BUZZ 43

MARS - AVRIL 2024



Star RJ Kanierra, the dragon

Herman Amisi
Le prédicateur de la bonne humeur

Portrait
Femmes inspirentes



TMB

+243 81 740 8552
leasing@tmb.cd
www.tmb.cd



EN 2024 VIVE LES FEMMES! #USTOO #NASHIYE

Votre éditeur MAD

Depuis si longtemps, les femmes mènent leurs combats pour parvenir à l'égalité de leurs chances. En 2024, les femmes continueront d'écrire le récit d'un monde qui est en train de devenir plus paritaire. Par leur travail et leur engagement, oui, elles le transforment ce « man's world ». Merci mesdames ! Vous œuvrez avec courage à nous offrir des jours toujours meilleurs.

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

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

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

buzzzbefamous buzzzbefamous Buzzz Be Famous | www.buzzzbefamous.com

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Marie-Aude Delafoy

RÉDACTION ET TEAM EDITORIAL
redaction@corneillesima.com
0900 00 6140 - 0900 00 6144

PUBLICITÉ - ADVERTISING GROUPE CORNEILLE & SIMA
0900 00 6140 - 0900 00 6141
editor@corneillesima.com

REPRÉSENTATION KINSHASA
BECOM GROUP - 0851 846 847

DISTRIBUTION LUBUMBASHI
0900 00 6140 - 900 00 6143

DISTRIBUTION KOLWEZI
081 32 83 527

COMMUNITY MANAGER
THERRA Communication
0818 347 147

IMPRIMEUR
Permis d'exploitation
N°BNC/020/14/2016
Dépôt légal N° 08.20.2016.59

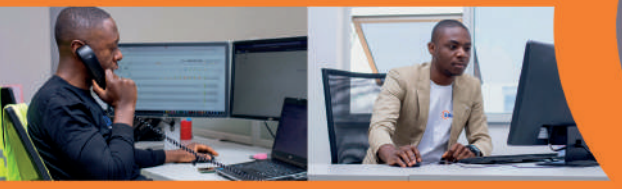
Buzzz Magazine est imprimé à 10 000 examplaires.

MAQUETTE ET RÉALISATION
GROUPE CORNEILLE ET SIMA

WWW.BUZZZBEFAMOUS.COM

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

SOMMAIRE



36 **FEELGOOD**
9 Conseils pour bien dormir

38 **BEAUTY**
Les bienfaits du démaquillage

40 **FASHION**
Tenues de mariage traditionnelles en Afrique

44 **GEEK**
Préserver la batterie de son téléphone portable

48 **ARTY**
Herman AMISI

52 **SAVEUR**
Tarte aux pommes rustique

BUZZZ N°43

MARS - AVRIL 2024

06 **BUZZZ ACTUS**

08 **MERCI À BUZZZ**

10 **STAR**
RJ Kanierra, The dragon

14 **BUZZZ DE LA REDAC**
Portrait de femme

24 **PLANETE VERTE**
Régine NTALE

28 **EDUCATION**
Surexposition aux écrans

30 **PSYCHO**
La loi de l'attraction

34 **SANTE**
Quand la graisse brûle du muscle !







Les Actus qui font le Buzzz...

Drame en plein ciel : Un passager décède en crachant du sang



Scène d'horreur sur le vol Lufthansa qui reliait Bangkok (Thaïlande) à Munich (Allemagne). Un passager allemand est décédé en plein vol, après avoir craché des « litres de sang » ont rapporté des témoins.
L'homme a commencé à vomir du sang dans le sac que lui tendait sa femme. Puis c'est un « immense jet de sang » qui est sorti de sa bouche et de son nez. « C'était une horreur absolue, tout le monde criait », décrit Karin, cette infirmière de profession qui avait prévenu l'équipage car elle avait remarqué, avant le décollage, le mauvais état de santé de cet homme. La compagnie aérienne allemande a confirmé le décès du passager, mais n'a pas souhaité communiquer davantage sur les circonstances de ce drame.

Nicolas Puech, Héritier d'Hermès, prêt à adopter son jardinier marocain



James Cameron révèle avoir des idées pour les films « Avatar 6 » et « Avatar 7 », et qu'il pourrait passer le relais à un nouveau réalisateur.
Rappelons les sorties des prochains volets :

- Avatar 3 : décembre 2025
- Avatar 4 : décembre 2029
- Avatar 5 : décembre 2031

Madagascar adopte la castration comme peine

Une peine de castration chirurgicale a été votée à Madagascar à l'encontre des auteurs de viol commis sur un enfant de moins de 10 ans. Mais aussi la castration chimique contre les violeurs de mineurs entre 10 et 18 ans.

Disney annonce la sortie de Vaiana 2 comme peine

Surprise ! Disney annonce la sortie du film Vaiana 2, en novembre 2024 au cinéma !

Sony Music acquiert une partie du catalogue de Michael Jackson

Le géant Sony Music Group a payé 600 millions de dollars pour racheter la moitié du catalogue musical de Michael Jackson. Il s'agit de la plus grosse transaction jamais réalisée pour l'œuvre d'un musicien. La valeur totale du catalogue de l'artiste s'élève désormais à près de 1,2 milliard de dollars !



Chasseur défiguré par un ours en Suède : Il se venge



En Suède, un chasseur de 42 ans blessé par un ours a décidé de prendre « sa revanche », en tuant puis en mangeant l'animal sous forme de kebab. Traqué par le chasseur, l'animal s'était simplement détendu. « Faire des tacos avec la chair de l'ours qui m'a défiguré, c'est la vengeance ultime », a confié le chasseur dont le visage nécessite encore de nombreuses opérations de chirurgie.



Le roi Charles III annonce être atteint d'un cancer

Le roi Charles III annonce être atteint d'un cancer et annuler tous ses engagements afin de suivre son traitement.
Dans un long communiqué, Buckingham Palace a expliqué que « Sa Majesté avait choisi de partager son diagnostic pour éviter les spéculations et dans l'espoir d'aider le grand public à mieux comprendre les personnes souffrant de cancer. »

Drake offre 100 000 dollars à une survivante du cancer

Drake a offert 100 000 dollars à une femme qui vient de gagner son combat contre le cancer ! Un très beau geste qui va l'aider à démarrer sa nouvelle vie.

10 *Astuces pour gérer son temps de manière efficace*

1. Établir des priorités

Identifiez les tâches les plus importantes et urgentes.Utilisez des outils comme la matrice d'Eisenhower pour hiérarchiser vos tâches. Concentrez-vous sur les activités qui apportent le plus de valeur.

2. Planifier à l'Avance

Utilisez un calendrier ou un agenda pour planifier vos journées et semaines à l'avance. Allouez du temps spécifique pour chaque tâche. Anticipez les obstacles potentiels et planifiez des solutions.

3. Éviter la procrastination

Identifiez les causes de votre procrastination et trouvez des moyens de les surmonter.

Utilisez des techniques de gestion du temps comme la technique Pomodoro.

Commencez par les tâches les plus difficiles ou les moins agréables en premier.

4. Apprendre à dire non

Soyez sélectif dans vos engagements et apprenez à dire non aux demandes non essentielles. Priorisez vos propres objectifs et obligations avant d'accepter de nouvelles responsabilités.

Soyez diplomate et poli, mais ferme dans votre refus.

5. Éviter les distractions

Identifiez les principales sources de distraction dans votre environnement de travail. Utilisez des applications ou des extensions de navigateur pour bloquer les sites web distrayants. Créez un espace de travail calme et propice à la concentration.

6. Regrouper les Tâches Similaires

Rassemblez des tâches similaires ou complémentaires pour les accomplir ensemble.

Évitez de passer constamment d'une tâche à l'autre, ce qui peut entraîner une perte de temps et de concentration.

Utilisez des intervalles de temps dédiés à des types spécifiques de tâches, comme la réponse aux e-mails ou la réalisation de projets créatifs.

7. Prendre des courtes pauses

Intégrez des pauses régulières dans votre emploi du temps pour recharger vos batteries. Marchez, étirez-vous ou faites une courte méditation pour vous détendre entre les sessions de travail.

Les pauses courtes mais fréquentes peuvent améliorer votre concentration et votre productivité sur le long terme.

8. Utiliser des Outils de Gestion du Temps

Explorez les applications et les outils de gestion du temps disponibles pour vous aider à rester organisé.

Choisissez des outils qui correspondent à votre style de travail et à vos besoins spécifiques, qu'il s'agisse de listes de tâches, de chronomètres ou de trackers d'activité.

Expérimentez avec différents outils et techniques pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.

9. Développer des Habitudes Saines

Priorisez le sommeil, l'alimentation équilibrée et l'exercice physique pour maintenir votre énergie et votre concentration. Établissez une routine matinale et nocturne pour vous aider à démarrer et à clôturer votre journée de manière productive. Faites de l'auto-soin une priorité, en accordant du temps pour les activités qui vous revitalisent et vous ressourcent.

10. Réévaluer et Ajuster

Passez en revue régulièrement vos méthodes de gestion du temps et identifiez ce qui fonctionne et ce qui peut être amélioré. Soyez flexible et prêt à ajuster votre emploi du temps et vos stratégies en fonction des changements dans vos priorités ou vos circonstances. La gestion du temps est un processus continu d'apprentissage et d'adaptation, alors soyez patient avec vous-même et persévérez dans vos efforts d'amélioration.

RJ Kanierra, *the dragon*

Le succès de de l'artiste musicien, danseur et acteur congolais, RJ Kanierra ne cesse de grimper. Son dernier titre « TIA », a explosé le nombre de vues sur la chaine YouTube : il est à présent à plus de 20 500 000 de vues en moins de 4 mois ! Actuellement chez Universal Music Africa, RJ compte plus de 3 albums dont « 13 » sorti en 2022.
L'artiste donne une interview exclusive à Buzzz Magazine.

Interview réalisée par Noemie Banze pour Buzzz Magazine

Votre titre « Tia » est devenu un succès planétaire. Vous attendiez-vous à tel résultat ?
À la base je sentais juste que c'était un son qui devait bien tourner au pays, vu que ce dernier aborde la question de la maltraitance des salariés (cas récurant en RDC), mais le succès planétaire, en vrai, non.

Qu'est-ce que cela a créé en vous ? Cette popularité notamment sur tik tok ?
Il n'y a pas que sur tik tok que je suis populaire. Je suis de plus en plus demandé autant en RDC qu'à l'étranger et l'amour que je reçois des fans partout où je passe est incroyable. Tout cela créé en moi un sentiment de reconnaissance envers mes fans à travers le monde. L'amour qu'ils me donnent me pousse à travailler d'avantage pour ne pas les décevoir.

Des portes ont été ouvertes: la signature avec Sony musique, la première à l'Arena avec Fally, le motherland festival en Côte d'Ivoire, les prix remportés, parlez nous un peu de cet enchaînement un peu ébourriffant.
Vu de l'exterieur, ça a l'air simple mais c'est le résultat d'un travail sans relâche mené en synergie entre mon équipe locale, internationale et ma maison de disque SONY MUSIC AFRICA/FR.

Entre temps il y a la tournée 2023 qui prendra fin en juin 2024. Comment ça se passe jusque là ?





AVOIR DU SUCCÈS M'OBLIGE A TRAVAILLER TROIS FOIS PLUS QU'AVANT

Dieu Merci, jusque là tout se passe bien. La demande reste forte et le public répond massivement présent aux shows partout où nous sommes invités.

Y-a-t-il déjà un projet en préparation ? Si oui à quoi devrions nous s'attendre ?
Les projets sont nombreux et multiformes . Vous les decouvrirez progressivement sous peu. Il y a de nouvelles chansons, le remix de TIA , des collaborations avec d'autres artistes , une nouvelle tournée européenne, de nouveaux clips...

Selon vous quelles sont les valeurs qu'on ne devrait jamais perdre lorsqu'on évolue dans le milieu artistique, surtout quand on gagne en notoriété ?
Le travail. Avoir du succès m'oblige à travailler trois fois plus qu'avant. Le respect de soi et des autres, le public, les collaborateurs, les partenaires... Rester concentré et attentif à ce qui se passe autour de soi.

Vous avez de l'expérience aujourd'hui et vous en inspirez plus d'un, surtout les jeunes artistes lushois. Avez-vous des conseils à leur communiquer ?
Croyez-en vous, soyez créatifs et disciplinés. Il y a de la place pour tout le monde.

Un mot pour la fin ?
Je remercie Buzzz Magazine pour cet entretien. Je tiens également à remercier mon pubic sans qui je ne serai pas où je suis aujourd'hui.

CROYEZ EN VOUS, SOYEZ CREATIFS ET DISCIPLINES. IL Y A DE LA PLACE POUR TOUT LE MONDE.



Rj_Kanierra_Officiel
Rj Kanierra Officiel
Rj Kanierra Officiel

Portrait de femmes inspirantes

Buzzz Magazine vous propose quatre parcours de femmes inspirantes et déterminées.

Les NYOTAS

Un duo du rire à couper le souffle

Ces deux humoristes congolaises forment un duo féminin talentueux.
Baptisées leur mentor Ronsia Kukiel, Les NYOTAS, "Etoiles" en swahili, sont deux Kinoises Jovita Songwa et Princesse Watuwila. Elles se sont rencontrées à l'Institut National des Arts, où elles étudiaient l'art dramatique.

Elles sont deux, mais elles partagent une même voix, un même timbre perché et une silhouette frêle identique. Cette ressemblance sur scène ne s'arrête pas là, elles ont tant des choses en commun comme donner la joie à leur public. Elles n'aiment pas l'humour noir qui pour elles renvoie trop à la méchanceté.

Voilà pourquoi elles s'inspirent du quotidien des Kinois pour créer leurs sketchs, en essayant de ne pas blesser ou insulter. Fans de Claudia Tagbo, Michel Gohou et Gad Elmaleh, ces deux jeunes femmes ont été consacrées étoiles montantes de l'humour franco-









Anady Sarah Kibalabala

Une jeune femme entrepreneure aux multiples casquettes

Elle a un CV déjà impressionnant : diplôme d'État en Latin-Philo, licence en Communication des organisations, graduat en Tourisme entre autres... En 2021, Anady Sarah Kibalabala a remporté le brevet du prestigieux Collège des hautes études en stratégie et défense, avec les félicitations du Président de la République.

Pour faire prospérer son business, cette femme dynamique a exploité des qualités de manager qui ne demandaient qu'à s'épanouir. Elle a fondé Objectif Group, un média avec de la presse en ligne, un magazine imprimé et récemment, une chaîne de télévision à la taille de ses appétences. Elle possède également une entreprise de vente de pagne Wax « Maman Moseka » et Objectif Habitat, spécialisée dans le négoce de terrains à crédit. La Présidente d'Objectif Group est passée de la galère à la lumière.





MISSY M. BANGALA

Ecrivaine dans l'âme

Avec un parcours éclectique entre communication, administration et littérature, Missy Bangala est devenue une icône de l'écriture en République Démocratique du Congo.

Grâce à son engagement associatif pour les auteurs et leurs œuvres, l'initiatrice du Café littéraire de Missy a été sélectionnée par le Salon du livre de Genève. L'Ambassadrice du livre 2019 participera aussi à un projet de correspondances littéraires pendant la Fête du livre de Kinshasa.

Missy Bangala est également journaliste. Elle produit régulièrement une chronique sur Radio France Internationale tout en étant gestionnaire de projets culturels au sein de la délégation de l'Union européenne en RDC. Enfin, elle est récemment devenue vice-présidente du collège littérature de la société civile congolaise des droits d'auteurs. Missy Bangala prépare son premier ouvrage pour enfant.
Quelle inspiration pour nous les femmes !

TÉLÉCHARGEZ
L'APPLICATION
MYAFRICELL
Profitez de
Nos Meilleures
Offres
FORFAIT MIX
100U
10 MIN
1 GB
50 SMS
Download on the App Store
GET IT ON Google Play
www.africell.cd/app
africell



Derorah Stone Ngalula
« Mbappé congolaise »

Élevée dans un milieu d'hommes, elle a toujours adoré Trésor Mputu.

Participant à tous les tournois interscolaires, Deborah Stone Ngalula a été repérée très tôt par un coach qui entraînait les filles de son école et c'est là que tout a commencé. Elle a joué dans l'équipe BIKIRA, vice-championne de la coupe du Congo, du CSF Bikira en RDC à Antalya Sport en Turquie, la capitaine des Léopards Dames U20 a connu une ascendance fulgurante. De son début de carrière vers l'Europe en passant par la sélection nationale, la « Mbappé congolaise » a un tel parcours que ses fans l'appellent affectueusement « Kyky ».

Comme Ada Hegerberg, Marta et Le Sommer elle n'a jamais eu de doute, car tout ce qu'elle voulait c'est vivre le football, désormais son métier.

Buzzz : Comment avez-vous pu avoir cette magnifique trajectoire ? « Je crois que c'est lié à une acquisition de valeurs fondamentales. C'est très important et d'ailleurs, j'encourage les jeunes filles à beaucoup plus croire en elles. »









Entretien avec Sarah MUKADI

Danseuse, chorégraphe, actrice, fondatrice de la compagnie Munia et mère de trois enfants, SARAH a rencontré BUZZZ MAGAZINE dans le cadre du concours des danses dénommé « Lubumbashi danse ».

Comment avez-vous commencé la danse ?
J'avais huit ans lorsque j'ai été sélectionnée pour exhiber quelques chorégraphies lors de la fête de Noël à l'Eglise et c'est par là que tout a commencé.
En plus, dans notre famille nous sommes passionnés de la musique, il y a aussi l'influence de la télé et ma sœur aînée faisait aussi la danse.

Vous êtes mère de trois enfants et vous continuez toujours à danser, comment organisez-vous la vie de famille et votre vie professionnelle ?
« Chaque chose en son temps », dit-on. Cette expression me permet de scinder ma vie artistique et ma vie familiale. Pour l'instant j'évolue avec le groupe à Kilima (site historique de la Gécamines), mais il m'arrive aussi à trouver un temps pour travailler à la maison.

Parlez-nous de votre groupe.
La compagnie Munia existe depuis 2015, mais c'est en 2021 que les choses ont commencé à vraiment évoluer.

Vous organisez un événement, pourriez-vous nous en parler ?
Nous organisons le concours des danses, dénommé **Lubumbashi danse**. C'est un concours que j'ai initié pour mettre en lumière les danseurs, leur permettre de s'épanouir, de s'évader, de pouvoir s'exprimer.
Il y aura trois phases, la première phase va porter sur plusieurs styles danses, la deuxième phase également.
Mais pour la troisième phase, je me suis vraiment choisi le style hip-hop.
Pour le moment, les différents groupes intéressés prennent leurs inscriptions et déposent leurs candidatures.
Le 9 mars, sera le premier casting au Beaux-Arts et le deuxième casting toujours au Beaux-Arts est prevu le 23 mars. La finale aura lieux le 1er avril à Côte-Ouest. 20 groupes de danseurs sont attendus pour cette édition.

Où est-ce que vous en êtes avec les inscriptions ?
Les jeunes répondent, mais pas vraiment favorablement. Certes, il y a plusieurs groupes qui existent. Il est vrai qu'il y a au départ ce que j'appelle du sabotage. C'est-à-dire qu'il y a eu plusieurs concours organisés ici et là en faveur des danseurs. Mais cela ça n'abouti à rien, il n'y a pas eu de prix pour les gagnants. Tout cela décourage les danseurs. La plupart des danseurs habitués à de tels scénarios ne veulent plus participer à de telles activités. Telement qu'ils on eu à faire à des escros.

Je pense que c'est ce qui fait hésiter les danseurs à s'inscrire. Mais sinon, il y a quand même un bon nombre qui répond, qui se démarque toujours, qui se dit voilà, on essaye.



Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans vos activités ?
Nous avons un manque de communication efficace. C'est vrai que c'est un peu limité à nos moyens. On essaie de faire le possible, mais, on n'atteint pas tout le monde. Cela veut dire qu'il y a plusieurs groupes qui aimeraient vraiment participer, mais qui ne reçoivent pas d'informations. On n'a pas de bons sponsorings pour pouvoir faire évoluer la danse.
Il y a aussi le manque d'ateliers. Par exemple, les ateliers de formation pouvant délivrer un brevet à la fin de celle-ci.

Votre dernier mot.
À la population de Lubumbashi, je demanderais de s'intéresser au travail des danseurs, être sensible à leur performance.

D'oublier les idées que se font certaines personnes de la danse, il y a trop de préjugés qui consistent à dire que nous les danseurs, nous sommes des voyous.
Nous essayons de changer un peu le regard parce que notre souci est de faire changer certains comportements de la société, améliorer les conditions de vie des danseurs... Quand on crée, c'est pour le public, notre premier partenaire.



Vin Champagne Whisky Tequila Liqueur Vodka Gin



Une seule adresse, le P'tit Frigo, la cave des épicuriens

Info@lepetitfrigo.com
Av. De la Révolution/Kamanyola,
Lubumbashi

Le_ptit_frigo
Le P'tit Frigo
+243821738383

Notre planète verte avec Régine NTALE

Notre planète nous a tout donné, il suffit d'être attentif, de l'écouter, l'observer. Nous vivons avec des plantes dont il ne faut surtout pas ignorer les bienfaits car elles peuvent bien nous sauver la vie. Régine NTALE passionnée de la naturopathie partage ses expériences.
Dans ce numéro 43 elle nous parle des engrais naturels.



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.

Nous avons fait un test avec un ami agronome. Nous avons pris exactement la même surface, moi dans ma pépinière et lui dans sa plantation. Nous avons planté des pommes de terre. Lui, avec les produits chimiques et moi avec mes produits naturels. À la récolte, nous avons récolté la même quantité. C'est pour vous dire qu'avec des produits naturels qui vont améliorer la terre et qui ne vous coûteront presque rien, vous pouvez avoir la même production qu'avec des produits chimiques qui vous intoxiquent. Tout ce que j'utilise est à portée de la main. Vous les trouverez localement.

Donc, la première chose à faire est de ne pas labourer comme on vous l'a montré, ne remuez pas la terre profondément. Dans les livres, j'ai lu que cela fait diminuer quelques éléments nutritifs naturels. En fait, certains éléments qui s'évaporent et l'air qui entre dans la terre l'appauvri. Il faut donc remuer la terre de façon raisonnable. Pas trop.
Ensuite, regardez quelle est la texture de votre terre. Si la terre est argileuse, alors, il faut ajouter un peu de sable et un peu de terre noire. Mais cela dépend également de ce que vous allez cultiver. Certaines plantes aiment bien la terre à tendance rouge. D'autres aiment la terre à tendance très noire, c'est-à-dire très riche. Lorsque qu'elle est rouge, elle est, en général, assez équilibré. Il faut juste ajouter un tout petit peu de terre noire pour augmenter les éléments naturels. Après seulement, vous pourrez améliorer la terre avec d'autres ingrédients naturels, comme les plantes, les compostes (même les feuilles des plantes sauvages) et les excréments de chèvre, de poule...Vous pouvez également ajouter du marc de café, les coquilles séchées d'œufs et les os de vache (séchés au soleil, brulés et pilés). À utiliser en petites quantités, comme si vous arrosiez un peu votre nourriture avec du sel. Attention ! Les excréments sont des matières très acides. Avant toute utilisation on les étale par terre, on arrose régulièrement pendant une semaine pour éliminer l'acidité. Puis on laisse sécher. Ensuite on les pile jusqu'à ce qu'ils deviennent poussière pour les incorporer à la terre. Surtout protégez votre nez et votre bouche avec un masque ou un foulard.

J'ai lu aussi dans un livre des Chinois que les urines humaines améliorent la qualité de la terre. Mais il faut les mélanger avec beaucoup d'eau parce qu'elles sont acides.
Je fais ça de temps en temps dans mon jardin, ça donne de bons résultats. Savez-vous que les urines aussi sont utilisées comme un médicament naturel ? Lisez et documentez-vous sur le sujet, vous serez surpris. Les Asiatiques utilisent beaucoup l'urine. Je crois que les Japonais prennent leurs propres urines pour se soigner.

Il existe beaucoup de plantes qui peuvent aider à fertiliser la terre. Les bilulukunja par exemple qui ressemblent à des tournesols. On les coupe en petits morceaux comme les légumes, puis on les laisse sécher. Il faut les cueillir avant la floraison. Et vous cueillez, tout ! Les



branches, les feuilles. Si la branche est encore jeune, vous la coupez aussi, pas de problème. Vous les mettez directement dans la terre et vous les mélangez.

Il y a un arbre qui n'existait pas ici, que j'ai fait venir et qui pousse très bien, un arbre qui enrichit la terre d'une façon incroyable. C'est le calliandra multiflora. Il pousse sans problème, résiste à la saison sèche, et enrichit les compostes de manière incroyable. En plus, la racine nourrit la terre, tout comme les racines de soya.

En pourrissant, elles vont améliorer la qualité de la terre. Les racines de moringa également. Alors, plantez aussi quelques moringas autour de votre plantation.
Je connaissais un phytothérapeute et agronome allemand qui m'a appris beaucoup de choses en agronomie, il me disait : « Observez la nature. Vous pouvez à la limite, même en pleine saison, couper toutes les herbes sauvages. Vous les mettrez alors dans votre compostier ». Donc, n'hésitez pas à couper les mauvaises herbes qui sont autour de votre plantation pour faire votre composte. Évitez toujours les racines puisque ça peut repousser.

En matière de pesticides naturels, tout d'abord, nous savons bien que l'ail est un pesticide formidable. Vous n'avez qu'à piler votre ail, mélangez avec de l'eau et vous arrosez vos plantes. Plus d'eau que d'ail. Lorsque vous utilisez les pesticides naturels, sachez que vous devez pulvériser le soir parce que le soleil peut brûler les plantes. Vous arrosez tous les trois jours. Observez l'évolution de vos plantes. Pendant cette période, il faut surtout éviter la cueillette pour se nourrir.

Le basilic sacré est une plante très utile. Elle soulage les piqures de moustiques. Il existe aussi un pesticide très connu en Europe, qui fait fuir les moustiques : le géranium rosa. Ce n'est pas une plante locale, mais elle pousse très bien ici. Vous utiliserez juste les feuilles que

vous écraserez dans un mortier. C'est aussi une plante qui soigne la peau. Sans aucun danger pour votre peau.

Sachez que lorsque vos plantes deviennent malades ou fragiles, c'est parce que la terre n'est pas assez fertile. On conseille d'ailleurs, de changer de culture chaque année. Déplacez les cultures. Si cette année, vous avez planté les haricots, par exemple, l'année prochaine, plantez les maïs ou les patates douces.
Pendant la saison sèche, n'arrosez pas matin et soir. C'est une très grosse erreur. Vous observez la terre. Est-ce qu'elle est trop sèche ? Si elle est encore un peu humide, n'arrosez pas. Et si possible, arrosez plutôt le soir. Parce qu'à ce moment-là, la terre reste humide toute la nuit. Ce sont des grosses erreurs que je constate même avec mes propres jardiniers.

Nous n'enrichissons pas nos arbres fruitiers locaux, c'est une très grosse erreur. D'ailleurs, au fil des années, vous constaterez une dégradation de la qualité des fruits. Je vous conseille de donner un apport nutritionnel à vos arbres fruitiers 2 ou 3 fois par an.



« Surexposition aux écrans », *enfance et dépendance*



De nombreuses enquêtes de santé publique ont révélé que les enfants et les ados passent désormais trop de temps sur des smartphones. Les moins de 3 ans le regardent en moyenne une heure par jour. Un chiffre qui, malheureusement, ne surprend pas, mais qui inquiète. Car, « il n'est pas raisonnable de mettre un petit devant un écran". Cette « surexposition » abime les enfants, parfois même des bébés, qui ne peuvent plus se passer de la tablette familiale par exemple. À quel âge peut s'installer la dépendance ? Quelles conséquences sur le développement de l'enfant ? Comment l'éviter ? Buzzz pose la question et tente d'apporter une réponse aux jeunes parents.

Qu'est-ce qui crée l'addiction aux écrans chez l'enfant ?

L'écran lui-même, qui agit comme une drogue. Les notifications, les couleurs, la fréquence des images, le son… tout est fait pour qu'il capte l'attention de l'enfant. Vous observerez que si vous placez votre bébé devant votre téléphone, il sera comme hypnotisé.

À quel âge peut s'installer cette dépendance ?

Elle peut apparaître chez des bébés de quatre mois. Prenons un exemple que de nombreux parents ont vécu : lorsqu'on retire à notre enfant notre téléphone portable sur lequel défile une animation, il pleure. Lorsqu'un enfant apprend à manger en face d'un écran, qu'il s'endort devant ou qu'il est consolé par lui, il ne supporte pas qu'on lui enlève. L'environnement familial contribue également à cette dépendance. L'enfant peut tomber « accro » si on ne lui propose rien d'autre et si les adultes qui l'entourent sont eux-mêmes addicts. N'oublions pas qu'un enfant se construit sur l'exemple.

Les conséquences sur les enfants

Le trouble majeur est d'abord sur le sommeil. Lorsqu'un enfant dort mal, cela a un impact sur son développement. Il peut y avoir également des troubles du langage chez le petit enfant, plus précisément un retard. D'autres « parlent la langue YouTube », en regardant Youtube Kids et en répétant ce qu'ils entendent. Lorsqu'un enfant passe beaucoup de temps devant un écran, il est fréquent de voir des altérations du comportement. Ils ont appris à se calmer avec un smartphone et sont incapables de faire autrement. Ce qui oblige les parents à capituler.

Le rôle des parents

Les parents ne savent pas tout. Il faut leur expliquer que lorsqu'ils sont à côté de leur bébé, mais occupés par leur téléphone, ils n'interagissent pas de la même façon avec leur enfant que s'ils étaient pleinement présents.

> **CE N'EST PAS LA FAUTE DES PARENTS, C'EST LA SOCIETE QUI N'A PAS COMMUNIQUE SUR LES RISQUES.**

Accompagner l'enfant dans sa relation aux écrans

On ne devrait pas exposer un enfant aux écrans avant qu'il n'ait un langage compréhensible par ses parents. Une règle indiscutable ? On interdit les écrans dans les cas suivant :

– La chambre. Ce lieu doit être comme une bulle protégée de tout ce qui lui est extérieur. C'est valable également pour un adolescent.

– Le matin avant d'aller à la crèche ou à l'école.

– Pendant les repas et avant de dormir.

En conclusion, les parents ne doivent pas culpabiliser. En effet, nous avons tous mis nos enfants devant des dessins animés ! Faire un selfie avec son bébé n'est pas dangereux, ce sont les contenus qui posent problème. L'essentiel est donc de savoir ce que l'enfant regarde, d'être disponible, de l'accompagner et d'échanger avec lui.

Recevoir des cadeaux de l'univers grâce à la loi de l'attraction

Il est possible d'attirer le positif dans votre vie professionnelle et personnelle. On découvre en 2024 la pensée positive et l'importance d'être bienveillant envers soi-même. Vous trouverez une place dans votre agenda pour prendre le temps de ressentir de la gratitude, chaque jour. Vous apprendrez à maîtriser vos paroles, pour recevoir du positif en retour, dans votre vie personnelle, dans votre travail. Buzzz vous propose quelques conseils pratiques pour vous convaincre d'avoir recours à la loi de l'attraction.

« LE POSITIF ATTIRE LE POSITIF », UTILISER LA LOI DE L'ATTRACTION.



QU'EST-CE QUE LA LOI DE L'ATTRACTION ?

Vous avez déjà entendu dire que le positif attire le positif. C'est ce qu'on appelle la loi de l'attraction : vous demandez, vous obtenez ! Cette technique serait utilisée par les grands de ce monde. Chacun d'entre nous possède un taux vibratoire lorsqu'il ressent une émotion. C'est le pouvoir de l'attraction. Lorsqu'on émet des vibrations positives (pensées, émotions positives), on attire comme un aimant du positif dans sa vie. À l'inverse, des émotions négatives risquent de renvoyer du négatif.

COMMENT FONCTIONNE LA LOI DE L'ATTRACTION ?

L'univers serait comme un aimant géant. Lorsque vous êtes heureux, vous dégagez des ondes positives et vous recevez des choses positives en retour. Si vous vous sentez mal, la nature capte votre fréquence négative. Voici pour la théorie, mais la réalité est un peu plus complexe.

Adopter la pensée positive pour l'utiliser

Pour commencer, soyez positif et apprenez à lâcher prise. Quand vous avez des attentes négatives, vous renvoyez une image terne de vous. Vous voyez le mal partout et perdez confiance en vous. Il faut extérioriser lorsqu'une situation nous agace. On libère les tensions et on retrouve une « positive attitude ».

La technique de la visualisation pour provoquer des émotions positives

On apprend à visualiser. Pour utiliser la loi de l'attraction, il suffit de ressentir des émotions qui nous donnent du plaisir. Trouvez votre propre méthode de visualisation créative ! Pensez à ce qui vous fait vraiment vibrer. Imaginez-vous dans 5 ans ou 10 ans, quand vous aurez atteint vos objectifs. Le pouvoir de la visualisation est extrêmement puissant dans la vie personnelle et professionnelle.

Apprendre à s'aimer

On s'aime et on se le dit ! Sachez que le bonheur se vit au quotidien : on arrête de courir après. Donc, instaurez des routines pour exprimer des déclarations positives. Pensez à parler de vous avec bienveillance. Voici un exemple de méditation du jour à répéter autant que possible : « Je suis quelqu'un de positif, à qui il n'arrive que du positif ! Je réussis tout ce que j'entreprends et ça me rend heureux ! ». Ce type d'affirmations est une des clés pour utiliser la loi de l'attraction. C'est souvent très efficace.

Exprimer sa gratitude

Chaque soir, faites le point sur votre journée, et ne gardez que le meilleur. Ensuite, prenez le temps d'exprimer votre gratitude pour ces moments positifs. Par exemple :

→ « Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour ce nouveau contact avec un client. »
→ « Je suis fière de moi et je remercie

PHRASES POSITIVES, EMOTIONS POSITIVES, INTENTIONS POSITIVES, TOUT EST BON POUR L'UNIVERS.

l'univers d'avoir réussi à me donner confiance pour oser aller de l'avant. »

→ « Je ressens de la gratitude pour ce moment passé avec un de mes amis. »

L'optimiste en toute circonstance

Renforcez votre confiance en vous. Phrases positives, émotions positives, intentions positives, tout est bon pour l'univers. Utiliser la loi de l'attraction, c'est s'entraîner à maîtriser tous les mots qui sortent de votre cerveau et de votre bouche. En ayant un discours positif, vous attirerez naturellement des personnes bienveillantes. Et la loi de l'attraction vous le rendra au centuple. Par exemple, on ne dit pas : « Je n'ai plus assez de budgets pour cet outil de développement de mon entreprise ». On préfère : « Le mois prochain, je signe un nouveau contrat pour m'offrir le logiciel qu'il me faut ».

Travailler son mental pour activer le pouvoir de l'attraction

La positivité et l'optimisme ne sont pas votre naturel ? Sachez que vous pouvez changer votre façon de voir la vie. Ça prend un peu de temps, mais c'est possible. Ne vous focalisez pas sur les résultats, mais sur les actions à mener pour atteindre vos objectifs. C'est concret et bien plus motivant.

Être précis dans ses demandes, les répéter pour accéder à ses vœux

La bonne attitude est désormais de développer une énergie positive. On s'exprime avec précision. Formulez vos demandes en visualisant ce que sera votre vie en ayant obtenu ce que vous voulez le plus. Soyez le plus exact possible. Voici quelques exemples :

→ « Je désire être indépendante financièrement grâce à mon entreprise ».

→ « Je veux être en accord avec mes valeurs ».

→ « Je souhaite rester proche de mes amis, même si je déménage loin », etc.

LA LOI DE L'ATTRACTION DANS SA VIE PROFESSIONNELLE

Utilisez le pouvoir de l'attraction lors de la prospection

Nos pensées, nos rêves, nos affirmations, notre état d'esprit définissent l'évolution de notre existence personnelle et professionnelle. Et ceci est encore plus vrai pour les entrepreneurs, dont les vies et le business sont extrêmement liés.

Ayez recours aux pensées positives quand vous réalisez une tâche difficile

Tentez de ne pas stresser pendant des jours avant de recevoir votre bilan fiscal ! Ce stress génère clairement des émotions négatives qui n'effaceront pas vos problèmes. Il faut être reconnaissant en toute chose, ça change tout ! Soyez reconnaissants pour vos succès, dites-vous que si vous payez autant de charges, c'est que votre business tourne bien (c'est valable aussi si vous êtes salariés).

Vous pouvez à présent, prendre 3 minutes pour établir votre liste de gratitude de la journée. Si vous ne croyez pas à la loi universelle de l'attraction, ça ne fonctionnera pas. Et si vous restez passifs, ça ne marchera pas non plus ! Et surtout, ne culpabilisez pas si malgré votre état d'esprit positif, tout ne réussit pas comme vous le souhaitez.

Pour utiliser la loi de l'attraction :

- ► Travaillez votre estime personnelle.
- ► Essayez de garder un esprit positif, même lors de situations difficiles.
- ► Sortez de votre zone de confort.
- ► Concentrez tous vos efforts sur les étapes qui mènent à vos ambitions.
- ► Félicitez-vous d'avoir accompli vos projets.
- ► Ne vous morfondez pas si vous n'atteignez pas vos objectifs (seules les actions pertinentes comptent).
- ► Pensez à ce que vous désirez et non pas à ce que vous ne souhaitez pas.





Quand la graisse brûle du muscle !

Le point avec Olivia Wirtz, nutrithérapeute

Comme vous le savez évidemment, le muscle peut brûler de la graisse si l'activité physique est suffisamment intense.

Mais le contraire ? La graisse serait-elle capable de brûler du muscle ?

C'est plutôt contre-intuitif ! Mais c'est pourtant une des plus grandes percées réalisées dans les recherches sur le surpoids ces dernières années.

En 2004, l'équipe du Professeur Karine Clément (Institut national de la santé et de la recherche médicale – Paris) avait révélé le caractère inflammatoire de l'obésité. Les chercheurs ont pu constater que lorsque l'on accumule plus de graisse dans le tissu adipeux, une réaction immunitaire se produit.

En effet, les globules blancs sont attirés comme s'il s'agissait d'un corps étranger et ils s'activent en libérant des messagers, les mêmes que face à des virus ou des bactéries, afin de mobiliser les autres globules blancs.

C'est ce qu'on appelle une inflammation. Malheureusement, l'inflammation n'est pas seulement localisée dans le tissu adipeux infiltré par les globules blancs. En effet, les messagers sécrétés par les globules blancs entraînent une inflammation de l'organisme entier, ce qui se reflète d'ailleurs par l'élévation de marqueurs inflammatoires comme la CRP (C-réactive-protéine).

Parmi les messagers envoyés par les globules blancs s'en trouve un : le TNF-alpha, dont le rôle est de « détricoter » du muscle afin de libérer un acide aminé (composant de base des protéines), la glutamine.

La glutamine est le carburant privilégié des lymphocytes (globules blancs) et des entérocytes (muqueuses digestives). En cas d'attaque, les globules blancs se multiplient et la demande en glutamine augmente. L'alimentation ne suffit plus et les globules blancs émettent un messager (une cytokine) : TNF-alpha qui va détricoter du muscle afin d'en libérer la glutamine. C'est pour cette raison que toute maladie qui sollicite fortement le système immunitaire mène à une perte de masse musculaire. Plus la masse musculaire diminue, moins il y a de glutamine en réserve et plus la personne s'affaiblit. Elle est donc plus vulnérable aux infections…



De ce fait, le tissu adipeux brûle bien du muscle.
Résultat des courses : plus on prend du poids, plus on perd du muscle, la masse qui dépense, et moins on est capable de reperdre son surpoids !

Le surpoids est donc une pathologie inflammatoire. Cette nouvelle vision a révolutionné la compréhension du surpoids. Au-delà du caractère sensationnel de la découverte, il convient d'intégrer les conséquences pratiques qui s'imposent: on ne peut pas sortir du surpoids sans casser le cercle vicieux de l'inflammation. Par ailleurs, la lutte contre l'inflammatoire dans le surpoids est d'autant plus importante qu'avec le temps l'inflammation tourne à la fibrose (comme la stéatose du foie devient cirrhose, ce qui rend l'accumulation de graisses irréversible.

Il n'est évidemment pas question de prendre des médicaments anti-inflammatoires pour maigrir, mais bien d'adopter une alimentation anti-inflammatoire, de rééquilibrer sa flore digestive qui contribue à l'inflammation et de réduire les charges toxiques, elles aussi inflammatoires.

En pratique !

• Eviter les produits industriels
• Consommer plus de végétaux que de produits animaux afin de diminuer les apports en perturbateurs endocriniens, mais aussi d'augmenter l'apport de nombreux nutriments protecteurs antioxydants, stimulants de la détoxification (en particulier dans les crucifères qui contiennent du sulforaphane), anti-inflammatoires, stimulants de la réparation de l'ADN
• Boire au moins 1,5 l d'eau minéralisée, de thé vert, d'infusions comme hibiscus ou roibos
• Consommer régulièrement des grenades, des myrtilles, du cassis, du pamplemousse
• Pratiquer une activité physique régulière
• Si possible, réaliser une séance de sauna, des drainages lymphatiques
• Croquer de la vitamine C et prendre 400 à 500 mg de N-acétyl-cystéine afin d'optimaliser la production de glutathion
• Faire des cures de détoxification : un complexe contenant une synergie de principes éliminateurs et neutralisateurs, comme la taurine, le sulforaphane, vitamines B6, B9 et B12 (pour soutenir la méthylation) et des plantes détoxifiantes
• Les cures détox devront être suivies avant de commencer le programme de perte de poids et pourront être répétées pendant l'amaigrissement en fonction des besoins, de la clinique et de la durée de l'amaigrissement

9 Conseils pour bien dormir



Bien dormir contribue à améliorer la santé en général ! En 2024, il est temps de faire un roupillon avec méthode. Ces petits tips peuvent rendre meilleure votre sieste.

STYLE / FEELGOOD

#01

Levez-vous à la même heure tous les jours… et tôt

Le fait de vous lever tôt tous les matins à la même heure (même en fin de semaine) vous aidera à régler votre horloge biologique. C'est la chose la plus importante à faire pour améliorer votre sommeil !

#02

On fait du sport… mais pas avant d'aller au lit

L'exercice physique est très stimulant, mais avant de se coucher cela peut compliquer l'endormissement. Évitez de faire une activité physique deux à trois heures avant d'aller au lit.

#03

Attention aux siestes tardives.

Faire un somme après 15h peut nuire à votre sommeil la nuit. On fait la sieste, mais avant 14h ! Et pas plus de vingt minutes.

#04

Allez au lit seulement quand la fatigue arrive

C'est une erreur courante de se coucher sans signaux de fatigue. L'idéal c'est quand vous êtes suffisamment exténué pour vous endormir en moins de 15 minutes.

#05

La routine du coucher

Adoptez une routine qui vous permet de vous détendre graduellement, une heure avant d'aller au lit.

#06

Décompressez avant de vous allonger

Votre corps a besoin d'être décontracté avant de s'endormir. Une heure avant le coucher, ne pratiquez que des activités comme la méditation, le coloriage ou la lecture.

#07

Vos pensées défilent ? Sortez du lit…

Plutôt que de rester allongé, quittez votre chambre et asseyez-vous à un endroit confortable.

#08

… Et chassez les angoisses qui vous turlupinent

Écrivez vos inquiétudes : comment allez-vous l'aborder et quand le ferez-vous ?

#09

Si vous ronflez, pensez à votre voisine !

Dans certains cas, le ronflement est un signe d'apnée obstructive du sommeil. Parlez-en à votre médecin.



Les bienfaits du démaquillage

Le démaquillage est une étape essentielle dans notre routine de soin. Non seulement il permet de retirer le maquillage, mais il est indispensable à la santé de notre peau.

Pourquoi se démaquiller ?

1.Nettoyage des impuretés : Le démaquillage nettoie en profondeur l'épiderme en éliminant le fond de teint, la saleté et les particules de pollution qui s'accumulent tout au long de la journée sur notre visage. Il aide à éliminer les cellules mortes qui obstruent les pores.

2.Prévention des problèmes de peau: En enlevant le maquillage en fin de journée, l'épiderme peut respirer et se régénérer pendant la nuit. Cela réduit le risque d'acné, de points noirs et d'irritations.

3.Stimulation de la circulation sanguine : Masser doucement le visage pendant le démaquillage pour stimuler la circulation. Cela favorise l'apport d'oxygène et de nutriments à la peau.

4.Prévention des signes de vieillissement prématuré : Un démaquillage régulier empêche l'accumulation de résidus de fond de teint qui peuvent obstruer les pores et entraîner un vieillissement prématuré. Avant de vous coucher, vous aiderez votre peau à rester jeune et radieuse.

5.Meilleure absorption des produits de soin : Un démaquillage correct prépare la peau à l'application des cosmétiques ultérieurs. Une peau propre absorbe plus efficacement les sérums et les crèmes, maximisant ainsi leurs bienfaits.

6.Préservation de l'équilibre naturel de la peau : Un démaquillage régulier aide à maintenir le pH de la peau, même en présence de maquillage à base d'huiles et de silicones qui peuvent perturber cet équilibre.

7.Prévention des irritations : Le démaquillage élimine les produits potentiellement nuisibles, et réduit le risque d'irritations et d'allergies cutanées.

Il faut prendre le temps de nettoyer correctement son visage chaque soir afin de préserver la santé et la beauté de notre peau. N'oubliez pas de consacrer quelques minutes à cette étape essentielle de votre routine.

Conseils pratiques pour un démaquillage efficace

• **Utiliser des cotons réutilisables** : plutôt que de l'ouate jetable. Non seulement cela est plus écologique, mais cela permet également d'éliminer le maquillage plus efficacement. Les cotons réutilisables sont plus doux.

• **Masser délicatement la peau** : prenez le temps de pétrir lentement votre épiderme avec le produit démaquillant. Cela permet de faire pénétrer le produit en profondeur dans les pores de la peau et d'éliminer tous les résidus. Massez votre visage en effectuant des mouvements circulaires doux pendant quelques minutes.

• **Rincer avec de l'eau tiède** : Après avoir retiré tout le maquillage, rincez votre visage avec de l'eau tiède. Attention, trop chaude, elle peut dessécher votre peau. L'eau permet d'éliminer efficacement tous les résidus ainsi que le produit démaquillant.

Les majestueuses tenues de mariage traditionnelles en Afrique

Les mariages coutumiers africains sont uniques. Musique et cuisine et bonne humeur. Les tenues traditionnelles rendent ces unions très spéciales. Faites de tissus originaux, elles ont des significations particulières. Voici donc quelques idées inspirantes pour être uniques lors de cette mémorable occasion.





▲ **Kikuyu (Kenya)**

Le mariage traditionnel de ce groupe ethnique au Kenya est connu sous le nom de « Ngurario ». Autrefois, la tenue de mariage était en peau de chèvre décorée de coquillages. Le cuir a été remplacé par un tissu brun, mais les cauris ont été conservés.

La mariée revêt le « nyori », un bandeau avec d'énormes boucles d'oreilles en forme de cerceau ainsi que des « mido », au lobe de ses oreilles. Le marié revêt un couvre-chef en peau de mouton, un textile marron sur la poitrine. Il accessoirise le tout d'un collier de perles et de coquillages, d'un chasse-mouche et d'une lame gainée. Certains mariés préfèrent porter des tenues « Ankara » ou « Kitenge » pour une apparence plus élégante.

STYLE / FASHION



▲ **Edo (Nigéria)**

Les Edos sont originaires de la partie Centre-Sud du Nigéria. Un mariage Edo typique est caractérisé par des perles de corail sur les tissus dans lesquelles les époux sont drapés de la tête aux pieds. L'ensemble est accompagné par une coiffure perlée. Un bracelet autour du poignet appelé « Ivie-ebo » ; des boucles d'oreilles appelées « Emi-eho-rivie » ; des perles à la taille ; et une cape appelée « Ewu-ivie », entièrement composée de perles. Dans une tenue digne d'une reine, la mariée doit porter son « Okuku », une couronne. Pour que cette couronne s'ajuste parfaitement, ses cheveux sont coiffés en chignon haut appelé « Eto-Okuku ».

Pour le marié, c'est une tenue indigène blanche, un couvre-chef et des perles de corail au cou. Il peut aussi associer sa tenue vestimentaire à une canne qui souligne alors son statut.



▲ **Oromo (Éthiopie)**

Ce groupe ethnique éthiopien s'engage souvent dans des mariages arrangés appelés « Kadhaa » ou « Naqataa ». Pendant le mariage, les mariés sont en vêtements traditionnels en coton tissé de motifs oromo. Les femmes portent la robe de mariée « Habesha », qui est accompagnée de bijoux. Tandis que les hommes portent le « Buffalaa-Uffan-naa Gaa'elaa ».



▲ **Zulu (Afrique du Sud)**

Dans le KwaZulu-Natal en Afrique du Sud, leur mariage traditionnel est connu sous le nom d'« Umabo ». La mariée porte l'« isidwaba », une jupe en peau de vache ; l'« isicwaya », du cuir pour couvrir sa poitrine ; et l'« inkehli », un chapeau. Elle met aussi des ornements avec des perles colorées. L'homme porte l'« ibheshu », une couverture en peau de veau et son bandeau traditionnel pour sa tête. S'il souhaite un pantalon, c'est un « umbhulaselo », rehaussé de perles.

▼ **Ashanti (Ghana)**

Situé dans le centre du Ghana, ce groupe ethnique commence son mariage traditionnel par une cérémonie « kokooko » au cours de laquelle l'homme et sa famille se rendent dans le clan de la femme. C'est la première étape du processus, symbole de respect envers l'unification des deux familles. Le rituel a lieu juste après un accord. Les mariés portent des vêtements faits des riches tissus « kente ». Ils ajoutent des perles colorées, des décorations pour la tête et d'autres bijoux de valeurs.



AFRICAMODE

WITCH'S REMEDIES



Witch's Remedies c'est 13 ans d'expérience dans le rhum arrangé. Ce n'est en revanche que depuis le mois de mars 2022 que la commercialisation du rhum a commencé. Un rhum 100% artisanal et BIO made in DRC, parfumé par une longue macération de fruits frais et racines aphrodisiaques de la République Démocratique du Congo. Laissez-vous tenter par les gammes de rhums aphrodisiaques à base de Kita Mata et le Kimbiolongo, les non-aphrodisiaques comme le «vanille», le « chocolat » avec des fèves de cacao de Béni, ou encore le «Passion» fait avec des maracujas jaunes, et le Spice qui est épicé.

witch's remedies +243 852 147 509 gregswbell@gmail.com

6 astuces pour préserver *au maximum la* batterie de son téléphone portable

À une époque où le téléphone portable est devenu indispensable à nos vies professionnelles et sociales, la batterie est bien souvent le maillon faible de notre smartphone. Buzzz vous propose 6 astuces pour les préserver et les faire durer dans le temps.



#01

Éviter de laisser son portable branché toute la nuit

« Si vous rechargez votre portable à 100% et le maintenez à 100%, en le laissant branché durant la nuit, cela va avoir un effet négatif sur son vieillissement », à cause des batteries au lithium-ion, résume Dominik Schulte, directeur général de la société allemande de conseil BatterieIngenieure. Les chargeurs modernes sont censés couper automatiquement dès que la batterie atteint 100%. Sauf qu'en réalité, le smarphone se décharge y compris lorsqu'il n'est pas utilisé. Le chargeur continue alors d'alimenter le téléphone quand il détecte la moindre décharge. Cette alternance entre mini-charges et mini-coupures risque d'altérer l'autonomie de la batterie à long terme.

#02

Maintenir la batterie chargée entre 40% et 80%

On applique la règle « 40-80 », on maintient la batterie entre 40% et 80%. Et on n'attend pas que le téléphone soit totalement à plat pour le recharger ni le charger à 100% ! Sachez que les batteries au lithium supportent mieux les cycles courts, avec plusieurs recharges régulières. De la même manière, lorsque l'on range son iPhone au placard pour un long moment, de préférence il faut le stocker avec une batterie à 50% puis éteindre l'appareil, explique Apple.

#03

Réduire la luminosité

Mettre son Android à la luminosité maximale peut être très énergivore. On la diminue s'il n'y a pas trop de soleil. La luminosité automatique est une option qui permet au téléphone d'ajuster par lui-même le niveau de clarté en fonction des conditions d'éclairage.

Régler son téléphone en « mode sombre », c'est-à-dire passer la couleur du fond du système en noir. Cela permettra à l'appareil d'allumer moins de pixels et donc de consommer moins d'énergie. Remplacer son beau fond d'écran par un écran noir, le laisser allumé le moins longtemps possible en réduisant la durée avant la mise en veille dans les paramètres.

#04

Faire le tri dans ses applications

Lorsque les capacités de stockage du téléphone dépassent les 80%, l'appareil est obligé de redoubler d'efforts pour effectuer ses tâches. La solution ? Faire le tri dans ses applications et éliminer celles dont on ne se sert pas. On limite le nombre de notifications reçues de ces applications, on désactive dans les autres celles que l'on juge superflues. Apple souligne que pour économiser sa batterie, il faut désactiver l'actualisation en arrière-plan. En revanche, il n'est pas nécessaire de fermer toutes les applications déjà lancées : une application « dormante » est prête à l'emploi, alors que celle qui a été fermée va devoir entièrement se recharger et puisera de l'énergie. Également utile, transférer les photos et vidéos sur un Cloud ou un disque dur.

#05

Privilégier le Wi-Fi aux données mobiles

Une connexion sans fil utilise moins de batterie que les données cellulaires, explique Apple. C'est aussi l'occasion de faire un geste pour la planète, car le Wi-Fi consomme 23 fois moins d'énergie que la 4G, d'après une étude parue en 2012 de l'Université du Michigan aux États-Unis et de l'opérateur mobile américain AT & T.

#06

Mettre la batterie en mode économie d'énergie

Ce n'est pas un geste révolutionnaire, mais il permettra de faire gagner quelques minutes de vie à votre batterie. Le mode « économie d'énergie », activable dans les paramètres, permet de restreindre certaines fonctionnalités du téléphone, tel que l'usage du Bluetooth ou du GPS lorsque l'écran passe en veille, entre autres.

L'équipe-type de la CAN du siècle désignée par la CAF

Après le sacre de la Côte d'Ivoire face au Nigeria, la Confédération africaine de football (CAF) a publié son équipe-type de la CAN du siècle.

Dans l'équipe-type de la CAF sélectionnée par le groupe d'étude technique, on retrouve six joueurs ayant participé à la finale : trois Ivoiriens et trois Nigérians. « L'équipe a été méticuleusement sélectionnée, en tenant compte de la domination des équipes qui ont atteint les derniers stades du tournoi », avance le groupe d'étude technique de la CAF.
Du côté des Éléphants, on trouve notamment Jean Michael Seri, aligné par Emerse Faé à partir des 8es de finale. Pour le Nigéria, le défenseur central et capitaine William Troost-Ekong, élu meilleur joueur du tournoi par la CAF fait partie des choisis pour ce onze. L'Équato-guinéen Emilio Nsue, meilleur buteur du tournoi (cinq buts) et suspendu par sa fédération, est sélectionné en pointe. L'Afrique du Sud, et la RD Congo, demi-finalistes, sont également représentés. Il y a particulièrement Ronwen Williams, désigné meilleur gardien du tournoi, pour les Bafana Bafana. Pour la RDC, l'indiscutable capitaine Chancel Mbemba n'a pas été oublié en défense central ainsi que l'attaquant Yoane Wissa.







Herman Amisi, « Le Prédicateur de bonne humeur »

Interview réalisée par Iragi Elisha pour Buzzz Magazine

Sa figure est celle qui représente au mieux l'entertainment congolais sur les réseaux sociaux. Influenceur, humoriste à succès, suivi par 1 380 000 personnes (Facebook : 652 000 et Instagram : 317 000 followers), Herman Amisi cumule les casquettes. En 2023, il s'est aussi lancé dans la formation, avec la Grande croisade du rire et le Lubum Comedy Club soutenu par Canal+. Rencontre avec le « Daddy » de la vanne congolaise, amateur de la rumba, supporter du FC Barcelone et friand de séries télé, parti d'une Licence en Langues et Affaires au Parlement du rire à Abidjan.

Quand es-tu devenu humoriste ?
On naît drôle, mais on devient humoriste notamment grâce aux amis, à la famille, aux collègues et à ceux qui nous entourent. Je suis devenu humoriste lorsque j'ai décidé d'en faire un métier et d'offrir mon talent au monde et qu'en retour, je gagne ma vie grâce à cela.

Longtemps, tu as incarné un personnage de « prédicateur de bonne humeur ». Comment as-tu eu cette l'inspiration ?
À mes débuts, il fallait s'imposer et ce n'était pas facile au vu de la grandeur de la scène nationale. Je devais me frayer un chemin en trouvant mon identité qui permettrait au public de me définir. La casquette du pasteur s'est imposée parce que j'ai le droit de passer un message par le biais du rire. Et le public a décidé de me désigner comme « Daddy », insigne honneur que je ne pouvais refuser.

Dans l'humour, comment tu te réinventes pour éviter de lasser ton public ?
C'est, à mon avis, l'aspect le plus difficile de ce métier. Le souci d'être au sommet, c'est qu'il faut y rester et la réinvention c'est la clé. Mes proches m'ont conseillé de me redéfinir après que j'ai longtemps presté comme « Pasteur ». Mamane, lors de mon passage au Parlement du rire, m'a recommandé de sortir de ma zone de confort et Digbeu Cravate m'a conseillé, pendant la même période, d'adapter le personnage du pasteur dans toutes les situations de la vie. J'ai commencé avec « les Aventures de la CDJ » et depuis je m'adapte à tous les contextes.
Ensuite, j'ai créé d'autres personnages, dont Herman Amisi fan du Barça, Herman Amis « l'homme », qui joue et performe son humour dans tout type de contenu, comme le court-métrage « Papa Cisco et Maman Blandine ». J'ai montré qu'il était possible de varier, de diversifier tout en fidélisant le public.

Pour toi, quelle place occupe l'humour aujourd'hui dans la société congolaise ?
Je suis fier de dire que l'humour occupe une place très importante dans notre

société et pour moi, ce n'est que le début vers une émergence plus grande. L'humour rassemble tout le monde, sans divergence de tribu ou des idées politiques. Il faudrait maintenant que les humoristes sachent manier cette « arme » pour influencer notre communauté.

Quel est ton processus de création, pour ce qui est de l'écriture (Rires)
J'ai un laboratoire d'humour et le public ne voit que le produit fini. Derrière, il y a un grand travail. Tout part de la trouvaille de la blague, ça veut dire le ridicule de la réalité ; puis l'écriture de la blague pour garder les idées ; vient l'étape miroir et enfin le texte sur les cobayes pour tester si la vanne marche ou pas. Après leur retour, je la peaufine et je peux l'adapter et la présenter au public.



Dans ta communication, tu es ultra-présent sur les réseaux sociaux. Pourquoi ?
Ces nouvelles technologies diffusent mieux et vite les contenus. Je touche, à travers les réseaux sociaux, et le président de la République et le Congolais lambda. Par ce moyen, alors qu'un spectacle ne peux pas réunir tout le public congolais, une vidéo le fait. Maintenant, je travaille en entreprise en création de contenu. Derrière moi, il y a une équipe pour promouvoir mes créations.

Quelle place pour la formation de nouvelles pépites aujourd'hui ?
La meilleure façon de réussir, c'est de savoir former. On organise la « Grande croisade du rire », qui fait rencontrer des légendes d'humour du continent et de la RDC ; un comédie club, le « +243 Stand-Up Show », qui met en valeur les talents nationaux qui viennent de Goma, Bukavu, Kinshasa et Lubumbashi.
Canal+ nous a rejoints, en offrant l'occasion aux jeunes lushois de prester devant le monde. C'est important de comprendre qu'il est temps de donner sa chance à cette jeunesse qui se bat et s'investit dans l'humour. Je sens que je peux apporter ma pierre à l'édifice et c'est avec plaisir que je le fais.



AFRICA INSIDE
our expertise

VOTRE IMAGE, VOTRE IDENTITÉ,
VOTRE POSITIONNEMENT

interview, contenu rédactionnel, photo, vidéo, production

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

Délicieuse tarte aux pommes à la mode rustique

La tarte aux pommes est un classique intemporel de la pâtisserie, et cette version rustique ajoute une touche de charme et de simplicité à ce dessert traditionnel. Avec une croûte croustillante faite maison et une garniture généreuse de pommes juteuses et de cannelle parfumée, cette tarte est parfaite pour toutes les occasions, des repas en famille aux réceptions entre amis. Suivez cette recette simple pour créer votre propre chef-d'œuvre de tarte aux pommes à la mode rustique.



Ingrédients:

Pour la pâte :

- 250 g de farine tout usage
- 150 g de beurre non salé, froid et coupé en cubes
- 1 cuillère à soupe de sucre
- Une pincée de sel
- 60 ml d'eau glacée

Pour la garniture :

- 6 pommes de votre choix, pelées, épépinées et coupées en tranches fines
- 100 g de sucre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- Le jus d'un demi-citron

Pour la finition :

- 1 œuf battu (pour la dorure)
- Sucre cristallisé (pour saupoudrer)

Instructions :

Préparation de la pâte :
Dans un grand bol, mélangez la farine, le sucre et le sel.
Ajoutez le beurre froid et utilisez vos doigts pour le mélanger à la farine jusqu'à obtenir une texture semblable à des miettes grossières.
Ajoutez l'eau glacée, une cuillère à soupe à la fois, en mélangeant doucement jusqu'à ce que la pâte commence à se former.
Transférez la pâte sur une surface légèrement farinée et formez-la en un disque plat. Enveloppez-la de film plastique et réfrigérez-la pendant au moins 30 minutes.

Préparation de la garniture :
Dans un bol, mélangez les tranches de pommes avec le sucre, la farine, la cannelle et le jus de citron jusqu'à ce que les pommes soient bien enrobées. Réservez.

Assemblage de la tarte :
Préchauffez votre four à 200°C (400°F).
Sur une surface légèrement farinée, étalez la pâte en un cercle d'environ 30 cm de diamètre et transférez-la sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
Disposez les tranches de pommes sur la pâte, en laissant un bord d'environ 5 cm tout autour.
Repliez les bords de la pâte sur les pommes, en les repliant légèrement pour former une croûte rustique.
Badigeonnez la croûte avec l'œuf battu et saupoudrez de sucre cristallisé.

Cuisson :

Faites cuire la tarte au four préchauffé pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et les pommes tendres.
Laissez refroidir légèrement avant de servir. Cette tarte aux pommes est délicieuse servie tiède avec une boule de glace à la vanille ou de la crème fouettée.

Cette tarte aux pommes à la mode rustique est un dessert réconfortant et savoureux qui plaira à tous les amateurs de pommes. Avec sa croûte croustillante et sa garniture moelleuse aux pommes, elle est parfaite pour toutes les occasions. Essayez cette recette simple et préparez-vous à régaler vos proches avec ce délice maison.

Bon appétit !

Racines BRASIMBA

RACINES

NOS RACINES, NOTRE AVENIR

NGUVU YA MIJIJI

COCKTAIL ALCOOLISÉ À BASE D'EXTRAITS ET ARÔMES NATURELS AFRICAINS.

RACINES

MIJIJI LE LANCEMENT

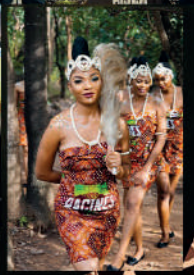
Visitez notre page facebook **Racines Brasimba** pour tout savoir sur le lancement.













BRASIMBA

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

Remise des prix Fan Zone organisé par RAWBANK à Kinshasa lors de la CAN Côte d'Ivoire 2023

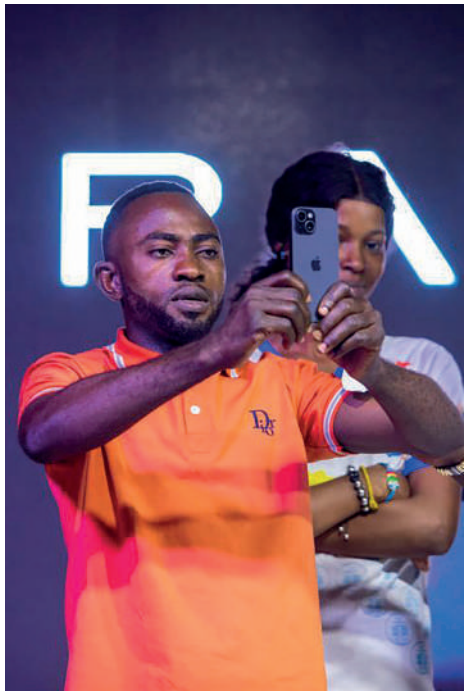
















Cloture de la 10e édition de la fête du livre à la Halle de la Gombe de Kinshasa













Seminaire de direction BRASIMBA 2024
Racine - Nguvu ya mijiji













Vernisage de l'exposition « SUR LES ROUTES DE LUBUMBASHI » de l'artiste Jordy Sadiki à la GAC du Musée National de Lubumbashi





















Girl Power est une pièce de dance présentée par **Souzy MUISHA Chloé** à Goma . Cette Pièce est une question de complémentarité, de valorisation et de l'espace féminin dans la communauté

Elle modifie le paradigme et favorise les recherches et réalisation d'une femme de notre société.

Les mouvements, le son, les éléments dans cette recherche, sont des codes pour s'identifier aux passés et réécrire l'histoire féminin dans cette civilisation du futur.















#KINSHASA



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

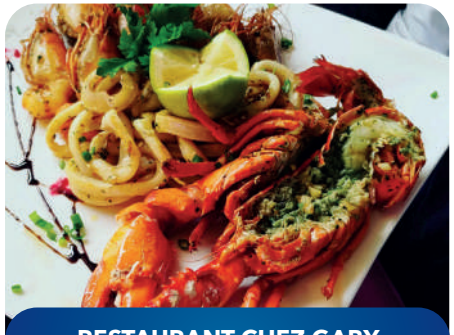


ERIC KAYSER
• Kin Plaza Arjaan by Rotana - 097 002 11 25
• 278 Av. De l'Équateur, Gombe,
Immeuble 5 à Sec - 081 983 90 00

L'empreinte
MAISON DE BOUCHE

RESTAURANT GASTRONOMIQUE FRANÇAIS TRAITEUR À DOMICILE / SALLE DE SÉMINAIRE / SALON PRIVÉ

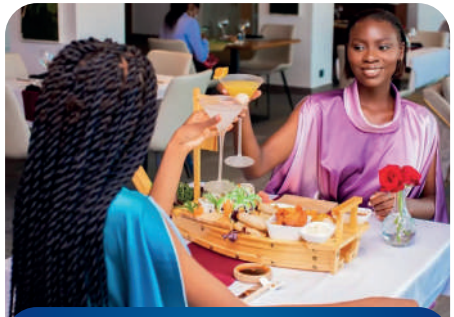
L'EMPREINTE
33 Av. Haut Commandement (Ex Forces Armées)
0899 30 90



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



CERCLE GOURMAND
414, Av. DuCercle, Gombe
099 990 10 02



PULLMAN GRAND HÔTEL
4, Av. Batetela, Gombe
085 800 01 11

#KINSHASA

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

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



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



MON BEGUIN
60, Av. Uvira
0820 00 08 55



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



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

#KINSHASA

RESTAURANTS

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

LE PALAIS
7, Av. Oua
097 399 99 99

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

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

L'EMPREINTE
33 Av. Haut Commandement
089 930 90

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

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

BARS

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

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

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

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

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

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

SPIRIT CLUB
9 Av Kauka, Gombe
081 300 06 30

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

VINS & SPIRITUEUX

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

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

PATISSERIES

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

NIGHT CLUBS

FIESTA CLUB
726, Av. Isiro
099 78 72 222

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

ENIGMA CLUB
Bld Du 30 Juin
0822 229 995

HÔTELS

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

HACIENDA
65 Av De la justice, Gombe
0820 004 010

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

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



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

#KINSHASA

BEAUTÉ

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

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

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

LOISIRS

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

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

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

CULTURES & ARTS

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

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

FLEURISTES

QUALITY FLOWER
Rond-point Forescom
082 456 73 01

LOCATION VOITURE

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

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

VOYAGES

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

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

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

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



PHARMACIES

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

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

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

SANTÉ

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

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

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

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

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

#LUBUMBASHI



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



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



LE GREEN TEE
Route du Golf
081 710 64 21



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



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



CÔTE OUEST
081 408 57 93

WHERE TO BUZZZ

#LUBUMBASHI



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



BLUE JACARANDAS
Complexe La Plage
099 702 33 03





#LUBUMBASHI

RESTAURANTS

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

LA BONNE TABLE
55, Route du Golf
081 558 30 58

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

RESTAURANT CHEZ MARC
Chemin Munua, Terminus Golf
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
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

YETA FOOD TRUCK
099 969 11 11

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

HÔTELS

GUESTHOUSE CHEZ MARC
Chemin Munua, Terminus Golf
082 222 70 11

PULLMAN KARAVIA
55, Route du Golf
099 555 50 58

PLANET HOLLYBUM
975, Av. Kilela Balanda
099 703 0256

RIVERSIDE HÔTEL
10, Av. Chemin Public, Golf
082 000 24 80

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

HÔTEL LE CIEL
Av. Tuta, Golf Les Battants
090 011 21 13

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

HÔTEL LUBUMBASHI
Av. Du 30 juin
081 977 71 11

NIGHT CLUBS

LE STANDING
Av. de la Révolution

CRYSTAL
Av. Kasavubu

ILEVEL
Pullman Karavia

RIVONIA LOUNGE BAR
138, Av. Kasongo Nyembo

PRESTIGE
Av. Ruwe

VINS & SPIRITUEUX

WINE O'CLOCK
4, Av. Des Roches
081 359 70 11

LA CLÉ DES CHATEAUX
14, Av. Kibati
099 684 67 83

LE PETIT FRIGO
14, Av. Kibati
082 173 83 83

LA CAVE DE BACCHUS
4919, Av. De la Révolution
084 086 17 77

BARS

MYKONOS REST / BAR
34, Av. Haute Tension,
Kalubwe

NEXT TO THE MOON
975, Av. Kilela Balanda

LE MONROE BAR
10, Av. Chemin Public,
Golf Tshamalale

KARIBU GARDEN
5 391, Av. des Chutes

ALILAC
Route du Golf



BEAUTÉ

NUANCES SPA
1287, Blvd Kamanyola
085 035 27 64

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

MASSAGE & BIEN-ETRE
090 454 24 28
097 408 06 36

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

MIKE HAIR
Bâtiment Hypnose
084 666 45 55

SPORTS & LOISIRS

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

GOLF CLUB
31, Route du Golf
085 342 98 13

CERCLE HIPPIQUE DE LUBUMBASHI
Plateau Golf

CERCLE BELGE
3, Av. Kilela Balanda

CERCLE HELLÉNIQUE
3000, Av. Lumumba

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

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

PATISSERIES

LA BRIOCHE
Complexe la plage

LES BEIGNETS DE MICHELINE
085 306 42 64

PHARMACIE

ZOTTOS PHARMA
Av. Mwepu / Munongu
099 702 15 32

MEPHARTECH
301, Av. Abbé Kahozi
099 064 09 21

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

PHARMACIE CMPS
Av. De la Révolution
084 462 80 90

SERVICES

PANACO
46, Av. Lomami
082 475 92 53

CULTURES & ARTS

MUSÉE NATIONAL
1, Av. De Musée

INSTITUT FRANÇAIS
63, chaussée LDK
089 799 30 37

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

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

VOYAGES

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

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

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

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

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

SANTÉ

CMC
4, Av. Nyanza
099 703 07 89

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

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

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

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

#GOMA

HÔTELS

IHUSI HÔTEL
160, Bld Kanyamuhanga
099 377 33 96

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

LINDA HÔTEL
77, Av. Corniche
099 261 95 38

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

MIKENO LODGE
Parc National des Virunga
099 128 03 12

CAMPEMENT TCHEGERA ISLAND
142, Av. De ronds-points

BARS

CHEZ NTEMBA
Bld Kanyamuhanga

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

CULTURES & ARTS

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

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

ISTEM, CAMPUS UNIVERSITAIRE DU LAC
099 772 58 63

SPORTS & LOISIRS

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

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

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

CAFÉS & RESTAURANTS

AU BON PAIN
Bld Kanyamuhanga
081 286 00 11

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

LA LIGA LOUNGE
082 386 60 63

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

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

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

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

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

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



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

VOYAGES

OKAPI TOURS AND TRAVEL COMPANY
082 556 68 10

VIRUNGA NATIONAL PARK TOURISM OFFICE
Bld Kanyamuhanga
099 171 54 01

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

RWANDAIR
26, Bld Kanyamuhanda,
085 20 68 11

SUPERMARCHÉS

SUPERMARCHE GO SHOP
225, Av. Du lac
081 313 06 61

MAISON GALAXY
Bld. Kanyamuhanga
99 314 57 23

NEW CITY MARKET
085 961 53 33



ALLO TAXI
Arsène KASEREKA MAKASI
099 123 33 77



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

KISANGANI

HÔTELS

HOTEL RUWENZORI
098 533 56 48

CONKIM LODGE
099 003 25 63

LES CHALETS
4, Av. de l'Industrie,
C. Makiso
085 171 42 85

RESTAURANTS

MAMA LOBOKA PETE
085 335 64 48

NIGHT CLUBS

BOYOMA BOYOMA

BUKAVU

HÔTELS

COCO LODGE
Corniche de Nguba
098 533 56 48

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

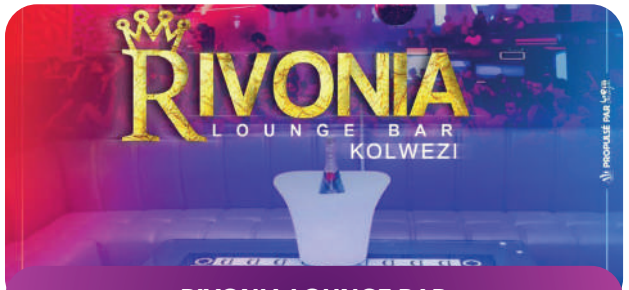
CULTURES & ARTS

INSTITUT FRANÇAIS
084 119 34 74

#KOLWEZI



KOLWEZI LODGE HÔTEL
1, Av. Saiza, Q. Joli site
0894 275 592



RIVONIA LOUNGE BAR
358 Av Lubudi,
Manika

HÔTELS

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

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

SUPERMARCHÉS

MA MAISON LIBERTY
271, Av. Lusanga
082 8 255 786

JAMBO MART
1, Av. Kamina, C. Manika
099 988 17 11

RANI MWANGEZI
680, Av. Kasavubu
084 333 37 86

NAZ
271, Av. Lusanga
099 264 50 00

S&K SUPERMARCHÉ
174, Av. Bunkeya, C.Manika

RESTAURANTS

L'AURORE
Av. Mutombo
097 204 654

GPM
1574, Av.Lusanga,C. Dilala
081 288 93 08

LE PACHA
1 459, Av. Ikuku
081 169 80 14

ISTANBUL RESTAURANT
Immeuble Jambo
082 660 78 88

ANTOINE BEL
16-24 Av.LDK, C. Manika
097 660 79 30

KING & CRAB
Route Katebi
081 870 50 85

BARS

CERCLE MANIKA
Av Kasa Vubu
Commune de Dilala

RIVONIA LOUNGE BAR
358, Av. Lubudi, Manika

MISKA BARON
508, Av. LDK, C. Manika
097 010 06 01

TAVERNE LA BAVIERE
1348, Av.Lubudi 2, C. Manika
099 218 63 33

LA PAILLOTE
1262, Av. Lumumba
099 188 14 43

LA RESIDENCE
Av.Lumumba, Réf. Institut Ukweli

#LIKASI

HÔTELS

EVAN LODGE
31, Av. Kapolowe, Q. Mission
097 466 97 77

HOTEL RELAX
74/1, Route Lubumbashi
099 125 55 93

CENTRE D'ACCUEIL SAINTE THERESE
15, Av. De la Justice
097 111 11 41

LOISIRS & FITNESS

MONTAGNE DE LA CROIX
Route de Lubumbashi
réf Paroisse Saint Luc

RESTAURANTS

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

LA SCALA
1 287, Av. De la Mine
081 409 20 20

CULTURES & ARTS

MUSÉE MINÉRALOGIQUE
Commune de Panda
099 002 14 87

MONTAGNE DU MANGEUR DE CUIVRE
Réf. Gécamines DAC

SUPERMARCHÉS

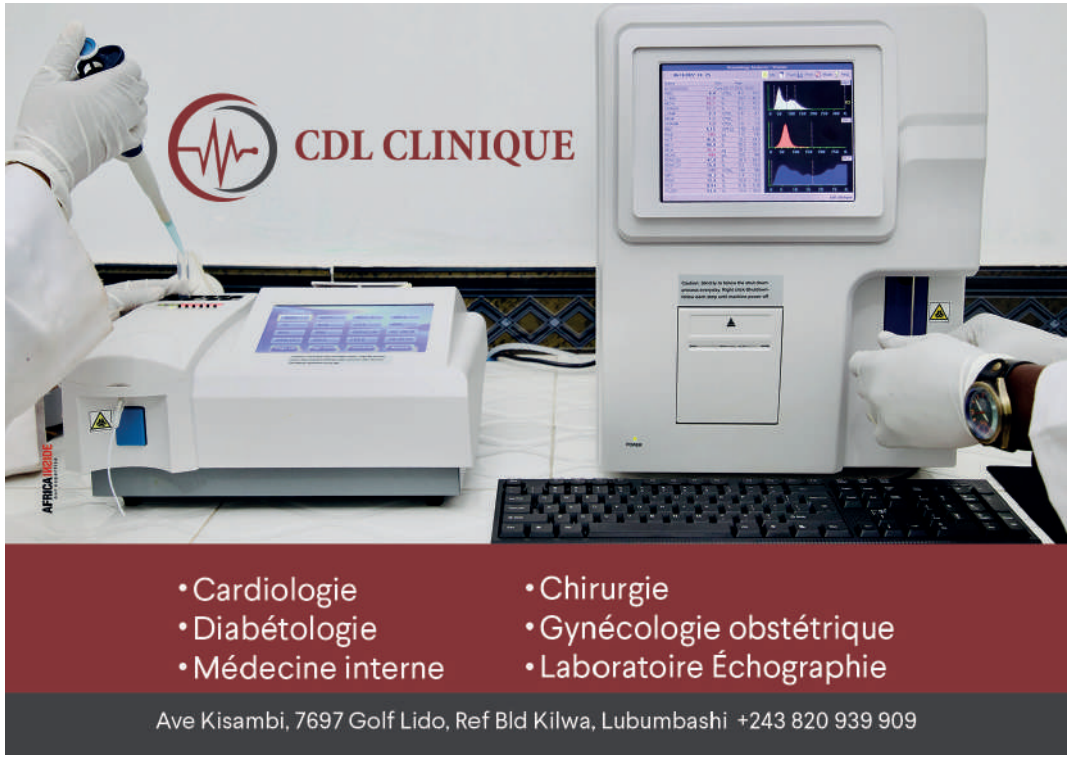
GREEK STORE SUPER MARKET
Av. Patrice Lumuba

JMC SUPER MARKET
Av. Maman Yemo
099 423 37 68

JAMBO MART
4375, Bld Kamanyola

SANTÉ

HOPITAL DE LIKASI
Av du marché/Av Lumumba



KINSHASA

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

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

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

AMBASSADES

FRANCE
081 884 31 29

BELGIQUE
081 970 01 92
081 970 01 59

ITALIE
081 555 36 51

GRÈCE
081 555 49 41
081 555 49 42

HÔPITAUX

HÔPITAL GÉRÉRAL DE KINSHASA
082 341 93 73

CENTRE MÉDICAL DIAMANT
090 777 77 82

POMPIERS

SAPEUR POMPIER SEP
081 88 40 402

TAXIS

KETCH SERVICE
0815 435 635

LUBUMBASHI

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

URGENCE POLICE
112

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

CONSULATS

CONSULAT GÉNÉRAL DE BELGIQUE
099 701 58 03

CONSULAT DE FRANCE
084 189 00 38

CONSULAT HONORAIRE D'ITALIE
081 815 63 01

CONSULAT HONORAIRE DE GRÈCE
099 702 82 20

CONSULAT GÉNÉRAL DE ZAMBIE
081 558 13 99

CONSULAT GÉNÉRAL AFRIQUE DU SUD
081 700 52 91

CONSULAT D'ANGOLA
0814 08 35 86

SANTÉ

CENTRE MÉDICAL DIAMANT
090 777 77 82

DR DOMINIQUE TSHUNZA
099 579 75 44

DENTISTE

Dr HUBERT LENGE KASONGO
0995 53 88 99

ÉLÉCTRICITÉ

SNEL
081 980 10 01

POMPIERS

SAPEUR POMPIER RVA
099 767 84 44

COURSIER

YETA BUTLER
082 508 11 58
082 222 27 36

TAXIS

GEDEON MANUANA
084 454 68 63

PHOTOGRAPHIE

AFRICA INSIDE
090 000 61 41

IN STUDIO.DRC
082 44 15 363





TIA Group frica finances workforces

Les sociétés du groupe TIA offrent un service de gestion complet, administratif, financier, en ressources humaines et légal ; répondant à tous les besoins des entreprises opérants et s'installant en République Démocratique du Congo.
Basé dans plusieurs villes de la RDC, les sociétés du groupe TIA allègent les charges de travail des entreprises clientes qui ont désormais plus de temps à consacrer essentiellement à leur objet social. Cela offre aux entreprises l'avantage d'opérer avec succès en minimisant les risques et les couts qui en résulte.
Le groupe TIA est composé d'une équipe diversifiée des professionnels de très haute qualité, motivés, honnêtes et compliants.

TIAFRICA SAS
- Conformité d'entreprise aux législations en vigueur.
- Assistance juridique.
- Gestion des projets et services de soutien.

TIAFRICA FINANCES SAS
- Comptabilité.
- Fiscalité et audit.
- Services financiers.

TIAWORKFORCES SOLUTION SAS
- Services de gestion des ressources humaines.
- Intérim - Placement – Recrutement.
- Calcul de la Paie.
- Visa et permis de travail.

TIA 集团公司提供全方位的行政、财务、人力资源和法律管理服务，满足在刚果金境内运营公司的所有需求。

TIA 集团公司总部位于刚果金境内多个城镇，及时为客户提供服务，让客户有更多时间专注于核心业务。

TIA 集团公司为客户维护公司的正常运营，并将公司运营风险和成本降到最低。

TIA 集团由一支多元化的高素质、积极进取、诚实且合规的专业人士团队组成。

TIAFRICA SAS
- 公司遵守现行法律。
- 法律援助。
- 项目管理和支持服务。

TIAFRICA FINANCES SAS,
- 会计。
- 税务和审计。
- 金融服务。

TIAWORKFORCES SOLUTION SAS
- 人力资源管理服务。
- 临时 - 安置 - 招聘。
- 工资计算。
- 签证和工作许可。

+243820 456 947 +243 970 094 873 +243 856 374 006 +243 851 000 067
info@ti-africa.com www.ti-africa.com

Votre source d'énergie la plus fiable

ProGas



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

AFRICA WIDE