BUZZ 40 magazine

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023



Entretien
Cécile MUTETA

Christian KALALA,
le communicateur visuel

Fleuve Congo,
le Majestic River,
une croisière au long cours

GRATUIT



Focus on your business

Group TIA africa finance workforce

does the rest

Turn-key business management solutions that include:

- Company registration
- Global management back office
- Compliance and administration
- Finance advice



Workforce placement:

- Human resource
- Management
- Administration
- Payroll
- Visa

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

info@ti-africa.com www.ti-africa.com

C'est parti, c'est la rentrée !

Votre éditeur
MAD

Certains privilégiés d'entre vous ont pu profiter d'un bon bol d'air frais et ont savouré la trêve estivale, hors du pays ou au Congo, ces mêmes « newager »: que nous évoquions à la même époque en 2021 qui ont préféré voyager dans notre beau pays, le redécouvrir tout en consommant Congolais et surtout en faisant la promo sur les réseaux sociaux du meilleur du Congo. Bravo !

Une nouvelle promotion d'étudiants et d'élèves rejoindra bientôt les bancs de l'école et des universités. D'autres se sont déjà lancer dans la vie active, à la recherche d'un stage ou d'un emploi. Nous leur souhaitons bonne chance.

Que la rentrée nous soit légère. Bon retour à tous dans les écoles, collèges, lycées, universités de la République, dans les bureaux.

À bientôt pour de nouveaux Buzzz et surtout continuez de suivre l'actu people sur notre site et nos réseaux sociaux. Prenez soin de vous. #Ensemble #BuzzzBeFamous

UN PETIT RAPPEL : Téléchargez GRATUITEMENT notre magazine sur www.buzzzbefamous.com.

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



28 **GEEK**
WhatsApp se réinvente sur macOS

30 **SPORT**
Jeux olympiques de 2024

32 **CHILLOUT**
Fleuve Congo, le Majestic River, une croisière au long cours

36 **SAVEUR**
Moelleux au chocolat

BUZZZ N°40

septembre - octobre 2023

06 **BUZZZ ACTUS**

08 **MERCI À BUZZZ**
Conseils pour devenir un lecteur assidu et éclairé

12 **ENTRETIEN**
Cécile MUTETA

16 **ENTRETIEN**
Christian KALALA, le communicateur visuel

20 **SANTE**
Détox

22 **FEELGOOD**
Tu perds tes cheveux ?

24 **FASHION**
S'habiller selon sa morphologie







Les Actus qui font le Buzzz...

Une découverte pour le processus de cicatrisation



Âgée de seulement 17 ans, Dasia Taylor est un véritable génie du domaine scientifique. La jeune fille a réussi à mettre au point des fils de suture très particuliers qui changent de couleur en cas d'infection, afin de surveiller le processus de cicatrisation. À force de détermination, Dasia Taylor est parvenue à obtenir un résultat redoutablement efficace. Cette dernière s'est alors servie de jus de betterave, de couleur rouge, pour teindre les fils de suture. Il se trouve que la betterave, lorsqu'elle entre en contact avec une infection, change d'aspect et va prendre une teinte violette plutôt que rouge. Une découverte qui a révolutionné le monde médical !
Dasia, aujourd'hui directrice générale de son entreprise, a été nommée femme de l'année par USA Today suite à cette découverte.

Tragédie Dévastatrice à Hawaï

Les incendies à Hawaï, les plus meurtriers en plus d'un siècle aux États-Unis, ont fait plus de 100 morts.

Des centaines de personnes sont toujours portées disparues et les autorités redoutent que le bilan des décès n'augmente encore dans les prochains jours, au point de doubler. Les proches de personnes disparues sont encouragées à faire un test ADN pour faciliter l'identification des morts.



Une séparation précoce

Britney Spears et son mari Sam Asghari ont rompu et sont sur le point de divorcer après un an de mariage.





Stop aux rumeurs !

Jenna Ortega, 20 ans, s'exprime face aux rumeurs selon lesquelles elle serait en couple avec Johnny Depp, 60 ans : «C'est tellement ridicule que je n'arrive même pas à rire, je n'ai jamais rencontré ni travaillé avec Johnny Depp de ma vie. S'il vous plaît, arrêtez de répandre des mensonges et laissez-nous tranquilles !»

« L'icon of the Seas »



Le plus grand bateau de croisière au monde selon ses constructeurs, «L'Icon of the Seas» («L'Îcone des mers»), dont le premier voyage est programmé pour janvier 2024, a vu le jour sur le chantier naval de Turku en Finlande, malgré les accusations de monstruosité anti-écologique. Le paquebot a des allures de «petite» ville, avec ses 7 piscines, son immense parc, ses nombreuses boutiques et... sa patinoire géante ! D'un tonnage brut de 250.800 tonnes, soit 5 fois la taille du Titanic, il peut transporter près de 10.000 personnes (dont 7600 passagers) et sillonnera bientôt les Caraïbes en partance de Miami.

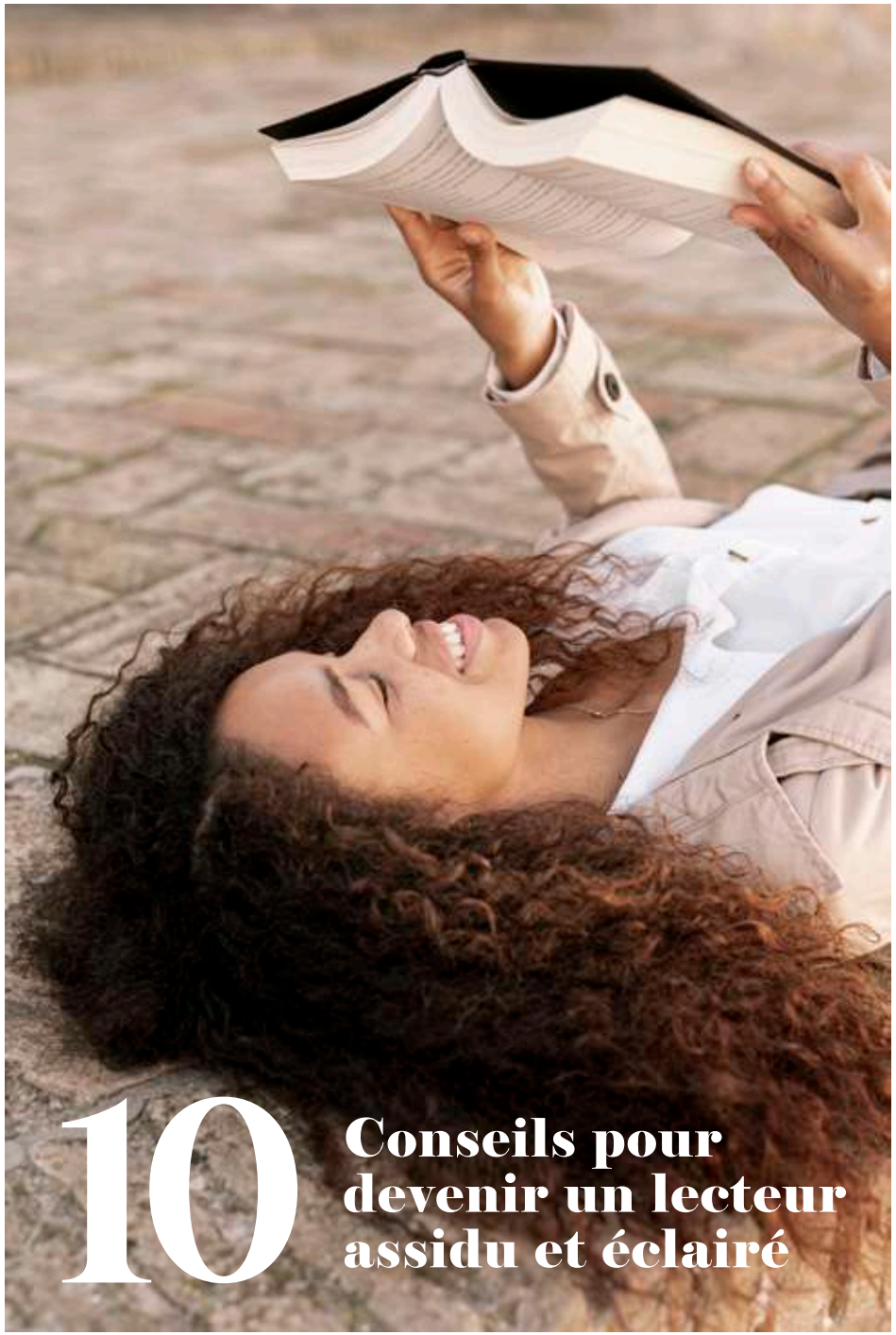
Luis Rubiales suspendu par la Fifa



L'équipe féminine de football espagnol a annoncé qu'elle ne jouera plus de match jusqu'à la démission de leur président, Luis Rubiales, suite au baiser non-consenti donné à sa joueuse Jennifer Hermoso, lors de la Finale de la Coupe du Monde. La Fédération espagnole de football a annoncé qu'elle engagerait des poursuites judiciaires à l'encontre de Jennifer Hermoso, l'accusant d'avoir «menti» sur le caractère non consensuel de ce baiser. Luis Rubiales est suspendu par la FIFA de toutes fonctions relatives au football pour une durée de 90 jours. Il est également interdit d'entrer en contact avec Jennifer Hermoso.

Le chaos lors d'un gender reveal

Un petit avion loué par des futurs parents pour révéler le sexe de leur bébé durant une «gender reveal» s'est écrasé au Mexique tuant le pilote. L'accident, qui a eu lieu à San Pedro, a été filmé en direct par des participants de la fête. Au moment où le pilote tente de redresser l'appareil, une aile se détache et l'avion chute vers le sol. Les invités, qui applaudissent, ne semblent pas avoir remarqué l'accident.



10 Conseils pour devenir un lecteur assidu et éclairé

La lecture est l'une des habitudes les plus précieuses que l'on puisse cultiver. Elle élargit nos horizons, nourrit notre imagination, et nous offre un accès à des mondes et des idées que nous ne pourrions jamais découvrir autrement. Que vous soyez un lecteur chevronné ou que vous souhaitiez simplement lire davantage, voici 10 conseils pour devenir un lecteur assidu et éclairé :

1

Fixez-vous des objectifs de lecture

Définissez un nombre de livres à lire par mois ou par an. Avoir un objectif peut vous motiver à rester discipliné.

2

Créez une liste de lecture

Tenez un journal des livres que vous souhaitez lire. Cela vous aidera à rester organisé et à ne pas oublier les titres qui vous intéressent.

3

Établissez une routine de lecture

Trouvez un moment de la journée qui vous convient le mieux pour lire, que ce soit le matin, pendant votre pause déjeuner ou le soir avant de vous coucher.

4

Créez un espace de lecture confortable

Aménagez un coin cosy où vous pourrez vous plonger dans un livre sans distractions.

5

Diversifiez vos lectures

Ne vous limitez pas à un seul genre. Explorez la fiction, la non-fiction, la poésie, la science-fiction, la biographie, etc. La diversité des lectures enrichit l'esprit.

6

Échangez avec d'autres lecteurs

Rejoignez un club de lecture ou participez à des discussions littéraires en ligne. Cela vous permettra de partager vos impressions et de découvrir de nouvelles perspectives.

7

Utilisez la technologie à votre avantage

Les liseuses électroniques et les applications de lecture peuvent vous permettre d'emporter toute votre bibliothèque avec vous et de lire partout.

8

Donnez une chance aux classiques

Ne sous-estimez pas les œuvres classiques. Elles offrent souvent des perspectives intemporelles sur la vie et la société.

9

Prenez des pauses

Si un livre ne vous passionne pas, ne vous forcez pas à le finir. La lecture doit rester un plaisir.

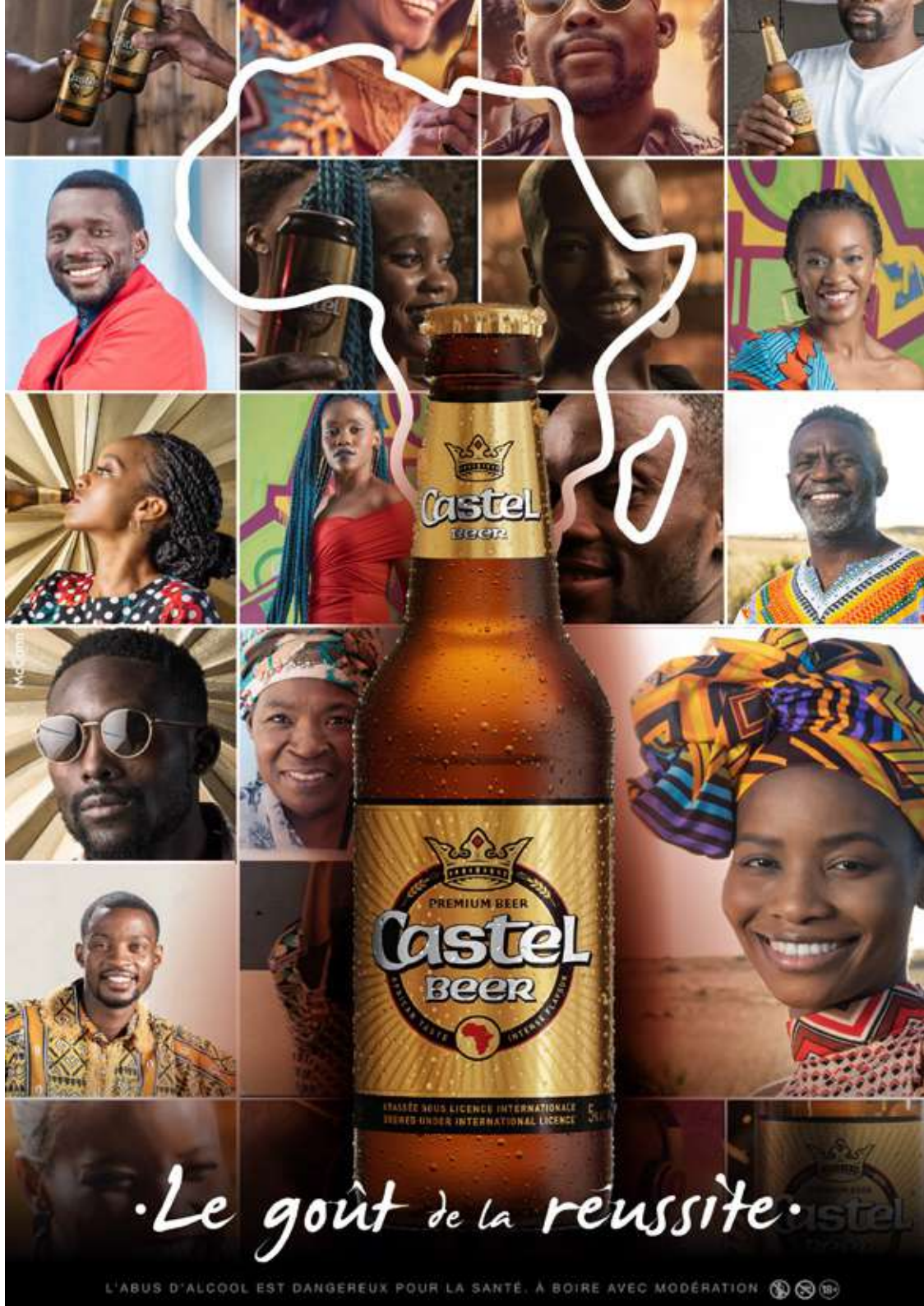
10

Soyez curieux

Gardez un esprit ouvert. Lisez sur des sujets qui vous sont inconnus, explorez différentes cultures et élargissez vos horizons intellectuels.

La lecture peut être une source infinie de connaissances, d'évasion et de divertissement. En suivant ces conseils, vous pouvez devenir un lecteur plus assidu et éclairé, prêt à explorer les innombrables trésors que les livres ont à offrir. Alors, prenez un livre, trouvez un endroit confortable, et plongez-vous dans une nouvelle aventure littéraire.

Happy reading !



Entretien avec Madame Cécile MUTETA

Interview réalisée par Junior Idesbald Mugembe et Rhéné Mwambayi
pour Buzzz Magazine – août 2023

Mariée et mère de sept enfants, Madame Cécile Muteta est cultivatrice depuis dix ans. Il y a 3 ans qu'elle a commencé la transformation des ces produits champêtres . Elle accorde une interview exclusive à Buzzz Magazine.

Parlez-nous de vos activités.
Je suis dans la transformation des produits que je cultive, notamment le soja, que je transforme en poudre qu'on peut consommer d'une manière instantanée. Le maïs, que je transforme en semoule, soit en farine. Je cultive également les arachides que je transforme en pâte, les piments en pâte. C'est avec petites machines électrique que nous assurons la transformation de tous ces produits. Je fabrique aussi du jus à base des fruits sauvages comme le Kisongole et le Matungulu pori (Maniguette).

Quelle est la moyenne de votre production ?
Pour le soja, nous produisons en moyenne 500 kilos par an. Nous produisons mensuellement 400 bouteilles de jus à base de fruit sauvage, et comme c'est des fruits saisonniers, tropicaux, nous sommes obligé de stocker les fruits de manière à produire toute l'année. Concernant les piments, nous produisons jusqu'à 200 kilos, 300 kilos par an.

Comment vous procurez-vous les fruits sauvages ?
Aupar avant nous en trouvions dans notre champ, mais avec les feux de brousse et la pollution, il y en a presque plus. Nous nous en procurons au près de personnes qui nous les apportent de la brousse.

Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans le déroulement de vos activités ?
Les difficultés, c'est d'abord l'équipement. Comme nous avions commencé avec des petits moyens de bord. Jusque-là, nous n'avions jamais eu une subvention quelconque, ce sont des moyens de bord qui me permettent d'effectuer ces transformations.

Il y a aussi l'électricité, vous êtes sans ignorer les problèmes d'électricité qui se posent ici. Et au-delà de ça, il y a aussi les difficultés liées à la commercialisation des produits, la population n'est pas informée de ce que nous faisons, il faut donc une forte sensibilisation et publicité et tout ça, engage des frais.
La population a cette habitude de vouloir toujours consommer ce qui vient de l'extérieur. Nos produits ont des ver-





tus très importantes pour notre santé et à chaque fois nous sommes obligés de faire une sensibilisation auprès des consommateurs.

Où peut-on trouver vos produits ?
Pour l'instant, nous n'avons que deux points d'exposition, au quartier Hewa bora et au quartier Makomeno. Mais il me faut beaucoup de sensibilisation. Chaque fois, il nous faut vraiment expliquer les bienfais de nos produits.
Nous comptons travailler avec les jeunes et les mamans, faire du bouche-à-oreille pour atteindre plus un grand nombre de personnes.

Parlez-nous de votre vision à court terme ?
Nous avons l'intention de faire du jus de banane.
Nous voulons dans les jours à venir produire le l'huile à base d'arachide.
Nous voudrions multiplier les points de vente afin d'atteindre plus de monde,
Nous espérons aussi nous équiper en machine afin d'augmenter notre production et cela peut aussi être possible grâce à des partenaires ou investisseurs qui voudront bien nous faire confiance.

Un mot de la fin aux lecteurs du magazine ?
Pour les lecteurs du magazine, comme ils viennent d'être informés qu'il existe des produits que nous transformons localement, le jus à base des fruits sauvages, nous leur demandons de nous faire confiance, de consommer locale, de diffuser l'information et surtout de venir nombreux goûter nos produits 100% bio.

Ferme Destin MUTETA
Agro-transformation
+243 85 25 43 782 - +243 81 50 51 572
01, Av. Kabalo, Q. Hewa Bora, C. Kampemba





Christian KALALA
le communicateur visuel

Interview réalisée par Junior Idesbald Mugembe pour Buzzz Magazine – août 2023

Qui est Christian KALALA ?
Christian KALALA est un communicateur visuel parce qu'au-delà d'être cinéaste, je suis photographe et infographe. Mon métier de base est celui de fabricateur de films. Je suis né à Mbuji-Mayi, mais j'ai grandi à Kinshasa où j'ai fait mes études à l'académie des beaux-arts après l'obtention de mon diplôme d'état en 2016.

D'où est venu ce goût du cinéma ?
Depuis tout petit, j'ai aimé le cinéma. À un moment, j'ai fait de la musique, j'ai même essayé aussi de chanter. Au final, j'ai vite compris que ma passion ce sont les arts visuels, la photographie et la peinture.

Peux-tu nous parler de ton parcours ?
J'ai débuté en 2016 comme photographe. Ensuite, j'ai fait mes premiers pas dans l'infographie. Au-delà de tout ça, j'avais une passion pour le cinéma et à la base ce n'était pas la réalisation, je voulais plutôt devenir acteur. Lorsque j'ai entamé les formations de cinéma, elles m'ont obligé de commencer par l'écriture du film.
Quelles que soient les filières que tu vas prendre après, jeu d'acteur ou tournage, on devait d'abord commencer par l'écriture. C'est en suivant ce cours d'écriture que ça m'a donné le goût de devenir réalisateur au lieu d'être acteur.
C'est comme ça que je me suis lancé dans la carrière de réalisation. J'ai réalisé un film après cette formation qu'on a suivie dans l'atelier des Lido Films. Cela nous a pris au moins une année. L'atelier est initié par BIMPA Productions qui est une maison de production basée à Kinshasa.
C'est comme ça que j'ai fait mes premiers pas dans la réalisation. Après cette formation, j'ai été considéré « talent remarquable » pour continuer une carrière dans BIMPA Production. J'ai fait trois ans à Bimpa Productions comme cadreur, monteur et réalisateur.

Quelles ont été vos réalisations ?
BIMPA Productions étant une boite de production, tout ce que je pouvais faire en solo ne pouvait qu'être produit par BIMPA.
J'ai réalisé Mozende qui était mon film de fin d'études. Et en même temps, j'ai réalisé pas mal de documentaires et vidéos institutionnelles.

J'ai aussi réalisé des documentaires avec des entreprises comme Trias et Afripro.

Présentement, nous réalisons un documentaire qui est en cours de montage et a été tourné à Bandaka à l'Équateur. Ça s'appelle Le Fleuve. Il y a donc un village-là, est bâti sur le fleuve et les déplacements s'y font en nageant ou par pirogue.

Tu es maintenant à Lubumbashi, pourquoi ?
À Lubumbashi, je suis venu m'installer. J'ai fini mes études à Kinshasa et en même temps j'ai commencé une carrière là-bas. Quitter Kinshasa pour moi c'est... je me dis que je dois aller explorer ailleurs, loin de mes mentors, loin de mes collègues. Donc ça sera une fierté pour moi, de réussir à Lubumbashi.

Quels sont tes projets à Lubumbashi ?
C'est vraiment une sorte d'incubation dans laquelle nous sommes, qui va nous permettre de réaliser au moins un long métrage par an. Mais avant cela, nous commençons avec un petit court métrage qui va nous permettre de relier la ville de Lubumbashi avec ses villages périphériques. C'est une histoire qui va se passer entre la ville de Lubumbashi et les villages environnants. Mais au-delà de ça, on vise de créer un réseautage entre les artistes cinéastes luchois et leur public.

Un mot de la fin ?
Merci à Buzzz Magazine pour cette opportunité de m'exprimer, je sais que le meilleur reste à venir...

Tournage de la série « Les aventures de Staliol »
Kinshasa, mai 2022



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

Détox:
comment optimaliser les fonctions éliminatrices de notre organisme

Par Olivia Wirtz, nutrithérapeute



Pourquoi réaliser une détox et surtout avant ou au plus tard pendant un amaigrissement ?

Le but de l'amaigrissement est bien évidemment de perdre de la graisse. Or, dans le tissu gras, il n'y a pas que de la graisse, mais également beaucoup de toxines issues directement ou indirectement des pesticides, polluants, solvants, conservateurs, colorants, certains médicaments, métaux lourds, hormones… Ces toxines, au moment de la perte de poids, vont être libérées et se retrouver dans la circulation sanguine. Elles seront ensuite prises en charge par le foie pour être éliminées par les selles ou par les reins. Si votre organe fonctionne au ralenti avec une bile épaisse qui s'écoule lentement ou un côlon paresseux qui souffre de constipation, ces toxines ne pourront pas être éliminées rapidement. Elles s'accumuleront et provoqueront des symptômes comme des maux de tête ou un mal-être général. En effet, le cerveau composé de 60% de graisse est un endroit idéal où les toxines liposolubles seront stockées si elles ne sont pas rejetées !

Il est donc primordial que nos émonctoires (voies d'élimination) fonctionnent bien. Ceux-ci sont au nombre de cinq : le foie, les intestins, les reins, la peau, les poumons. Pour détoxifier notre organisme, il faut adopter une stratégie très simple :

1. Réduire au maximum l'exposition aux toxiques

2. Limiter leur pénétration en renforçant toutes nos « barrières »

Une des barrières les plus importantes de notre corps est l'intestin. Une mauvaise barrière va permettre le passage, non souhaité, de toxiques qui vont aller surcharger notre foie. Certains nutriments ou aliments contribuent à empêcher les toxiques de pénétrer dans notre organisme : les oméga 3, la vitamine C, la N-acétyl-cystéine, les probiotiques, le magnésium, le zinc, le sélénium, le silicium.

3. Favoriser leur élimination

Une fois que ces toxines sont bel et bien accumulées dans notre corps, certains nutriments ou molécules semblent particulièrement intéressants pour les en déloger.

- La taurine
- La vitamine C
- Le glutathion
- Les vitamines B6, B9, B12
- Le silicium
- Le thé vert
- Le pamplemousse
- Les crucifères
- Certaines plantes (artichaut, romarin, menthe poivrée, desmodium, chardon-Marie, curcuma, radis noir, etc.)

4. Pratiquer une activité physique

La peau élimine une masse importante de toxines et la sueur est une évacuation normale de déchets organiques. Elle participe, elle aussi, au processus de détoxification. C'est pourquoi il est essentiel de réaliser une activité physique.

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

Tu perds tes cheveux ?



La calvitie est une problématique qui touche principalement les hommes et qui peut être à l'origine de nombreux complexes. Si les traitements efficaces sont encore rares, la chirurgie offre une solution aux hommes les plus affectés par la chute de cheveux.

La calvitie est définie comme une perte progressive des cheveux chez un homme. Ce phénomène, aussi appelé alopécie androgénique, est accompagné d'un affinement et d'une diminution du nombre de cheveux jusqu'à ce qu'ils ne repoussent plus. La calvitie peut débuter à 20 ans, mais aussi avoir une apparition tardive.

Touchant plus de 2 milliards d'hommes, la calvitie est souvent assez mal vécue. Chez les hommes qui ne règlent pas le problème en se rasant le crâne, ce phénomène s'accompagne très souvent d'une perte de confiance en soi. Le cheveu est, en effet, un puissant symbole de vitalité dans de nombreuses cultures, mais également un signe de force. Ce n'est pas pour rien que les Indiens d'Amérique prenaient les scalps comme trophées.

STYLE / FEELGOOD

Les origines de la calvitie

L'origine principale de la calvitie chez l'homme est l'excès de testostérone (hormone mâle). Cet excès est le plus souvent héréditaire. Ainsi, si ton père souffre de calvitie, il y a de fortes chances que tu en souffres également.
Pour comprendre la perte de cheveux, il faut avant tout comprendre les 3 phases du cycle de vie capillaire :
La phase anagène : durant 2 à 5 ans, le cheveu croît et se développe,
La phase catagène : période de 3 semaines durant laquelle les cheveux cessent leur croissance,
La phase télogène : durant laquelle le cheveu, toujours attaché à son follicule, tombe pour laisser apparaître un nouveau follicule en phase anagène.

La testostérone, si elle est présente en excès, va entraîner une accélération du cycle de vie des cheveux, rendant la chute plus rapide. Alors que la perte de cheveux est normale et aboutit à un renouvellement du follicule, la calvitie est, elle, irréversible.
D'autres éléments peuvent influencer la perte de cheveux et accélérer le processus. On sait par exemple que le stress est un facteur important et qu'un cercle vicieux se crée chez certains hommes quand la perte débute. Commencer à perdre ses cheveux entraîne du stress ce qui entraîne une plus grande perte de cheveux, etc.

Certains médicaments, ou thérapies peuvent également entraîner une chute importante de cheveux. Il est donc important de te renseigner auprès de ton médecin sur les effets secondaires de certains traitements médicamenteux.

Comment traiter la calvitie ?

Le traitement de la calvitie doit être adapté à sa cause. Il va de soi qu'une calvitie provoquée par un médicament ou une carence alimentaire peut être facilement résolue. Par contre, l'alopécie androgénique, due à un excès d'hormones, peut se soigner par le biais de certains médicaments, comme la PRP, si le stade n'est pas trop avancé. Cependant, le traitement le plus efficace reste encore la greffe de cheveux, bien que celle-ci ne soit pas anodine.

La FUSS

La FUSS (Follicular Unit Strip Surgery) est une technique qui consiste à prélever des petits morceaux de peau contenant des cheveux sains. Les cheveux présents sont alors récupérés avec le bulbe et réimplantés dans les zones les plus dégarnies.

La FUE

La technique FUE (Follicular Unit Extraction) est la technique la plus utilisée. Elle consiste à extraire les follicules dans les endroits les plus fournis afin de les réimplanter dans les zones dépourvues de cheveux. L'avantage de cette technique est qu'elle ne laisse aucune cicatrice. Cependant, elle est très onéreuse...

S'habiller selon sa morphologie

Soigner son style ne se résume pas à choisir des habits élégants. Pour être réellement valorisé par sa tenue, il est indispensable de porter des vêtements bien adaptés à sa corpulence! Pour bien s'habiller et choisir les bons vêtements, il est donc essentiel de connaître les spécificités de son corps et sa morphologie. Vous ignorez quelle tenue adopter pour mettre votre corps en valeur ? Voici quelques conseils de tenues adaptées aux différentes morphologies d'hommes.







Lorsque l'on est musclé

Connaître sa morphologie est le critère n° 1 pour trouver les bonnes associations de vêtements. Les hommes musclés ont généralement le haut du corps développé, notamment au niveau des biceps, des épaules et du dos, avec une taille relativement fine. L'alignement des épaules et de la taille forme ainsi souvent un dessin en V. Ce type de carrure incarne d'ailleurs la morphologie de référence masculine. Pour les corpulences en V, il convient d'équilibrer la silhouette en y ajoutant de la verticalité. Les t-shirts ou les chemises à lignes verticales et les imprimés à carreaux sont ici idéaux, puisqu'ils permettent d'allonger facilement le buste. Au niveau des pantalons, les coupes droites sont recommandées. Les skinnys et les bas trop ajustés ont en effet tendance à accentuer le déséquilibre avec la musculature du haut du corps, ce qui offre un rendu peu esthétique. Préférez également les vestes courtes aux manteaux longs, car ils produisent vite un effet « armoire à glace ».

Lorsque l'on est grand et mince

Si votre morphologie est longiligne, la meilleure façon de soigner votre style est d'opter pour le « layering ». En jouant sur les différentes couches de votre tenue, vous augmenterez rapidement votre carrure, et vous étofferez votre silhouette. En plus d'être particulièrement tendance, le layering vous permettra aussi d'obtenir un meilleur équilibre entre votre épaisseur et votre hauteur. Pour l'hiver, on misera volontiers sur des manteaux de longueur moyenne, afin d'améliorer l'équilibre visuel entre les différentes parties de votre corps. Si vous n'êtes pas à l'aise avec votre taille, vous avez la possibilité d'opter pour des hauts à motifs horizontaux, l'exemple le plus évident étant la marinière. Les pulls à grosse maille présentent aussi l'avantage d'accentuer votre carrure. N'hésitez pas non plus à faire un revers à votre pantalon, de façon à couper la longueur de vos jambes. Au niveau des coupes, les vêtements cintrés sont généralement recommandés pour ce type de morphologie d'homme,









Lorsque l'on est corpulent

Il peut sembler difficile de bien s'habiller lorsque l'on a un peu d'embonpoint. La mode véhicule en effet une image très standardisée, et bien souvent, ce sont les morphologies d'hommes en V qui sont les plus mises en avant. Rassurez-vous, il est parfaitement possible d'adapter sa tenue à une morphologie plus massive ! D'un point de vue général, ne pensez surtout pas à cacher votre ventre sous des vêtements trop amples, qui ont tendance à créer une silhouette épaisse et quelque peu difforme. Pour bien choisir votre haut, gardez également à l'esprit que les cols ronds « étouffent » souvent le cou. Privilégiez plutôt les cols en V, qui allongent la silhouette et affinent les épaules. Les vestes à boutonnage haut sont particulièrement recommandées : elles créent une belle carrure et permettent d'attirer le regard non pas sur le ventre, mais vers le haut du corps. Pour donner davantage d'angles à votre corps, n'hésitez pas à choisir des vêtements à épaules rembourrées. Quant au pantalon, optez pour des tailles normales ou basses, qui vous permettront de profiter d'un confort optimal. Les coupes « normales » sont elles aussi idéales pour votre silhouette.

Lorsque l'on est petit

En mode, tout est une question d'équilibre. Le maître-mot des hommes de petite taille sera donc la verticalité. Et pour cela, rien de plus efficace que d'allonger visuellement la longueur des jambes. Si votre gabarit le permet, optez en priorité pour des pantalons à coupe ajustée, de type semi-slim, slim ou skinny. Les coupes droites ou larges ont en effet tendance à tasser davantage la silhouette, ce qui produirait l'inverse de celui recherché ! Les pantalons à pince et les chinos sont également très intéressants : ils rajoutent un peu de verticalité, par l'intermédiaire de la pliure du devant ou des poches en biais. Pour les vestes ou les manteaux, ce sont les coupes courtes qui fonctionnent le mieux, et dans l'idéal, il ne faudrait pas qu'ils dépassent le milieu de vos fesses. Les modèles de type caban, teddy ou veste en cuir sont à ce titre particulièrement adaptés. Pour les t-shirts, privilégiez les petits motifs et les rayures verticales. Côté pull, laissez de côté les grosses mailles, qui ont tendance à tasser la silhouette. Des accessoires comme les chapeaux, les casquettes ou les cravates permettront de leur côté d'allonger facilement votre silhouette.

Le jean: un allié infaillible

Si malgré tout, vous redoutez encore de commettre une erreur en imaginant votre tenue, le jean est incontestablement la solution la plus sécurisante pour vous. En effet, le jean fait partie des vêtements les plus polyvalents au monde : il s'adapte à tous types de contextes, et à tous types de morphologies !

Attention, cela ne signifie pas pour autant que le premier jean venu fera l'affaire. Ce vêtement se décline sous une multitude de coupes différentes. Pour un rendu élégant, il est indispensable que vous trouviez quelle coupe de jean homme est la plus adaptée à votre morphologie.



WhatsApp se réinvente sur macOS et s'exporte enfin



Le groupe Meta vient d'annoncer une mise à jour d'importance pour son application WhatsApp. Elle est dédiée aux Mac.

L'application numéro 1 de messagerie instantanée vient de faire peau neuve sur le Mac AppStore. Le service de discussion est aujourd'hui utilisé par plus d'un milliard de personnes à travers le monde. Les utilisateurs des ordinateurs de la pomme bénéficient désormais d'un service au même niveau que ceux sous Windows.

Les nombreuses mises à jour apportées à l'application doivent permettre d'offrir une meilleure concurrence sur macOS au service natif de la Pomme iMessage. Cette solution est aujourd'hui la plus populaire pour les utilisateurs d'iPhone, iPad et Mac. En rendant son application plus simple d'utilisation et plus complète, WhatsApp espère pouvoir marquer des points auprès des utilisateurs de Mac, notamment ceux qui doivent communiquer avec des appareils Android.

Car WhatsApp l'a bien compris, le problème principal des iMessage, c'est qu'ils se limitent à l'écosystème de la pomme. Pour sortir de cette bulle artificielle, WhatsApp est une des solutions. Elle veut se présenter comme l'évidence pour communiquer en dehors de cet écosystème, notamment avec la force de ses groupes.

La marque a subi plusieurs gros coups durs au cours de son histoire récente, faisant partir des millions d'utilisateurs en quelques heures. Depuis le dernier départ massif en date, la fréquentation de l'application stagne, ce qui ne plaît pas vraiment au groupe Meta, propriétaire de l'application depuis 2014.

WhatsApp sur macOS : être vu partout

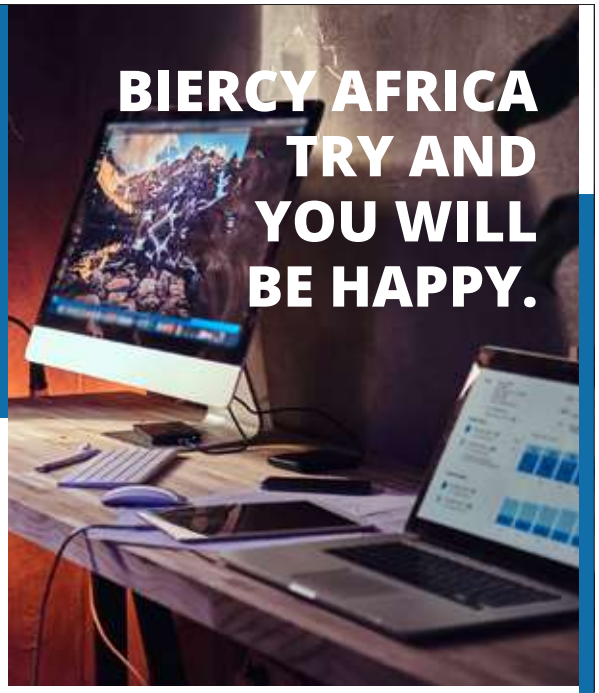
Ce retour en force de WhatsApp sur macOS traduit une nouvelle stratégie pour la marque. Celle d'être vue partout, afin de faire grandir sa popularité. L'application verte veut se rendre essentielle en occupant de plus en plus de place. Après avoir infiltré nos téléphones, elle se lance sur les ordinateurs de la marque à la pomme pour agrandir son empreinte sur notre vie numérique.

En plus de proposer l'envoi de messages et le suivi des conservations en simultanée, l'application macOS gère les appels vidéo. Une toute nouvelle interface a également été imaginée pour les utilisateurs de Mac. Ces derniers bénéficient également d'un chiffrement de bout en bout pour les conversations et les appels.

BIERCY AFRICA

Le meilleur partenaire disposé à mettre à votre service son expertise technique pour tous vos problèmes informatiques.

- IT Solution (Maintenance & Networking)
- Audit, installation & Dépannage (Sydonia World & Sydonia ++)
- Transfert rapide des données entre MAC
- Installation des caméras
- Récupération des données & sauvegardes
- Conseil informatique & vente des matériels informatiques



+243 990 930 093 info@biercyafrica.com 95, Av. Kasai - Lubumbashi

Jeux olympiques de 2024 :
L'équipe de basket-ball du Soudan du Sud sera composée de réfugiés.



L'équipe masculine de basket-ball du Soudan du Sud a couronné « une histoire incroyable » pour se qualifier pour les Jeux olympiques de Paris de l'année prochaine.

L'équipe sud-soudanaise a battu l'Angola 101-78 à la Coupe du Monde FIBA à Manille assurant à l'équipe sa toute première place aux Jeux olympiques d'été de 2024.

> **C'EST INCROYABLE, C'EST UN RÊVE DEVENU RÉALITÉ**

Selon, l'attaquant Nuni Omot « C'est incroyable, c'est un rêve devenu réalité », « Nous sommes devenus un pays indépendant seulement en 2011. Tout ce qui s'est passé ces deux dernières années... Personne n'a jamais imaginé ou rêvé d'être dans cette position. Maintenant, nous allons avoir la chance de traverser la scène olympique avec notre drapeau. Je suis tellement ému en ce moment. Je suis juste très chanceux de faire partie de cette épopée. »

Le Sud-Soudan s'est qualifié pour les Jeux olympiques en étant la nation africaine ayant obtenu le meilleur résultat à la Coupe du monde de basket-ball de la FIBA. L'Égypte s'est inclinée face à la Nouvelle-Zélande, ce qui a permis au Soudan du Sud d'être la dernière équipe africaine encore en lice dans le tournoi. L'équipe de basket-ball est classée 62e au monde et n'a disputé sa première compétition internationale qu'il y a six ans.

L'équipe est composée de joueurs peu connus et d'anciens joueurs de la NBA, ainsi que de quelques jeunes espoirs, dont Khaman Maluach, 16 ans, un gaillard de 2,18 mètres qui a été l'une des jeunes étoiles du tournoi. « C'est comme un film », a déclaré Maluach à ESPN. Carlik Jones, joueur de la G-League des Chicago Bulls, a mené l'équipe avec 26 points et 15 passes, réalisant son troisième double doublé du tournoi. « Cela signifie beaucoup pour les gens de chez nous », a déclaré Jones à ESPN. « C'est une bénédiction ».

Les Jeux olympiques de 2024 débuteront en juillet prochain à Paris.



Fleuve Congo, le Majestic River, une croisière au long cours.



Un voyage de quinze jours pour rejoindre le port d'Akula situé dans la province de l'Equateur. Plus de 1100 kilomètres où nous remonterons un des affluents du fleuve Congo : la Mongala. Une première pour le Majestic River. Le bateau est un vrai mastodonte. Long de 45 mètres, trois ponts. Le premier abrite les cabines au confort maximal.

> **NOUS NE DÉPASSERONS PAS LES 7 KILOMÈTRES HEURE, NOTRE VITESSE DE CROISIÈRE**

Le second est surtout le coeur de la vie sociale du Majestic River. Son bar, ses salons et salles à manger, sa terrasse...

Une station d'épuration installée à bord produit huit cent litres d'eau potable par heure. Le luxe. Côté approvisionnement et boissons, on ne manquera de rien.

Derrière les fourneaux officient quelques-uns des meilleurs cuisiniers de Kinshasa.

De rares bateaux font le spectacle. Des barges qui n'arrivent à bon port que par miracle. Des familles vivent sur des radeaux de bois. Portés par le fleuve, elles atteindront le port de Maluku où elles vendront leur marchandise.

Dans cette immensité d'eau où les seules îles qui parsèment le fleuve sont autant de rives, la vie s'écoule paisiblement. Depuis des villages de huttes sur pilotis, les enfants des pêcheurs agitent leurs mains. Sur le fleuve, le tam-tam fonctionne aussi. Des pirogues viennent à notre rencontre. Poissons, légumes, ici, tout est bio.

Le spectacle de la vie du fleuve rythme nos journées. Un cigare, un dernier whisky ou une bière sur le pont pour écouter le silence de la nuit africaine. Puis le sommeil qui vous cueille. Demain est un autre jour...



L'Equateur est en vue. Les fidèles de Mamy Wata organisent le passage de la ligne. Une cérémonie initiatique bon enfant est officialisée par la remise d'un diplôme.

La nuit tombe sur Mbandaka, la capitale de la province de l'Equateur. Pour la première fois depuis dix jours nous descendons à terre. Les autorités locales font honneur au Majestic River. Discours de bienvenue, danses folkloriques... Voici le terme de notre voyage. Les paysages changent. La forêt qui borde les rives semble de plus en plus impénétrable. Bientôt l'estuaire de la Mongola et l'heure de vérité: aucun un bateau de cette taille ne l'a remonté. Nous sommes tous sur le pont. La rivière paraît si étroite. On croirait les villages de pêcheurs à portée de main. Le fleuve est en fête. L'arrivée du Majestic River s'est répandue au fil de l'eau. Akula enfin ! Sur le port, tous attendent depuis des heures. Le Majestic River a relevé le défi.





Moelleux au chocolat



200 g de chocolat noir
100 g de beurre
150 g de sucre
3 œufs
50 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
Une pincée de sel
Optionnel : pépites de chocolat, noix, ou noisettes hachées pour plus de texture et de saveur

---

Préchauffez le four et préparez les moules :
Préchauffez votre four à 180°C et beurrez légèrement des moules à muffins ou des ramequins individuels.

Faites fondre le chocolat et le beurre :
Cassez le chocolat en morceaux et coupez le beurre en dés. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 30 secondes, en remuant entre chaque intervalle jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Mélangez les œufs et le sucre :
Dans un grand bol, battez les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

Incorporez le chocolat fondu :
Versez doucement le mélange de chocolat fondu dans le mélange d'œufs et de sucre tout en remuant constamment.

+243 99 969 11 11
yeta_foodtruck
YETA FOOD TRUCK

Ajoutez la farine, la levure et le sel :
Incorporez la farine tamisée, la levure chimique et une pincée de sel dans le mélange. Mélangez jusqu'à ce que tout soit bien combiné.

Ajoutez des ingrédients supplémentaires (optionnel) :
Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat, des noix, ou des noisettes hachées pour ajouter de la texture et de la saveur à vos moelleux.

Remplissez les moules :
Répartissez la pâte dans les moules préparés, en les remplissant aux trois quarts.

Cuisson au four :
Faites cuire au four préchauffé pendant environ 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les moelleux soient légèrement gonflés et qu'un cure-dent en ressorte avec quelques miettes attachées (mais pas liquides).

Refroidissement et dégustation :
Laissez refroidir légèrement avant de démouler. Les moelleux sont meilleurs lorsqu'ils sont encore légèrement tièdes. Servez-les avec une boule de glace à la vanille ou une cuillère de crème fouettée pour une expérience encore plus gourmande.

Ces moelleux au chocolat sont simples à préparer et feront le bonheur des amateurs de chocolat.

Profitez-en !





Brasimba

18+

BRASIMBA

Depuis 1926

LEADER INCONTESTÉ DE LA QUALITÉ !



BRASIMBA

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. INTERDIT AUX -18 ANS

Un soutien indéfectible pour la culture et la musique congolaise, le réseau Africell a accompagné le concert d'Innoss'b et Rebo, tenu le samedi 26 août 2023 à Aqua splash à Kinshasa pour la clôture des grandes vacances.



















Jeux de la francophonie au stade des Martyres de la Pantecôte













Jeux de la francophonie au stade des Martyres de la Pantecôte

















Elizabethville Street Fashion Night 2023
Le casting mannequin

















Deuxième édition d'écurie drole comedy club























#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 Châteaux

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

poivre NOIR
Kinshasa

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

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 BUSHCAMP
33, Av. Kapwasa, Kampemba
0990 54 20 42



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



WINE O'CLOCK
4, Av. Des Roches, Lubumbashi
081 359 70 12



#LUBUMBASHI

RESTAURANTS

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

PULLMAN KARAVIA
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
88, Av.De La Révolution
082 322 25 93

LE BOUCHER
Complexe la Plage
082 203 00 04

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

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 Tshamalale
082 000 24 80

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

CABANAS BOUTIQUE HÔTEL
5 859 Av Lukonzolwa, Golf
097 131 69 49

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

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

CHEZ REGAL
Av. Ruwe
097 818 13 30

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

SUPERMARCHÉS

JAMBO MART
528, Av. Mama Yemo

LIBERTY MA MAISON
44, Av. Sendwe

HYPER PSARO
Chaussée L. D. Kabila
081 715 04 91

JAMBO MART
528, Av. Maman Yemo
099 981 00 00

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

PLANETE J
Av. Biayi / Des Princes

#LUBUMBASHI

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

SERVICES

COPY N MORE
3158, Av. Lumumba
082 377 07 66

PANACO
46, Av. Lomami
082 475 92 53

CULTURES & ARS

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

CONGO AIRWAYS
Chaussée Laurent Désiré
Kabila/Av. Kasai
082 978 19 23

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

RWANDAIR
57 Av. Lomami
084 9139 812

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

#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

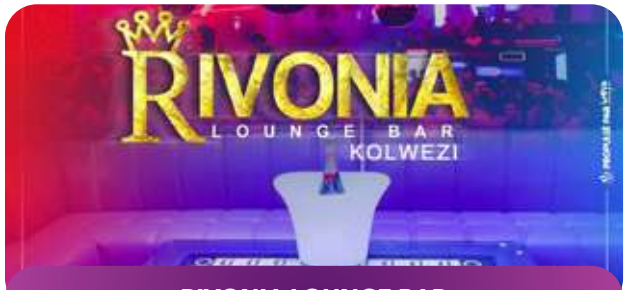
CULTURES & ARTS

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

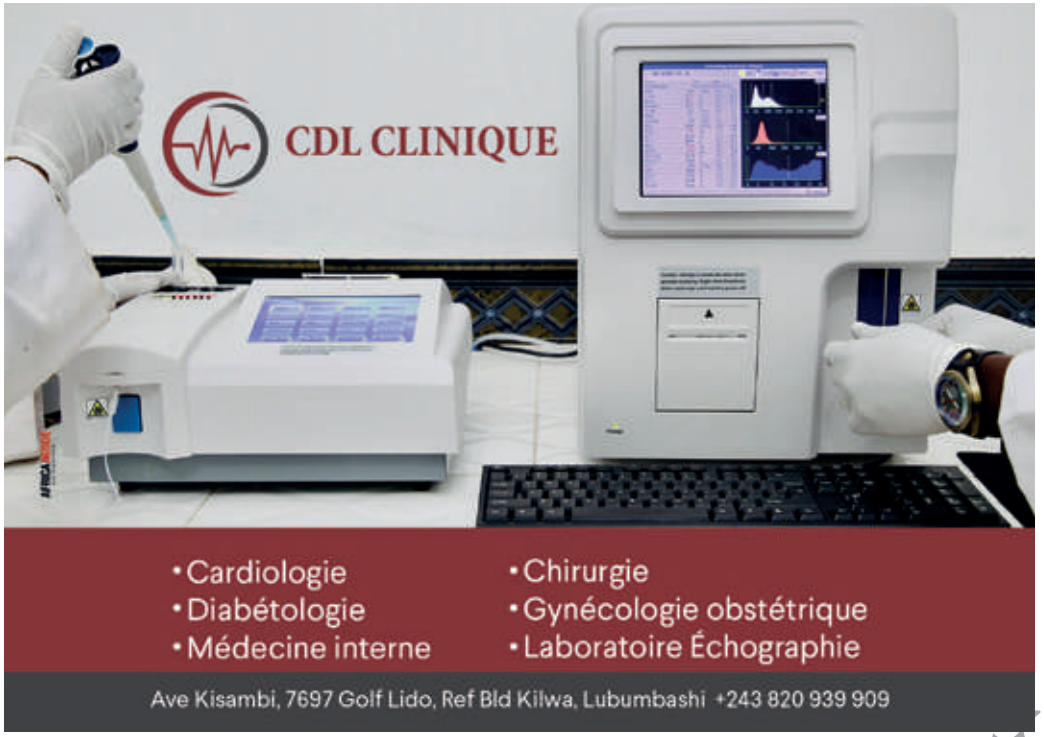
GREEK STORE SUPER MARKET
Av. Patrice Lumuba

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



YETA BUTLER
RAPIDE & ECOLOGIQUE POUR TOUS
Commandez chez nous on livre !
YETA FOOD TRUCK
+243 825 081 158 / +243 822 222 736 / +243 999 691 111
yetafoodtruck yeta Foodtruck

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