. » Bref, mieux vaut prendre soin de ses muscles.
Pour ce faire, dès 50 ans, l'apport conseillé en protéines passe de 0,83 g par kilo de poids et par jour à un minimum de 1 g – concrètement, 60 g par jour, si on pèse 60 kilos. Pour remplir son quota, on consomme tous les jours deux à trois produits laitiers, au moins 100 g de poisson, volaille, œufs, viande ou légumes secs, au moins un plat de féculents, « de façon que ces protéines puissent servir à bâtir de nouvelles cellules musculaires. L'apport énergétique doit être suffisant ». Soit 1800 à 2000 kcal par jour pour une femme, 2200 à 2500 pour un homme. « Des études récentes montrent qu'un apport de protéines laitières (1 bol de lait ou 2 yaourts) dans la demi-heure suivant une activité physique stimule le renouvellement des protéines musculaires »



Les régimes amaigrissants, ennemis des muscles

Quand on maigrit, on perd du gras, mais aussi du muscle. Lorsque l'apport en sucres et en graisses est limité, l'organisme puise son carburant dans les protéines alimentaires, au lieu de s'en servir pour renouveler les protéines musculaires. Si l'état de santé nécessite de perdre du poids, Il est recommandé de ne pas se lancer dans un régime sans suivi médical, et d'associer un programme d'activité physique aux mesures diététiques.

Refaire du muscle à tout âge

Selon une compilation d'études récentes menées auprès de personnes âgées de 66 à 83 ans, le renforcement accroît la masse musculaire (de 50 à 100% en trois mois) la vitesse de marche, et diminue la masse grasse. En ajoutant de la marche et des exercices d'équilibre, le risque de chute est réduit d'environ 30%.

UPRIGHT AFRICA

Upright Africa, fondée en 2012, est une organisation dédiée à l'amélioration des conditions de vie en RDC. Ses actions se concentrent sur le renforcement et la reconstruction des infrastructures dans plusieurs domaines

Hôpitaux : apport de techniques médicales modernes et de fournitures essentielles.
Système éducatif : soutien aux établissements scolaires pour une meilleure qualité d'enseignement.

Orphelinats : amélioration des conditions de vie des enfants sans soutien familial.

Agriculture : promotion de pratiques agricoles durables pour assurer la sécurité alimentaire.

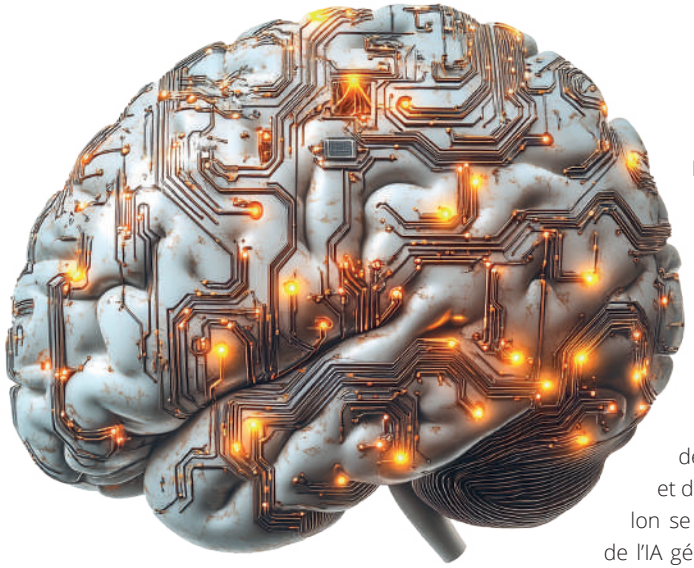


► Docteur
Eddy TSHIUND



L'IA est-elle en train de débrancher notre esprit critique ?

Microsoft tire la sonnette d'alarme !



L'intelligence artificielle rend-elle notre cerveau fainéant ? C'est ce que suggère un nouvel article qui sera présenté à la conférence ACM CHI sur les facteurs humains dans les systèmes informatiques. Un groupe de chercheurs de Microsoft et de l'université Carnegie-Mellon se sont intéressés à l'impact de l'IA générative sur la pensée critique.

Une nouvelle étude s'est intéressée à la manière d'utiliser l'intelligence artificielle générative, et surtout de vérifier ses réponses. Les chercheurs s'inquiètent du fait que la dépendance à l'IA pourrait réduire certaines facultés de raisonnement.

L'étude s'est appuyée sur 319 travailleurs de la connaissance : des enseignants, des cambistes ou encore des analystes marketing, déjà habitués à utiliser l'IA générative dans leurs activités professionnelles. Les volontaires ont soumis 936 exemples dans lesquels ils utilisent l'IA générative. Les chercheurs ont regroupé l'utilisation de l'IA en trois catégories : la création, le traitement d'informations et le conseil. Les participants ont aussi rempli un questionnaire afin d'évaluer, entre autres, leur confiance en la capacité de l'IA à remplir une tâche, en leur propre capacité à effectuer la tâche sans assistance, et en leur capacité à évaluer les réponses de l'IA.

Laisser l'intelligence artificielle réfléchir à notre place.

Selon les chercheurs, la nature même de leur pensée critique s'en retrouve modifiée lorsque les participants font appel à l'IA : de la vérification d'informations plutôt que de la collecte d'informations, de l'intégration des réponses des IA plutôt que de la résolution de problèmes, de la gestion de tâches plutôt que leur exécution. Ils n'ont fait appel à leur esprit critique que pour s'assurer de la qualité des réponses, et seulement dans 60% des cas. Plus leur confiance dans la capacité de l'IA était élevée, moins ils avaient tendance à vérifier les résultats.

Alors que certains participants faisaient appel à l'IA générative pour des tâches dont ils n'avaient pas l'habitude ou par manque de temps, un plus grand nombre préfère confier à l'IA des tâches qu'ils jugent trop basiques ou parce qu'ils lui font confiance.

À long terme, les chercheurs pensent que cela peut conduire à une trop grande dépendance à ces outils et une perte de la capacité à résoudre les problèmes.

TECH / GEEK

Kenya : l'intelligence artificielle pour mieux lutter contre la faim



À l'université de Californie, des chercheurs ont développé un outil d'Intelligence Artificielle capable d'aider les communautés à mieux gérer les mauvaises récoltes et à prévenir les cas de malnutrition. «Aujourd'hui, nous avons la capacité d'intégrer beaucoup de données, de les utiliser et d'en tirer de la valeur», se réjouit Samuel Mburu, Head of Digital Transformation and Excellence à l'AMREF Africa. Des recherches qui pourraient impacter le quotidien de milliers de familles qui dépendent de l'agriculture.

Une IA révolutionnaire pour détecter précocement le cancer du sein

Des chercheurs norvégiens ont mis au point une intelligence artificielle capable d'identifier les femmes présentant un risque accru de cancer du sein. Cette IA peut prédire, sur une période de 4 à 10 ans avant le diagnostic, non seulement le risque de développer la maladie, mais également le sein concerné. Cette avancée prometteuse pourrait révolutionner le dépistage précoce et améliorer la prévention du cancer du sein. Une excellente nouvelle pour la santé des femmes et la lutte contre le cancer du sein.



Décès de Souleymane Cissé, réalisateur avant-gardiste et figure de proue du cinéma africain

Le réalisateur malien Souleymane Cissé, l'un des pionniers du cinéma africain, est décédé à l'âge de 84 ans. Sa fille, Mariam Cissé, a confirmé son décès dans une clinique de la capitale Bamako, exprimant son choc et déplorant « la perte d'un homme qui a consacré sa vie au cinéma et à l'art », rapporte la BBC.

La cause de sa mort n'a pas été annoncée. M. Cissé a acquis une renommée internationale en 1987 lorsque son film Yeelen (la lumière) a remporté le prix du jury au Festival de Cannes, devenant ainsi le premier cinéaste d'Afrique subsaharienne à être récompensé dans le cadre de ce prestigieux festival.

Né à Bamako, Cissé a passé une partie de son enfance au Sénégal voisin. Plus tard, il a étudié le cinéma à Moscou, capitale de la Russie, et est devenu l'un des cinéastes africains de la première génération.

En 2023, il reçoit à Cannes le Carrosse d'Or, prix habituellement décerné aux réalisateurs qui ont « marqué

> **Il marqua l'histoire du cinéma par son audace, son exigence et son intransigeance dans la mise en scène**

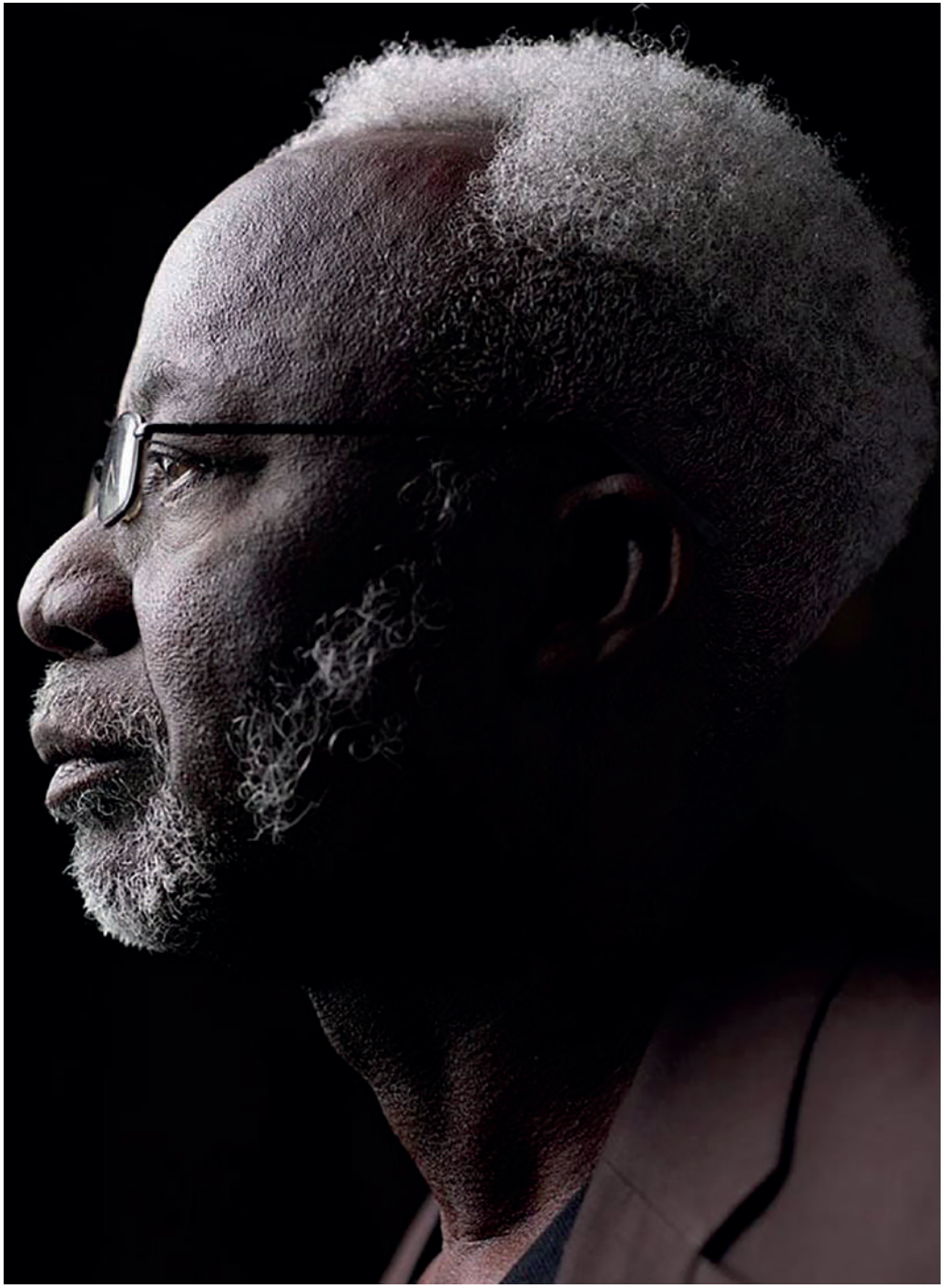
l'histoire du cinéma par leur audace, leur exigence et leur intransigeance dans la mise en scène », ainsi que deux fois le grand prix du Festival panafricain du cinéma (Fespaco).

Double lauréat du prix Yennenga au Fespaco, il devait se rendre au Burkina Faso pour présider le jury du festival qui s'ouvre samedi.

Son premier long métrage, Den Muso (la jeune fille), tourné en 1975, en langue locale bambara, est considéré comme un classique africain. Le film raconte l'histoire d'une jeune fille violée, enceinte et rejetée par sa famille.

C'est en prison qu'il écrit le scénario de son deuxième film, Baara (Travail), et réalise d'autres films, dont Finyè (le vent) en 1981 et Yeelen (la lumière), qui remporte le prix du jury à Cannes en 1987. Son dernier film, Waati (le temps), date de 1995.

ARTY



Tarte aux agrumes et amandes *de la douceur vitaminée pour célébrer les femmes*

Le mois de mars marque l'arrivée du printemps et la Journée internationale des droits des femmes. Quoi de mieux qu'une recette à la fois gourmande et pleine de bienfaits pour se faire plaisir ? Cette tarte aux agrumes et aux amandes est un dessert équilibré, riche en vitamines et en saveurs !



Ingrédients

Pour une tarte de 6 à 8 parts

- → 1 pâte sablée (maison ou du commerce)
- → 2 oranges
- → 1 citron
- → 3 œufs
- → 100 g de sucre de canne
- → 100 g de poudre d'amandes
- → 50 g de beurre fondu
- → 1 cuillère à soupe de miel
- → 1 cuillère à soupe de Maïzena
- → Quelques amandes effilées pour la décoration

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

Préchauffer le four à 180°C. Étaler la pâte sablée dans un moule à tarte et la piquer avec une fourchette. Précuire la pâte à blanc pendant 10 minutes.

Préparer la crème d'amandes : Dans un bol, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter la poudre d'amandes, la Maïzena et le beurre fondu. Bien mélanger.

Préparer les agrumes : Presser le jus d'une orange et du citron. Ajouter ce jus et le miel au mélange précédent.

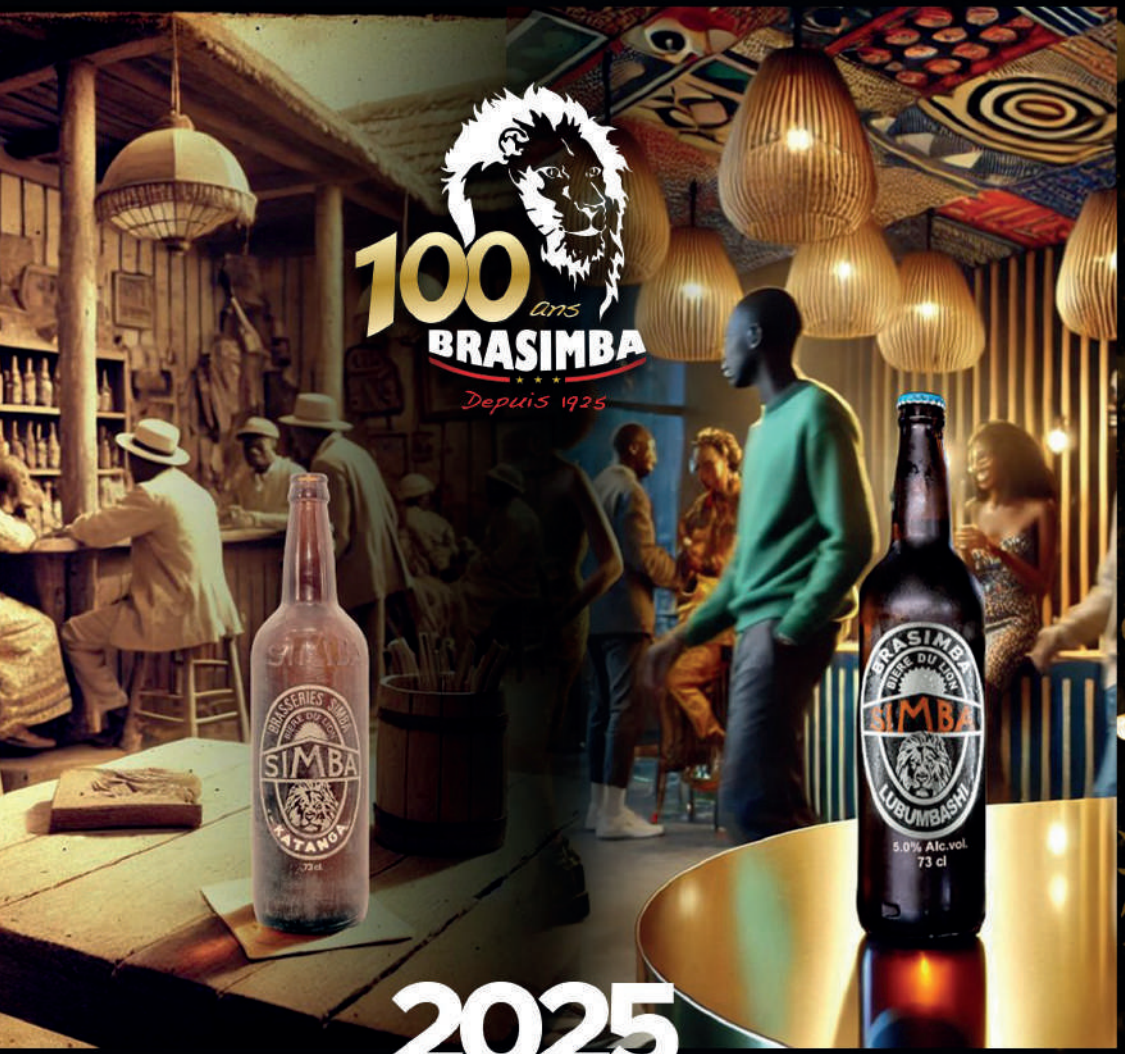
Assembler la tarte : Verser la préparation sur la pâte précuite. Couper la deuxième orange en fines rondelles et les disposer sur la tarte. Saupoudrer d'amandes effilées.

Cuisson : Enfourner pour environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture soit prise et légèrement dorée.
Laisser refroidir avant de déguster, accompagnée d'un thé ou d'une infusion aux fleurs pour un moment de douceur.

Pourquoi cette tarte est parfaite pour mars ?

- → Les agrumes sont riches en vitamine C et en antioxydants, parfaits pour booster l'énergie.
- → Les amandes apportent des bons lipides et des protéines pour une gourmandise saine.
- → Une touche de miel pour une douceur naturelle.

Un dessert équilibré et savoureux, idéal pour célébrer la féminité et le renouveau du printemps !



2025

L'année du Centenaire de Brasimba !

Cette année, Brasimba fête ses 100 ans !
Un siècle d'histoire, de passion et de savoir-faire brassicole qui ont marqué des générations de consommateurs.
Nous vous réservons une année riche en surprises et en événements pour honorer cet héritage. Restez connectés et levons nos verres à un siècle de Simba !

La chasse à la bouteille en OR

100 ans BRASIMBA
Depuis 1925



Pour célébrer son Centenaire, BRASIMBA a frappé fort avec un jeu exceptionnel : **la Bouteille en Or !**
Les bouteille en Or ont été cachées près des points de vente participants et des indices postées sur notre page facebook pour permettre une bonne chasse.
Chaque Bouteille en Or retrouvée offrait 1, 2 ou 3 boissons gratuites à consommer dans un point de vente défini.

Le 16 février, Africell était sponsor de la croisade apostolique THE LAST à l'Espace BAHALYS de Lubumbashi qui a vibré sous le thème "La Parabole de...". Louange intense avec le Frère Jonathan et la Sœur Faveur, suivie d'un enseignement puissant de l'Apôtre Hugues Lubaya. Une expérience inoubliable sous l'accompagne d'Africell, le réscau du peuple !



BRASIMBA - Dîner annuel des distributeurs 2025 à Lubumbashi










BRASIMBA - Dîner annuel des distributeurs 2025 à Kolwezi








Vernissage de l'exposition "Écologie Universelle" à la Halle de la Gombe. Une soirée vibrante mêlant exposition classique, performances artistiques, danse, et les incontournables costumes du Kinact.











L'exposition « RENCONTRE » fut l'occasion de découvrir les œuvres de trois jeunes talents : Rick Muhemedi, Joël Mukendi et Marvine Amri. Leurs créations variées ont offert un aperçu de leur vision du monde et de leur identité. L'expo va jusqu'au 8 mars 2025 à l'Institut Français de Lubumbashi.











#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 330248

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

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

LOCATION VOITURE

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

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



CULTURES & ARTS

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

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



#LUBUMBASHI

RESTAURANTS

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

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

HÔTELS

LE RIAD GUEST HOUSE
5859, AV. Lukonzola
085 199 87 96

NOVOTEL
01, AV. Mpala, Golf
084 442 22 15

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 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

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

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

VOYAGES

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

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

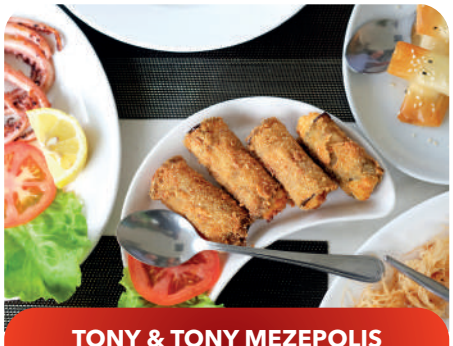
CONGO TRAVEL SERVICE
Av De la Révolution/Bld Kamanyola
082 282 06 77

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

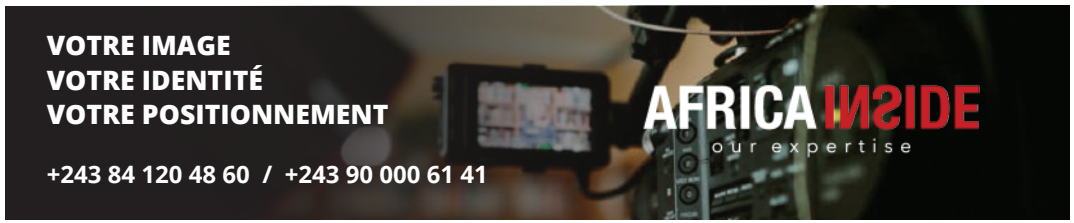
#LUBUMBASHI



LE GREEN TEE
Route du Golf
081 710 64 21



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





#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

#BUKAVU

HÔTELS

COCO LODGE
Corniche de Nguba
098 533 56 48

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

#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

#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

#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





- Cardiologie
- Diabétologie
- Médecine interne
- Chirurgie
- Gynécologie obstétrique
- Laboratoire Échographie

Ave Kisambi, 7697 Golf Lido, Ref Bld Kilwa, Lubumbashi +243 820 939 909



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



Group TIA 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