BUZZ 50 magazine

GRATUIT | MAI - JUIN 2025



Star
Le président Mamane

Rencontre
Tino Luiza

Interview
Marie-Flore Duga

Arty
Elongo 2025

Musique
Zim's Bomaye



"Avec la TMB, je voyage en toute sérénité"

#Cartes



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

Edito

Votre éditeur
MAD

La rédaction de Buzzz Magazine est heureuse de vous présenter son numéro de mai-juin. Petit clin d'œil à la fête du Travail célébrée dans le monde le 1er mai, la rédaction de Buzzz magazine refait un peu l'histoire.

Parce que la planète et l'environnement constituent désormais des préoccupations de premier ordre, Buzzz Magazine vous propose un nouveau sujet Planète verte sur les vertus de l'Aloe Vera, préparé avec Régine Ntalé.

Merci à tous ceux d'entre vous qui nous sollicitent pour partager leur savoir-faire, leurs préoccupations. Buzzz Magazine existe pour vous rendre visible, promouvoir vos initiatives, vos talents. Contactez-nous! #BuzzzBeFamous !

UN PETIT RAPPEL : Le site www.buzzzbefamous.com en ligne avec vos rubriques préférées. Continuez à nous envoyer des petits messages, faites le BUZZZ et gardez votre belle énergie créative !

Le 30 juin, la RDC célèbrera 65 ans d'indépendance. Bonne et heureuse fête à tous !

Prenez soin de vous. #peaceandlove.

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



36 **BEAUTÉ** et carrière professionnelle

40 **FASHION** Ibrahim Fernandez

44 **MUSIQUE** Zim's Bomaye

46 **FITNESS** Prendre soins de son dos au travail

50 **GEEK** Treebal

52 **ARTY** Elongo 2025

54 **SAVEURS** One pot pasta crémeux

BUZZZ N°50

MAI - JUIN 2025

06 **MERCI À BUZZZ**

08 **LA REDAC** 1er mai, fête du travail

14 **STAR** Président Mamane

20 **RENCONTRE** Tino LUIZA

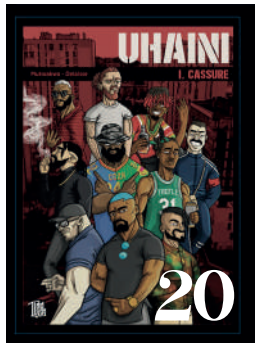
24 **PLANÈTE** Aloe Vera

28 **INTERVIEW** Marie-Flore Duga

32 **FEELGOOD** Tiktok









10 tips salés qui vont changer ta façon de cuisiner

Tu cuisines un peu, beaucoup, ou juste parce qu'il faut bien manger ? Que tu sois chef en chaussettes ou roi ou reine du "vite fait bien fait", ces 10 tips salés vont te sauver plus d'un repas (et quelques nerfs).

Le sel, ça se met au bon moment
Tu sales l'eau des pâtes dès le début (comme la mer, pas comme une pincée timide). Par contre, les légumes à la poêle, on les sale plutôt après les avoir dorés, sinon ils rendent leur eau et deviennent tout mous.

Les herbes surgelées, c'est pas de la triche
Pas toujours le temps ou l'envie d'acheter du frais ? Les herbes en cubes (basilic, coriandre, ciboulette…) sont super pratiques et gardent bien leur goût. Hop, direct dans la poêle !

L'acidité, c'est ton arme secrète
Un plat un peu fade ? Ajoute une touche de citron, un filet de vinaigre ou un peu de moutarde. L'acidité réveille les saveurs direct, surtout dans les plats crémeux ou mijotés.

Tu peux rattraper des pâtes trop cuites
Si t'as un peu raté la cuisson, égoutte-les, passe-les sous l'eau froide, et fais-les revenir à la poêle avec un peu d'huile ou de beurre. Ça leur redonne un peu de mordant. Sauvetage validé.

Le four, c'est le meilleur pote des fainéant(es)
Tout balancer dans un plat, enfourner 30 minutes, et faire autre chose pendant ce temps : c'est la base des recettes "zéro effort". Exemples : légumes rôtis, gratins, papillotes… Et tout est meilleur avec un peu de fromage gratiné, non ?

Le bouillon, c'est mieux que de l'eau
Quand tu fais cuire du riz, des pâtes ou même des légumes : pense au bouillon (cube ou maison). Ça donne tout de suite plus de goût sans rien faire de plus. Même pour un one pot pasta, c'est top.



Le croustillant, c'est la vie
Toppings = bonheur. Une poignée de noix, de graines grillées, d'oignons frits ou de chapelure croustillante sur un plat, et c'est un level au-dessus. Teste une fois, tu ne reviendras plus en arrière.

Le batch cooking, c'est pas que pour les gens ultra organisés
Faire cuire un peu plus de riz, de légumes ou de sauce et les garder pour un autre repas, c'est un gain de temps énorme. Même juste pour deux jours, ça change tout.

Tu peux tout mettre dans une galette
Reste de légumes ? Fromage qui traîne ? Fais une galette salée (pâte brisée + ce que tu veux). C'est simple, joli, et ça a l'air plus "fait maison" que des pâtes du mardi.

Fais-toi confiance (et goûte tout le long)
La meilleure technique reste toujours de goûter. À chaque étape si tu peux. Les recettes sont
là pour t'inspirer, mais au final, c'est ton palais qui décide.

En résumé ?
Pas besoin d'être un chef étoilé pour faire du bon. Un peu de logique, quelques astuces,
beaucoup de sel (bien placé) et un soupçon d'audace… et t'as de quoi te régaler toute la
semaine.



1er mai
fête du travail

Le 1er mai est une date symbolique célébrée dans de nombreux pays à travers le monde. Cette journée est principalement connue comme la Fête du Travail, une occasion de rendre hommage aux travailleurs et de revendiquer de meilleures conditions de travail.

D'origine historique, cette célébration trouve ses racines dans les luttes ouvrières du XIXe siècle, notamment aux États-Unis, où des manifestations ont eu lieu pour réclamer la journée de travail de huit heures. Depuis, le 1er mai est devenu un jour férié dans plusieurs pays et est souvent marqué par des défilés syndicaux, des discours et des événements culturels.
Que ce soit un jour de repos, de mobilisation ou de célébration, le 1er mai reste un moment important pour rappeler la valeur du travail et la solidarité entre les travailleurs du monde entier.
Buzzz Magazine est allé à la rencontre de quelques travalleurs.

► Laurette SANGASONGA

Magistrate, présidente à la Cour d'appel de Matadi au Kongo Central



Parlez-nous de votre métie en tant que présidente à la Cour d'appel ?
À la Cour d'appel, je juge des affaires au premier degré dans certaines procédures et au second degré dans d'autres selon la loi organique portant organisation et compétence des juridictions de l'ordre judiciaire. J'examine les dossiers qui viennent du Tribunal de Grande Instance. Où une partie qui n'a pas été satisfaite du jugement rendu par ce dernier et peut venir en appel à la Cour d'appel. Ces dossiers peuvent revêtir une nature pénale, civile, commerciale, du travail ou administratif. La Cour d'appel siège à trois juges, dont un président de chambre et deux conseillers à ses côtés. En tant que présidente à la Cour et présidente de chambre , après avoir déclaré l'audience ouverte je commence par procéder à l'appel du rôle suivant le roulement établi par le premier président, qui est chef de juridiction (de la Cour d'appel). Je procède à l'instruction du dossier, et après je prends la cause en délibéré pour rendre l'arrêt dans le délai de la loi. Les affaires aboutiront soit à un arrêt de condamnation ou à un acquittement si c'est une affaire pénale et à une condamnation aux dommages et intérêts pour les affaires civiles et du travail ou à une décision administrative.

Que représente pour vous la journée du 1er mai ?
Le 1er Mai, représente la journée des travailleurs il s'agit de reconnaître le droit du travailleur salarié . Cette date importante est reconnue dans le monde entier.

Avez-vous des conseils pour les jeunes qui veulent s'engager dans votre profession ?
Je dirait qu'il faut avoir la vocation et surtout rappeler que dans notre profession est de servir les autres et non de s'enrichir ! C'est un métier noble et d'apostolat, de fidélité et de loyauté jusqu'à la fin de sa vie. C'est un corps hiérarchisé. Je les encourage , le pays est grand et vaste et a besoin des magistrats pour combler le vide à l'intérieur. Ils doivent avoir la compétence , respecter la loi et la faire respecter, être intégre et surtout écouter la voix de sa propre conscience, d'où découlera l'intime conviction.



◄ Vedasta MASANGU

Responsable marketing et communication de la RAWBANK dans le Haut-Katanga. Mariée et mère d'un garçon. Née et grandi à Kinshasa, elle a rejoint la Rawbank à Lubumbashi en 2019.

Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel ?

J'ai débuté à la RAWBANK en 2019 en tant que Chargée d'expérience client pour la région Sud. Cette première expérience m'a permis de comprendre l'importance d'un service de qualité et de bâtir des relations solides avec les clients. Grâce à ma détermination et à mon travail, j'ai évolué en 2022 vers le poste de Responsable marketing et communication du Haut-Katanga, une fonction stratégique qui m'a permis d'affiner mes compétences en gestion de marque, évènrment et en communication d'entreprise.

En décembre 2024, j'ai élargi mon champ d'action en prenant également en charge le volet commercial, avec un focus particulier sur les clients privilèges de la banque. Cette position me permet d'accompagner une clientèle et de proposer des solutions adaptées à leurs besoins.

Quelles sont les défis que vous avez dû relever durant ce parcours ?

Comme chaque parcours professionnel, j'ai rencontré plusieurs défis qui ont été autant d'opportunités d'apprentissage et d'évolution comme :

→ Gérer l'évolution des responsabilités.
→ Répondre aux exigences des clients.
→ Rester performant dans un environement concurrentiel
→ Trouver l'équilibre entre le travail et la vie personnelle de famille.

Faces à ces difficultés, la clé pour moi et la persévérance, l'apprentissage continu et la capacité à s'entourer de bonnes personnes. Chaque défi est une opportunité de progresser et c'est avec cette mentalité que je continue à avancer.

Quels sont vos conseils pour les jeunes qui veulent s'engager dans votre métier ?

À tous les jeunes qui aspirent à une carrière dynamique et enrichissante, osez rêver grand, mais surtout travaillez avec détermination. N'ayez pas peur de commencer petit, d'apprendre sur terrain et de saisir les opportunités qui s'offrent à vous. Chaque opportunité, aussi petite soit-elle peut être le tremplin vers de grandes réalisations. L'important est de rester curieux, de ne jamais cesser d'apprendre et de toujours viser l'excellence. Votre parcours commence aujourd'hui. Saisissez chaque occasion pour bâtir l'avenir que vous souhaitez !



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

► Lionel KABEYA

Résponsable de la communication à la Fédération des Entreprises du Congo (FEC) à Kinshasa. Passionné par le développement et l'autonomisation économique des jeunes



Pouves-vous nous parler de vos attributions à la FEC ?

En tant que responsable de la communication à la FEC, mes attributions sont variés et impliquent notamment l'implémentation de stratégie de communication, la gestion de projets, l'analyse de politiques publiques, le développement de partenariats et la représentation de l'organisation auprès de différentes parties prenantes. J'ai également à ma charge le secrétariat des commissions nationales : communication & marketing, Transformation et développement ainsi que Jeunes Entrepreneurs.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?

Les difficultés que je rencontre varient en fonction des contextes:

- → La complexité des environnements économiques et politiques : Il est parfois difficile de mettre en œuvre des projets dans des contextes instables ou marqués par des contraintes réglementaires.
- → Le manque de ressources : autant la FEC en tant qu'Asbl , que les entreprises et organisations membres, plus particulièrement les PME et TPE, font souvent face au manque de ressources financières et humaines pour mener à bien leurs activités.
- → La coordination des acteurs : La collaboration avec différentes parties prenantes (gouvernements, entreprises, organisations internationales) peut être complexe et nécessiter une bonne communication et une capacité de négociation.
- → L'adaptation aux nouvelles technologies : Le monde évolue rapidement, et il est essentiel de se tenir informé des nouvelles technologies et de les intégrer dans les stratégies de communication et de développement.

Que représente pour vous la journée du 1er mai ?

Le 1er mai, la Journée internationale du travail, représente pour moi une occasion de célébrer les contributions des travailleurs à la société et de rappeler l'importance des droits du travail.

C'est un moment pour reconnaître les luttes passées et présentes pour des conditions de travail justes et équitables. En tant que professionnel engagé dans le développement économique, je suis conscient de l'importance de créer des emplois décents et de promouvoir le respect des droits des travailleurs. Cette journée est donc pour moi un rappel de l'importance de l'équité sociale et de la solidarité.

Dans un contexte comme celui de la RDC, où nous avons un taux élevé de personnes au chômage, c'est également une journée de réflexion sur les stratégies à mettre en place pour créer plus d'emplois tant par les acteurs publics que ceux privés.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?

Étant dans une zone qui est victime depuis des années des affres de la guerre, nous souffrons du manque d'afflux des investisseurs qui certainement ne viennent pas à cause de la guerre. Ce qui se traduit par un ralentissement des activités économiques et pénalisent les fournisseurs d'accès à Internet, que nous sommes.

Avez-vous des conseils pour les jeunes qui veulent s'engager dans ce domaine ?

Ce n'est pas un domaine facile je dois dire. Il a la particularité de vite évoluer, car cette technologie constitue l'un des piliers du développement mondial. Embrasser ce domaine nous oblige à suivre le rythme au risque de devenir obsolète, donc non concurrentiel, jusqu'à risquer la faillite. Il n'y a pas de métier plus compliqué ou difficile qu'un autre, il faut seulement l'aimer et y mettre du cœur, et vous allez voir que ça va aller de soi jusqu'à vous rendre fier et heureux.

► Life TAMBANI

Responsable chargé de la succursale MICROCOM à Bukavu



Quelles sont vos attributions ?

Je suis responsable de la succursale MICROCOM de Bukavu dans le sud Kivu. En plus de cela, en tant que technicien informaticien réseautiste, j'ai la charge de veiller à tout ce qui se rapporte à la technique, c'est-à-dire le maintien du réseau existant ainsi que son expansion afin de répondre aux objectifs assignés par la société, qui est d'augmenter la production afin de produire un bilan positif, sans quoi nous risquons de fermer boutique.

Président Mamane

le Gondwanais de père et de mère



> Je ne me sens pas seulement Nigérien, je me sens Camerounais, Ivoirien, Togolais, Congolais... un vrai Gondwanais !!!

Mamane de son vrai nom Mohamed Mustapha est drôle. Très drôle sur scène, en interview, il n'est pas drôle, mais il impressionne par son humilité, sa gentillesse et son empathie. Bref, c'est un type bien, très bien. Buzzz est tombée sous le charme d'un Africain sans frontières et de son nouveau spectacle « L'histoire pas drôle de l'Afrique »

Bonjour Président, bonjour Mamane, Quelle est votre histoire avec notre pays ?

Je suis venu dans le cadre de la tournée de mon spectacle « L'histoire pas drôle de l'Afrique ». J'ai choisi de commencer cette tournée en Afrique avant d'aller la jouer en France et ailleurs. J'ai débuté l'année dernière et c'est une exclusivité pour le public africain. J'ai déjà joué à Libreville, Douala, Yaoundé, Lomé, Accra, Bamako, N'Djamena, Abidjan, et maintenant Lubumbashi, puis Kinshasa.

Mon histoire avec la RDC remonte à 2011. J'ai de nombreux amis humoristes congolais. Et puis, dans l'histoire de l'Afrique, le Congo est incontournable. C'est un géant économique, démographique et culturel. Pour moi, c'est même lui qui devrait être appelé «le continent» plutôt que le Cameroun, qui s'autoproclame ainsi parfois.

Comment se passe votre enfance ?

Une enfance tranquille au Niger à Agadez, qui est l'équivalent de Lubumbashi pour mon pays le Niger parce que Agadez c'est vraiment une région au con-fin du Sahara qui a des richesses minières notamment l'Uranium. C'est là que je suis né, mon père enseignant puis fonctionnaire et qui a fini Ambassadeur. C'est comme ça que j'ai beaucoup voyagé dans mon enfance, j'ai grandi entre le Nigeria, la Cote d'Ivoire, le Cameroun, l'Algérie et le Niger. C'est cette enfance qui m'a donnée beaucoup de curiosité et un appétit de lecture, mon père rapportait toujours des journaux, des magazines et l'enfant que j'étais lisait tout ce qui lui passait entre les

> Un humoriste doit être complet, il doit être comme un 4X4 prêt à rouler sur toutes les pistes.

mains. Adolescent j'étais passionnais par le football, la musique et surtout beaucoup de lecture et j'en profite pour donner un conseille aux jeunes qui font de l'humour ; Soyez curieux, lisez beaucoup, tout ce qui vous passe entre les mains et dans tous les domaines, sport, cuisine, médecine... Un humoriste doit être complet, il doit être comme un 4X4 prêt à rouler sur toutes les pistes.

Le fait d'avoir grandi dans ces différents pays m'a donné le sentiment d'appartenance à toute l'Afrique. Je ne me sens pas seulement Nigérien, je me sens Camerounais, Ivoirien, Togolais, Congolais... un vrai Gondwanais !!!

Qu'est ce qui a déclenché votre carrière d'humoriste ?

Et bien le hasard de la vie ! J'ai fait des études scientifiques, j'ai une thèse en Physiologie végétal. C'est pendant que je préparais cette thèse qu'un ami m'emmenait dans un atelier de comédie à Paris, et un jour comme par hasard en me demande de remplacer un acteur qui était absent et j'y ai pris gout. J'ai écrit mon premier sketch qui parlais déjà du Gondwana à l'époque au début des années 2000. Je suis montais sur scène pour la première fois à Paris au Théâtre du Fil, où tous les dimanches soir les inconnus et débutants montent







> La majorité des Gondwanais apprécient mon travail, car ils savent que j'aborde les sujets qui leur pourrissent la vie.

sur scène. Beaucoup de grand humoristes français sont passés par là. C'est là que tout a commencé pour moi.

Vous arrive-t-il de vous censurer ?
Oui, je me censure sur certaines choses. Notamment la vulgarité, la grossièreté et les sujets frivoles. Ce n'est pas mon style. De plus, je ne fais jamais d'attaque personnelle, cela ne m'intéresse pas. Mon humour s'attaque aux comportements et aux actes, que ce soit ceux des hommes politiques ou des États. Ce sont les seules limites que je m'impose.

Vous recevez des attaques sur les réseaux sociaux ?
Oui, j'en reçois quotidiennement. Un humoriste qui ne laisse pas indifférent, c'est un humoriste qui touche là où ça fait mal. À travers mes chroniques, je tends un miroir aux gens. Ceux qui se reconnaissent dans le Gondwana comprennent qu'ils sont du côté de la corruption et de la mauvaise gouvernance. Évidemment, ils n'aiment pas ça.
Mais la majorité des Gondwanais apprécient mon travail, car ils savent que j'aborde les sujets qui leur pourrissent la vie. Ce ne sont pas seulement les politiciens, mais aussi tous ceux qui abusent de leur pouvoir : le commerçant qui augmente ses prix injustement, l'homme qui maltraite sa femme, le policier corrompu… Tous ceux qui utilisent leur position pour opprimer les plus faibles se reconnaissent et se sentent visés.

Comment faites-vous pour être si bien informé sur les réalités africaines ?
J'ai voyagé dans presque tous les pays africains, et nos réalités sont souvent similaires. Ce qui se passe en Côte d'Ivoire peut aussi se produire en RDC, au Nigeria ou au Niger. Grâce à Internet et aux réseaux sociaux, il est facile de suivre l'actualité en temps réel.
Autrefois, seuls les médias nationaux ou privés détenaient l'information. Aujourd'hui, chaque citoyen est un média à lui seul. Il suffit qu'une situation lui paraisse injuste pour qu'il prenne son téléphone, filme, publie, et l'information circule dans le monde entier. Donc, c'est le côté positif de l'internet.

> L'humour est une arme puissante pour éveiller les consciences et changer le monde.

Combien de temps passez-vous à préparer vos chroniques ?
Je suis constamment en réflexion. Un humoriste doit avoir un avis sur tout. Il doit être la voix des sans-voix. Je n'ai jamais le syndrome de la page blanche, car l'actualité me fournit toujours de nouveaux sujets. Chaque jour, je collecte des idées en observant le monde qui m'entoure.

Comment enregistrez-vous vos chroniques lorsque vous êtes en déplacement ?
Lorsque je suis à Paris, je vais en studio. Mais la plupart du temps, j'enregistre et j'envoie mes chroniques en qualité studio. Mes chroniques doivent être collées à l'actualité, donc je ne peux pas me permettre d'enregistrer plusieurs jours à l'avance.

Vous parliez d'attaque sur les réseaux, c'est aussi le délit de faciès?
Le délit de faciès existe partout. Aux États-Unis, un Latino peut être expulsé alors qu'il est un citoyen américain. En Afrique de l'Ouest, un Peul ou un Nilote peut être soupçonné d'être un djihadiste. En RDC, certains m'accusent d'être un complice de Kagame simplement à cause de mon apparence. Ces préjugés sont souvent exploités par les politiciens pour diviser les peuples et mieux régner.

Un dernier mot ?
Merci à vous pour cette interview ! J'espère que le public continuera à suivre mes spectacles et à partager mes chroniques. L'humour est une arme puissante pour éveiller les consciences et changer le monde.



Petit jeu rapide vec le Président Mamane

Coluche ou Pierre Desproges ?
Les deux. Coluche pour son humour populaire, mais caustique, et Desproges pour son humour noir.

Fernand Raynaud ou Bourvil ?
Les deux aussi. Un humoriste doit marquer les esprits et provoquer des réactions.

Louis de Funès ou Raymond Devos ?
Raymond Devos

Bedos ou Michel Leeb ?
Bedos, dix mille fois

Les inconnus ou Myriam Robin ?
Les inconnus, c'est incontournable.

Eli Kakou ou Patrick Timsit ?
Timsit. Il était très efficace à un certain moment. Eli Kakou est parti trop tôt et c'est une manière de rester immortel.

Jamel Debbouze ou Dany Boon ?
Jamel, car il a ouvert la porte à de nombreux talents et m'a offert mon premier gros cachet avec le Jamel Comedy Club.

Florence Foresti ou Anne Roumanoff ?
Anne Roumanoff pour son humour politique engagé.

Jérémy Ferrari ou Alex Vizorek ?
Jérémy Ferrari, un ami et un humoriste brillant que j'ai fait venir en Afrique.

Que pensez-vous de la peur de certains humoristes de venir en Afrique ?
Beaucoup d'humoristes, même d'origine africaine, ont peur de venir en Afrique. Ils craignent que leur humour ne soit pas bien reçu. Pourtant, l'humour est universel et peut traverser toutes les frontières.



Tino Luiza

la plateforme qui s'engage pour la création artistique

Tino Luiza est une plateforme collaborative à Bruxelles qui favorise des rencontres et collaborations artistiques multi dimensionnelles. Elle s'inscrit ainsi dans une démarche d'innovation et d'expérimentation artistique, où chaque projet est une invitation à découvrir de nouvelles perspectives.

Le label a accueilli un projet éditorial ; Uhaini, une Bd inspirée de faits réel, de la vie dans les quartiers populaires bruxellois.

Ce projet ambitieux, a été imaginé, écrit et produit par le créateur du label. Son univers visuel est porté par l'un des designers en chef, dont le style unique donne vie à cette œuvre à la croisée du réel et de la fiction. Inspirée de faits réels, l'histoire d'Uhaini joue sur un équilibre subtil entre témoignage et imagination, abordant des réalités profondes tout en laissant place à l'interprétation et au rêve.

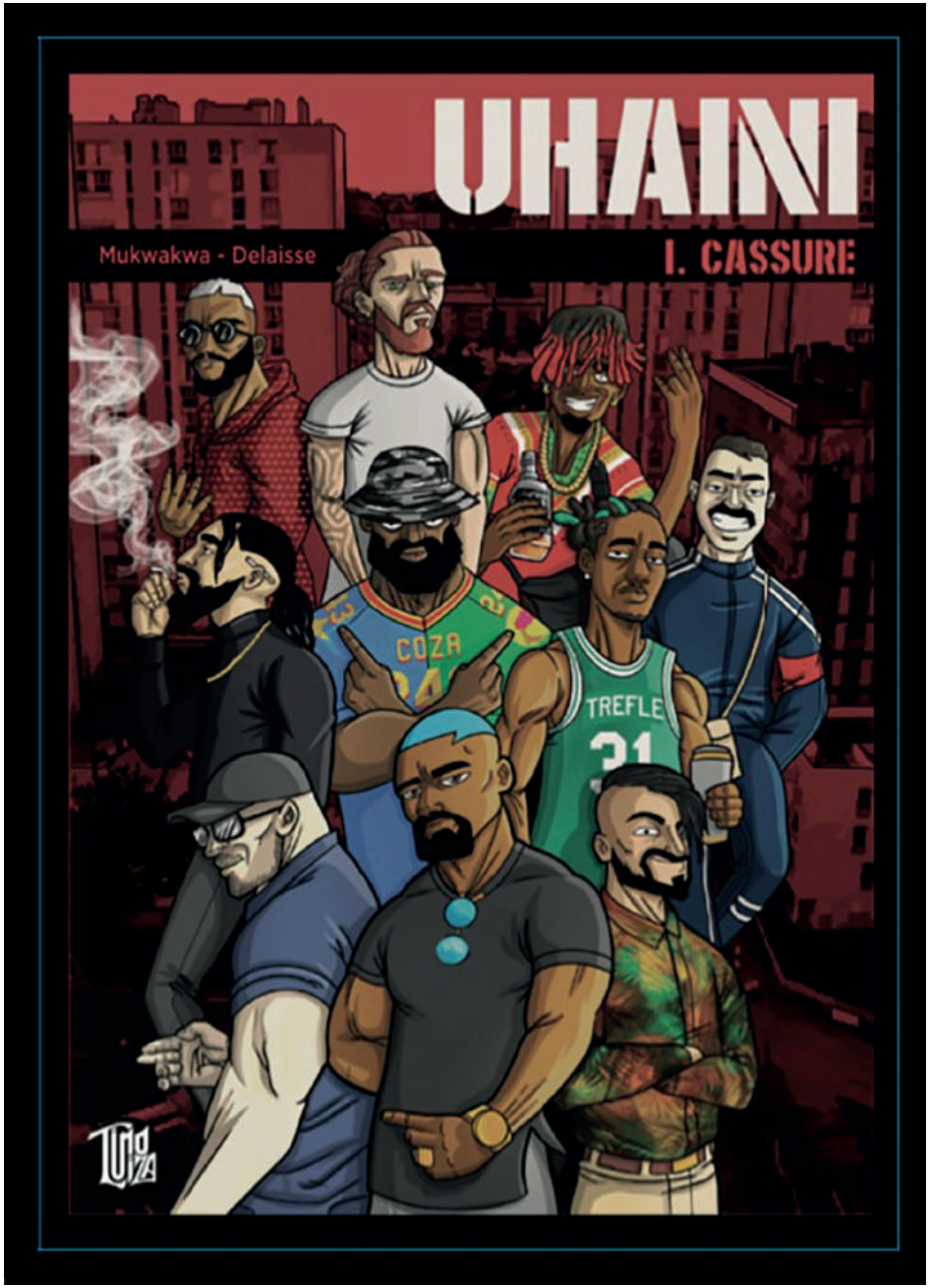
Ce projet n'est que le début : plusieurs suites sont déjà en préparation, promettant un développement narratif et graphique encore plus riche. De plus, de nombreux projets sont en cours, toujours en collaboration avec divers artistes et créateurs.

Uhaini, une bande dessinée engagée et captivante

Uhaini, qui signifie trahison en swahili, plonge les lecteurs au cœur d'histoires poignantes, inspirées de faits réels. À travers des récits intenses et des personnages profondément attachants, cette BD explore les réalités de la vie dans un quartier populaire, avec ses espoirs, ses luttes et ses trahisons.

Portée par un style visuel fort et un scénario riche en émotions et en rebondissements, Uhaini s'adresse à tous, sans distinction d'âge ou d'origine. Chaque page est une immersion dans un univers où les liens humains, les dilemmes moraux et la quête de justice prennent tout leur sens.

Avec ce projet, Tino Luiza confirme son engagement à travers la création artistique en proposant une œuvre authentique, qui résonne avec son public et ouvre le dialogue sur des thèmes universels.



Entretien croisé avec les auteurs

L'auteur Tshiyebi Mukwakwa et Nicolas Delaise dessinateur



Tshiyebi Mukwakwa

Nicolas Delaise

Parlez-nous de Tino Luiza

Tino Luiza notre label, est un label de design dédié à la création et à la production de pièces d'exception, toutes disciplines confondues. Fort de collaborations avec des artistes aux horizons variés, notre mission est d'explorer sans limite les possibilités artistiques et créatives.

Depuis, nous avons, entre autres, une collaboration avec un artiste belge d'origine africaine qui expose dans sa propre galerie, à Knokke en Belgique .

Nous avons également fondé une marque de vêtement et accessoires du même nom que notre label Tino Luiza .

Nous avons aussi un média du nom de Tema vision que vous pouvez trouver sur instagram ou sur notre site internet, tous du même nom.

L'équipe vient-elle du monde la bande dessinée ?

Je suis, pour ma part, autodidacte dans le domaine de l'art Je suis diplômé d'une haute école dans un tout autre domaine et je suis un ancien sportif professionnel.

Notre designer est un pur autodidacte. Avec le projet Tino Luiza, il a réussi à monter sa boîte et vivre de sa passion. C'est aussi un ancien sportif de haut niveau dans son domaine.

La plupart de l'équipe a grandi dans des quartiers populaire de Bruxelles. Notre histoire finalement est assez ordinaire. Nous pourrions citer plein d'autres exemples. Mais personne ne parle vraiment de la vie dans les cités. Nous, nous avons voulu traiter le sujet de façon réelle. C'était une manière, à travers la bande dessinée, d'une certaine façon, de rendre hommage à toutes les personnes qui vivent dans les quartiers populaires.

Quels sont vos prochains projets ?

Nous avons imaginé une suite à ce premier projet de bd mais nous continuons de réfléchir à la forme qu'il aura. D'autres formats existent, et on regarde la meilleure manière de continuer cette œuvre. En général, nous sommes constamment en réflexion avec nos différents projets que ce soit pour Tino Luiza ou Tema vision . Mais le projet le plus imminent et important est notre participation à un festival Afrodisiac qui se tiendra le 12 et 13 juillet 2025 à Bruxelles. C'est un festival que nous soutenons depuis 4 ans . Cette année nous le soutiendrons via notre Asbl LUAMBO. Le thème de l'édition 2025 sera l'impact de la guerre dans l'est du Congo sur les enfants et les femmes .

Un thème qui nous parle car la majorité de l'équipe est d'origine congolaise.

Pour cela nous récoltons des fonds avec la vente de notre Bd ou sous forme de don.

Nous pouvons même mettre en place un sponsoring avec publicité au sein du festival.

Interview recueillie par
Buzzz Magazine – Mars 2025

Contact : comic book - tinoluiza.com



L'Aloe Vera
une plante précieuse aux multiples usages

En 2025, on est sensible à sa planète et à son environnement.
Dans ce numéro de Buzzz Magazine, Régine Ntale notre spécialiste des plantes, nous parle des vertus de l'Aloe Vera.

L'Aloe Vera cette plante familière de nombreux jardins d'Afrique et du Congo, est particulièrement intéressante, car elle a de multiples usages. Il faut connaître cependant les propriétés de cette plante et surtout maîtriser son utilisation pour qu'elle puisse être efficace.

L'Aloe Vera : Vertus, Utilisation et Précautions

L'Aloe Vera est une plante aux multiples bienfaits, mais son utilisation et ses propriétés sont souvent sujettes à divergence parmi les chercheurs. Il est donc essentiel d'apporter des précisions sur ses effets, ses contre-indications et ses méthodes de conservation.

Les contre-indications de l'Aloe Vera

L'Aloe Vera est un laxatif puissant, ce qui peut présenter des risques



pour certaines personnes. Il est fortement déconseillé aux personnes suivantes :

→ Femmes enceintes
→ Personnes souffrant de maladies rénales
→ Personnes atteintes d'hémorroïdes (son effet laxatif pouvant aggraver la situation)

Il est regrettable que ces contre-indications soient rarement mentionnées dans les sources accessibles au grand public.

Conservation de l'Aloe Vera

Il existe plusieurs avis sur la meilleure façon de conserver l'Aloe Vera :

→ Certains préconisent d'extraire le gel, de le mixer et de le stocker au réfrigérateur.
→ D'autres déconseillent cette méthode et suggèrent de ne pas l'exposer à la chaleur.

L'idéal est d'utiliser l'Aloe Vera frais. Si vous achetez une feuille, veillez à ce qu'elle soit d'origine biologique et de bonne qualité. Dans certaines régions, l'aloe vera pousse en abondance, ce qui en fait une option simple et efficace pour sa culture à domicile.

Usage interne

→ **Problèmes gastriques :** Il suffit de couper un petit morceau de gel (1 cm) et de le sucer ou mâcher lentement.
→ **Constipation :** Prenez une cuillère à café de gel matin et soir, en augmentant progressivement la dose pour éviter la diarrhée.
→ **Circulation sanguine :** Une application régulière sur les jambes aide à réduire les petits vaisseaux rouges visibles sous la peau.
→ **Traitement naturel du cancer de la prostate :** Une solution à base d'Aloe Vera, de miel et d'alcool est souvent recommandée (notamment par certaines congrégations religieuses). Toutefois, toute automédication doit être accompagnée d'un suivi médical.
→ **Suppositoire naturel contre les hémorroïdes :** Une fine tranche de gel insérée le soir peut aider à soulager les symptômes.

Usage externe

→ **Brûlures, inflammations, soins de la peau :** Appliquer directement le gel sur la peau.
→ **Piqûres d'insectes, blessures, sécheresse cutanée :** Effet apaisant immédiat.
→ Soin du visage et des cheveux : Appliquer le soir pour hydrater et nourrir.
→ **Douleurs articulaires :** Masser la zone douloureuse avec le gel et laisser sécher avant de s'habiller.

L'Aloe Vera et le travail

Pour les travailleurs, que ce soit ceux qui sont assis toute la journée ou ceux qui effectuent un travail physique intense, l'Aloe Vera peut être bénéfique :

→ **Douleurs musculaires et articulaires :** Application locale du gel.
→ **Fatigue et maux de tête :** Boire suffisamment d'eau et faire des pauses régulières sont essentiels. L'Aloe Vera pourrait compléter ces précautions en améliorant la circulation sanguine.
→ **Problèmes digestifs liés au stress :** Un petit morceau de gel peut aider à soulager les troubles gastriques.

Précautions générales

L'Aloe Vera est un produit naturel aux nombreuses vertus, mais son usage doit être raisonné :

→ **Ne pas cumuler avec des médicaments sans avis médical :** certaines interactions peuvent être néfastes.
→ **Éviter une consommation excessive et prolongée :** l'arrêt doit être progressif en cas de malaise.
→ **Tenir compte de l'alimentation :** une alimentation équilibrée optimise les effets bénéfiques de l'Aloe Vera.

En conclusion, l'Aloe Vera est une plante précieuse aux multiples usages. Son efficacité dépend cependant d'une utilisation appropriée et adaptée aux besoins de chacun. Pensez toujours à privilégier une approche progressive et à consulter un professionnel de santé en cas de doute.

Pour bien préparer l'Aloe Vera :
1. Coupez une feuille et laissez couler le liquide jaune (appelé latex), qui peut être irritant.
2. Attendez au moins cinq minutes avant de nettoyer et d'essuyer la feuille.
3. Retirez environ un centimètre de la partie en contact avec la tige.
4. Coupez la feuille en morceaux, retirez la peau et récupérez le gel.

Une feuille d'Aloe Vera peut se conserver jusqu'à deux semaines, à condition d'être enveloppée dans un tissu en coton et placée dans un endroit aéré, à l'abri du soleil et de l'humidité.

Les bienfaits du gel d'Aloe Vera : utilisation
L'Aloe Vera est réputé pour ses bienfaits internes et externes.





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.

POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE & DURABLE
BRASIMBA
fonds de dotation PIERRE CASTEL
Agir avec l'Afrique
Prix Pierre Castel
Édition 2025
PRIX DE L'ENTREPRENEURIAT AGRICOLE AFRICAIN
APPEL À CANDIDATURE
14 AVRIL - 15 MAI 2025
POUR POSTULER VISITEZ CE LIEN :
WWW.BRASIMBA.COM/PRIXPIERRECASTEL/
100 ans BRASIMBA

Marie-Flore DUGA
Initiatrice du projet
« La Voie Royale »

Buzzz Magazine a rencontré madame Marie-Flore Duga Galo, sociologue, diplômée avec distinction de l'UCL (Université Catholique de Louvain) en Belgique, professeure titulaire en Business Plan à l'ESMK (l'Ecole Supérieure de Management de Kinshasa), la 1ere Business School de Kinshasa en RDC. Elle est Consultante et Coach de projets avec : DGBCC (DG Business Consulting & Coaching). Présidente et initiatrice de FESTO, une formation pour accompagner l'entrepreneuriat selon des principes bibliques. FESTO est présente en Afrique, Europe, USA et Amérique latine. www.festo-go.com
Elle est egalement entrepreneure :
- Initiatrice et Coordinatrice de deux Écoles de devoirs MIRA en Belgique.
- Présidente du Réseau international RBB (Réseau Biso Basi, qui signifie Nous les Femmes) de femmes entrepreneures. Voici le site du salon de l'entrepreneuriat féminin Festival Biso Basi (FBB) et du Réseau Biso Basi (RBB) www.fbb-rbb.com

Pouvez-vous nous parler du projet « La Voie Royale » ?
Un triple constat a motivé la mise sur pied du projet « La Voie Royale » en 2024 : la délinquance juvénile, la dégradation de l'environnement, l'amoncellement des déchets. « La Voie Royale » vise un changement des mentalités, en commençant par la sensibilisation de la jeunesse congolaise (garçons et filles), dans le sens du respect de l'environnement, de son assainissement par la collecte, le traitement, la valorisation des matières premières récupérables, en mettant l'accent sur les déchets plastiques et le recyclage en vue de leur commercialisation.
Dans le but et le souci d'allier gestion des déchets, assainissement de la Ville, réinsertion sociale et lutte contre la récidive en matière de délinquance juvénile, «Le projet La Voie Royale » forme des jeunes hommes et femmes de 16 à 18 ans gardés dans la Prison de Makala à Kinshasa, au tri écologique de déchets plastiques. Les jeunes peuvent dès lors trier les déchets plastiques de la prison et nous leur achetons ces déchets au kilo.
Cette formation pratique leur permet, une fois libérés, d'être renforcés dans leurs capacités professionnelles et d'augmenter leurs chances de trouver un emploi. Ils ont la possibilité de vendre à « La Voie Royale » les déchets plastiques récoltés dans la ville de Kinshasa et triés. « La Voie Royale » transforme ces déchets plastiques en pavés écologiques de construction qui sont vendus aux particuliers et autres clients privés et publics.
L'ASBL FESTO, de droit belge est la structure de formation visionnaire et porteuse du projet. Elle s'occupe de la Coordination générale de La Voie Royale.
L'ONG RECOVAD, de droit congolais : (Réseau de Collecte et de valorisation des déchets) est chargée de la sensibilisation, de la conscientisation des jeunes (garçons et filles) au respect de l'environnement et chargée aussi de leur formation au tri des déchets. Elle est également chargée de la production des pavés écologiques de construction.

Comment réagissent ces enfants prisoniers ? Aiment-ils travailler ?
Les adolescents à la Prison de Makala sont enchantés et enthousiasmés par le projet. Pour eux, c'est une occasion inespérée de gagner de l'argent au sein de la prison et d'améliorer ainsi leur quotidien. Ils ont rapidement assimilé la formation et se sont mis au travail. Certains étant plus motivés et dynamiques que d'autres.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez ?
Les difficultés rencontrées sont la publicité pour faire connaître les pavés de construction et pouvoir augmenter les ventes. Actuellement, l'accès à la Prison de Makala nous est interdite car il y a eu de graves problèmes de sécurité au niveau des détenus adultes. Nous continuons le projet en dehors de la prison et espérons avoir bientôt de nouveau accès aux jeunes détenus.



Quelles sont les perspectives d'avenir ?
La Voie Royale va d'une part, contribuer au changement des mentalités grâce à une réelle conscientisation quant à l'urgence de la gestion de tous les déchets (pas seulement plastiques). D'autre part, la population va être amenée à considérer un déchet comme une source de richesse grâce au recyclage des déchets plastiques et à leur commercialisation. Enfin, la Voie Royale va contribuer au bien-être social à travers la réinsertion socioprofessionnelle des jeunes (garçons et filles) avec une implication de l'administration publique.

Kinshasa connaissant un taux de pollution important, les déchets plastiques jonchent les rues, les caniveaux et rivières, impactant la qualité de la vie des citoyens.
En 2024, la Voie Royale a permis à plus de 500 jeunes incarcérés de se former pour renforcer leurs compétences dans le monde du travail à leur sortie. Cela a permis également une diminution de la récidive. Ce modèle socio-économique peut être reproduit dans d'autres prisons.

Un mot pour la fin.
La Voie Royale est un projet innovant à plusieurs titres :

1. Localisation à l'intérieur d'une prison.
2. Sensibilisation, conscientisation des jeunes (garçons et filles) au respect de l'environnement.
3. Réinsertion socioprofessionnelle de la jeunesse à travers la formation au tri des déchets.
4. Source de revenu pour les adolescents détenus.
5. Lutte contre la récidive et prévention de la délinquance : La Voie Royale est aussi installée en dehors de la prison pour l'achat au kilo des déchets plastiques aux jeunes ex-détenus ou non et la transformation en pavés de construction.



Les partenaires du projet

- L'ASBL FESTO, de droit belge est la structure de formation visionnaire et porteuse du projet. Elle s'occupe de la Coordination générale de La Voie Royale. www.festo-go.com
- La Fondation Duga Kugbe-Toro (FDK) est la structure qui a financé le projet.
- L'ONG RECOVAD, de droit congolais : (Réseau de Collecte et de valorisation des déchets) est chargée de la sensibilisation, de la conscientisation des jeunes (garçons et filles) au respect de l'environnement et chargée aussi de leur formation au tri des déchets. Elle est également chargée de la production des pavés écologiques de construction.

KBM
DESIGNED FOR CONNECTIONS IN D.R.C
6ÈME ÉDITION
KOLWEZI
14-16 MAI 2025
À L'ASSEMBLÉE PROVINCIALE
BÂTIR NOTRE FUTUR
FOCUS SUR LES OBJECTIFS PRIORITAIRES
PASS CONFÉRENCE
550$
SCANNEZ POUR RÉSERVER
LA PAROLE AUX DÉCIDEURS
LA PRIMATURE
S. E. Mme Judith Suminwa Tuluka
Première Ministre de la RDC
S.E.M. Kizito Pakabomba Kapinga Mulume
Ministre des Mines, RDC
S.E. M. Louis Watum Kabamba
Ministre de l'Industrie et Développement des PME
S.E. Mme Eve Bazaiba Masudi
Ministre de l'industrie & Développement des PME, RDC
S.E. Mme Fifi Masuka Saini
Gouverneure du Lualaba
Prof. Jean-Marie Kanda
Conseiller Principal au collège Mines, Energie, Hydrocarbures
M. Popol Mabolia Yenga
Directeur Général du CAMI
Nicolas Treand
CEO ERG Africa
Mme Annebel Oosthuizen
Managing Director Kamoa Copper SA
M. Nicolas Gregoir
Chef de l'exploitation Lobito Atlantic Railway (LAR)
M. Olivier Binyingo
Executive Vice President, RDC ; Projects Stratégiques Ivanhoe Mines ; Membre du CA Kamoa
M. Yannick Mbiya Ngandu
DGA Trust Merchant Bank (TMB)
Dr. Frédéric Wandey
Expert dans la Structuration et Financement du Secteur Privé
Mme Déborah Mutund
Productrice et spécialiste en communication, présentatrice sur Canal+
Mme Tebogo Mosito
CEO Ditsogo Group
Mme Marceline Kaozi
Présidente de Pluri'elles
MINES CONNECT
ENERGY NEXT
WOMAN IN ACTION
JOB DAYS
WWW.KBM-RDC.COM
INFO@KBM-RDC.COM



Avec 1,5 milliard d'utilisateurs en 2025, TikTok est incontournable, mais son impact sur la santé mentale des mineurs suscite des inquiétudes dans le monde entier

TikTok est devenu en 2025 l'un des réseaux sociaux les plus populaires, en particulier auprès des adolescents et jeunes adultes. Son format de vidéos courtes et son algorithme sont conçus pour capter l'attention et maximiser le temps passé sur la plateforme.
Mais en tous points, l'excès nuit. La plateforme chinoise exposerait certainement à moins de dangers pour notre santé mentale si nous montrions plus de tempérance dans son utilisation. Ce qu'il faut savoir de ce réseau social parmi le plus populaire au monde.

> **Beaucoup d'utilisateurs ont des enfants âgés de 13 à 17 ans.**

Qu'est-ce que TikTok ?

TikTok est une plateforme de réseaux sociaux qui héberge des vidéos en format court. Elle appartient à l'entreprise technologique chinoise ByteDance Ltd.
La popularité mondiale de TikTok s'est considérablement accrue en 2020 et 2021, pendant la pandémie de Covid-19. TikTok est devenu, aujourd'hui, l'une des plus grandes entreprises de réseaux sociaux au monde, avec plus d'un milliard d'utilisateurs, dont beaucoup sont des enfants âgés de 13 à 17 ans. Et c'est bien le problème.

« Pour toi », ou la spirale d'un lien toxique

Le fil « Pour toi » est une page très personnalisée, un flux vidéo qui peut être déroulé à l'infini, qui vous conduit dans des territoires insoupçonnés, mais toujours au plus près des intérêts que l'algorithme détecte chez vous. Ce fil est optimisé pour prédire, avec une précision étonnante, quel contenu plaira à un utilisateur et le maintiendra engagé le plus longtemps sur la plateforme. Vous souffrez d'anxiété ? Vous pourriez vous retrouver inondé de contenus normalisant la dépression, l'automutilation voire le suicide. Il vous sera difficile alors de trouver la sortie de ce labyrinthe.

« Un vrai danger pour la santé mentale des jeunes. »

Car en effet, les algorithmes surpuissants de la plateforme peuvent aller jusqu'à encourager les idées suicidaires. Le mécanisme est simple. Lorsqu'un utilisateur montre un intérêt pour un contenu en lien avec la santé mentale, au bout de cinq ou six heures passées sur la plateforme, près d'une vidéo sur deux proposera le sujet de manière potentiellement nocive. L'effet s'accélère encore plus lorsque l'utilisateur va consulter manuellement les vidéos déjà visionnées sur le sujet. Dans ce cas, il suffit de trois à 20 minutes que pour le fil « Pour toi » soit inondé de contenus en lien avec la santé mentale. Beaucoup d'entre eux, alors, pouvaient en l'espace d'une heure, idéaliser, banaliser voire encourager le suicide. Ce fonctionnement de TikTok a poussé de nombreux parlementaires en Europe ou aux États Unis à lancer des enquêtes visant à documenter ses effets psycho-

> TikTok : le premier ennemi de la santé mentale des jeunes.

logiques sur les jeunes et à prendre des mesures pour les endiguer.

Des spirales toxiques

Huit ans plus tard, TikTok, lancé en 2016 et très populaire depuis 2020, apparaît comme le premier ennemi de la santé mentale des jeunes. Chaque utilisateur y passerait plus d'une heure et demie par jour. En cause, un algorithme de recommandation omniprésent : le contenu que TikTok vous propose n'est pas celui que vos « amis » ont posté mais celui qui retiendra votre attention avec une certitude mathématique.

Ce phénomène d'enfermement sur TikTok a déjà été documenté par Amnesty International, fin 2023 et le Center for countering digital hate, fin 2022. Selon le CCDH, les utilisateurs qui manifestent un intérêt pour les questions de santé mentale peuvent se voir proposer douze fois plus de vidéos sur le suicide.

TikTok menacé aussi à l'étranger

En Albanie, le gouvernement avait annoncé son interdiction en décembre, peu après la mort d'un élève de 14 ans lors d'une bagarre qui avait éclaté après un conflit sur les réseaux sociaux.

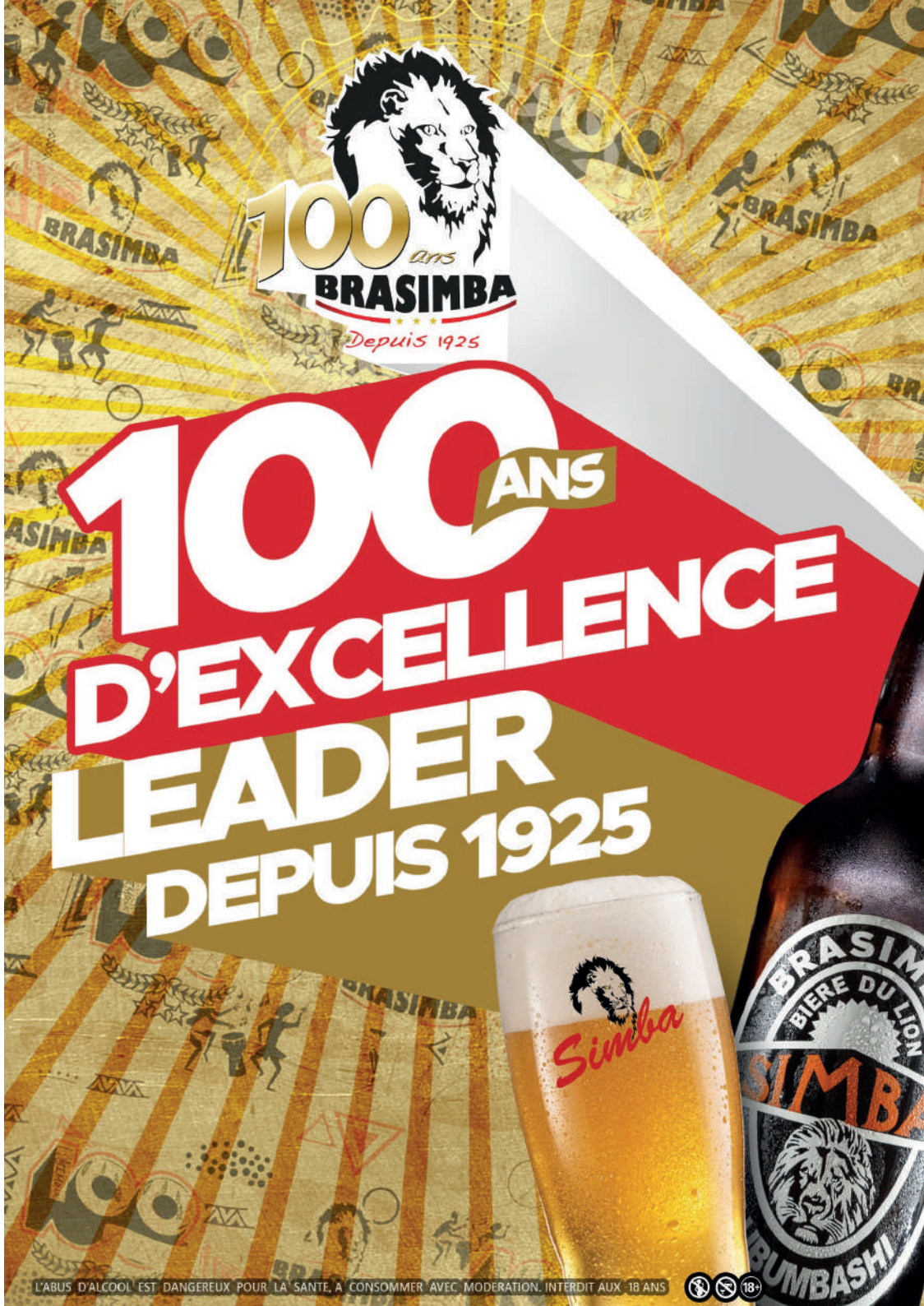
Aux États-Unis, où TikTok fait l'objet d'accusations d'espionnage au profit de Pékin, sa maison mère ByteDance a en principe jusqu'à début avril pour vendre ses activités américaines à un repreneur non chinois.

En Australie, le Parlement a adopté en novembre une loi interdisant les réseaux sociaux avant 16 ans. D'ici à la fin 2025, les plateformes qui n'auront pas empêché ces jeunes d'avoir un compte s'exposeront à des amendes allant jusqu'à environ 30 millions d'euros. L'Espagne envisage des restrictions similaires.

TikTok est désormais dans le viseur des législateurs, mais la clé reste une éducation numérique éclairée pour mieux protéger les jeunes.

> Chaque utilisateur y passerait plus d'une heure et demie par jour.

- **Une addiction aux vidéos courtes : baisse de la concentration et consommation excessive (jusqu'à 6h/jour pour certains adolescents).**
- **Des contenus anxiogènes amplifiés par l'algorithme : exposition à des vidéos sur la dépression et l'automutilation.**
- **Une commission d'enquête en France : l'Assemblée nationale veut analyser l'algorithme et proposer une régulation adaptée.**
- **Des régulations à l'international : le Digital Services Act en Europe et des restrictions aux États-Unis et en Chine tentent de protéger les jeunes.**
- **Vers un usage plus responsable : outils de contrôle parental, limitation du temps d'écran et sensibilisation aux algorithmes.**



Beauté et carrière professionnelle

« Comment jouer de son apparence pour optimiser sa réussite professionnelle? »

À notre époque, dans le monde professionnel, l'apparence peut jouer un rôle majeur. Que ce soit pour laisser une première impression lors d'un entretien d'embauche ou pour susciter respect et autorité en réunion, l'image que nous projetons peut avoir un impact énorme. On parle souvent de «préjugés de beauté» dans notre vie sociale, mais surtout dans la carrière professionnelle, où une apparence physiquement attrayante est souvent perçue comme un avantage. Mais est-ce vraiment le cas ? Plus encore, est-il possible de jouer de son apparence pour optimiser sa réussite professionnelle? Buzzz Magazine s'efforce de répondre à des questions sur l'influence de la beauté dans le monde du travail en menant une réflexion approfondie sur ce sujet.

Beauté et carrière professionnelle
Dans le contexte professionnel, l'importance de l'apparence peut prendre de multiples formes. La façon dont vous vous présenterez dans un environnement de travail pourra influencer la façon dont les autres vous perçoivent. Ainsi, une personne qui soigne son apparence donne l'impression d'être organisée, déterminée et professionnelle.

L'impact de l'apparence sur la trajectoire de carrière d'un individu ne se limite pas à la première impression lors d'un entretien d'embauche. Plusieurs études démontrent qu'il existe un lien fort entre l'attractivité physique et le potentiel de progression professionnelle.

> **Plusieurs études démontrent qu'il existe un lien fort entre l'attractivité physique et le potentiel de progression professionnelle.**



> **Les employés jugés attrayants pourraient être considérés comme plus compétents, plus intelligents ou plus aptes au leadership.**

Un exemple notable est la «théorie du halo» proposée par le psychologue Edward Thorndike en 1920. Selon cette théorie, les gens ont naturellement tendance à attribuer des caractéristiques positives à ceux qu'ils trouvent attrayants. Dans le cadre professionnel, cela signifie que les employés jugés attrayants pourraient être considérés comme plus compétents, plus intelligents ou plus aptes au leadership.

L'attrait pour la beauté n'est pas seulement une tendance superficielle, mais fait partie intégrante de nos inclinations biologiques. Nous sommes instinctivement attirés par la symétrie et l'harmonie. Dans le contexte professionnel, une personne jugée belle, même avec moins de qualifications, peut se voir offrir des opportunités supérieures à celles dont l'apparence est jugée moins attrayante, surtout pour des postes en contact direct avec le public.

> **Mais l'apparence n'est certainement pas le seul facteur déterminant.**

Cependant, il est essentiel de relever que l'attractivité ne se limite pas à la beauté physique. La confiance en soi, l'éloquence, le langage corporel et la manière de s'habiller sont également des facteurs qui contribuent à l'attractivité globale d'une personne dans un contexte professionnel.
Par ailleurs, l'impact de l'attractivité peut varier en fonction du secteur d'activité. Dans certaines industries, notamment celles où les interactions et les relations personnelles sont cruciales, l'importance de l'attractivité peut être davantage mise en avant. Dans le même temps, dans des secteurs plus axés sur les compétences techniques, l'attractivité peut avoir moins d'importance dans l'évolution de carrière.

Il est donc prudent de dire que, bien que l'apparence puisse influencer l'évolution de carrière, elle n'est certainement pas le seul facteur déterminant. Les compétences, l'expérience et l'éthique de travail restent des aspects cruciaux du succès professionnel.

Beauté et réussite professionnelle: une relation controversée
La connexion entre la beauté et la réussite professionnelle est définitivement complexe et divers facteurs sont à considérer. Il existe une distinction entre l'appréciation de l'apparence soignée et le favoritisme pur basé sur l'attractivité physique. Le premier concerne la discipline personnelle et le respect pour l'espace de travail, tandis que le deuxième s'apparente davantage à un parti pris superficiel.
Si l'apparence peut jouer un rôle dans la réussite professionnelle, elle n'est en aucun cas un indicateur de compétences, d'intelligence ou de valeur. Un recentrage sur l'évaluation de la performance, des compétences et du potentiel des employés, plutôt que sur leur apparence, est une étape vitale vers des opportunités professionnelles plus équitables pour tous.

Il est primordial de considérer la beauté comme un élément parmi d'autres qui peuvent influencer la réussite professionnelle. Cependant, l'accent doit être mis sur le talent, la compétence et l'engagement qui sont les véritables moteurs de la réussite professionnelle à long terme.

La beauté joue un rôle significatif dans le monde du travail, influençant les opportunités et la perception des compétences. Cependant, elle peut également conduire à des discriminations et à des stéréotypes, mettant en lumière la complexité et la diversité des enjeux liés à l'apparence physique dans le contexte professionnel.

Le pape François s'est éteint à 88 ans



Une figure marquante de l'Église catholique nous quitte. Le pape François est décédé à l'âge de 88 ans. Élu en 2013, Jorge Mario Bergoglio aura profondément marqué son époque par son humilité, sa proximité avec les fidèles et son engagement envers les plus vulnérables. Selon un communiqué officiel du Vatican, le souverain pontife a été victime d'un AVC, suivi d'un coma, avant de succomber à une crise cardiaque. Le monde entier lui rend hommage, saluant une figure de paix et d'espoir.

Chizuko Kimura, première femme cheffe sushi étoilée Michelin



À 62 ans, Chizuko Kimura entre dans l'histoire. Autodidacte et veuve, elle devient la première femme cheffe sushi étoilée Michelin, depuis son restaurant Sushi Shunei, niché à Montmartre, Paris.Elle dédie cette étoile à son mari, fondateur du restaurant, décédé en 2022.»Si cette distinction peut inspirer d'autres femmes, j'en serais très heureuse», déclare-t-elle. Une victoire personnelle et un symbole fort dans un métier encore dominé par les hommes.

Premier vol spatial 100 % féminin avec Katy Perry à bord



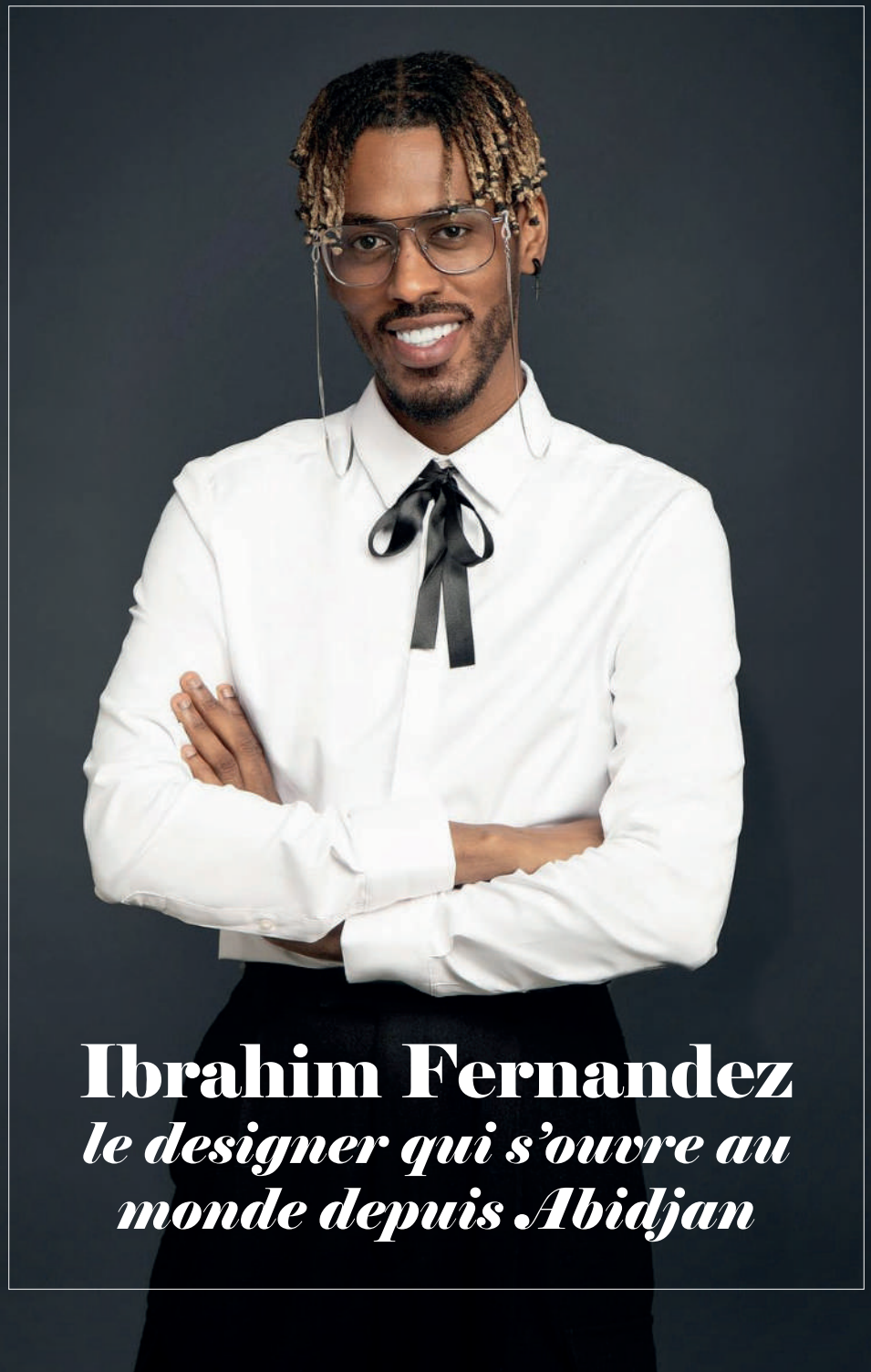
Katy Perry a décollé à bord de la fusée New Shepard de Blue Origin pour un vol de 11 minutes en apesanteur. À ses côtés :
- *Lauren Sánchez (fiancée de Jeff Bezos)*
- *Gayle King (journaliste)*
- *Aisha Bowe (ex-NASA)*
- *Amanda Nguyen (militante)*
- *Kerianne Flynn (productrice)*

Elles ont franchi la ligne de Kármán, à 100 km d'altitude, avant de revenir sur Terre.
Il s'agit du premier vol spatial touristique exclusivement féminin de l'histoire, un jalon marquant plus de 60 ans après Valentina Terechkova.
Le prix de cette expérience n'a pas été communiqué.

Emily Ratajkowski fustige la mission spatiale de Blue Origin



Emily Ratajkowski s'est insurgée contre le récent vol spatial de Blue Origin, auquel participait la chanteuse Katy Perry.
«Tu dis aimer la planète, mais tu montes dans une fusée construite par une entreprise qui la détruit… Je suis dégoûtée», a-t-elle déclaré sur ses réseaux.
Un coup de gueule qui relance la critique des voyages spatiaux privés face aux enjeux climatiques.



Ibrahim Fernandez

le designer qui s'ouvre au monde depuis Abidjan

STYLE / FASHION

Le créateur de mode ivoirien, Ibrahim Fernandez est désormais un nom dont il faudra se souvenir. Le roi du sur-mesure et du prêt-à-porter, a su fusionner les influences africaines et internationales. Ses créations uniques qui mettent en valeur le wax, se distinguent par des imprimés originaux. Son style audacieux et engagé bouscule les codes de la mode.

Le designer explique : « Moi, je vis vraiment de mon travail, c'est-à-dire ma mode. Je pars, je me lève tôt le matin, je vais au travail, je rentre le soir. Quand je suis chez moi, je fais encore des croquis, je continue à parler avec des clients. C'est vraiment une partie de moi. »

Ibrahim Fernandez, son histoire

« Au départ, la marque s'appelait Zango. Zango. En Côte d'Ivoire, cela veut dire bien habillé. Et quand j'ai décidé d'être Ibrahim Fernandez, mon équipe m'a dit : «Tu sais qu'en devenant Ibrahim Fernandez, tu seras obligé d'être au-devant de la scène, parce que les gens vont forcément vouloir savoir qui est Ibrahim Fernandez». Je ne fais pas ce métier-là pour être célèbre. Je pense que cela crée, par rapport à ma personnalité, une sorte d'attachement avec ma communauté, et cela a permis à ma carrière d'entrer dans une autre dimension. »

Ibrahim Fernandez est né à Abidjan. Après son cursus en gestion commerciale, il poursuit son parcours d'autodidacte dans la mode. Ce qui l'anime est sa passion pour la création et le vêtement. Au départ, il créé ses propres tenues, puis évoluera vers la création pour une clientèle plus large. Son mantra : rester authentique.

« Mon secret, c'est d'essayer de faire ce que tout le monde ne fait pas déjà, c'est d'être moi. Je souhaite que la marque garde ce côté humain. Dans notre boutique de prêt-à-porter, il y a un service de retouche. C'est-à-dire que tu viens acheter du prêt-à-porter, mais tu peux

> **Un processus créatif inspiré par l'émotion. »**









> Valoriser le savoir-faire artisanal.

l'ajuster. Ce n'est pas vraiment un prêt-à-porter «Tu viens, tu achètes, tu pars». Chez nous, le service client suit. Dans un futur proche, je passerai à l'industrialisation de la marque. Mais cela ne changera rien pour le client. On est là pour lui. »

L'émotion au cœur de l'inspiration

Le processus créatif d'Ibrahim Fernandez est profondément lié aux émotions et à la musique. « Je commence toujours par une émotion. Vraiment. Je pense que cela se ressent dans ce que je propose. Et en général, ça vient toujours avec de la musique. Je suis très lié à la musique. Toutes mes collections ont une histoire avec la musique. Puis, je tombe amoureux d'une matière. Voilà, j'aime une matière, le toucher, le rendu, le tombé. Et c'est vraiment juste après ces étapes que je pose un croquis. Ce n'est jamais l'inverse. En général, c'est une émotion que je reçois, que je veux transmettre. »

Les lettres de noblesse de l'artisanat

Ibrahim Fernandez valorise le savoir-faire artisanal en collaborant avec des teinturières et des artistes locaux pour créer des collections qui racontent des histoires de la vie courante. « Depuis dix ans, je travaille avec des teinturières. Ce sont des dames qui font cela depuis plus de 30 ans. J'ai également commencé à travailler avec des peintres de l'école des Beaux-Arts. Je veux ramener d'autres corps de métiers de l'art dans la mode. Nous travaillons sur une collection où on va essayer d'imager des moments de la vie : une mère qui a un enfant sur le dos, une dame qui est en train de piler son foufou. Des moments ruraux sur des vêtements. Rendre les vêtements un peu plus vivants. Des moments qui sont très représentatifs de ce que nous vivons dans notre quotidien. »

Créateur de mode engagé, Ibrahim Fernandez est aussi un féministe. Un engagement perceptible lors de sa collection transition/tradition. « C'est vraiment l'une de mes collections les plus fortes. C'est une collection très engagée. Une collection féministe. J'ai organisé un défilé pour les dix ans de la marque et vraiment, quand on est arrivé à ce tableau, j'ai vu au moins cinq personnes très émues qui pleuraient. Avant, il y avait ce qu'on appelait les interludes. Donc, les gens ont pu comprendre de quoi il s'agissait. Après le défilé, beaucoup sont venus vers moi pour me dire : «La collection est très forte». Ils ont compris le sens et que ce soit la couleur, le noir, que ce soient les matériaux, que ce soient les messages, le visuel qui concernait la collection, tout était réfléchi, y compris la musique, pour partager et faire comprendre l'émotion. »

> En 2025, il met le cap sur sa présence à l'international mais depuis Abidjan.

En 2025, cap sur l'international

Après 10 ans de mode, Ibrahim Fernandez célébrera sa marque chaque année. En 2025, il met le cap sur sa présence à l'international mais depuis Abidjan. « Aujourd'hui, ça fait plaisir de voir que ce sont des expatriés ou bien des gens de la diaspora qui viennent rencontrer nos créateurs. Les designers africains arrivent à faire un travail qui est à la hauteur des grandes maisons de couture. Et moi, ça me fait énormément plaisir. Récemment, on a fait une robe de mariée pour une cliente qui venait des États-Unis. Elle avait décidé de faire réaliser sa robe à Abidjan, elle était fabuleuse.

Zim's BOMAYE

L'artiste qui transforme la rue en bureau et les galères en mélodies

Si vous pensiez que les artistes congolais se contentent de Kinshasa, détrompez-vous. Zim's BOMAYE, de son vrai nom Bashonga Kibawa Junior, lui, a décidé de tracer sa route jusqu'à Lubumbashi, bien déterminé à élargir son public. Avec six ans de carrière dans les jambes et des sons qui passent du rap à l'afro avec aisance, l'artiste s'est livré dans un entretien exclusif avec Lushitrap Salasini. Attention, pas de langue de bois !

Votre nom d'artiste, Zim's BOMAYE, d'où ça vient ?

Bomaye, c'est comme un cri de guerre, de motivation. C'est inspiré du fameux « Ali Bomaye » pendant le combat d'Ali ici au Congo. C'est pour donner du courage.

Que faites-vous à Lubumbashi ?

Je suis là pour promouvoir mon dernier single, « Bureau Na nga ». Le titre est sorti il y a trois mois. Je voulais sortir du circuit habituel de Kinshasa, explorer de nouveaux espaces, toucher un autre public. Lubumbashi est une ville que j'aime, et qui a du potentiel.

Pourquoi avoir choisi le Marché de la Liberté pour le clip ?

Le clip a été réalisé par Clever, et on l'a tourné au Marché de la Liberté à Kinshasa. L'idée, c'était de représenter le monde informel. Dans le clip, j'incarne plusieurs personnages : un vendeur ambulant, un laveur de vitres, un porteur, un petit commerçant… Je voulais montrer que tout le monde peut avoir un « bureau », même en dehors des quatre murs. Le travail, ce n'est pas que la cravate.

Vous venez du rap et vous faites maintenant de l'afro. Pourquoi ce changement ?

Le rap, c'est ma base. J'ai commencé en freestyle avec les potes du quartier. En 2018, j'ai structuré ma carrière avec une vraie équipe. L'afro m'a permis de toucher un public plus large, mais je n'ai jamais trahi mes origines. D'ailleurs, je compte sortir à nouveau quelques sons bien rap. Mais la vérité, c'est que je ne suis même pas encore à 20 % de mon parcours…



Musicalement, vous semblez avoir mûri…
Clairement. Avant, j'enregistrais un son comme ça, juste pour faire plaisir. Aujourd'hui, chaque chanson a un sens, un plan. Je fais les choses sérieusement.

Avez-vous connu un gros échec jusqu'ici ?
Honnêtement non. Pas encore. Mais je reste prudent. Ce métier est compliqué. C'est un marathon, pas un sprint.

Vous avez participé au Confucius Fest à Kinshasa. Une belle scène, non ?
Oui, c'était une belle expérience. Ça m'a ouvert encore plus. La scène, c'est mon élément.

Vous avez un côté très motivant, très « coach ». Cela vous vient d'où ?
Je suis comme ça dans la vie. Je pense que chacun a quelque chose à apporter. Moi, j'essaie de transmettre de la force. La rue m'a forgé. J'ai vu des gars se battre pour des rêves, sans rien. Je me dis que si eux peuvent, moi aussi.

Avez-vous grandi dans une famille de musiciens ?
Mon père aimait beaucoup la musique, donc j'ai grandi avec cette ambiance. J'écoutais de tout : rumba, soul, rap… C'est ce mélange qui m'a façonné.

À part la musique, que faites-vous ?
Du sport, surtout. Foot, basket. Et quand je veux vraiment me détendre, je regarde un bon film.

Quelles sont vos influences ?
Sexion d'Assaut, La Fouine, Booba côté rap. Ensuite Wizkid, Davido, Burna Boy et Rema côté afro. Rema, c'est la fraîcheur. Son remix de Calm Down a mis tout le monde d'accord.

Un projet musical à venir ?
Oui, un EP est prévu cette année, après quelques singles. Et je prépare des featurings. Beaucoup pensent que je suis fermé, mais c'est juste que je voulais d'abord affirmer mon identité artistique.

Kinshasa ou Lubumbashi, quelles différences voyez-vous dans le milieu musical ?
Kinshasa, c'est plus exposé. C'est le centre. Mais Lubumbashi a du talent. Il suffit de voir des artistes comme P-son ou Kanyera pour comprendre.

Quelle est votre actualité du moment ?
On tourne le clip de mon prochain single « Ngonga » ici même, à Lubumbashi. Il sort d'ici la fin du mois.

Un dernier mot ?
Merci à ceux qui me soutiennent depuis le début. Bonne année à tous les mélomanes. On va encore monter d'un cran !

Interview recueillie par

LUSHI TRAP
lushitrap
lushitrap.com

Petit jeu express : vous êtes coach. Vous devez faire jouer un artiste, en mettre un sur le banc, et vendre le troisième. On commence ?

Franco, Madilu, Tabu Ley ?
Je fais jouer Tabu Ley. Franco sur le banc. Je vends Madilu (même si ça me fait mal !).

JB Mpiana, Werrason, Koffi ?
Koffi sur le terrain. Werrason sur le banc. JB out.

P-son, Kanyera, Agressivo ?
P-son joue. Kanyera sur le banc. Agressivo out.

Rebo, Anita Mwarabu, Morgan ?
Rebo en première. Anita sur le banc. Morgan vendue.

Tshala Mwana, Mbilia Bel, Abeti Masikini ?
Mbilia Bel sur le terrain. Tshala remplaçante. Abeti out.

Quelques préférences pour finir ?
Ville : Kinshasa
Audio : Casque
Boisson : Whisky
Tenue : Pantalon
Rap : Français
Relation : Mariage
Valeur : Millionnaire
Club : Real Madrid



Prendre soin de son dos au travail

Nombreux sont ceux qui, au travail, restent de longues heures assis sur une chaise. Le dos est de plus en plus sollicité, et bien souvent, la position n'est pas bonne. Nous vous proposons quatre exercices pour prendre soin de son dos au travail.

Une bonne posture va permettre de réduire les petites douleurs articulaires et musculaires de fin de journée, de respecter les positions naturelles de votre corps, de limiter les tensions sur vos articulations, et surtout protéger vos disques intervertébraux en cas de port de charges lourdes.
En position assise, il est conseillé d'avoir le dos droit en appui soit avec le dossier, soit avec un coussin calé entre le creux du dos et le dossier de la chaise. On relâche les épaules vers l'arrière, les genoux positionnés à la hauteur des hanches et les jambes alignées au-dessus des chevilles, les pieds sont quant à eux posés à plat sur le sol. Tout l'avant-bras est posé sur le bureau. Si vous êtes amené à porter des charges lourdes, ce n'est pas votre dos qui se courbe, mais les jambes qui se plient.

4 exemples d'exercices à pratiquer au travail, assis ou debout

Afin d'améliorer ces postures, il est nécessaire de faire du renforcement musculaire. Celui-ci va vous permettre de renforcer les muscles les moins toniques, de stabiliser les muscles posturaux, d'augmenter la masse musculaire et ainsi diminuer les maux de dos.

1- Vous pouvez par exemple réaliser des pompes contre un mur. Debout face à un mur, pieds écartés de la largeur des épaules. Tendez les bras devant vous, mains écartées de 5 à 10 cm maximum à hauteur de poitrine. Votre corps forme une ligne droite. Inspirez en fléchissant les bras et venez poser le front au mur, expirez en tendant les bras. Plus vous reculerez les pieds du mur, plus la difficulté augmentera.

2- En position assise : à l'inspiration, positionnez vos mains croisées derrière la tête, à l'expiration, penchez-vous vers l'avant (à environ 45°) en gardant le dos bien droit. Pour complexifier l'exercice à l'expiration, décollez les fesses et maintenez la position quelques secondes avant de recommencer depuis le début.
La mobilité du dos s'entretient par l'alternance de mouvements de tonification (renforcement musculaire), mais aussi par des mouvements d'assouplissement, n'hésitez donc pas à prendre quelques minutes toutes les heures pour vous étirer.

3- En position assise ou debout dos droit, entrecroisez vos doigts et tendez-les au-dessus de votre tête. Amenez les bras le plus loin possible en arrière et conservez cette position pendant quelques respirations, puis inclinez-vous latéralement pendant quelques respirations. Revenez à la position verticale, puis faites la même chose de l'autre côté.

4- Pour prévenir les tensions du haut du dos, placez vos mains entrelacées à un ou deux centimètres de votre poitrine, paumes vers vous, et inspirez. En expirant par le nez, tendez les bras le plus loin possible devant vous en tournant les paumes vers l'avant, tout en rentrant le menton et en arrondissant le dos.

En complément de ces quatre exercices pratiques et rapides, il est essentiel de pratiquer régulièrement une activité physique et sportive modérée pour réduire les maux de dos. Pensez à pratiquer des activités telles que la natation où vous privilégierez le dos crawlé, l'aquagym, le vélo ou la marche à pied.

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

TREEBAL
is the new chic !

100% française !
Une application gratuite qui récompense ses utilisateurs.

« Réduire sa dépendance aux Gafams »



Vous recherchez une alternative à WhatsApp et aux services des GAFAM ? Laissez-vous séduire par cette messagerie instantanée bretonne, qui a fait le choix de l'éco-responsabilité et protège vos données.

Avec ses deux milliards d'utilisateurs, WhatsApp est une des messageries instantanées les plus populaires au monde. Mais le récent comportement de Mark Zuckerberg, qui multiplie les courbettes à Donald Trump, inquiète fortement les utilisateurs français.
Fait important et gravissime : Le patron de Meta a entre autres décidé de mettre fin à la politique de diversité de l'entreprise et a supprimé son programme de fact-checking sur Facebook, Instagram et Thread. Il s'agit d'un recul majeur de sa politique de modération des contenus et cette stratégie favorise la prolifération des fake news.
De nombreux utilisateurs remettent en question leur dépendance numérique aux géants de la tech américaine et de leur confier autant de nos données personnelles. Certains vont même jusqu'à appeler au boycott de WhatsApp et compagnie ! Mais encore faut-il trouver des équivalents pour répondre à nos besoins !

> **Chaque profil affiche un «éco-score» qui symbolise leur contribution aux projets de reforestation soutenus par Treebal.**

Du 100% made in France

Une start-up made in France pourrait bien nous offrir une alternative à WhatsApp avec son application Treebal. Mise au point en Bretagne près de Rennes en 2021, cette application est aujourd'hui utilisée par plus de 50 000 particuliers et 40 organisations publiques et privées. Elle est accessible gratuitement sur le Play Store et l'App Store pour les particuliers. Il existe aussi des formules payantes pour les professionnels du secteur privé ou public.

Treebal une messagerie respectueuse de vos données personnelles

Comme sur les messageries classiques, elle permet de discuter avec ses amis et ses tribus (nom donné pour les groupes). Elle se démarque toutefois sur le plan des données personnelles. Étant basée en Europe, Treebal respecte scrupuleusement le RGPD. De plus, l'entreprise ne loue pas ou ne vend pas les données de ses utilisateurs, et n'a pas de modèle économique sur les données, contrairement aux autres solutions semblables. Si elle collecte bien les numéros de téléphone pour connecter les utilisateurs entre eux, elle ne les affiche jamais dans les conversations. Bien évidemment, tout est chiffré de bout en bout.

Une application toute verte et « éco conçue »

Treebal a la particularité d'avoir intégré la dimension environnementale à toutes les étapes de sa conception et de sa réalisation. Les développeurs ont fait le choix d'une architecture technique adaptée afin d'éviter les allers-retours avec les serveurs et supprimer les traitements inutiles : les messages sont ainsi délivrés au plus près des utilisateurs.

> **Plus les profils utilisent et partagent l'application, plus leur éco-score augmente.**

Les utilisateurs de Treebal auront, de leur côté, à faire le tri dans leurs messages pour diminuer la pollution des serveurs. Ils ont notamment la possibilité de choisir un seuil d'ancienneté pour la suppression de leurs messages, sept jours étant l'option par défaut, et le maximum montant à un mois.
De plus, chaque profil affiche un «éco-score» qui symbolise leur contribution aux projets de reforestation soutenus par Treebal. Plus les profils utilisent et partagent l'application, plus leur éco-score augmente. Enfin, l'entreprise s'engage à reverser 10 % de son chiffre d'affaires à des projets sociaux et environnementaux locaux.

Notons qu'en RDC l'application sera opérationnelle dans les prochains jours. Alors, on se laisse tenter ?

ELONGO
FESTIVAL — RDC

Scannez ici pour toute information
et pour soumettre votre candidature

Quand le beau & le bien se conjuguent au pluriel

En République Démocratique du Congo, où plus de 70 % de la population a moins de 24 ans, le Festival Elongo 2025 propose une réponse audacieuse aux défis socio-économiques de la jeunesse et au potentiel grandissant de développement que représentent la culture & les arts.

Porté par Enabel à travers son programme Jeunesse Créative, en partenariat avec un consortium **pali pali - Les Halles de Schaerbeek et mis en oeuvre par l'agence NEO Labo,** le programme Elongo parie sur la culture comme levier de résilience collective.
Le Festival mise sur la créativité extraordinaire des artistes congolais en proposant des évènements festifs mais aussi un programme d'accompagnement et de professionnalisation des pratiques artistiques et des métiers de la culture.

Organisé dans trois villes — **Lubumbashi, Mbuji-Mayi, Kisangani** — avant une grande finale nationale à **Kinshasa**, Elongo fait le pari de la créativité congolaise pour renforcer les liens sociaux et ouvrir de nouvelles perspectives professionnelles.







ARTY

Sa mécanique repose sur un modèle 3 en 1 unique :

› Un concours pluridisciplinaire (musique, danse, slam, théâtre et humour).
› Un village Elongo, espace de dialogue social et de rencontres citoyennes.
› Un accompagnement professionnel, selon les besoins des talents repérés.

Un projet nécessaire, dans un pays où la culture lutte encore pour être reconnue comme un secteur stratégique.

Elongo 2025 : une dynamique pour révéler les talents émergents

Le Festival Elongo 2025 se distingue par sa volonté d'offrir une véritable vitrine aux jeunes artistes de RDC.
Dans chaque ville-étape, le dispositif se structure autour de plusieurs moments-clés :

1. Un appel à candidatures régional :
Les jeunes artistes sont invités à postuler dans cinq disciplines artistiques.

2. Une sélection par un jury professionnel :
À l'issue des restitutions publiques, plusieurs artistes ou groupes pourront être retenus pour représenter leur ville lors de la grande finale à Kinshasa.
Le nombre de lauréats par ville n'est pas figé : il dépendra du niveau et du potentiel des candidats sélectionnés.

3. Un accompagnement ponctuel :
Des masterclass ou séances de mentorat pourront être organisées en fonction des besoins artistiques identifiés localement.

L'objectif est de soutenir les jeunes talents, sans imposer un modèle unique, en tenant compte des réalités et des dynamiques locales. En favorisant la mise en réseau entre artistes, professionnels et publics, le festival contribue à désenclaver les scènes régionales, stimuler l'économie culturelle locale et valoriser la diversité des expressions artistiques en RDC.

Elongo 2025 : Un espace de dialogue, de rencontres et de tolérance

Autour du festival pluridisciplinaire, le village Elongo sera l'agora accueillante et bienveillante où convergeront les jeunes, les partenaires, les artistes et le public.
Dans chacune des villes, le village sera un espace de rencontres, de sensibilisation et d'échanges citoyens, impliquant associations locales, opérateurs culturels, jeunes publics et acteurs institutionnels.

Un projet fédérateur, où la culture devient source d'inspiration, de dialogue et d'opportunités pour toute une génération !



One Pot Pasta crémeux aux champignons & épinards

Prêt en 20 minutes !



Tu cherches une recette qui claque, mais sans te prendre la tête ? Ce one pot pasta est ton nouveau meilleur pote. Une seule casserole, zéro prise de tête, et un résultat ultra crémeux, plein de saveurs. Le combo champignons + épinards + parmesan, c'est un grand oui. Et bonus : ça fait aussi de parfaits restes pour le lendemain (s'il en reste !).

Ingrédients (pour 2-3 personnes)

- → 200 g de pâtes (penne, fusilli, ou ce que t'as sous la main)
- → 250 g de champignons de Paris émincés
- → 2 grosses poignées d'épinards frais
- → 1 oignon
- → 2 gousses d'ail
- → 50 g de parmesan râpé (ou plus, soyons honnêtes)
- → 500 ml d'eau ou de bouillon de légumes
- → 100 ml de crème liquide (végétale ou non)
- → Huile d'olive, sel, poivre, herbes (thym, origan…)

Préparation

1. Dans une grande casserole, fais revenir l'oignon émincé avec un filet d'huile d'olive. Ajoute l'ail haché, laisse dorer.

2. Ajoute les champignons, fais-les suer quelques minutes.

3. Balance les pâtes, les épinards, le bouillon, un peu de sel, poivre, et les herbes. Mélange bien.

4. Laisse cuire à feu moyen pendant environ 12 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient cuites et le liquide presque absorbé.

5. Ajoute la crème et le parmesan, mélange jusqu'à ce que ça devienne bien crémeux.

6. Goûte, ajuste l'assaisonnement, et sers direct avec un peu de parmesan râpé en plus. Évidemment.

Astuces

* **Tu peux remplacer les champignons par des courgettes ou ajouter des tomates cerises pour une version plus estivale.**
* **Version vegan ? Crème végétale + levure nutritionnelle à la place du parmesan, et c'est tout aussi bon !**

Vie extraterrestre ? Une découverte qui intrigue les scientifiques



Un possible signal venu d'ailleurs…
Des astronomes ont détecté des signes potentiellement liés à une forme de vie extraterrestre sur une planète située à 124 années-lumière de la Terre. Parmi les éléments relevés : un signal chimique rare et une composition atmosphérique hors du commun. Bien que ces indices soient les plus prometteurs jamais observés, les chercheurs appellent à la prudence : d'autres analyses sont nécessaires pour confirmer cette hypothèse fascinante. Le mystère reste entier.

Tokyo ouvre son deuxième «panier à bébé»

Un deuxième «panier à bébé» vient d'ouvrir à Tokyo : une boîte sécurisée, accessible 24h/24, permettant à des parents en détresse de déposer anonymement leur nourrisson.
Objectif : éviter les abandons dangereux et protéger les enfants les plus vulnérables. Un dispositif rare au Japon, où le sujet reste tabou, mais dont l'impact pourrait être vital.

Femmes trans ne sont pas légalement des femmes, tranche la justice britannique

Dans une décision historique, la Cour suprême du Royaume-Uni a statué que les femmes transgenres ne peuvent être légalement reconnues comme femmes dans certains contextes, notamment ceux liés aux droits et espaces réservés aux femmes. J.K. Rowling, figure controversée sur ces questions, a salué une «énorme victoire» pour les droits des femmes. Elle aurait célébré cette décision à bord de son superyacht à plus de 150 millions de dollars, au large des Bahamas. Un jugement qui relance un débat déjà explosif outre-Manche.





WANSELA CROSS 2025

Kolwezi a vibré sous les moteurs rugissants de la Wansela Cross, où nos pilotes XXL Dino et Alexandre Tsavalos ont brillé en catégorie MX2. Courses endiablées, confidences exclusives et victoires éclatantes ont marqué cette édition survoltée. Une fierté XXL pour la team... et pour tout Kolwezi !

















C'EST PETIT MAIS C'EST PUISSANT !

XXL ENERGY





SOIRÉE DE CÉLÉBRATION 25 ANS D'AFRICELL EN AFRIQUE

Chaque jour construit l'année, et chaque année témoigne de notre détermination. Cette année, Africell célèbre 25 ans en Afrique, marqués par des défis surmontés et des moments inoubliables.

Pour fêter cet événement, le staff d'Africell RDC guidé par son DG M. Milad KHAIRALLAH s'est rassemblé avec joie à l'hôtel Pullman, accompagné de l'Ambassadrice des États-Unis, S.E. Madame Lucy Tamlyn, pour le découpage du gâteau symbolique. Ensemble, nous continuons à concrétiser notre grande vision. 25 ans pour l'Afrique !














11è édition du Village de la Femme au Pullman à Kinshasa

































EXPO BETON – 9e Édition à Lubumbashi



























“L’histoire pas drole de l’Afrique”, le spectacle de Mamane au Pullman à 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

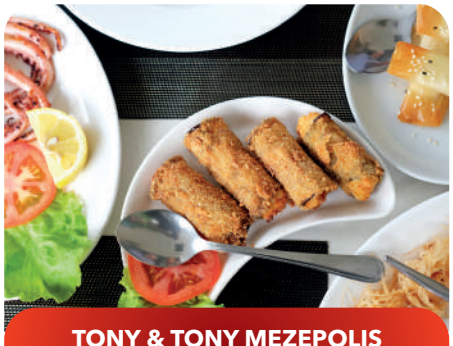
CONGO TRAVEL SERVICE
Av De la Révolution/Bld Kamanyola
082 282 06 77

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

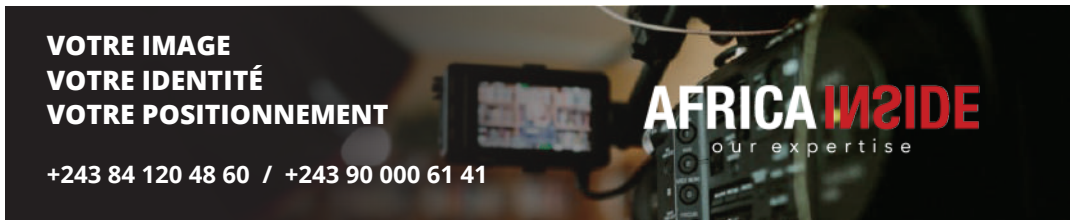
#LUBUMBASHI



LE GREEN TEE
Route du Golf
081 710 64 21



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





WHERE TO BUZZZ

#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



TIA WORK FORCE SOLUTION SAS

Est une entreprise 100% congolaise !

Focus on your business, TIA does the rest.

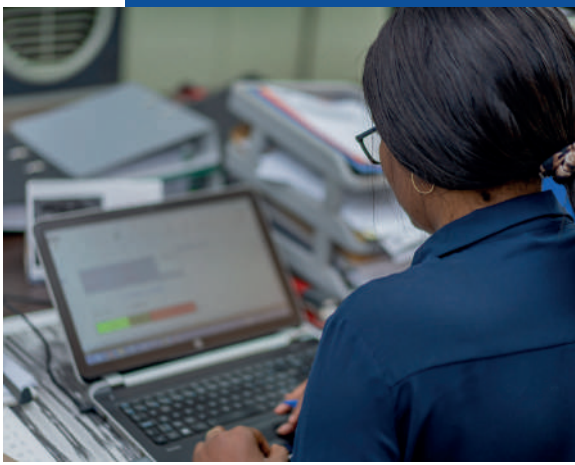
Votre partenaire de confiance pour toutes vos préoccupations en matière de Ressources Humaines.

TIA WORKFORCE SOLUTION SAS est une société qui comprend les services de recrutement, de gestion du personnel local et expatrié et d'obtention des cartes de travail du personnel expatrié. Garantissant ainsi le bon fonctionnement de votre entreprise. Faites confiance à **TIAWFS** pour une assistance experte dans la gouvernance de vos besoins en main-d'œuvre. Améliorez l'organisation de votre entreprise grâce à nos solutions spécialisées dès aujourd'hui.

Les solutions de gestion des ressources humaines offertes de manière intégrée comprennent les éléments suivants :

- Programmes de formation sur mesure pour le personnel
- Services de conseil d'administration en matière de ressources humaines
- Services de recrutement
- Calcul de la paie
- Facilitation de l'obtention de visa et de permis de travail en RDC.

TIA WORKFORCE SOLUTION SAS fait partie du **GROUP TIA**, qui comprend aussi les sociétés **TIAFRICA SAS** (offre des services d'assistance juridique, des conformités juridiques, des gestions de projets et de due diligence) et **TIAFRICA FINANCE SAS** (offre des services de comptabilité, des conformités fiscales, d'assistance fiscale et d'audit).



Notre expertise et notre engagement nous permettent de vous offrir une gamme complète de services pour optimiser la gestion de vos ressources humaines.

info@ti-africa.com

EN : + 243 820 456 947 +243 970 094 873
FR : +243 856 374 006 +243 851 000 067

group-tia.com