BUZZZ 30 magazine



BUZZZ #30 - JAN FEV 2022 - GRATUIT

Henri Rousseau - The Dream, 1910, oil on canvas

BUZZZ REVOLUTION



TMB

Best Bank in the DR Congo
2011 to 2020

Financial Inclusion Award
2016, 2017, 2019



2022 ! GREEN IS THE NEW BLACK!

C'est reparti. À l'heure où vous lisez ces lignes, Buzzz Magazine vous donne au moins 22 raisons de prendre de bonnes résolutions et de passer à l'acte.

Mais commençons en douceur cette nouvelle année avec une immersion légère dans le premier numéro de 2022. Des potins, de bons plans, des stars, des astuces, des interviews exclusives.

Parce que c'est la nouvelle tendance, en ces premiers instants balbutiants de l'après-Nouvel An, voyons le monde en vert. L'actualité récente de la COP 26 , la conférence pour le climat qui s'est tenue à Glasgow où la RDC et le continent africain ont joué une part active, nous montre qu'il appartient à chacun d'entre nous de mener notre révolution personnelle, changer nos habitudes en faveur d'une planète plus verte, plus hospitalière pour tous.

Avant la célébration de la Saint-Valentin, il est plus que temps de se convaincre de la meilleure des bonnes résolutions. Sans hésiter : aimez-vous, soyez doux les uns pour les autres, en particulier pour vos chéris coco et coco chéris.

En 2022, restons connectés les uns aux autres pour promouvoir une image positive de notre pays et surtout innover, produire et consommer Congolais !

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

BUZZZ BE FAMOUS

Buzzzbefamous

Bonne et heureuse année à chacun d'entre vous.
L'éditeur
MAD

DIRECTEUR DE PUBLICATION :
Marie-Aude Delafoy

RÉDACTION ET TEAM EDITORIAL
communication@corneillesima.com
Tel +243 841 204 860 | +243 841 204 868

www.buzzzbefamous.com

PUBLICITÉ - ADVERTISING
GROUPE CORNEILLE & SIMA
+243 841 204 866 | +243 841 204 860
editor@corneillesima.com
www.corneillesima.com

REPRÉSENTATION KINSHASA
Kevin Bemba
BECOM GROUP
+243 851 846 847
9 av. de la Nation - Kinshasa - RDC

REPRÉSENTATION KOLWEZI
+243 976 623 199

REPRÉSENTATION GOMA
+243 993 338 150

COMMUNITY MANAGER
THERRA Communication
+243 818 347 147

DISTRIBUTION

LUBUMBASHI
+243 841 204 860 | +243 841 204 862
administration@corneillesima.com

KINSHASA
Kevin Bemba
BECOM GROUP
+243 85 184 68 47

KOLWEZI
+243 813 283 527

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

PHOTO COUVERTURE :
Henri Rousseau
he Dream, 1910, oil on canvas

SOMMAIRE

JAN - FÉV 2022



6 **ON DIT MERCI À BUZZZ**

8 **BUZZZ ACTU**

10 **BUZZZ DE LA REDAC**
GREEN IS THE NEW BLACK

12 **CONSOMMER MOINS ET VIVRE MIEUX**

14 **LES GRANDES MARQUES SE METTENT AU RECYCLAGE**

16 **BUZZZ PLANÈTE**
DE JEUNES MILITANTS AFRICAINS

18 **5 HABITUDES POUR DES RELATIONS SAINES**

22 **BUZZZ CULTURE**
SORAYA ODIA

24 **BUZZZ MUSIQUE**
BMK BLESSING

26 **BUZZZ FEEL GOOD**
CHEKA

28 **BUZZZ FASHION**
MODE AFRICAINES ET DURABLES

32 **BUZZZ GEEK**
ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

34 **BUZZZ FITNESS**
YOGA

36 **CHILLOUT**
DAKAR

42 **BUZZZ SAVEUR**
LES COOKIES

44 **BUZZZ ASTUCES**
COMMENT FAIRE SA VALISE

48 **BUZZZ EVENT**



ENSEMBLE POUR SAUVER LA PLANÈTE



Certains petits gestes contribuent à lutter contre l'urgence climatique que nous vivons actuellement. Pour aller plus loin que les décisions prises par les grandes puissances mondiales dans des réunions telles que la COP 26 pour le climat, Buzzz Magazine vous propose une liste de réflexes et de bonnes habitudes à mettre en place dans votre quotidien.

Les 10 petits gestes à adopter au quotidien

Finalement, et vous le constaterez, il n'y a rien de plus simple. Suivant l'adage « ce sont les petits ruisseaux qui font les grandes rivières », le plus important est de commencer à changer son environnement et celui de nos proches pour produire un impact significatif sur la communauté. Et à qui direz-vous merci? À Buzzz Magazine bien sûr!

Économiser l'énergie

Les appareils électroniques sont super énergivores. Pensez la nuit à atteindre vos téléphones, ordinateurs, boitiers internet. Changez vos ampoules haute consommation pour des ampoules faible consommation. À la rédaction de Buzzz Mag, on aimerait bien vous dire « ne laissez pas allumer vos lumières lorsque vous n'êtes pas dans les pièces », mais vu qu'il n'y a plus de courant dans notre pays et que 92% de la population vit dans le noir, c'est réglé!

Acheter malin

Si nous voulons vraiment intervenir sur les émissions de CO2, il faut choisir nos appareils en fonction de leurs performances et efficacité énergétiques. Les produits électroniques représentent environ 62 % des émissions de gaz à effet de serre dues à nos modes de consommation !

Boire dans une gourde

NO PLASTIC! Plus de bouteille en plastique. On ne se rend pas compte de notre consommation d'eau par jour. Si on utilise des bouteilles 1,5L tous les jours. À la fin du mois, on utilise beaucoup moins de plastique si on boit l'eau du robinet dans une carafe ou une gourde.
Pour le bureau, on utilise une gourde. Ce petit geste qui ne coute pas grand-chose peut sauver notre planète.

Économiser l'eau

On fait attention au gaspillage. Même si vous ne le voyez pas, les ressources ne sont pas illimitées. Apprenez qu'un robinet qui fuit peut gaspiller jusqu'à 120 litres par jour. On coupe l'eau lorsque l'on se brosse les dents ou mieux encore, on privilégie une douche rapide plutôt qu'un long bain. Et même si on adore, on pense à la planète et à la communauté et on n'abuse pas plus d'une fois par semaine.

La tendance, c'est le TOTE BAG ou sac en tissu

On est nombreux à glisser dans notre sac à main un tote bag. Plus besoin de prendre les sacs plastiques du marché ou des boutiques, on sort son sac en tissu ! D'ailleurs, c'est ultra tendance et bien plus résistant qu'un sac en plastique.

Pas de clim

Vous êtes quelques privilégiés à utiliser la climatisation dans vos voitures et vos intérieurs. Oui c'est un gros sacrifice pour votre confort, mais essayer de limiter au maximum.

Les cosmétiques réutilisables

Beaucoup d'entre vous utilisent des cotons réutilisables, ou même du shampoing et savon solides pour éviter le plastique des emballages. Bravo les filles! Fabriquez des petites lingettes en éponge que vous pourrez laver et réutiliser. Même dans une salle de bain on peut sauver notre planète.

Manger local

La consommation de vivres produits localement réduit le nombre d'intermédiaires, diminue les transports polluants et contribue activement à renforcer la vitalité économique de nos territoires.
Adoptez le BIO attitude, également super tendance et qui permet à nos fermiers de vivre et de se développer.

Ne pas jeter ses déchets

Les fossés et rivières recouvertes de détritus, les bouteilles en plastique jetées par la fenêtre des véhicules. Les sachets d'eau retrouvés par terre, et on en passe: ça suffit! Cela ne coute rien de laisser le détritus dans sa poche et de le jeter dans sa poubelle à la maison. Sauver notre planète c'est la respecter avant tout.

Vive la fripe!

De nombreuses études ont apporté la preuve que les impacts de l'industrie textile sur l'environnement sont ultra négatifs. Gaspillage d'eau potable et d'énergie, consommation de pesticides pour la culture du coton, pollution des rivières et des terres agricoles, et principalement dans les pays en développement, les conditions de travail inhumaines pour les ouvriers du secteur textile. Il est temps de remettre en question nos modes de consommation des vêtements, acheter moins et de meilleure qualité, recycler, échanger...

On espère qu'en 2022 on pourra vous dire MERCI!

GREEN ACTIVISTS

La Journée de la Terre est célébrée le 22 avril. Compte tenu de l'histoire du racisme environnemental qui a un impact disproportionné sur les Noirs et les autres personnes de couleur, il n'est pas étonnant que de nombreuses
Des études ont montré que les pratiques discriminatoires en matière de logement, comme le redlining, ont rendu les quartiers noirs particulièrement vulnérables au changement climatique. Les phénomènes météorologiques extrêmes touchent aussi largement les communautés noires des États-Unis et du monde entier.

Les célébrités noires se sont associées à des marques et ont même créé la leur pour lutter contre le changement climatique, protéger la planète et soutenir les efforts des organisations et des défenseurs locaux.

En espérant que ces influenceurs vous inspirent, découvrez quelques célébrités noires engagées dans des actions écologiques.



SZA x TAZO Tea SZA s'est associée à la société TAZO Tea pour créer le TAZO Tree Corps.

La chanteuse de TDE s'est associée à l'entreprise pour planter davantage d'arbres dans les quartiers noirs. Dans certaines communautés noires, indigènes et autres communautés de couleur, la température peut être de cinq à vingt degrés plus élevée que dans les quartiers à prédominance blanche de la même ville. L'initiative fonctionne à Detroit (Michigan), dans le Bronx (New York), à Richmond (Virginie), à Minneapolis (Minnesota) et dans la baie de San Francisco.



Jaden Smith, fondateur de la société JUST Water en 2012

À seulement 10 ans, Jaden Smith a cofondé la société JUST Water aux côtés de Drew Fitzgerald. La marque utilise des matériaux 100% recyclables pour ses emballages et expédie même des millions de bouteilles de manière plus efficace par rapport aux autres entreprises d'eau en bouteille. Le rappeur a également apporté un système mobile de filtration de l'eau à Flint, dans le Michigan, pour aider la ville dans sa crise de l'eau.



Rihanna et la Clara Lionel Foundation

Rihanna a créé la Clara Lionel Foundation en 2012 et l'organisation a travaillé sur une variété de projets et fait des dons à plusieurs efforts. L'une des initiatives de la fondation comprend l'intervention d'urgence et la résilience climatique pour aider à faire face au nombre croissant de catastrophes naturelles qui touchent les communautés mondiales de couleur. Le groupe coordonne des kits de préparation aux situations d'urgence pour les ménages vulnérables tout en s'efforçant de soutenir des projets de renforcement des infrastructures pour les écoles et les établissements de santé dans ces régions.

Megan Thee Stallion, promotrice de plaisirs respectueux de l'environnement en 2019



La rappeuse Megan Thee Stallion a rassemblé ses fans, les Hotties, pour faire un nettoyage de plage et a encouragé les autres personnes qui n'étaient pas présentes à l'événement à faire leur part pour aider la planète.

Lupita Nyong'o, ambassadrice mondiale des éléphants pour WildAid



L'actrice et auteure Lupita Nyong'o a été choisie pour être l'ambassadrice mondiale des éléphants pour WildAid en 2015. Dans son rôle, elle a sensibilisé le public à la pratique dangereuse et dévastatrice du commerce de l'ivoire et a travaillé à la promotion des efforts de conservation à travers le continent africain. Elle a fait entendre sa voix et a participé à la production du documentaire My Africa de 2018, qui mettait en lumière les initiatives de conservation et les façons dont les gens peuvent s'impliquer.

En dehors des efforts des célébrités, il existe plusieurs environnementalistes noirs qui plantent des arbres et des jardins communautaires, plaident pour la justice environnementale et créent des projets innovants pour rendre les quartiers noirs plus durables.

Et quid de la RDC? Qui seront les futures célébrités qui s'engageront pour une cause plus durable?

2022 RAISONS DE PRENDRE DE *bonnes* RÉSOLUTIONS

#GREENISTHENEWBLACK

Une nouvelle année, un Nouveau Monde, un nouveau soi. Commencer une nouvelle année sera toujours la bonne occasion de se remettre en question et prendre de bonnes résolutions. Buzzz Magazine vous concocte un dossier de conseils vous vous aider à faire le grand saut en vous prodiguant quelques conseils pour vous motiver au changement.

Zen, soyons zen : éliminer ce qui encombre votre intérieur

À qui la faute?

Pourquoi accumule-t-on autant? Qu'est-ce qui essentiel et accessoire et à quoi rime notre course à la surconsommation? Les psychologues, thanks God!, sont rassurants. Non, vous n'êtes pas malades: l'accumulation, c'est la faute au cerveau. À l'origine, cela relève de l'évolution. Il y a dans le cerveau humain une pulsion d'accumulation qui permet à l'espèce humaine de survivre. C'était un rempart contre la mort, la famine, et le froid.

Sommes-nous manipulés?

Les publicitaires ont vite compris, et ce dès les années 50 que notre cerveau réagissait à ces stimulis et qu'en utilisant certaines techniques commerciales il était simple de nous faire croire que l'on existait à travers les objets. C'est ce qu'on appelle la théorie du « soi étendu » : à travers les objets accumulés chez vous, vous donnez une certaine image de vous-même aux autres, mais aussi à vous-même.

Aujourd'hui, la société a fait de la consommation et de l'accumulation plus qu'une marque sociale, presque une marque identitaire.

Attention! Gardons le contrôle.

Pour les psychologues, cette pulsion accumulatrice viendrait aussi de notre anxiété : acheter et conserver pour anticiper sur ce qui pourrait nous arriver de pire. « Je garde quelque chose au cas où il se passe quelque chose un jour ». Par exemple : « ce stylo, je ne vais pas le jeter même s'il ne fonctionne pas très bien, au cas où, les autres ne fonctionnent pas ». Ce que nous disent les psychologues est qu'il existe beaucoup de troubles psychiatriques qui découlent de cette accumulation et de ce besoin d'accumulation. Si la preuve est faite que nous créons quelque chose de trop important dans notre relation avec les objets, cela implique que nous devons être conscient que la meilleure décision que nous devons alors prendre est de "nous débarrasser de l'inutile".

Mais comment et par où commencer?

Quelle est la meilleure méthode pour trier, désencombrer, et ranger sa maison ou son appartement ? Buzzz Magazine vous accompagne pour vous lancer sans trop d'appréhension.

Conseil numéro 1

Comprendre pourquoi on accumule. Est-ce l'instinct de conservation que fait fonctionner notre cerveau, la peur du vide que l'on comble ou notre anxiété que l'on soigne ?

Conseil numéro 2

Rémi Oudghiri qui est un éminent sociologue conseille : "Avant de se lancer dans un tri, il faut être convaincu qu'une maison débarrassée du superflu respire et que cela fera du bien à ses habitants". Ce que disent les psychologues est que "le simple fait de se fixer un objectif, de réaliser une tâche et de voir son accomplissement est déjà quelque chose de bénéfique. »

Conseil numéro 3

Commencer lorsque l'on est prêt à sauter le pas. L'objectif n'est pas de souffrir, mais de se faire du bien. Surtout, si vous êtes juste humains et faites partie des « les accumulateurs débordés » qui ont entassé des objets au fil des années, qui se sentent mal, mais n'arrivent pas se lancer dans le tri.

Conseil numéro 4

On ne se met pas la pression et on commence en ce fixant des objectifs faciles à réaliser. On pose des actes qui nous font du bien. On peut commencer par trier les papiers administratifs avec lesquels nous n'avons pas d'affect. Ce sera tout aussi ennuyant, mais c'est bon pour le moral. Cherchez sur Internet les délais de garde d'un document. Par exemple : un relevé de compte, c'est cinq ans. Prenez une première pile et jetez tous les documents que vous n'avez pas à conserver... Ensuite vous pouvez passer à une autre pièce pas trop chargée d'émotion comme la salle de bain et ses multiples échantillons périmés récupérés dans un l'hôtel il y a 10 ans !

Conseil numéro 5

On s'attaque à plus sérieux. Les livres et les photos, c'est difficile de s'en séparer. Faites un premier tri entre les très beaux livres et les autres comme les livres de poche. On peut en faire profiter des amis, des bibliothèques d'université ou encore des associations caritatives. Si vous cherchez, vous trouverez.

Conseil numéro 6

Si vous souffrez à l'idée de devoir faire des choix, posez-vous une question : si vous aviez deux heures pour quitter la maison, qu'emporteriez-vous avec vous ?

Conseil numéro 7

Une autre astuce qui fonctionne bien: les « au cas où ». À chaque fois que vous vous poserez la question : "au cas où quoi ?", vous jetez sans hésiter.

Conseil numéro 8

Savoir où ranger les choses pour vous éviter de racheter des objets.

Et avant tout nouvel achat, se poser les questions en utilisant la méthode BISOU.

En 2022, vous vous réfléchirez à comment consommer différemment et de façon raisonnable pour l'environnement, votre budget, ou votre psychisme. Votre bonne résolution sera de vivre simplement tout en vivant bien, et parfois même mieux.

BUZZZ DE LA REDAC

THINK GREEN

CONSOMMER MOINS ET VIVRE MIEUX, 5 QUESTIONS À SE POSER AVANT DE PASSER À L'ACTE

En 2022, vous vous réfléchirez à comment consommer différemment et de façon raisonnable pour l'environnement, votre budget, ou votre psychisme. Votre bonne résolution sera de vivre simplement tout en vivant bien, et parfois même mieux. Buzzz Magazine a décidé de mettre en oeuvre la méthode B.I.S.O.U.

Vivre simplement tout en vivant bien, et parfois même mieux. Pour l'environnement, son budget, ou son psychisme, comment consommer de façon raisonnable ?

Inventé par Marie Duboin Lefèvre et Herveline Verken pour aider les personnes qui peinent à déterminer leur besoin et à distinguer l'utile du superflu, cet acronyme mnémotechnique vous aidera à vous rappeler les 5 questions que vous devez vous poser avant tout achat.

Vous éviterez alors les achats compulsifs et inutiles, consommerez responsables et vous ferez de belles économies!

Consommer moins se traduit souvent par un vrai surcroît de bonheur.

L'addiction consumériste a des conséquences sociales, environnementales, psychologiques ou économiques négatives... On ne s'en rend pas forcément compte, mais le standard de vie dans nos sociétés occidentales correspond à une véritable surconsommation.

Or La première chose est de mettre en oeuvre ce conseil simple : ne plus faire ses courses dans une grande surface ou au supermarché

Notre frigo est moins rempli et on gaspille moins

Le témoignage de Lia, auditrice, mère de deux enfants qui travaille à temps plein:
« Au départ on voulait juste limiter les déchets. On a décidé de ne plus aller au supermarché pour ne plus acheter de choses sur emballées. Mais on voulait garder notre mode de vie. Et ça s'est avéré plus facile qu'on ne le pensait et ça nous coûte moins cher. On achète moins de produits « inutiles » : plus de chips, sucrés en bouteille plastique, de fromage déjà râpé, de poulets surgelés importés du Brésil... On mange mieux parce qu'on cuisine tout. Notre frigo est moins rempli. »

En 2022, on achètera encore plus chez les petites commerçantes où dans les coopératives où l'on trouve une variété de bons produits issus de l'agriculture locale et donc durable. On ne fait plus de gaspillage alimentaire parce qu'on s'est aperçu que ce que l'on jetait, comme les plats cuisinés entamés pas terminés.

Qu'est-ce que la méthode B.I.S.O.U? Elle est faite pour vous et vous permettra d'avoir un comportement plus citoyen dans nos achats.

B comme besoin : à quel besoin cet achat correspond-il chez moi ?

I comme immédiat : si l'on sent qu'on en a envie immédiatement, il faut qu'un petit warning s'allume

S comme semblable : est-ce que je n'ai pas déjà à la maison un objet qui a les mêmes fonctionnalités à la maison ? Est-ce que quelqu'un ne peut pas me le prêter ? Est-ce que quelqu'un ne peut pas me l'apprendre ?

O comme origine : d'où vient cet objet ? Qui l'a fabriqué ? Dans quelle condition sociale ? Dans quel pays ?

U comme utilité : en ai-je vraiment besoin ? À quoi ça va me servir concrètement dans mon quotidien ?



QUAND LES GRANDES MARQUES SE METTENT AU RECYCLAGE

Adidas ouvre son magasin au Cap, en Afrique du Sud, en utilisant des matériaux recyclés.

Le fabricant allemand de chaussures Adidas s'apprête à ouvrir son premier magasin sud-africain, le plus durable, au Cap, dans le V&A Waterfront, qui fait également appel à des matériaux recyclés et à la nature dans ses éléments de conception.

Selon Business Insider, le magasin ouvrira ses portes le 29 octobre et son design biophilique a été utilisé par l'industrie de l'architecture et de la construction qui incorpore la nature à l'intérieur des bâtiments, créant ainsi un lien avec l'environnement.

Le magasin s'étend sur 478 mètres carrés et possède un mur de 4,5 mètres carrés composé de plantes reconnues pour leurs propriétés d'humidification et de filtration, rapporte Adidas Blog.Une partie de l'esthétique du magasin comprend une exposition "Footwear Reimagined" créée par six artistes sud-africains, Danielle Clough, Atang Tshikare, Xhanti Zwelendaba, Ben Eagle, Hannerie Visser et Matthew Edwards.

Chaque artiste a travaillé avec une paire de chaussures Adidas emblématiques et des matériaux spécifiques à son métier, tels que du fil, des chutes, du bois récupéré et d'autres approches des pratiques durables. Matthew Edwards a créé le logo Adidas Trefoil pour le magasin à partir de plastique recyclé provenant d'un nettoyage de la plage de Hout Bay qui a eu lieu en septembre à la Parley Ocean School.

La caisse du magasin est fabriquée à partir de bois de récupération provenant de caisses utilisées pour transporter les accessoires de vente et les mannequins, tandis que les étagères ont été fabriquées par Smile Plastics à partir de déchets plastiques.

Les bannières en tissu poly sergé du magasin sont fabriquées à partir de bouteilles en plastique recyclées. Les panneaux de fibres utilisés pour la décoration et les présentoirs en magasin ont également été fabriqués à partir de matériaux recyclés. Le magasin fait actuellement l'objet d'une certification LEED (Leadership in Energy and Environmental Design), qui fournit un cadre pour des bâtiments écologiques sains et très efficaces.

Le magasin proposera une large gamme de produits Adidas, dont certains seront en partie fabriqués à partir de matériaux recyclés. Le magasin proposera également des produits Adidas de course, d'entraînement, de football, d'extérieur, des produits originaux, ainsi que des chaussures et des vêtements exclusifs Y-3, ajoute Business Insider.



DE JEUNES MILITANTS AFRICAINS CONTRE LE CHANGEMENT CLIMATIQUE À CONNAÎTRE, QUI CHANGENT LA PLANÈTE POUR LE MIEUX

L'Afrique subsaharienne est confrontée à de graves menaces écologiques, notamment la déforestation, la dégradation des sols, la perte de biodiversité et l'extrême vulnérabilité au changement climatique. Pourtant, la région, qui abrite une proportion énorme des ressources naturelles du monde et certaines des espèces sauvages les plus essentielles, recèle un potentiel considérable en matière de conservation de l'environnement et de changement durable. Mais nous pouvons compter sur les éco-influenceurs africains. Ces jeunes voix font leur part pour éduquer et inspirer le monde à réduire notre empreinte environnementale collective. Continuez à lire pour découvrir notre top 5.

Bien qu'elle produise le moins d'émissions nocives pour le climat, l'Afrique connaît un réchauffement climatique plus rapide que le reste du monde. Les phénomènes météorologiques extrêmes sont de plus en plus fréquents sur le continent, et les dégâts causés par les pluies, les sécheresses, les inondations et les tempêtes s'intensifient.

Remy Zahiga, République démocratique du Congo (24)
Lancé par notre propre Mwana Mboka, Remy est un jeune militant africain pour le climat qui vit dans le bassin du Congo, la deuxième plus grande forêt tropicale du monde. Il n'est pas étranger aux impacts de la dégradation de l'environnement, notamment à la menace constante que représente l'exploitation forestière industrielle pour la forêt et les communautés qui y vivent. Ce diplômé en géologie est passionné par le changement climatique, car il touche directement chacun d'entre nous. Il estime que les dirigeants mondiaux sont loin de prendre des mesures décisives face à la crise climatique, raison pour laquelle nous devons tous nous impliquer dans le mouvement pour la justice climatique.

@Remy_Zahiga





Yero Sarr, Sénégal (20 ans)
Yero est étudiant et cofondateur du mouvement "Fridays For Future" au Sénégal. Il s'est engagé pour la première fois dans l'espace des jeunes militants pour le climat à l'âge de 16 ans. Les craintes concernant l'avenir des jeunes de la planète l'ont incité à devenir très actif dans la lutte contre le changement climatique, et à s'assurer que d'autres le rejoignent aussi ! Il est convaincu que l'action collective est bien meilleure que l'action individuelle. La force de Yero est de mobiliser les gens ; il travaille avec plusieurs organisations environnementales sur de nombreuses questions qui lui tiennent à cœur (notamment les impacts de la pêche industrielle nocive sur les communautés d'Afrique de l'Ouest).

@SarrYero2

Winnie Cheche, Kenya (31 ans)
Winnie est une jeune écologiste, blogueuse, activiste climatique, bénévole et responsable de la communication au Kenya Environmental Action Network. Son enfance dans l'extrême pauvreté l'a réduite au silence pendant une grande partie de sa vie, mais sa passion pour la vie sauvage et la nature l'a aidée à retrouver sa voix - l'une des voix les plus fortes du mouvement de la jeunesse africaine pour le climat. Son parcours d'activiste a commencé en ligne par des tweets et des messages sur des sujets concernant le bien-être des animaux sauvages et le changement climatique. La rédaction de messages sur les médias sociaux s'est transformée en rédaction de blogs et en leadership éclairé, puis en gestion des stratégies de communication pour l'une des organisations à la tête du mouvement kenyan pour la justice climatique.

@WinnieCheche



Gabriel Klaasen, Afrique du Sud (23)
Le finaliste du prix Mail & Guardian 2021 200 Young South Africans est devenu une voix émergente au sein du mouvement de la jeunesse sud-africaine pour le climat en raison de sa persistance à considérer la crise climatique à travers un prisme intersectionnel. Gabriel, basé au Cap, est le responsable de la communication et le coordinateur jeunesse de l'African Climate Alliance. Son leadership puissant a forcé le mouvement climatique à reconnaître l'impact des crises imbriquées de l'injustice sociale et de l'effondrement du climat sur certaines des personnes et zones les plus touchées de la société (MAPA) - comme les BIPOC (Black Indigenous and People of Colour) et les LGBTQ+ (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer) - ainsi que leur rôle actif dans la construction d'un avenir meilleur pour nous tous.

@gabriel_klaasen





Evelyn Acham, Ouganda (30 ans)
Lorsque son amie Vanessa Nakate a fait la une des journaux internationaux pour sa grève solitaire dans la capitale ougandaise, Kampala, Evelyn a été si émue qu'elle a promis de la rejoindre sur le front de l'activisme. Au fur et à mesure qu'elle en apprenait davantage sur la crise climatique, la jeune activiste climatique africaine a commencé à comprendre l'intersectionnalité entre le changement climatique et la race - et pourquoi il était si important de l'inclure dans le programme scolaire de son pays d'origine. En tant que coordinatrice nationale du mouvement Rise up, Evelyn reste à l'avant-garde du mouvement climatique ougandais, organisant des grèves pour le climat et appelant au désinvestissement des combustibles fossiles.

@eve_chantel







POWER OF LOVE

5 HABITUDES POUR DES RELATIONS SAINES

Buzzz vous a donné des tonnes de numéros sur la manière de rendre cette journée dédiée à l'amour spéciale. Mais cette année, à un mois de la Saint-Valentin, nous nous concentrons sur la manière d'aider chacun d'entre vous à être la meilleure version de lui-même afin d'envoyer du Love power. L'objectif n'est pas de paraître heureux en couple, mais d'ÊTRE heureux et en bonne santé en même temps. Voici nos 5 principales habitudes que nous devrions tous adopter pour avoir des relations saines.

1. Envoyer des signaux clairs
Rien de plus stressant que lorsque vous voyez une expression préoccupante sur le visage de votre partenaire, que vous entendez son ton et que vous lui demandez "Qu'est-ce qui ne va pas ?" et qu'il vous répond "Rien !". Il est si difficile d'essayer de déchiffrer un message contradictoire. Il dit une chose, mais vous voyez quelque chose de très différent dans son corps et son visage. La clé pour améliorer cette situation est de s'entraîner à verbaliser honnêtement vos sentiments, afin que votre partenaire sache exactement ce dont vous avez besoin. L'époque où les hommes ne pouvaient pas être vulnérables et exprimer leurs émotions est révolue. En 2022, nous envoyons des signaux clairs à nos partenaires pour nous assurer que notre langage corporel, notre ton et nos mots sont en phase.

2. Faire de la place pour les différences.
Vous aimez les musées d'art et votre partenaire aime les événements sportifs. Vous voulez aller à l'église le dimanche, votre partenaire aime faire la grasse matinée et se prélasser le week-end. Vous voulez économiser chaque centime, votre partenaire aime faire des folies pour voyager et partir à l'aventure. Lorsque nous sommes initialement attirés l'un par l'autre, nous voyons ces qualités uniques chez notre partenaire comme fascinantes, intrigantes et intéressantes . Nous aimons ces choses chez lui parce qu'elles sont différentes de la façon dont nous voyons le monde. Pour certains couples, avec le temps, ces différences peuvent être une source de conflit. Sécurisez votre relation en prenant l'habitude de faire de la place à ces différences dans votre couple. Il est important que vous ne considériez pas ces différences comme une menace, mais comme une occasion d'apprendre quelque chose de nouveau. Entraînez-vous à célébrer ces différences dans votre relation, car cela vous aidera à grandir ensemble. Là où l'un est faible, l'autre est fort et vice versa. Apprendre à accepter les différences de votre partenaire ouvre la voie à l'expansion et à la croissance de votre relation.

3. Identifier les schémas négatifs.
Toutes les relations ont des modèles de comportement. Parfois, nous restons coincés dans un cycle d'interaction négatif. Nous avons une rupture de communication qui conduit à une terrible déconnexion. Cela peut se produire dans toutes les relations. La conscience de soi est très importante dans une relation, car elle vous aide à identifier et à trouver des moyens de résoudre le problème. Identifiez alors les choses que vous faites pour contribuer à un modèle négatif dans votre relation, puis discutez avec votre partenaire de la façon dont vous pouvez vous améliorer. Cela permet d'éviter que votre partenaire ne se sente l'ennemi, plutôt que de travailler sur les schémas négatifs de chaque individu. Lorsque vous devenez responsable de votre propre contribution négative, il est plus facile de changer et de mûrir sans se sentir condamné en permanence.

4. S'excuser
Dans les relations, nous faisons tous des erreurs. Nous blessons notre partenaire et notre partenaire nous blesse, c'est inévitable. Ce qui importe le plus, c'est la façon dont nous réparons ces blessures. Entrer dans un processus de pardon est un choix. Si vous choisissez de ne pas pardonner, vous vous fermez et vous réduisez la possibilité d'évoluer dans votre relation. Si vous choisissez le pardon, il doit être authentique. "Je suis désolé que tu ressentes les choses de cette façon" ou "Bien... je suis désolé" ne sont pas les excuses les plus authentiques. Franchement, il est probablement préférable de garder ces excuses pour nous-mêmes. Une fois que nous parvenons à exprimer ce que nous regrettons vraiment de manière sincère, notre partenaire peut commencer à se rapprocher de nous. N'oubliez pas que les meilleures excuses sont un changement de comportement.

5. Prenez du temps pour vous.
Nous sommes constamment entourés de distractions. Notre travail peut être intense. Nous sommes bombardés de nouvelles et de changements tous les jours. Nous pouvons voyager, apprendre, jouer... Mais bloquons-nous activement du temps de qualité pour notre partenaire ?
Lorsque nous vivons sous le même toit depuis un certain temps, nous avons tendance à penser que nous passons du temps ensemble de toute façon. Mais le temps n'est pas synonyme de temps de qualité intentionnel. Fixez un jour par mois où vous passerez du temps seul à seul avec votre partenaire, hors de la maison. Ce temps passé seul, en dehors de votre vie quotidienne, contribue à renforcer l'intimité et l'alchimie dans une relation. En 2022, nous espérons voir plus de couples parler et rire en public au lieu de rester assis sur leur téléphone tout le temps.

Joyeuse Saint Valentin !



SORAYA ODIA
LAURÉATE DU PRIX EMILIE-FAURE

« Je suis le pont entre mes compatriotes et les livres. »

Activiste littéraire, bloggeuse, créateur de contenu Soraya Odia porte sa passion pour les livres en bouclier. Pour la valorisation de la culture en RDC, la jeune femme, habitante de Kinshasa, a été récompensée par le Prix Emilie-Flore Faignond 2021, initiative de l'association Bookutani avec ses partenaires, dont le Café Littéraire de Missy (CALM). Soraya Odia parle à Buzzz Magazine de son activisme littéraire, ses défis et sa vision de la culture.

Soraya Odia, que représente ce prix pour toi ?
Ça fait du bien de recevoir de la reconnaissance, dans mon cas c'est pour ce que je fais pour la promotion de la littérature. Cela m'encourage énormément, de voir des gens autour de moi qui croient en ce que je fais. À chaque fois que je verrai ce prix, même plus tard, il va me remonter le moral, me booster dans des moments d'épuisement.

Comment tu promeus la littérature et pourquoi ?
Je le fais à travers les réseaux sociaux, mon blog et YouTube. Avec mon blog, Majuscaux, j'ai commencé en 2017 en partageant des résumés de mes lectures et mes impressions. Plus tard, en 2020, j'ai créé une chaîne YouTube où je conçois de courtes vidéos, même si certaines sont parfois longues, qui parlent d'un livre que j'ai lu, en mettant en avant la Littérature africaine.
Sur Instagram, je poste des photos des livres, c'est un Bookstagram. Et même sur ma chaîne YouTube, c'est un BookTube ! Je glisse aussi les posts sur les livres sur LinkedIn et Facebook. Je suis connu aujourd'hui comme celle qui fait la promotion des livres.





Pourquoi te donnes-tu tant de mal pour promouvoir les livres ?
Parce que dans notre pays on n'a pas facilement accès à l'information sur les livres. Certains ne savent pas où les trouver, d'autres n'ont pas les moyens de s'en procurer, d'autres encore ne savent pas quoi lire même s'ils ont les moyens de s'acheter des livres et savent où les trouver. Moi, je donne des conseils, des synopsis, des bonnes adresses, etc. je suis un peu le pont entre mes compatriotes et les livres, voilà.

À quels défis es-tu confrontée ?
Au Congo, c'est surtout la littérature orale qui prime. Les gens sont portés vers l'oral, particulièrement la musique. Je parle de la littérature orale parce que quand on écoute nos textes, ils contiennent de la poésie, sauf qu'elle est chantée. L'idée d'amener les gens à s'intéresser à la littérature écrite. J'essaie de les intéresser aux livres également. Le plus gros défi c'est de franchir ce manque d'intérêt pour le livre. Ce n'est pas un monde fou qui afflue vers la littérature.
L'autre défi est lié au pouvoir d'achat. Les gens n'ont pas toujours les moyens de s'offrir des livres. Du coup, je communique beaucoup sur des adresses des bibliothèques, des librairies, etc. Pendant un moment, j'ai tenu moi-même une bibliothèque ambulante et je livrais des bouquins aux domiciles des potentiels lecteurs.

Quels avantages les lecteurs tiraient-ils de ces initiatives ?
À l'époque, les gens s'abonnaient à ma bibliothèque. Vu que je leur déposais les livres, ils avaient l'avantage de gagner du temps et n'avaient pas besoin de dépenser pour le transport vers le lieu d'approvisionnement des livres. Avec l'abonnement, ils pouvaient gagner en lecture sur plusieurs livres à ce qu'ils dépensaient sur l'achat d'un seul par exemple.



Maintenant que je travaille dans une bibliothèque, je dirige tous ceux qui sont intéressés vers les endroits que je connais ou à mon lieu de travail. C'est dommage que le goût de la lecture ne soit pas si populaire que ça en RDC. Les gens sont pauvres et doivent choisir entre payer un livre, s'abonner à une bibliothèque ou se payer à manger.

Interview recueillie par Iragi Elisha pour Buzzz Magazine

BMK BLESSING

NOTRE AMBASSADRICE DU GOSPEL



Buzzz Magazine a rencontré Benie Kamuanya, la star de la musique gospel sud-africaine.
Elle est connue sous le nom de BMK Blessing est une artiste auteur-compositeur-interprète, prédicatrice et interprète. Son titre "No one" pour n'en citer que quelques-uns, l'a hissé sur les podiums des charts. Interview.



Qui est Benie Kamuanya Kabangu?
Je suis née le 15 mai au Congo, à Kinshasa, la première et la seule fille d'une famille de 4 personnes. Mes parents sont Willy Kabangu Mbaya et Regine Mbombo Tuikale. J'ai grandi sous le ciel de Kinshasa et ce n'est qu'à l'âge de 12 ans que j'ai donné ma vie au Christ et me suis fait baptiser sous la direction de ma mère spirituelle, l'Apôtre Régine Mbombo Tuikale. J'ai obtenu mon diplôme supérieur (ADip) en comptabilité financière et fiscalité à l'université de technologie de Vaal. Je suis une ambassadrice de la musique gospel très motivée par le désir de voir mes chansons bénir, transmettre la joie et inspirer le monde entier à adorer Dieu, à être élevé, guéri et rempli de la Gloire de Dieu.

Quelle est votre histoire, comment vous êtes-vous lancée dans le chant ?
La musique a été ma plus grande thérapie pendant mon enfance, au point que cela a motivé ma mère à me faire servir Dieu dans les répétitions de la chorale de l'église et à encadrer ma vie spirituelle.

C'est à l'église, lors des répétitions de louange que j'ai pratiqué le chant, depuis toute jeune. j'étais alors membre de la chorale de l'église EGLETA (Église Évangélique tout est accompli) à Kinshasa, puis durant mon adolescence à Johannesburg en Afrique du Sud où je suis devenue plus consciente de ce que je portais en moi.

> **« Je suis une ambassadrice de la musique gospel très motivée »**

Quels sont les défis que vous avez dû relever dans l'industrie du gospel ?
De nombreux défis, croyez-moi. Je peux en mentionner un ici, le principal pour moi, car je suis productrice.
Pour une artiste qui produit sa propre musique, l'argent est le premier défi. La musique a besoin d'argent pour être diffusée de manière fluide, et se passer des services d'un producteur officiel est à la fois risqué et difficile.

Où trouvez-vous l'inspiration pour vos chansons et vos rythmes ?
Il y a tant de choses qui m'inspirent. Par exemple la Bible, la parole de Dieu, dans la nature aussi et autour de moi.

Qu'est-ce qui vous rend différente et unique des autres artistes de gospel ?
Simplement ce que je suis! Parce que lorsque Dieu m'a créé, il n'a pas créé une autre BMK Blessing. Ce n'est pas mon style de musique, mon rythme ou ma voix, mais ma personnalité qui me rend différente.

Interview recueillie par Kevina Tshibangu pour Buzzz Magazine



CHEKA

LES COUPES MENSTRUELLES POUR VOUS CHANGER LA VIE!



Présentez-vous et votre entreprise

Je suis Nathie Lumbu et je suis infirmière de profession depuis 2012, mariée et mère de deux filles.

Cheka est une marque basée à Lubumbashi qui a été créée en juin 2021. Cheka qui signifie rire en swahili représente des valeurs simples comme le bonheur, être bien dans sa peau, la tolérance et l'acceptation de soi. Cheka est là pour vous aider à vous sentir plus à l'aise, fière et heureuse à chaque étape de votre vie.

Qu'est-ce qui vous a poussé à vous lancer dans ce domaine et quand avez-vous remarqué qu'il y avait un manque ?

En 2014, j'ai découvert les coupes menstruelles par ma belle-sœur qui a vécu aux USA, j'étais vraiment intéressée par le produit et après quelques recherches sur les produits, j'ai décidé de l'essayer.

C'était quelquefois compliqué de trouver le temps de changer mes tampons ou serviettes à cause de mes longues heures de service et mon emploi du temps chargé, alors j'ai décidé d'essayer les coupes menstruelles et cela a changé ma vie.

À ce moment-là, j'ai essayé d'en parler à certains de mes collègues et membres de ma famille, mais ils avaient peur de l'utiliser.

Fin 2019, certaines de mes amies proches se sont intéressées aux coupes et elles étaient toutes satisfaites des produits. C'est alors que j'ai décidé de lancer mon propre produit pour aider toutes les femmes en RDC et pourquoi pas en Afrique.



Quels sont les avantages de l'utilisation d'une coupe menstruelle ?

· **Confortable :** elle est si confortable que vous ne la sentez plus, on s'y habitue très vite.

·**Pratique :** votre coupe est toujours disponible, prête à l'emploi. Pas de course de dernière minute dans les magasins, pas de stockage de serviettes ou de tampons de différentes capacités d'absorption.

· **Fiable :** retient plus de fluide sanguin que les serviettes ou les tampons.

·**Respectueux de l'environnement :** meilleur pour l'environnement que les serviettes ou les tampons.

· **Économies d'argent :** vous n'avez besoin que d'une coupe qui s'amortit après 6 à 8 mois et pouvez le garde pendant 5 à 10ans

· Peut être portée longtemps jusqu'à 12 heures, plus longtemps qu'un tampon, et peut donc être utilisée la nuit.

· **Sans odeur :** Le flux menstruel n'est pas au contact de l'air, donc il n'y a pas de risques d'odeur.

· **Dernière :** elle peut être portée avec un stérilet

Quels sont les défis que vous avez rencontrés au cours de ce parcours ?

C'est quelque chose de nouveau et la plupart des gens ont toujours peur de l'essayer ; en gardant à l'esprit aussi notre culture, ils ont de nombreux mythes comme par exemple en utilisant une coupe vous pouvez perdre votre virginité et ça donne des infections et de maladies. Ce qui n'est pas vrai ! La coupe se positionne dans le vagin plus bas qu'un tampon et pour éviter les infections il faut toujours se laver les mains avant et après chaque retrait et insertion.

Où pouvons-nous trouver des stocks de votre produit ?

Le produit est disponible à Lubumbashi, contactez nous sur
+243995002702
C_HEKA_

Interview recueillie par Kevina Tshibangu pour Buzzz Magazine

LES 5 MARQUES DE MODE AFRICAINES ET DURABLES



Pendant des années, le secteur de la vente au détail a connu une croissance exponentielle sans se soucier de l'impact de cette croissance sur l'environnement. Certains diront qu'elle est l'un des principaux responsables du changement climatique, car les fibres se retrouvent dans les océans et les entreprises brûlent les vêtements pour ne pas les réduire. Le plus souvent, la chaîne de distribution - fabrication, approvisionnement, emballage et transport - ne tient pas compte de son empreinte carbone. Ainsi, le terme "durable" est un mot à la mode qui suggère l'utilisation de matériaux recyclables, de pratiques de travail éthiques et de commerce équitable.

Les marques du secteur, grandes et petites, sont confrontées à un certain nombre de défis, tout en essayant de rester en vue. Si certaines ont mis en place l'utilisation de tissus biologiques et d'emballages éthiques, ainsi que des programmes d'éducation et d'autonomisation des artisans, d'autres ne voient pas l'urgence de se transformer.

Aujourd'hui, un certain nombre de consommateurs optent pour des vêtements d'occasion et écologiques afin de satisfaire leurs besoins altruistes. Dans un certain nombre de pays africains, les vêtements non désirés et hors saison en provenance des États-Unis et d'Europe sont acheminés vers des marchands qui les stockent en vrac sur les marchés.

Ces initiatives ne sont pas bon marché, mais elles sont nécessaires dans un monde où des phénomènes météorologiques extrêmes et inhabituels continuent d'apparaître.

Vous trouverez ci-dessous les marques de mode africaine éthique et durable qui font ce travail et qui ont attiré notre attention.

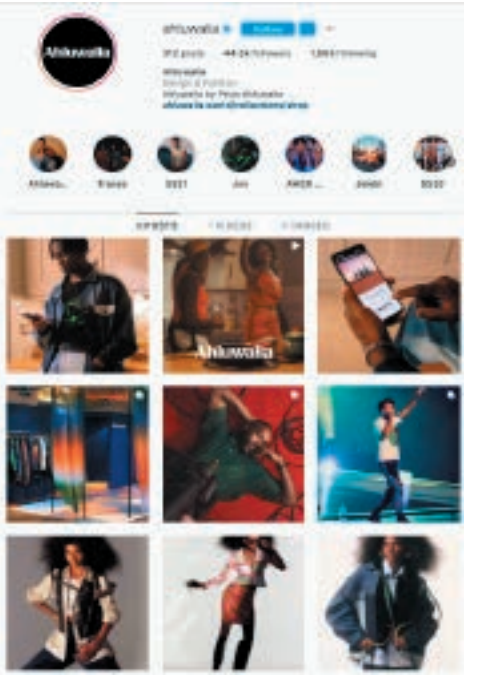


AHLUWALIA STUDIO

Priya Ahluwalia, la créatrice indienne-nigériane née à Londres et à l'origine de la marque de vêtements pour hommes recyclés, Ahluwalia Studio, est passée d'un passage au IVY Park de Beyoncé à un master en vêtements pour hommes à l'université de Westminster. Pendant ses études, elle a été mise au défi de résoudre le problème des déchets dans la mode.

Des voyages à Lagos, au Nigeria, et à Panipat, en Inde, où elle a été confrontée à des piles de vêtements excédentaires, ont allumé une flamme en elle pour tenter de combattre ce problème. Sa collection printemps-été 2019, réalisée en collaboration avec le syndicat indien des femmes SEWA Delhi, a été sa réponse. Les trenchs, les vestes en denim surdimensionnées et les maillots de football vintage ont tous été produits à partir de vêtements de seconde main.

Elle a ensuite participé à la semaine de la mode de Londres, a fait l'objet d'un article dans Vogue, a remporté un prix de design H&M et, plus récemment, a collaboré avec Adidas Originals. Aujourd'hui, elle continue à étudier l'application de méthodologies éthiques à la mode.



BUKI AKOMOLAFE

La ligne éponyme de vêtements contemporains pour femmes de Buki Akomolafe, basée à Berlin, est fière d'un soupçon d'androgynie, d'une confection méticuleuse et de matériaux écologiques de haute qualité tels que le coton certifié, la soie de chanvre organique et les imprimés en wax africains. La ligne juxtapose volontairement l'Europe et le continent africain ; un hommage aux deux mondes de Buki.



MAYAMIKO

Mayamiko est une marque de vêtements pour femmes et de mode de vie éthique et durable dirigée par Paola Masperi. Les vêtements, accessoires et articles de maison de la marque sont fabriqués au Malawi par une équipe d'artisans. Mayamiko a pour objectif d'aider les personnes les plus défavorisées du Malawi en encourageant leurs talents créatifs, tout en leur donnant les moyens de nourrir leurs familles.



SOLEREBELS

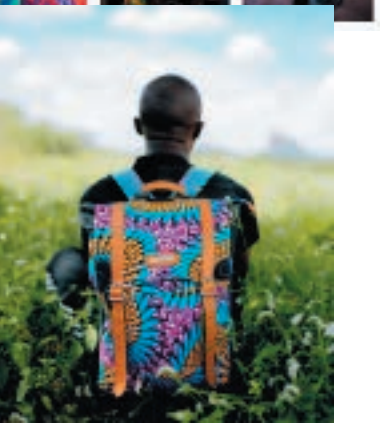
Bethlehem Tilahun Alemu a créé la marque éthiopienne de chaussures soleRebels en 2005, afin de donner plus de pouvoir à sa communauté et à son pays. Saluée comme la première entreprise de chaussures au monde certifiée par la World Fair Trade Federation (WFTO) et le FAIR TRADE, les produits soleRebels sont fabriqués à la main par des artisans éthiopiens.



SUAVE KENYA

Suave Kenya crée des articles en cuir, des sacs à dos et des accessoires excentriques à partir de matériaux comme le kitenge et le denim. Le fondateur Mohamed Awale transforme les déchets en articles quintessentiels pour voyager à Nairobi depuis 2014. La marque durable, dont les produits sont créés à partir de tissus et de cuirs non désirés, propose une variété d'imprimés et de motifs audacieux ou subtils.







LISA FOLAWIYO

La Nigériane Lisa Folawiyo est considérée comme l'une des premières créatrices africaines à utiliser l'ankara. Sa ligne domine la scène de la mode de son pays depuis 2005 avec des tissus d'origine locale. Elle a également travaillé en collaboration avec l'Ethical Fashion Initiative.



STUDIO 189

La créatrice ghanéenne Abrima Erwiah a cofondé le label écologique Studio 189 avec l'actrice Rosario Dawson. Ensemble, ils travaillent avec des artisans locaux à Accra pour produire des vêtements. Les artisans utilisent des teintures à base de plantes, le batik à la main et le tissage kente. La marque est partenaire de l'initiative de mode éthique du CCI des Nations unies et de la NYU School of Business, et a travaillé avec LVMH et Net à Porter.



ÉCONOMISER L'ÉNERGIE DES APPAREILS EN VEILLE OU ÉTEINTS

Saviez-vous que les appareils en veille ou éteints branchés continuent à consommer de l'énergie ? Et oui ! C'est à cause de la circulation du courant résiduel qui, non seulement augmente la consommation, mais use également plus vite, ces appareils. Le point positif dans tout ça c'est que ce n'est pas une fatalité et que vous pouvez garder le contrôle. Voici quelques astuces super faciles à mettre en place pour éviter de gaspiller de l'énergie.

Débrancher les chargeurs de portables et PC portables non utilisés

Lorsque vos appareils sont chargés, il est inutile et énergivore de laisser les chargeurs branchés, car ils continuent à se nourrir d'électricité pour rien. Afin d'évaluer le coût de la consommation d'un chargeur branché en permanence, prenons le cas de 6 chargeurs branchés en simultané dans un foyer. D'après les tests, ces accessoires peuvent consommer en moyenne 0,3 watt. Supposons ensuite que ces 6 chargeurs soient branchés en permanence pendant une année. Cela nous fait un total de 2,6 kWh par an pour un foyer. Imaginez les chiffres en ramenant à l'échelle de la RDC...

Opter pour une multiprise avec un interrupteur on/off

Cela permet d'éviter d'avoir à débrancher systématiquement ses appareils tout en s'assurant de couper l'arrivée de l'électricité.

La mise en place d'un coupe veille

Cet appareil détecte automatiquement la mise en veille de l'appareil sur lequel il est raccordé et coupe donc l'alimentation immédiatement. Très utile pour les ordinateurs (il suffit de le brancher en USB) ou pour les téléviseurs (il suffit de l'installer sur la prise murale sur laquelle le téléviseur est branché).

Opter pour une prise appelée maître/esclave

Certes le nom qui n'est pas super sexy, mais cette prise est le niveau au-dessus de la multiprise on/off. La prise maître/esclave est composée d'une prise principale qui alimente (si elle est utilisée uniquement) les prises secondaires.
C'est très utilisé en informatique, car cela permet d'alimenter les périphériques d'un ordinateur (écran, imprimante et autres) uniquement lorsque celui-ci est en marche. À l'échelle d'une maison, cela peut permettre d'éteindre en une fois tous les appareils reliés à l'appareil « maître » via la prise, lorsque celui-ci est éteint.

Voici un tableau récapitulatif des 10 appareils les plus énergivores quand ils sont en veille.

APPAREILS	PUISSANCE DE VEILLE (Kwh/an)
Ordinateur fixe	209
Sèche-linge	103
Four de cuisine	86,5
Téléviseur	77
Box internet	61,3
Lecteur DVD	58,8
Machine à laver	51,4
Chaine Hi-Fi	50,4
Console de jeux	42
PC Portable	38,3

CONGO
ONLINE SOLUTIONS SARL
www.cosrdc.com

#3-00041, 826, Avenue Mama Yemo,
Bâtiment Hypnose Dans 1a
Lubumbashi - RDC
+243 842 525 008
sales@cosrdc.com
www.cosrdc.com



EN 2022 ON SE MET TOUS AU YOGA

Pourquoi devriez-vous essayer le yoga ?

Vous souhaitez commencer une activité sportive pour améliorer votre condition physique et votre santé? Vous avez besoin de canaliser votre énergie, apprendre à gérer votre stress et prendre du temps pour vous-mêmes afin de vous sentir mieux et plus sereins au quotidien ? Dans ce cas, avez-vous pensé à tester le yoga ?

Qu'est-ce que le yoga ?
Toujours aussi populaire, le yoga est une discipline née en Inde qui s'exprime par la pratique d'un ensemble de postures (les asanas), d'exercices de respiration (les pranyamas) et de méditation (le pratyahara). Il s'agit également d'une philosophie de vie pouvant être envisagée dans une perspective spirituelle.

Le yoga a pour finalité l'atteinte d'un bien-être physique et psychologique à travers la recherche d'une harmonie entre le corps, l'esprit et le monde qui nous entoure.

1. Améliorer la respiration

Tout d'abord, la pratique du yoga passe par la maîtrise de la respiration. En effet, vous devrez apprendre à coordonner votre respiration et votre souffle avec l'ensemble des mouvements à effectuer dans le cadre de l'exécution des postures.
D'ailleurs, certains exercices sont spécifiquement axés sur le contrôle de la respiration à travers l'inspiration, l'expiration et la rétention de l'air dans les poumons de manière consciente et volontaire (les pranyamas). De plus, ces exercices peuvent être centrés sur la détente qui aura un effet calmant, dynamisant grâce à l'oxygénation du corps ou alors plus méditatifs et qui aura pour effet de vous faire prendre conscience pleinement de l'instant présent. Le yoga vous permet d'apprendre à respirer calmement dans une situation de stress, par exemple. Cela vous aide donc à mieux maitriser vos émotions et rester plus lucides face aux difficultés.

2. Améliorer la souplesse et l'équilibre

L'un des objectifs de la pratique du yoga est d'aider à se sentir mieux dans son corps en améliorant notamment la souplesse et l'équilibre. En effet, le fait de devoir tenir différentes postures pendant plusieurs minutes aide à détendre l'ensemble des muscles et des articulations comme les ischios-jambiers, les épaules, la colonne vertébrale et les genoux. Ils vont alors gagner en souplesse et en flexibilité. Ainsi, vous allez redécouvrir votre corps et améliorer votre mobilité ce qui est très appréciable.
Finalement, retenez simplement que le yoga vous aide à mieux maîtriser l'ensemble de votre corps au fur et à mesure que vous progressez et maîtrisez des postures de plus en plus difficiles.

3. Tonifier les muscles et fortifier les articulations

L'exécution des postures met en action la totalité de votre corps et mobilise donc l'ensemble de vos muscles et de vos articulations sur une séance. De ce fait, avec du temps et une pratique sérieuse et régulière, le yoga va pouvoir vous aider à renforcer et tonifier votre corps.
De plus, du fait de l'amélioration de votre souplesse et d'une meilleure connaissance de votre corps, la pratique du yoga aura pour effet de diminuer les risques de vous blesser dans votre vie de tous les jours ou dans la pratique d'une autre activité sportive.

Enfin, certains exercices de respiration vont se focaliser sur les abdos et ainsi les faire travailler en profondeur et pouvoir notamment améliorer votre digestion.

4. Améliorer la posture et renforcer le dos

Comme décrit précédemment, le yoga vous aide à assouplir, étirer et renforcer votre sangle abdominale, votre colonne vertébrale ainsi que les muscles qui soutiennent votre dos dans son ensemble (cou, nuque, lombaires, etc.) en respectant son alignement. Une pratique régulière et sérieuse peut vous aider à corriger votre posture et ainsi prévenir à long terme l'apparition de douleurs chroniques au niveau de votre dos en le renforçant et le soulageant dans son ensemble.

5. Améliorer la concentration

Le yoga est une discipline qui demande beaucoup de concentration pour réaliser chaque exercice correctement. En effet, il faut penser à garder un bon alignement du corps, tout en synchronisant sa respiration avec ses mouvements, en veillant à contracter les bons muscles pour tenir la posture. Retenez qu'avec la pratique du yoga, quels que soient le lieu et le moment de la journée, vous pourrez réutiliser les exercices de respiration et de méditation que vous aurez appris pour vous recentrer, observer vos pensées, écouter votre corps et ainsi faire une pause en prenant un peu de temps pour vous.

6. Développer la confiance en soi

Débuter la pratique du yoga n'est pas forcément facile et vous rencontrerez naturellement quelques difficultés à réaliser ou à tenir certaines postures. Or, avec le temps, vous vous sentirez alors plus forts et capables de relever de nouveaux défis et d'entreprendre de nouvelles choses même si cela demande des efforts et de la persévérance.

Courage et tenez vos bonnes résolutions!



10 RAISONS

DE DÉCOUVRIR LA CAPITALE DE LA TERANGA

Texte : Buzzz Magazine

Teranga signifie hospitalité en wolof. Dakar, capitale du Sénégal et ancienne capitale de l'Afrique occidentale française, est une ville très accueillante et ouverte sur le monde. Bâtie sur un magnifique site, la presqu'île du Cap-Vert, elle est bordée par l'océan atlantique. Sa situation à l'extrémité occidentale de l'Afrique lui confère une position privilégiée à l'intersection des cultures africaines et européenne. Parce que en 2022 on décide de voyager en Afrique, Buzzz Magazine vous propose un chill out au Sénégal en dix raisons pour vous donner envie de découvrir sa capitale dynamique et vibrante.

Le pays de la Teranga

Le Sénégal est la plus ancienne des colonies françaises. Les premiers contacts datent du 17e siècle. Que l'on recherche la découverte historique ou le dépaysement naturel, le Sénégal est la destination touristique d'Afrique de l'Ouest la plus prisée, contribuant fortement au développement du pays. Elle tient sa célébrité des attraits historiques, artistiques et culturels. Laissez-vous alors tenter par le Sénégal et plus particulièrement Dakar, ville fascinante, vivante, animée, chaleureuse, et baignée par les embruns de l'océan.

1

SES SITES NATURELS

Véritable kaléidoscope de paysages luxuriants et de vastes étendues parsemées de baobabs centenaires, le Sénégal présente une infinité de milieux naturels.

Le lac Retba

Le lac Retba, souvent appelé le lac Rose pour sa couleur si particulière, est l'un des sites les plus visités de la presqu'île du Cap Vert au Sénégal. Situé à 35 km au nord-est de Dakar, c'est le deuxième lac le plus salé du monde après la mer Morte. Le lac Rose attire les touristes pour son paysage unique mais aussi parce que s'y baigner est une expérience: on y flotte grâce à la concentration de sel. Vous pouvez également partir pour des promenades fluviales en pirogue sur le lac.



Le lac Retba

Les îles au large de Dakar: N'Gor, la Madeleine, Gorée

Les îles de N'Gor et de Gorée sont à distance idéale pour une escapade d'une journée. Des eaux cristallines, des plages de sable fin, des spots de surf et des restaurants sur la plage. Dépaysement garanti. L'île de Gorée, patrimoine mondial de l'humanité, est de notre point de vue incontournable. C'est depuis ce morceau de terre au milieu de l'océan Atlantique que des milliers d'hommes et de femmes ont été arrachés à leurs terres pour la traite des esclaves.

L'île de la Madeleine est une réserve naturelle au large de l'ouest de Dakar. Elle abrite de nombreux oiseaux et espèces sauvages.

Les Mamelles sont situées sur la côte ouest de Dakar. Les deux sommets les plus élevés de la presqu'île du Cap Vert découlent du système volcanique datant du quaternaire. Elles offrent une vue panoramique de presque toute la presqu'ile du Cap Vert et sur l'océan Atlantique et ses îles.

2

SES PLAGES SPECTACULAIRES

La côte dakaroise

Il existe beaucoup de plages intimes, de longues bandes de sable fin et blond face aux vagues de l'Océan. D'autres plaisirs sont au rendez-vous: dégustation de fruits de mer et ambiance nocturne assurée.

La plage de Yoff

L'immense plage de Yoff, longue de trois kilomètres, est surtout appréciée par les surfeurs. Cette plage est un des spots balnéaires les plus prisés entre mai et novembre.

La Somone

Au sud de Dakar, la Somone est plus qu'un village de pêcheurs et une étape balnéaire. C'est aussi une réserve naturelle protégée avec des lagunes, des mangroves où il est possible d'y observer de nombreuses espèces d'oiseaux comme le héron cendré et des martins-pêcheurs.

3

UN PATRIMOINE HISTORIQUE ET CULTUREL

La maison des esclaves

Visiter Gorée est un synonyme de retour dans le temps. Patrimoine de l'UNESCO, c'est un lieu unique où les maisons aux façades ocres et roses laissent deviner, à travers leurs volets bleus, l'histoire de l'esclavage. La visite de la Maison des Esclaves, bercée par le récit lyrique qui l'accompagne, vous transporte brutalement dans le temps. C'est un incroyable contraste entre la beauté de Gorée, mélange attachant de quiétude et de raffinement et l'horreur de son histoire.

Le Musée d'art africain

L'un des plus anciens musées du continent africain préserve une importante collection d'art de près de 10.000 œuvres parmi lesquelles des masques, des statues, des tableaux, des bijoux ou des instruments de musique traditionnels qui présentent le riche héritage culturel de l'Afrique de l'Ouest.

Les maisons bulles

Il existe encore à Dakar des maisons en


L'île de la Madeleine


La plage de Yoff



La maison des esclaves


Le Musée d'art africain

forme de ballon construites avant les indépendances et conçues par l'architecte californien Wallace Neff après la Seconde Guerre mondiale pour anticiper la pénurie de logements d'après-guerre. Elles sont situées dans les quartiers de Ouakam, Hann, et Zone B. Sur les 1 200 maisons bulles construites à Dakar en 1953, il n'en reste pas plus de 200. Beaucoup ont été abandonnées ou sont fortement délabrées. Mais celles qui restent sont témoins de l'histoire.

Le monument de la renaissance africaine
Classé parmi les monuments les plus hauts du monde, l'œuvre réalisée par un sculpteur d'origine roumaine Virgil Magherusan, est une imposante statue de 52 mètres en bronze et cuivre représentant un couple et un enfant. Du sommet, la ville s'admire en mode 360 degrés. Avec le coucher du soleil en toile de fond, le spectacle est grandiose.

4

DESTINATION SOLEIL

Vous avez besoin d'une cure de lumière? Avec plus de 3 000 heures d'ensoleillement par an, le Sénégal est l'un des pays les plus ensoleillés de notre planète. Soleil garanti toute l'année. La destination idéale pour se détendre et profiter de la magnifique lumière.


La lutte senegalaise


Marché de soumbédioune


La cuisine senegalaise


La biennale d'art contemporain


Mangrove

5 6 7 9 10

5

FARNIENTE ET SPORT

Dakar qui est particulièrement connue pour ses sports nautiques, est un paradis pour les sportifs. Tous les jours, après le travail, les Sénégalais envahissent les rues et les plages - que ce soit pour le jogging, l'entraînement, le sparring ou l'utilisation d'un des grands gymnases en plein air le long de la Corniche.

6

SES MARCHÉS ANIMÉS

Se lancer à la découverte des marchés est sans doute le meilleur moyen de s'imprégner de l'ambiance d'une ville.

Chacun ses spécialités et son ambiance.

• Le plus typique est le marché malien de la gare, où vous trouverez de multiples préparations d'encens (le célèbre « tiouraye »), des perles et des colliers, des terres cuites.

• Le plus halieutique est le marché de Soumbédioune, situé dans une baie à quelques kilomètres du centre-ville, entre la Médina et Gueule Tapée. On y trouve une grande diversité de poissons.

• Le plus fantaisiste est le marché HLM (prononcer « assélem »), sur la rue qui relie Colobane à l'avenue Bourguiba. C'est le marché des tissus (wax, bazin, voile, legos, broderies, batik, etc.).

• Le plus exotique est le marché « Casamance », situé sur le quai d'embarquement pour Ziguinchor. On y trouve tous les produits du sud du pays, souvent difficiles à trouver ailleurs.

• Le marché de Tilène et son espace spécial grigris fera votre bonheur. Vous y trouverez un large choix en matière d'herbes médicinales, graines, animaux séchés et autres poudres de perlimpinpin.

7

LA CUISINE SÉNÉGALAISE

Elle est la plus variée d'Afrique de l'Ouest. Parce que les ports de pêche sont nombreux à Dakar, la diversité de poissons et fruits de mer y est immense. Savourez le plus populaire des poissons du pays, le thiof dans le fameux Thiep bou diem, le plat national sénégalais. La viande est elle aussi très utilisée. On peut déguster une viande délicieuse dans les dibiteries, petites échoppes qui préparent des brochettes de viande marinée, grillée au feu de bois. Les plats typiques sont le Yassa au poulet, le Thiep bou yapp ou encore le Mafé.

8

CULTURE ET TRADITIONS

Entre les traditions millénaires et les influences coloniales, le Sénégal est un terreau fertile à la création. Les rythmes des djembés et les notes de la cora, instrument à cordes, côtoient les rappeurs et leurs sons aux influences occidentales. Ne manquez pas les chorégraphies captivantes des athlètes s'affrontant lors de sessions de lutte traditionnelle.

9

DAK'ART, LA BIENNALE DE L'ART AFRICAIN CONTEMPORAIN

Dak'Art est la toute première biennale d'art contemporain du continent africain. Elle est consacrée aux artistes africains et issus de la diaspora. Elle reste aujourd'hui la principale manifestation africaine dédiée à la création contemporaine.

10

10 - IDÉAL POUR UN PREMIER VOYAGE EN AFRIQUE DE L'OUEST

Son ouverture d'esprit, sa tolérance, son accueil font du Sénégal une destination parfaite pour un premier voyage en Afrique de l'ouest. Le pays regorge de belles plages, pour certaines préservées du tourisme de masse, comme en Casamance, idéal pour mixer travail, visites culturelles et détente, notamment si vous voyagez au Sénégal avec des enfants. Bref, une destination recommandée par Buzzz Magazine à 100%. On y trouve de tout: des hôtels luxueux aux hébergements chez l'habitant sans électricité ni eau chaude, des restaurants internationaux aux repas traditionnels dégustés dans un grand plat commun.



- 1 oeuf
- 85g Beurre doux
- 100g pépites de chocolat
- 1càc levure chimique
- 85g Sucre
- 150g Farine
- 1 Sachet sucre vanillé
- ½ càc Sel

1. Laissez ramollir le beurre à température ambiante. Dans un saladier, malaxez-le avec le sucre.

2. Ajoutez l'oeuf et éventuellement le sucre vanillé.

3. Versez progressivement la farine, la levure chimique, le sel et les pépites de chocolat.
Mélangez bien.

4. Beurrez une plaque allant au four ou recouvrez-la d'une plaque de silicone. À l'aide de deux cuillères à soupe ou simplement avec les mains, formez des noix de pâte en les espaçant car elles s'étaleront à la cuisson.

5. Pour finir, faites cuire 8 à 10 minutes à 180°C soit thermostat 6. Il faut les sortir dès que les contours commencent à brunir.

Powered by YETA FOOD TRUCK

9, Av Chemin public, Lubumbashi
+243 825 081 158
+243 822 222 736
+243 999 691 111

Chez Marc
Restaurant-Bar-Guest house

Votre adresse saveur à la maison !
Commandez vos plats préferés et dégustez les chez vous
+243 822227011
marcarnou@hotmail.fr
Chemin Munua - Lubumbashi - RDC



COMMENT FAIRE SA VALISE SELON LA MÉTHODE MARIE KONDO...

ET PARTIR EN VACANCES L'ESPRIT LÉGER

Le début de l'année rime avec rêve de voyages ou projets de voyage. Pour ceux d'entre vous pour qui les préparatifs de voyage sont un stress, Buzzz Magazine partage avec les nomades que vous êtes la meilleure méthode de préparation de valise certifiée par les grands voyageurs. La méthode Marie Kondo s'annonce des plus utiles. On dit merci à qui?

Parce que lorsqu'on part en voyage, on a envie d' emporter un peu de sa maison avec soi. Car un départ même pour des vacances qui fait de nous des nomades nous fait perdre quelques repères et peut-être même anxiogène pour ceux d'entre nous qui ont besoin de sécurité. Surtout lorsque nous nous retrouverons contraints à ranger nos affaires dans des endroits qui ne sont pas forcément appropriés.

Face à ce genre de situations, la méthode Marie Kondo offre plusieurs avantages. Marie Kondo qui est originaire du Japon, est consultante en rangement et en développement personnel. Son parcours est atypique, tout autant que la discipline dans laquelle elle excelle : le rangement. La papesse de l'organisation d'intérieur, surtout, du désencombrement, est une influenceuse qui a conquis la planète avec sa méthode.

Plier et ranger chaque vêtement à la verticale

C'est la logique imparable.
Règle N°1 consiste à plier les vêtements selon les recommandations de Marie Kondo. Et quelle que soit la durée de votre voyage. Entraînez-vous en regardant les tutoriels vidéos proposés sur la chaîne YouTube de la coach japonaise.
Règle N°2, on dispose les vêtements debout et non plus couchés les uns au-dessus des autres. Car ce n'est pas le pliage qui froisse le vêtement, mais la pression des vêtements empilés les uns sur les autres. Il faut donc ranger chaque vêtement à la verticale et non plus à l'horizontale, un peu comme les tranches d'un livre sur une étagère. Cela offrira l'avantage de visualiser chaque vêtement.
Grâce à cette technique, tout le contenu de votre valise est visible d'un seul coup d'œil. Pour ceux qui circulent en avion avec un bagage cabine, cela permet aussi de sortir rapidement les produits de toilette lors des contrôles de sécurité.

Sortir les affaires de la valise et les ranger pliées

Une fois arrivé à destination, ne dépliez surtout pas vos tenues. Rangez-les toujours pliées et debout, dans les tiroirs ou sur les étagères de votre chambre de vacances. Suspendez vos pantalons, robes et vestes sur des cintres.
Pour les sous-vêtements et les chaussettes, utilisez de grandes poches zippées ou des petites boîtes de rangement pliables en tissu afin d'éviter de les poser sur des surfaces dont la propreté peut laisser à désirer.
Cette technique est également valable pour les sacs de voyage.

Les 9 conseils de Marie Kondo pour préparer sa valise

1. N'emporter que les tenues, accessoires et objets qui vont vous apporter de la joie et qui vous mettront en valeur.
2. Opter pour ceux qui se froisseront le moins.
3. Plier chaque vêtement plusieurs fois (selon la souplesse de la matière), jusqu'à ce qu'il forme un petit rectangle qui tient debout à la verticale.
4. Ranger chaque chose à la verticale sans rien superposer.
5. Ranger les chaussures dans un sac en toile et les disposer l'une sur l'autre et toujours debout.
6. Utiliser les poches et compartiments de la valise pour les chaussettes, accessoires et sous-vêtements.
7. Préférer des poches zippées transparentes à une trousse de toilette.
8. Opter pour des produits de toilette format voyage ou en kit.
9. Mettre toute la famille à contribution et enseigner la méthode aux enfants dès l'âge de 7 ans.

BRASIMBA était présent au concours de Jumping International au Cercle Hippique de Lubumbashi en tant que sponsor officiel, du 21 au 24 octobre 2021.

Les délégations des cavaliers sont venues d'Afrique du Sud, Zimbabwe, France, Belgique, Brésil, Zimbabwe et RDC entre autres pour participer à ce rendez-vous annuel immanquable. Présent à la compétition, le DG de la BRASIMBA Gaëtan Vanbelle a eu le plaisir de remettre au vainqueur le prix de l'épreuve CASTEL et féliciter ses dauphins avant la lancée du feu d'artifice.

Des milliers de personnes sont venus voir les cavaliers et vivre le grand feu d'artifice. Plus de 7000 personnes d'après les chiffres de l'organisation. 3660 litres de bières, 45 casiers d'alcomix, 935 fardes PET, 433 fardes d'eau, 36 bouteilles de vin et 165 mousseux est le bilan de vente sur ce grand évènement annuel.





Durant ces 4 jours, BRASIMBA a investi le Cercle Hippique avec d'un côté le village D'JINO pour les petits enfants qui ont pu profiter du Château gonflable, des maquillages et autres jeux. De l'autre côté une grande soirée Mix Show avec DJ Ange offerte par sa marque BOOSTER, ainsi que l'animation DOPPEL MUNICH.





















Castel BEER

Le goût de la réussite



L'INAUGURATION DE NUANCES BEAUTY





















COMPETITION GOLF CFAO



















REMISE DES TROPHÉES COMPETITION GOLF CFAO





















KATANGA AWARDS























DÉGUSTATION THE DRINK STORE















OUVERTURE OFFICIELLE DE LA BOUTIQUE BELLE AFRICAINE BY ENZO











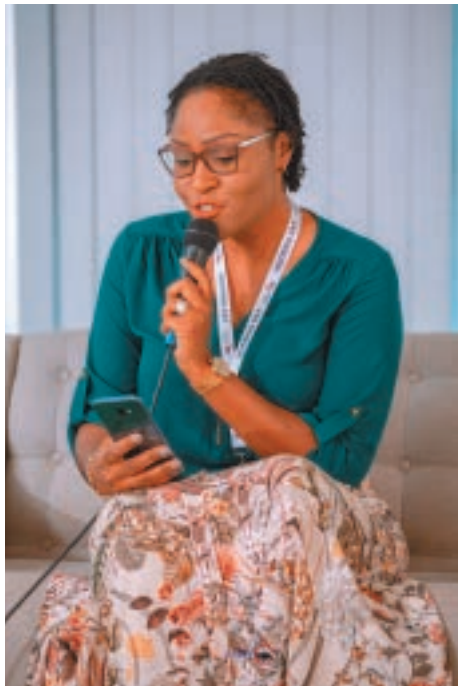








3ÈME ÉDITION DE INSPIRING DAY DU CERCL COMMUNITY

















HALLOWEEN PARTY

















LES 4H DE LUBUMBASHI

















COCKTAIL DES PARTENAIRES DE LA 4ÈME SAISON DU DÎNER DES JEUNES ENTREPRENEURS À LUBUMBASHI

















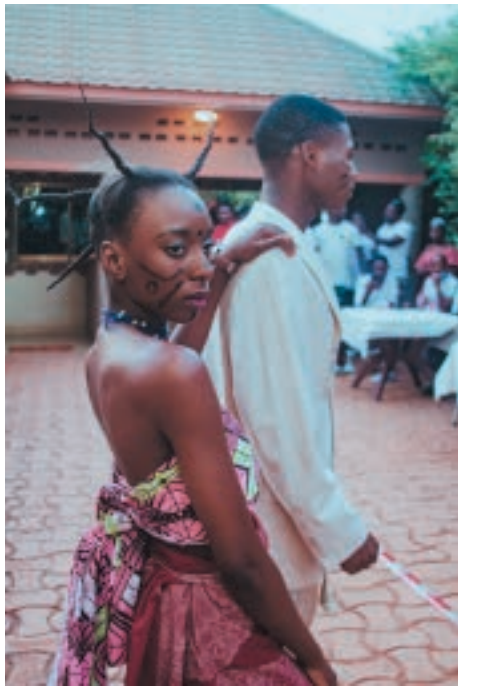
LA SWAGGA DE PAPEL

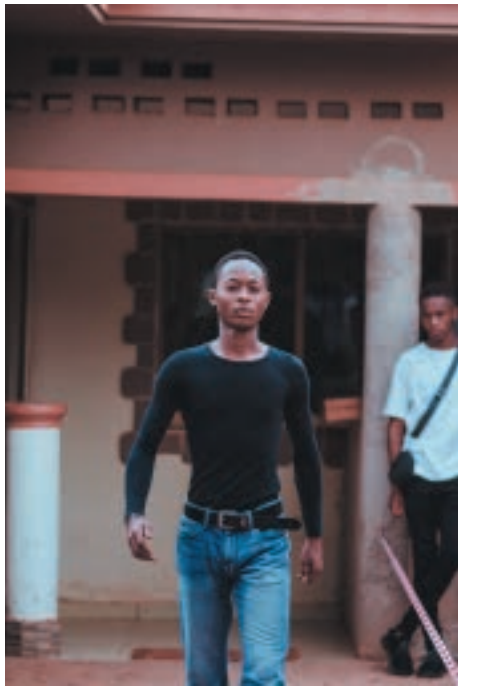












Beaufort Lager Brasimba

Beaufort
PREMIUM QUALITY
LAGER

BEAUFORT LAGER

Sponsor Officiel de l'Open International de Golf

OPEN INTERNATIONAL DE GOLF 2021

Du jeudi 07 au samedi 09 octobre 2021 s'est joué l'Open International de Golf de Lubumbashi sur le plus beau Golf de la RDC, sponsorisé par BEAUFORT LAGER.

Cette édition a de nouveau rencontré un énorme succès avec plus de 500 visiteurs par jour au club house, 139 joueurs dont 15 PRO's. 8 nationalités différentes étaient représentées au cours des 3 jours de compétition dans une organisation ambiante et parfaite avec de nombreux gagnants pour finir.











Une consommation record de 3055 litres de bières, 70 casiers d'alcomix, 234 fardes PET, 425 fardes d'eaux, 236 bouteilles de vin et 137 champagnes et mousseux a été réalisée sur ces 3 jours de compétition.











PLONGEZ AU CŒUR
DE LA FRAÎCHEUR



LEVEL UP BY MAKUTANO

















AQUA SPLASH

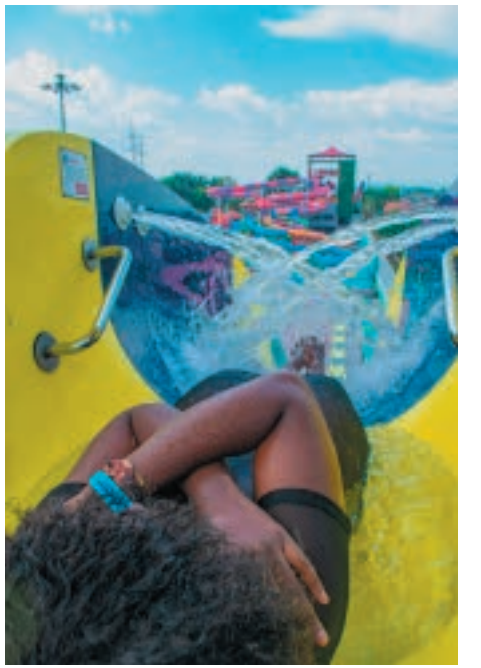


















Kinshasa



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



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



PARC DE LA VALLÉE DE LA NSELE
097 018 95 65



NATKA
165 Bd du 30 Juin, Gombe
089 002 87 73



YVES ROCHER RDC
Gare Centrale - Forescom - Rotana hôtel - Kin Oasis Bandal



RESTAURANT CHEZ GABY
Av Roi Baudouin , Gombe
081 990 42 13

HOTSPOTS DE BUZZZ



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

QUICK PRINT
50 Av Lukusa, Gombe
081 700 75 10



Kinshasa



ARÔME
10 Av Wagenia, Gombe
099 571 61 33



CERCLE GOURMAND
414 Av Du Cercle, Gombe
099 990 10 02

LA CLÉ DES CHATEAUX
64 Bd du 30 juin, en face de la BIAC, Gombe
082 850 00 40



EUROPCAR
65 Av de la Justice, Gombe
081 711 62 20



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



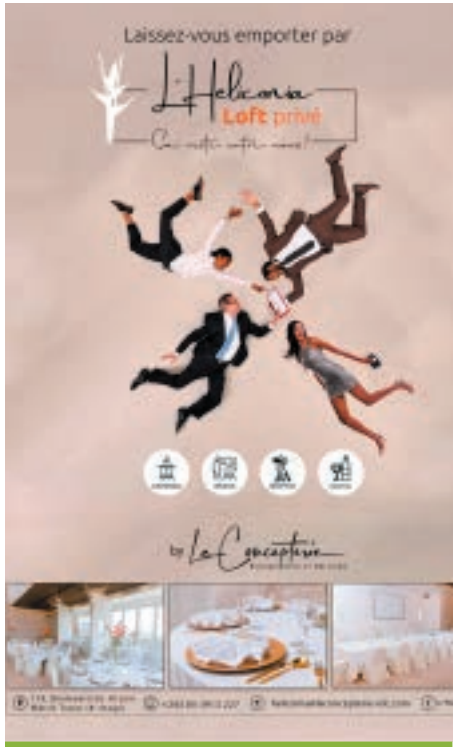
BALLERS HOUSE
72 Av Colonel Mondjiba
081 015 57 95



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



MJ GREEN
1er distributeur des produits Bio en RDC
099 081 49 94



L'HELICONIA
119 Bd du 30 Juin, Matrix Tower 9
(8e étage)
085 391 3227



MON BEGUIN
0820 00 08 55
60 Ave Uvira, Kinshasa



LIBRAIRIE DE LA HALLE
33 Av de la Gombe

KINSHASA

HOTELS



BUENO VISTA VILLA
24 Av Kabila, Q/Sebo, Mont Ngafula
085 446 07 09 | 081 04 24 242
sebovista@gmail.com

HACIENDA
65 Av De la justice, Gombe
0820 004 010

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

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

VINS & SPIRITUEUX

LA CLÉ DES CHATEAUX
64 Bd du 30 juin, en face de la BIAC, Gombe
082 850 00 40

DIPLOMATIC DUTY-FREE SHOP
Bd du 30 juin/Av 24 nov Gombe

PATISSERIES & SALONS DE THE

PÂTISSERIE NOUVELLE D'UTEX
Av Colonel Mondjiba
081 422 66 40



Kinshasa
Boulevard du 30 Juin N°110
5e Etage +243 90 777 2 111

RESTAURANTS

SERAY MEDITERRANEAN LOUNGE
110 Bd du 30 juin Immeuble 1113, 5ème étage
090 777 21 11

ARÔME
10 Av Wagenia Immeuble CTC,
099 571 61 33

LE PALAIS
7 Av OUA
097 399 99 99

D'VINS
Croisement des avenues de la Mission et Kalemie, Gombe
084 442 71 18

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

RESTAURANT NYUMBANI
4252 Av Urbanisme C/Barumbu Q/Bon marché
081 977 77 70

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

LIMONCELLO
20 Av Tombalbaye, Gombe
081 514 11 11

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

NIGHT CLUBS

FIESTA CLUB
726 Av ISIRO – Réf : Immeuble SOZACOM
099 78 72222

LE MILLIONAIRE
72 Bd du 30 juin
089 479 98 86

ENIGMA CLUB
Bd du 30 Juin Réference Ex Peloustore Gombe
0822 229 995

BARS

BALLERS HOUSE
72 Ave Colonel Mondjiba
081 015 57 95

K LOUNGE
124 Bd du 30 Juin, Gombe
089 733 33 00

MUZIC CAFÉ
72B Bd du 30 Juin, Gombe
081 006 60 10

DATCHA
16 Av du Livre/Gombe
099 315 07 29

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

SPA & SALON DE BEAUTÉ

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

MIKE HAIR
2 Av Mutombo Katshi
099 992 31 27

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

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

BALLERS HOUSE
72 Av Colonel Mondjiba
081 015 57 95

SPIRIT CLUB
9 Av Kauka, Gombe
081 300 06 30

LOISIRS

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

CERCLE HIPPIQUE DE KINSHASA
Route de Matadi, au croisement de l'Av des écuries.
081 027 41 66

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

FLEURISTE

QUALITY FLOWER
Rond-point Forescom/
Av Mutombo Kashi
082 456 73 01

VOYAGE ET LOCATION VOITURE

EUROPCAR
65, Av de la Justice,
Gombe
099 826 23 23

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

RWANDAIR
Av du 30 Juin, Immeuble
PAK2, Gombe
097 113 52 80

ETHIOPIAN AIRWAYS
1525 Bd du 30 Juin
Building Aforia
081 700 65 85

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

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

ARTS & CULTURE

HALLE DE LE GOMBE
33 Av de la Gombe,
Gombe

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

PHARMACIES



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

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

PHARMACIE PROPHARMA
165 Av du 1er Juillet
Kintambo/diagonale
réf Clinique Ngaliema
Center
090 727 44 43

Congo Airways
Le plaisir de voyager...

CONGO AIRWAYS
Bd du 30 juin Immeuble Futur Tower, Gombe
082 777 27 77

CLINIQUES & CENTRES HOSPITALIERS

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

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

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

Osthéopathe Bertrand KABASU
Concession Safricas
14 Av Sergent Moke
099 564 14 84

Lubumbashi





PULLMAN LUBUMBASHI
GRAND KARAVIA HÔTEL
55 Route du Golf | 099 555 50 58

Savvas
TOUTES LES CONSTRUCTIONS
RÉPARATIONS - RECONSTRUCTIONS

SAVVAS
082 588 78 29



BOUCHERIE - TAKE AWAY
Bâtiment GNO Ville: Boulevard Msiri
097 841 55 04



Fast Food Buffet
Restaurant saveurs et viande -
Bâtiment GNO Ville - Bd Msiri
0828370067



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



COPY N MORE
5 Av Kibati, Q/ Industriel
081 941 06 05



LE BUSHCAMP
33 Av Kapwasa,
Commune Kampemba
0990 54 20 42



RESTAURANT SAVEURS ET VIANDE
Groupe Number One
Bâtiment GNO – Bd Msiri
099 054 20 42 | 082 200 98 39



CABANAS BOUTIQUE HOTEL
8 Av Tuta, Golf battants
081 323 80 80



La Côte Ouest
081 408 57 93

Kolwezi



BLUE JACARANDAS
Complexe La Plage
099 702 33 03



RIVONIA LOUNGE BAR
358 Av Lubudi,
Manika

Goma



KOLWEZI LOGDE HOTEL
1, Av saiza, joli-site
089 427 55 92



ARSÈNE
VOTRE TAXI À GOMA
099 123 33 77



CAMPEMENT TCHEGERA ISLAND
142 AV dès Ronds-points (enceinte OVG)
visit@virunga.org



LAC KIVU LODGE
162 Ave Alindi, Quartier Himbi
097 589 64 83

LUBUMBASHI

HOTELS

GUESTHOUSE CHEZ MARC
Chemin Munua, rond-point Terminus
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
Q. Golf Tshamalale
082 000 24 80

BOUGAIN VILLA
12 Av Lubumbashi,
Q. Golf Lido
081 185 19 85

CANABAS BOUTIQUE HÔTEL
5859 Av Lukonzolwa,
Q. Golf
097 131 69 49

MONASTÈRE DE KISWISHI
Route Likasi (avant le péage)
081 388 75 86

SUPERMARCHÉS & ALIMENTATIONS

MEGASTORE
Av Tabora
& Route du Golf
099 702 77 07

RESTAURANTS

LA BONNE TABLE PULLMAN KARAVIA
55 route du Golf
081 558 30 58

RESTAURANT CHEZ MARC
Chemin Munua, rond-point Terminus
082 222 70 11

LE GREEN TEE
Golf Club
081 710 64 21

LE PERCHERON
4 Av Shiwala
Golf Fina
081 400 00 57

LA BONNE FOURCHETTE
88 Av de La Révolution
082 322 25 93

LE BOUCHER
Complexe la Plage
082 203 00 04

JAMBO MART
528 Av Mama Yemo

LIBERTY MA MAISON
44 Av Sendwe

HYPER PSARO
Chaussée L. D. Kabila, Centre-ville
081 715 04 91

PATISSERIES & SALONS DE THÉ

LA BRIOCHE
Complexe la plage

BUSH CAMP
33 Av Kapwasa, Commune Kampemba
0990 54 20 42

CERCLE BELGE LE STOEMP
3 Av Kilela Balanda
081 967 06 90

RESTAURANT DU ZOO
Route de Kipushi
085 437 09 19

LES BAMBOUS
Av Tshiniama / Nyoka
Quartier Golf
099 086 63 81

CASA MIA
2900 Av Lumumba
099 362 62 76

CATERING BUSH CAMP
0990723055

YETA FOOD TRUCK
9 Ac Chemin Public
099 969 11 11

LA TERRASSE
3ème Étage, Bâtiment Hypnose
083 012 14 72

VINS & SPIRITUEUX

THE DRINK STORE
1 Av des Roches
081 359 70 12

LA CLÉ DES CHATEAUX
14 Av Kibati
099 684 67 83

NIGHT CLUBS

LE STANDING
Av de la Révolution

CRYSTAL
Av Kasavubu

ILEVEL
Pullman Hotel Karavia

RIVONIA LOUNGE BAR
138 Av Kasongo Nyembo
ref: Église Saint Elizabeth

LOISIRS SPORTS & FITNESS

FITNESS ZONE
1 George Arthur Forrest, Q Kiwele
089 029 84 32

GOLF CLUB
31 Route du Golf
085 342 98 13

CERCLE HIPPIQUE DE LUBUMBASHI
Plateau Golf

CERCLE BELGE
3 Av Kilela Balanda

CERCLE HELLÉNIQUE
3000 Av Lumumba

MIKEMBO
1420 Bis Av de la Révolution
085 109 02 43

KARAVIA TENNIS CLUB
55 route du Golf
081 558 30 58

PHARMACIES

ZOTTOS PHARMA
Av Mwepu / Munongu
099 702 15 32

MEPHARTECH
301 Av Abbé Kahozi
099 064 09 21

PHARMACIE MAISHA
1 Av Tshinyama
081 006 00 44

AGENCES DE VOYAGE & COMPAGNIES AERIENNES

CONGO AIRWAYS
Chaussée L. D. Kabila/ Av Kasai
082 978 19 23

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

CONGO TRAVEL SERVICE
Angle Av de la Révolution/Bd Kamanyola
082 282 06 77

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

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

ARTS & CULTURE

MUSÉE NATIONAL
Avenue du Musée

INSTITUT FRANÇAIS
63, chaussée Laurent Désiré Kabila
081 999 13 14

ASBL PICHA
7 Av du Parc – Quartier Makomeno
081 349 25 16

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

SPA & SALON DE BEAUTÉ

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

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

SALON BEAUTY CLINIQUE
7722 Av Lukonzolwa
085 335 48 45

MIKE HAIR
Bâtiment Hypnose
88 Av Mama Yemo
084 666 45 55

MEGABELLE MAKEUP
Av Maniema C/ Ruwe
081 536 26 74

CENTRES HOSPITALIERS

CMC
4, Av Nyanza
099 703 07 89

POLYCLINIQUE DE LUBUMBASHI
775 B, Av N'Djamena
099 037 27 10

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

CENTRE MÉDICAL DIAMANT
1034 Av Kilele Balanda
090 777 77 83

SERVICES

COPY N MORE
3158, Av Lumumba &
435, Av Tabora/Sendwe
082 377 07 66

PANACO
46 Av Lomami
082 475 92 53

BARS

NEXT TO THE MOON
975 Ave Kilela Balanda

LE MONROE BAR
10 Av chemin Public,
Quartier Golf Tshamalale

LE STANDING NIGHTCLUB
Av Tshamalale

KARIBU GARDEN
5391 Av des Chutes

JAVA GRILL
Av de la Révolution,
station SGC

LIKASI

HOTELS

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

RESTAURANTS

CERCLE DE LOISIRS DE LA PANDA
Av Kakontwe
099 701 90 27

LA SCALA
1287 Av de la Mine
081 409 20 20

SUPERMARCHÉS

GREEK STORE SUPER MARKET
Av Patrice Lumuba

JMC SUPER MARKET
Av Maman Yemo
099 423 37 68

JAMBO MART
4375 Bd Kamanyola

ARTS & CULTURE

MUSÉE MINÉRALOGIQUE
Commune de Panda
099 002 14 87

MONTAGNE DU MANGEUR DE CUIVRE
Réf Gécamines DAC

LOISIRS & FITNESS

MONTAGNE DE LA CROIX (DOMAINE MARIAL DE LIKASI)
Av Route de Lubumbashi
réf Paroisse Saint Luc

CENTRES HOSPITALIERS

HOPITAL DE LIKASI
Av du marché/Av Lumumba

HOPITAL DE LA GECAMINES

BUKAVU

HOTELS

COCO LODGE
Corniche de Nguba
099 870 73 44

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

KOLWEZI

HOTELS

KOLWEZI LOGDE HOTEL
1, avenue saiza, joli-site,
Kolwezi
0894 275 592

KAMPI YA BOMA
Quartier joli site – En face de l'aéroport de Kolwezi.
099 266 35 79

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

MOON PALACE
4351, route Likasi
097 888 22 22

RESTAURANTS

L'AURORE
Av Mutombo
097 204 654

TAVERNE LA BAVIÈRE
099 218 63 33

LE PACHA
1459 Av Ikuku
081 169 80 14

ISTANBUL RESTAURANT
Immeuble Jambo
082 660 78 88

KREAM COFFEE SHOP
2260 Place Jovena 2260
090 711 11 07

SUPERMARCHÉS

MA MAISON LIBERTY
227 Av Kajama

NIGHT CLUBS

CERCLE MANIKA
Av Kasa Vubu
Commune de Dilala

RIVONIA LOUNGE BAR
358 Av Lubudi,
Manika

GOMA



LAC KIVU LODGE
162, Avenue Alindi, Quartier Himbi | Tél : 097 186 87 49

HOTELS

LINDA HÔTEL
77 Av Corniche
099 261 95 38

CENTRE DES PÈRES PALLOTINS
18 Av du Lac – Quartier Kyeshero

MIKENO LODGE
PARC NATIONAL DES VIRUNGA
099 128 03 12

CAMPEMENT TCHEGERA ISLAND
142 AV dès Ronds-points (enceinte OVG)
visit@virunga.org

IHUSI HÔTEL
16/0 Bd Kanyamuhanga
099 377 33 96

Nyumbani LODGE
11 Ave Mont-Goma
082 900 77 48

CAFÉS & RESTAURANTS

IL RASENTIN
Rond-point Signer
– Entrée Maison des jeunes
Bâtiment B.O.A
097 146 65 25

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

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

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

PILI PILI
N° 24 Q. les Volcans
Bd Kanyamuhanga Road
097 394 44 44

BAR-B-CUE
Av de la Corniche
Quartier les Volcans
085 085 70 00

AU BON PAIN
Bd Kanyamuhanga
081 286 00 11

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

LA LIGA LOUNGE
082 386 60 63

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

SUPERMARCHÉS

SUPERMARCHE GO SHOP
225 Av du lac
081 313 06 61

CHEZ KAMANZE
Av du port
CENTRE VILLE

KIN MARCHÉ
OK MARKET
SANDRO
STRCO
CENTRE VILLE

AGENCES DE VOYAGE

KIVU TRAVEL
Av Tshopo
Quartier Keshero
081 313 56 08

OKAPI TOURS AND TRAVEL COMPANY
082 556 68 10

RIVER CONGO EXPEDITIONS
Av du Rond-Point
Quartier des Volcans
097 598 91 55

VIRUNGA NATIONAL PARK TOURISM
OFFICE
Bd Kanyamuhanga
099 171 54 01

ICCN / PARC NATIONAL DES VIRUNGA
Station de Mutsora
099 171 54 01

ARTS & CULTURES

FOYER CULTUREL DE GOMA
2 Av du Collège – Quartier Murara
099 349 83 76

NIGHT CLUBS & BARS

CHEZ NTEMBA
Bd Kanyamuhanga – quartier des Volcans

LOUNGE BAR
162, Avenue Alindi, Quartier Himbi
097 186 87 49

ISTEM, Campus Universitaire du Lac
099 772 58 63

INSTITUT FRANÇAIS DE BUKAVU
084 119 34 74

LIBRAIRIE LAVE LITTERARE
I24 Av Benie- Quartier du volcan
099 413 36 14

LOISIRS SPORT & FITNESS

YOLÉ ! AFRICA
8 Av Pélican
099 712 30 55

KAYAK KIVU
Ave du Lac
Quartier Himbi
081 365 11 31

TAXI

MAJUNE SENGI
099 333 81 50

VOTRE CHAUFFEUR PRIVÉ BIENVENUE
+250 788 635 070

KISANGANI

HOTELS

HOTEL RUWENZORI
098 533 56 48

CONKIM LODGE
099 003 25 63

Les chalets
4 Av de l'Industrie, Commune de Makiso, tél 0851714285

RESTAURANTS

MAMAN LOBOKO PETE
085 335 64 88

NIGHT CLUBS

BOYOMA BOYOMA





BUZZUTILE KINSHASA

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

DIRECTION GENERALE DES MIGRATIONS AEROPORT (DMG)
099 994 27 67

POLICE SPÉCIALE DES ROULAGES
099 823 56 28
099 824 92 62

CONSULATS & AMBASSADES

AMBASSADE DE FRANCE
081 884 31 29

AMBASSADE DE BELGIQUE
081 970 01 92
081 970 01 59

AMBASSADE D'ITALIE
081 555 36 51

AMBASSADE DE GRÈCE
081 555 49 41
081 555 49 42

HOPITAUX

HOPITAL GENERAL DE KINSHASA
Av de l'hôpital – Gombe
082 341 93 73

CENTRE MEDICAL DIAMANT
2366 Colonel Monjiba, Ngaliema
090 777 77 82

PHOTOGRAPHIE

Pour des photos qui Buzzz, les contacts de nos photographes.

KALLY TSHILEO
082 678 67 92

TAXI

DIDIER
0815 435 635

KETCH SERVICE
0815 435 635

POMPIERS

SAPEUR POMPIER SEP
081 88 40 402

LUBUMBASHI

MAIRIE DE LUBUMBASHI

lubumville@hotmail.com

MÉDECIN A DOMICILE

Dr DOMINIQUE TSHUNZA
099 579 75 44

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

URGENCE POLICE
112

DISTRICT DE LUBUMBASHI/ Commandement Ville
081 217 10 62
099 702 79 71

OLICE D'INTERVENTION RAPIDE (PIR)
099 701 74 64
099 710 7503

IMMIGRATION AEROPORT (DGM)
081 407 88 11

SÉCURITÉ ONU
099 701 74 64

POMPIERS

SAPEURS POMPIERS R.V.A
Tél : 099 767 84 44

ELECTRICITÉ & EAU

SNEL
081 980 10 01

DENTISTE

Dr HUBERT LENGE KASONGO
0995 53 88 99

CONSULATS & AMBASSADES

CONSULAT GÉNÉRAL DE BELGIQUE
099 701 58 03

AGENCE CONSULAIRE DE FRANCE
084 189 00 38

CONSULAT HONORAIRE D'ITALIE
081 815 63 01

CONSULAT HONORAIRE DE GRÈCE
099 702 82 20

CONSULAT GÉNÉRAL DE ZAMBIE
081 558 13 99

CONSULAT GÉNÉRAL AFRIQUE DU SUD
081 700 52 91 / 2

CONSULAT D'ANGOLA
0814 08 35 86

PHOTOGRAPHIE

Pour des photos qui Buzzz, les contacts de nos photographes.

PHOTO AFRICAINSIDE
084 120 48 61

IN STUDIO.DRC
082 44 15 363

BUZZZPLAY

Trouve 12 différences entre les deux dessins.



NEELKANTH CABLES

Neelkanth Cables Ltd est une unité de fabrication de câbles à la pointe de la technologie qui a été mise en service à Ndola, en Zambie, pour fournir une solution complète à tous les besoins en matière de câbles.

La demande croissante d'électricité et les politiques du gouvernement visant à stimuler la production d'électricité, le développement des infrastructures et l'industrialisation ont entraîné une demande accrue pour un mode de transmission de l'énergie produite. Les câbles sont utilisés dans les secteurs domestique, industriel et gouvernemental.

La société PANACO étant distributeur officiel en RDC, possède un grand stock des câbles pour subvenir aux besoins et aux demandes selon les secteurs.

Panaco
Electricité Générale
Distributeur officiel en RDC
www.panaco-rdc.com
info@panaco-rdc.com
@Panaco



TOMBEZ AMOUREUSE

DE VOS BOUCLES & DÉCOUVREZ LES MERVEILLES DE

L'HUILE DE GRAINE NOIRE

REVLON

REALISTIC®

- Shampooing
- Après-shampooing
- Crème à friser
- Crème au beurre
- Pudding pour boucles
- Raviveur de boucles
- Contrôle des bords



DESIGNED FOR

Natural Hair

Distribution exclusive +243 898 285 576