BUZZ magazine

42

JANVIER - FÉVRIER 2024

Entretien
Régine Ntale

Kristiant Katele
Le pianiste vert

CAN
les plus grandes nations de l'histoire

GRATUIT

Leasing

PREMIÈRE ET UNIQUE BANQUE COMMERCIALE À PROPOSER LE LEASING EN RDC



TMB

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



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

2024 !
Green is the new future !

Votre éditeur MAD

Parce que « Vert » est désormais la couleur fashion, Buzzz Magazine vous donne au moins 25 raisons pour entamer en 2024 votre petite révolution. Aux premiers instants balbutiants de l'après-Nouvel An, nous décidons de les appliquer.

L'actualité récente de la COP 28, la conférence pour le climat où la RDC et le continent africain ont joué une part active à Dubaï, nous montre qu'il appartient à chacun d'entre nous d'embrasser de nouvelles habitudes en faveur d'une planète plus hospitalière pour tous. Dans notre pays, certaines entreprises ont déjà commencé à montrer le chemin, renonçant désormais aux contenants en plastique. Merci de contribuer à améliorer notre proche environnement et celui de notre communauté.

Oui, cela nous apporte la preuve que nous pouvons mener des changements dans nos quotidiens, notre gestion des ordures et des déchets plastiques en particulier.

En 2024, en attendant que l'État nous permette d'accéder universellement aux services énergétiques et d'eau, il est temps de se prendre en charge. Buzzz Magazine vous les propose dans ce cahier en vous proposant des petits conseils dédiés à notre relation avec Mother Earth.

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

Bonne et heureuse année 2024 à tous.

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



30 **BEAUTY**
4 tendances cheveux incontournable selon l'I.A

34 **FASHION**
Les Fashion Weeks incontournables en Afrique

38 **GEEK**
Les meilleurs smartphones 2023

40 **SPORT**
plus grandes nations de l'histoire de la CAN

44 **ARTY**
Kristian Katele, le pianiste vert

46 **CHILLOUT**
Une leçon d'histoire à Johannesburg

BUZZZ N°42

JANVIER-FÉVRIER 2024

06 **BUZZZ ACTUS**

10 **MERCI À BUZZZ**

12 **BUZZZ DE LA REDAC**

18 **ENTRETIEN**
Régine NTALE

22 **SOCIETÉ**
La saint-valentin dans le monde

26 **SANTÉ**
Que faire pour éviter la fameuse « gueule de bois » ?

28 **FEELGOOD**
Avoir une bonne vision et le plus longtemps







Les Actus qui font le Buzzz...

GTA VI : La Floride réelle, source d'inspiration pour des moments inoubliables



Le trailer de « GTA VI » s'inspire de véritables faits divers et moments viraux survenus en Floride ! Spécialiste lorsqu'il s'agit de se moquer des comportements en société, la franchise GTA n'a pas manqué de parodier la Floride et ses événements sordides.
Un alligator dans une piscine, une femme qui twerke sur le toit d'une voiture, un homme faisant son jardinage nu, tous ces moments bien réels dans la région ont été aperçus dans le trailer du prochain best-seller de rockstar !

Alerte aux odeurs : Les bibliothèques de Montréal en guerre contre les mauvaises hygiènes



Alerte aux mauvaises odeurs ! Les bibliothèques publiques de la ville de Montréal au Canada vont bientôt interdire dans leur enceinte toute personne ayant « une hygiène corporelle qui incommode les autres usagers ou le personnel ». Les personnes « qui sentent mauvais » risquent une expulsion du bâtiment public ainsi qu'une amende pouvant aller de 240 à 680 euros environ pour une première infraction. En cas de récidive, l'exclusion peut durer un mois et l'amende s'élèvera alors à plus de 2 000 euros.

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



Le milliardaire français et héritier de la maison Hermès, Nicolas Puech, cherche à adopter son jardinier marocain afin d'en faire l'héritier légitime de sa fortune de 11,5 milliards d'euros. Célibataire et sans enfant à 80 ans, il a rédigé une lettre en octobre 2022 adressée à son avocat en vue d'adopter son jardinier, 51 ans et « issu d'une modeste famille marocaine », afin qu'il devienne l'héritier légitime de ses 6 millions d'actions Hermès, soit une somme estimée à 11,5 milliards d'euros.



Hailey Bieber : Les craintes de la maternité face à la haine en ligne

Hailey Bieber révèle qu'elle a « peur » d'avoir des enfants avec Justin Bieber à cause de la haine en ligne : « Je pleure littéralement tout le temps à ce sujet. Je veux tellement des enfants, mais j'ai peur. Il suffit que les gens disent des choses sur mon mari ou mes amis... Je ne peux pas imaginer devoir affronter des gens qui disent des choses sur mon enfant ! »



Dua Lipa et Romain Gavras : Une romance éphémère qui prend fin

Dua Lipa et Romain Gavras ont rompu après 8 mois de relation ! La chanteuse et le réalisateur français avaient 14 ans de différence.



Drame au concert de Taylor Swift au Brésil : La perte d'une fan en plein spectacle

Un concert de Taylor Swift au Brésil a viré au drame. Une fan, âgée de 23 ans, est morte lors d'un show de l'artiste américaine à Rio de Janeiro. « C'est avec le cœur brisé que je dis que nous avons perdu une fan », a confié la star sur son compte Instagram.
La victime, Ana Benevides, a fait un arrêt cardio-respiratoire et n'a pu être réanimée par les secours. Les organisateurs du show font l'objet de nombreuses critiques après la mort de cette spectatrice. Ils sont accusés d'avoir interdit aux fans de la chanteuse d'apporter des bouteilles d'eau pour se rafraîchir alors que la température frôlait les 60 degrés. Face à cette situation, la chanteuse et son staff ont notamment tenté d'apporter de l'eau aux fans lors de ce concert.



Neymar et Bruna Biancardi : La fin d'une relation marquée par les tromperies

Neymar et Bruna Biancardi, c'est officiellement fini ! Après 92 tromperies subies et quelques semaines seulement après la naissance de leur fille Mavie, la mannequin brésilienne a officialisé leur rupture via une story Instagram : « C'est une affaire privée, mais comme je suis liée quotidiennement à des rumeurs, des suppositions et des blagues, je vous informe que je ne suis plus en couple. Nous sommes les parents de Mavie, et c'est la raison de notre lien (avec Neymar). J'espère que vous cesserez de me lier si souvent à l'actualité. Je vous remercie », a-t-elle indiqué.

The Weeknd : Un geste généreux de 2,5 millions d'euros pour Gaza

Le chanteur canadien The Weeknd vient de faire un don de 2,5 millions d'euros pour soutenir les familles à Gaza. Cela permettra de nourrir 173 000 Palestiniens.

Miss Népal à Miss Univers : Une ambassadrice inspirante contre les stéréotypes

Miss Népal, jeune infirmière de 23 ans, a brisé les stéréotypes lors du concours Miss Univers ! Atteinte du syndrome des ovaires polykystiques, elle s'est engagée à promouvoir l'acceptation de soi en apportant son soutien aux femmes qui, comme elle, font face à des maladies hormonales.





Transformez votre quotidien *avec ces* astuces ingénieuses *pour une* vie épanouissante

À la recherche de conseils bien-être, d'idées pour la maison ou d'astuces pour enrichir votre vie? Nous avons rassemblé une série d'astuces simples qui pourraient faire la différence dans votre quotidien, vous offrant une vie plus épanouissante.

Réduisez le stress avec la respiration profonde

Prenez quelques instants chaque jour pour pratiquer la respiration profonde. Cette technique millénaire est réputée pour réduire le stress, améliorer la concentration et favoriser le bien-être mental. Accordez-vous ce moment de calme pour une journée plus équilibrée.

Gardez vos chaussures fraîches avec du bicarbonate de soude

Pour éloigner les mauvaises odeurs, saupoudrez un peu de bicarbonate de soude à l'intérieur de vos chaussures. Efficace pour maintenir une sensation de fraîcheur à chaque pas.

Explorez de nouvelles saveurs avec des épices exotiques

Pimentez votre cuisine en explorant des épices exotiques. Introduire de nouvelles saveurs dans vos plats est une excellente façon de diversifier vos repas et d'éveiller vos papilles.

Optimisez votre espace de rangement avec des boîtes transparentes

Utilisez des boîtes transparentes pour organiser votre espace de rangement. Non seulement cela facilite la recherche d'objets, mais cela contribue également à maintenir l'ordre dans vos placards. Une solution visuellement agréable et fonctionnelle.

Rafraîchissez votre eau avec des tranches de fruits

Transformez votre hydratation en une expérience gustative en ajoutant des tranches de citron, de concombre ou de menthe à votre eau. Une alternative saine et délicieuse aux boissons trop sucrées.

ON DIT MERCI À BUZZZ

Créez une routine de déconnexion digitale

Établissez une routine avant le coucher qui exclut l'utilisation d'écrans. Cette pause digitale peut considérablement améliorer la qualité de votre sommeil et favoriser une meilleure santé mentale. Un moyen simple pour mieux se reconnecter avec soi-même.

Personnalisez votre espace de travail pour stimuler la créativité

Transformez votre espace de travail en un lieu inspirant en y ajoutant des touches personnelles. Des plantes, des photos ou des objets peuvent stimuler la créativité et rendre vos journées plus agréables.

En intégrant ces astuces à votre quotidien, vous pourriez bien découvrir une nouvelle perspective sur la vie de tous les jours. La clé réside souvent dans la simplicité, alors pourquoi ne pas apporter ces ajustements?

On dit merci à qui ?



En 2024, les 25 nouvelles habitudes pour changer son quotidien

En 2024, on développe son potentiel, cap sur notre objectif : devenir une personne plus heureuse. Que vous soyez salariés ou entrepreneurs, posez-vous la question : quelles sont les décisions que je dois mettre en oeuvre pour améliorer mon quotidien et surtout me rendront plus heureux et plus épanoui ? Buzzz a essayer de faire le tri et les prioriser pour vous. Amusez-vous à repérer ce qui vous parle le plus et à implémentez-le dans votre quotidien dès le 1er janvier !

#01
S'endormir dans un état d'esprit positif

L'état dans lequel on s'endort influe énormément sur la qualité de notre sommeil, et sur notre état au réveil le lendemain. Avant de vous endormir le soir, faites la liste de 3 choses de votre journée pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude et laissez votre inconscient faire le travail pendant la nuit. Vous vous réveillerez regonflés à bloc !

#02
Lire, lire, lire !

La lecture aide à développer son vocabulaire, à améliorer son orthographe, à ouvrir son esprit, développer ses compétences, mieux s'endormir le soir... Que du bénéfice !

#03
Oublier son téléphone au réveil

Oubliez vos clients, vos abonnés Instagram, tiktok, X (ex Twitter) et pensez d'abord à vous. N'oubliez pas l'essentiel : les premières minutes de votre journée devraient être entièrement tournées vers vous et votre bien-être. Coupez toutes les notifications de votre téléphone qui ne sont pas des appels ou messages urgents.

#04
Se créer un écosystème du succès en s'entourant de personnes qui ont réussi là où on souhaite aller

Entourez-vous de personnes ayant réussi, ayant déjà accompli les objectifs que vous souhaitez réaliser. Vous verrez à quel point votre état d'esprit évoluera.

#05
Rencontrer régulièrement de nouvelles personnes

Faire de nouvelles rencontres permet de continuer à s'enrichir, d'ouvrir son état d'esprit, d'intégrer de nouvelles connaissances et points de vue, et de multiplier les opportunités business.

#06
Prendre de la distance sur ce que les autres peuvent dire à votre sujet

Apprenez à prendre de la distance avec tout ce que les autres peuvent dire à votre sujet. Vous verrez alors à quel point vous retrouverez une liberté et une tranquillité d'esprit. N'ayez pas peur du jugement des autres. Soyez en accord avec vous même et acceptez ce qui vous arrive.

#07
Rien que de l'eau

Boire de l'eau est essentiel. Mais saviez-vous qu'une légère déshydratation a pour symptômes la fatigue, une faim bizarre et une vraie irritabilité ? Alors, si pendant votre journée de travail vous ressentez l'un d'eux, c'est peut-être auprès de votre bouteille d'eau que vous allez trouver la vraie réponse !

#08
Surveiller son alimentation

Une alimentation saine a un impact sur la santé, et permet de maintenir un niveau d'énergie élevé et d'avoir un meilleur sommeil. Pourquoi s'en priver ?

#09
Sortir régulièrement de sa zone de confort

Avec bienveillance ! Imposez-vous de temps en temps de petits défis, de petits gestes qui vous permettront de garder un état d'esprit ouvert sur le reste du monde.

#10
Apprendre à voir le « cadeau caché »

Nous aimons penser que dans tout ce qui nous arrive, même les choses les plus négatives, il y a un « cadeau caché ». C'est-à-dire une leçon, quelque chose de positif. Recevons-le.

#11
Se dire que chaque jour est un nouveau départ

Tous les matins en vous levant, une nouvelle journée vous attend. Commencez-la en portant un regard neuf sur vous et vos capacités. Chaque jour est un nouveau départ, l'occasion de faire mieux que la veille.

#12
Accepter que vous ne maîtrisez pas tout

Les imprévus font partie intégrante de notre quotidien, et encore plus des entrepreneurs ! Acceptez le fait que vous ne pouvez pas tout maîtriser. Faites preuve de bienveillance et de tolérance envers vous-même. Lâchez prise sur tout ce qui ne dépend pas de vous pour retrouver plus de sérénité au quotidien.

#13
Faire une liste de vos 3 mauvaises habitudes quotidiennes

Elles sont parfois difficiles à identifier. Listez les 3 habitudes que vous faites tous les jours qui ont des conséquences négatives sur vous ou votre quotidien. Essayez de les remplacer progressivement par d'autres.

#14
Ne pas se fixer plus de 3 tâches par jour

Fixez-vous 3 objectifs par jour et pas plus ! De cette manière vous finirez la journée avec l'impression d'avoir vraiment avancé sans vous sentir découragés.

#15
Ne relever ses mails que 2 à 3 fois par jour

Si vous passez votre temps à consulter vos mails alors vous êtes grave addict ! Alors agissez! Dès le 1er janvier, programmez 2 ou 3 maximum spots horaires pour relever et traiter vos mails. Vos clients attendront quelques heures pour avoir une réponse. Si c'est urgent, ils vous appelleront.

#16
Ne jamais répondre à un mail négatif tout de suite

Qui n'a jamais reçu de mail négatif ou dans le genre passif-agressif ici ? Ou un mail qui déclenche une réaction de colère chez vous ? Face à ce genre de situation, on ne

répond jamais dans l'immédiat. Laissez-vous au moins deux heures pour digérer l'information, laisser les émotions retomber pour analyser calmement la situation. Il faut éviter de répondre sous le coup d'une émotion trop forte, surtout dans un contexte professionnel.

#17

Prendre une journée off par semaine

Trouver un équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle est un réel challenge. Imposez-vous au minimum un jour off par semaine. Vous pourrez consacrer cette journée à vos familles, vos amis, ou juste à vous-mêmes.

#18

Apprendre à gérer ses finances d'une main de maitre

Si vous êtes entrepreneur, il est crucial pour votre entreprise que vous soyez capable de savoir où part l'argent, la manière dont il entre et dont il est géré. Si ce n'est pas le cas, tenez durant un mois ou deux un tableau avec toutes vos dépenses. Il vous permettra de faire un point, de prendre conscience où part votre argent.

#19

Ne jamais répondre à un mail négatif tout de suite

Qui n'a jamais reçu de mail négatif ou dans le genre passif-agressif ici ? Ou un mail qui déclenche une réaction de colère chez vous ? Sachez qu'on ne répondez jamais dans l'immédiat. Attendez au moins deux heures pour digérer l'information, laisser les émotions retomber et analyser à tête (plus) froide la situation. On évite de répondre sous le coup d'une émotion trop forte, surtout dans un contexte professionnel.

#20

Ranger régulièrement

Assurez-vous d'avoir toujours un environnement rangé, surtout lorsque vous travaillez. Cela favorise votre concentration et vous procure un état d'esprit plus serein.

#21

Faire du sport

Intégrez une petite pratique sportive au quotidien. C'est excellent pour votre santé et vous permettra de vous défouler physiquement. Sans compter que vous dormirez mieux la nuit !

#22

Apprendre à dire non

Apprendre à dire non, c'est apprendre à être sa priorité. C'est apprendre à reconnaître ce qui est bon pour nous, et ce qui ne l'est pas. Cela peut-être difficile au début, mais cela s'apprend et se travaille. Si vous ne dites pas non pour vous-même, personne ne le fera à votre place !

#23

Mettre des plantes autour de soi

C'est tellement important d'avoir un cadre de travail agréable, un espace dans lequel on se sent bien et où on aime travailler. Parfois, l'ajout de quelques plantes vertes suffit à donner une âme zen à votre environnement de travail.

#24

Sourire, sourire, sourire !

Notre bonheur, notre sourire ne doit pas dépendre des éléments extérieurs, mais bel et bien de notre état d'esprit intérieur. Se sourire à soi-même, sourire aux autres, sourire à la vie de manière générale. Apprenez la puissance que peut avoir un sourire !

#25

Devenir un être bienveillant !

Aimons-nous les uns les autres. En 2024 on apprend à se respecter, respecter et aimer l'Autre. Loin des conflits et drames de nos sociétés : que du LOVE.



Usafi = Propreté

Face à la saleté de la ville de Lubumbashi, USAFI CHALLENGE a été créé par un groupe d'amis. Soucieux d'écologie, ils ramassent des bouteilles en plastique chaque week-end.
Ivan Kicq, l'un des promoteurs : « le premier jour, nous avons rempli 50 sacs poubelles de 60 L ! »

Pour le recyclage, l'association a pris des contacts avec des entrepreneurs locaux, car pour l'instant, les détritus sont déposés dans une décharge de la ville au lieu d'être dans nos rivières ou nos caniveaux.

Il est important de rappeler que de nombreux rapports médicaux montrent la présence de microplastiques dans le sang des personnes. En effet, les microplastiques et les additifs contenus dans les produits en plastique se retrouvent dans nos poissons puis dans notre corps.

Pour sortir de la pollution, il faut donner la priorité à des stratégies visant à réduire notre consommation globale de plastique à usage unique et à développer l'utilisation de verre.
Le mot de la fin sera accordé à Sarah, 12 ans. « Je suis fière de ce nettoyage. On peut venir chaque samedi, mais si le gardien de cette maison continue de verser les détritus dans la rivière, c'est sans fin. »







Vin Champagne Whisky Tequila Liqueur Vodka Gin



Le p'tit Frigo

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

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

Le_ptit_frigo
Le P'tit Frigo
+243821738383

Entretien 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 partage avec BUZZZ sa passion de la naturopathie.

Interview réalisée par Junior Idesbald Mugembe et Guellord Mwambayipour Buzzz Magazine

Pouvez-vous nous parler de votre expérience avec les plantes médicinales ?

En effet, les plantes médicinales ont un grand avantage comparé aux médicaments, car elles soignent l'origine même de la maladie.

Par exemple le diabète, à l'hôpital on vous dira qu'on ne peut pas le guérir. Vous allez prendre de l'insuline à vie, car les pilules stoppent la glycémie à un certain niveau sans guérir le pancréas. Souvent, la cause du diabète vient du mauvais fonctionnement du pancréas. Or, nous avons des plantes qui régulent le pancréas. Il existe plein de maladies que vous pouvez soigner avec les plantes médicinales et éviter de prendre des médicaments lorsque ce n'est pas nécessaire. Ceci, à un prix dérisoire, parce que la plupart de ces plantes se trouvent à portée de la main, mais nous ne savons pas.

Pouvez-vous nous donner quelques exemples ?

Le « Tshirilabwenyi » le basilique exotique. C'est une plante vraiment formidable. Souvent, on se limite à l'utiliser comme épice en cuisine. Mais cette plante soigne tous les problèmes de digestion. Vous pouvez en prendre en tisane, car elle n'a aucune contre-indication. Même les enfants peuvent en boire chaud ou froid.



► Le « Tshirilabwenyi » le basilique exotique



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.

SI LES PARENTS INITIENT LES ENFANTS A AVOIR UN PETIT POTAGER A LA MAISON, ILS GRANDIRONT AVEC CE GOUT POUR LES VEGETAUX.

Il y a également cet arbre qu'on appelle raisin. C'est un arbre qui soigne bien le diabète. Après, il y a une plante sauvage dont les fleurs s'accrochent sur les vêtements, le nom scientifique est Bidens pilosa. Eh bien, c'est une plante qui nettoie le foie à prendre en tisane. Quand vous avez des maux de tête, cela peut être dû aux réactions d'un foie intoxiqué, à cause de la nutrition, du stress ou de l'alcool…

Il existe aussi des plantes qui enrichissent la terre comme engrais naturels. C'est tellement meilleur pour la santé que les produits chimiques ! Ce que nous mangeons est parfois la cause des maux dans notre corps, du fait que tout est pollué par les engrais chimiques, les pesticides ou les transformations génétiques des semences.
Il y a une autre plante que l'on trouve au Katanga, le « Kilulu Kundja » ; le tournesol mexicain, les gens le coupent et n'en font rien, c'est un excellent engrais naturel. Il faut plutôt utiliser la plante avant la floraison sinon toute la force de la plante va dans la fleur. Or les Kilulu Kundja fleurissent tout au long des routes, des villages, ce qui veut dire qu'on ne les cueille pas. Il faut d'abord les laisser pourrir ensuite les trancher en petits morceaux et les jeter dans le potager… Les engrais naturels sont à utiliser en quantité raisonnable au risque de bruler vos plantes.

Quels conseils pouvez-vous donner aux lecteurs de Buzzz Magazine ?
Je vais commencer par les parents. Parce que ce sont d'abord les parents qui doivent sensibiliser les enfants. S'ils initient les enfants à avoir un petit potager à la maison, ils vont grandir avec ce goût pour les plantes et la nature. C'est vraiment l'avenir.
Le problème dans l'agriculture, c'est qu'il faut aussi chercher à faire de la plus-value. Ne pas se limiter à cultiver, mais s'appliquer aussi à la transformation. Par exemple, il faut transformer les tomates en purée, ne pas se limiter à cultiver des pommes de terre, mais faire aussi des chips. J'apprends ainsi à certaines mamans à faire de la farine de patates douces afin qu'elles ne pourrissent pas si elles ne sont pas écoulées.



8 Façons très différentes de fêter la saint-valentin dans le monde

En ce début d'année, on se pense déjà à la Saint-Valentin. Au Congo, chacun peut réfléchir au meilleur happening pour surprendre et faire plaisir à sa dulcinée, ou à son chéri koko. Mesdames, messieurs, parité oblige, la célébration de l'amour se conjugue pour tous.

Mais saviez-vous que la Saint-Valentin ne se célèbre pas de la même façon dans les parties du monde ? Certains pays la considèrent comme une fête chrétienne, d'autres ont initié de nouvelles dates pour promouvoir « l'amour conjugal ».



AU DANEMARK

La tradition veut que l'on envoie une carte non signée à la personne que l'on aime sur laquelle on inscrit une devinette. Si l'on démasque l'auteur de la carte, quelle chance, on reçoit un œuf en chocolat à Pâques ! Les amoureux profitent aussi de ce jour pour aller rendre une visite à la petite sirène de Copenhague, censée porter bonheur aux tourtereaux.

AU JAPON

Le 14 février, seules les femmes offrent des chocolats ou des gâteaux préparés pour l'occasion aux hommes qu'elles apprécient : leurs chéris, leurs collègues, leurs amis… C'est d'ailleurs plus « le jour des hommes » que celui des amoureux. Ces messieurs leur font des cadeaux en retour un mois plus tard, le 14 mars, lors du « Jour blanc ».

EN CORÉE DU SUD

Il n'y a pas une, mais trois dates pour célébrer l'amour en Corée : le 14 février, les filles offrent des chocolats préparés par elles-mêmes aux garçons pour lesquels elles ont le béguin. Le 14 mars, pour le White Day – ici aussi –, les garçons doivent à leur tour leur faire un cadeau blanc (collier blanc, chocolat blanc ou culotte blanche par exemple). Les célibataires, eux, ont aussi leur jour fétiche : le 14 avril. À cette occasion, ils sortent entre amis, s'habillent en noir et vont déguster des Jajagmyeon, des nouilles de blé cuisinées dans une sauce de haricots noirs !

AUX ÉTATS-UNIS

Aux USA et dans tous les pays anglophones, la Saint-Valentin est le jour où l'on déclare son amour, mais aussi son amitié. À l'école, on écrit des cartes à destination de ses amis, avec des petits mots gentils. Depuis 1881, des aventuriers font le voyage pour « Loveland », une ville américaine dans le nord de l'état du Colorado. Une oblitération spéciale de la poste locale permet de recevoir une carte en provenance de ce « pays de l'amour ».

Parce qu'il y a toujours une bonne raison pour célébrer l'amour et la passion, on ne boude pas son plaisir devant la Saint-Valentin. Chaque année, le 14 février, on fait un petit effort et on rappelle à notre « moitié » qu'on l'aime très fort ! Les plus motivés pourront se lancer dans un repas Saint-Valentin, pour une soirée qui pourrait s'annoncer torride. Ou bien carrément, planifier un week-end Saint-Valentin !

EN CHINE

Les personnes âgées perpétuent une fête des amoureux lors de « Qi Qiao Jie », soit « la nuit des compétences » en août. C'est encore dans certains villages, une obligation pour certaines femmes de prouver leurs aptitudes domestiques et d'effectuer des rituels comme la cueillette des melons. Ils s'offrent l'un à l'autre un objet qu'ils pourront porter sur eux : mouchoir en soie, ceinture, médaillon (pas de fleurs ou de chocolats !).



EN RUSSIE

Depuis 2008, l'État russe a initié une nouvelle date pour promouvoir « l'amour conjugal » : le 8 juillet, « Jour de la Famille, de l'Amour et de la Fidélité ». La Saint-Valentin est considérée comme un vecteur de valeurs occidentales immorales, car elle s'applique aussi aux couples non mariés. Fidèle à une politique nataliste et moraliste, certaines villes soutiennent également le « Jour de la Conception », le 12 juin.

AU BRÉSIL

Au pays de la Samba, le « Dia dos namorados » (le jour des amoureux) ne se fête pas le 14 février, mais le 12 juin, jour de la Saint-Antoine. On se dit des mots d'amour et on s'échange des cadeaux. Mais dans les grandes villes, il existe une tradition coquine : les couples s'offrent un moment érotique dans un motel équipé pour les nuits torrides : lit rond, jacuzzi, miroirs.

EN ALGÉRIE, AU PAKISTAN, EN INDE, EN OUZBÉKISTAN, EN ARABIE SAOUDITE...

La Saint Valentin y est considérée comme une fête chrétienne, elle est donc carrément interdite dans ces pays. La police traque même tout élément de décor ou de vêtement rouge, la couleur des amoureux.

Buzzz Magazine vous souhaite une belle Saint-Valentin !

#BUZZZBEFAMOUS



Que faire pour éviter la fameuse « gueule de bois » ?

Le point avec Olivia Wirtz, nutrithérapeute

Pour commencer cette nouvelle année, je vais vous donner quelques astuces et conseils qui vous permettront d'échapper à la « gueule de bois » et l'insupportable migraine qui suivent généralement les repas ou apéros (beaucoup) trop arrosés.



Je vais d'abord vous parler, vous vous en doutez, du foie. C'est un organe qui se situe dans la partie supérieure droite de notre abdomen. C'est le plus volumineux du corps humain avec un poids d'environ 1,5 kg. Il a plusieurs fonctions, dont celles de produire les enzymes digestives et la bile, métaboliser les nutriments et les stocker (comme certaines vitamines). Il stocke le glycogène, dégrade les toxiques et les médicaments pour les rendre liposolubles afin de pouvoir les éliminer dans les selles et les urines.

En cas d'ingestion d'alcool, la majeure partie est gérée par le foie. Il peut en traiter environ 2,4 g par litre de sang par jour. Mais lorsque les cellules hépatiques en reçoivent trop, celles-ci vont être perturbées dans leur fonctionnement, mais surtout détériorées à la longue.

Les maladies liées à une trop grande consommation d'alcool sont la stéatose hépatique (ou la fabrication de gras dans le foie, le « foie gras »), l'insuffisance hépatique, l'hépatite alcoolique chronique puis la cirrhose où les cellules du foie sont progressivement détruites...

Les dégâts causés par l'alcool sont principalement dus au fait que lors du traitement de l'alcool par le foie, il se produit une grande quantité de stress oxydatif qui cause des dommages sur les cellules et entraîne également un déficit dans le métabolisme énergétique.

Que se passe-t-il lors de « la gueule de bois » ?

Tout ce processus de traitement de l'alcool par le foie va provoquer une déshydratation, une baisse de la glycémie, une insuffisance des cellules hépatiques, une dilatation des vaisseaux sanguins suivie d'une vasoconstriction, une diminution du rendement énergétique et une fuite du magnésium... Le foie est surchargé, enflammé et intoxiqué. Ses fonctions ne répondent plus... Et c'est le mal de tête et cette gueule de bois qui commencent !

Alors pour que le foie revienne à lui rapidement, voici les quelques solutions naturelles qui lui permettront de continuer malgré tout à être opérationnel et donc de vous éviter ce terrible mal de tête.

La vitamine C

La vitamine C est un antioxydant majeur qui participe à la détoxication hépatique en soutenant l'activité d'enzymes antioxydantes, mais elle protège également contre la production de radicaux libres qui sont à l'origine du stress oxydatif.

Parmi les autres antioxydants, il y a la N-Acétyl-Cystéine et l'acide alpha-lipoïque.

Le magnésium

C'est un nutriment qui participe au métabolisme énergétique, le foie en a donc grandement besoin pour tout le travail qu'on lui demande lors de la consommation d'alcool. Il agit également dans les situations de migraines et de mal de tête, car il contribue à de nombreux processus intracellulaires et à un effet vasodilatateur non négligeable.

Chardon-Marie, radis noir, artichaut, desmodium et pissenlit

Ce sont des plantes qui agissent sur les fonctions du foie. Elles sont traditionnellement reconnues pour relancer le fonctionnement hépatique et le protéger.

Alors au retour d'une soirée trop arrosée, pensez en tout premier lieu à :

- Hydrater votre organisme et donc boire beaucoup d'eau
- Consommer une grande quantité de vitamine C (au moins 1 g)
- Consommer du magnésium (idéalement sous sa forme de sels de glycérophosphate) ;
- Consommer une des plantes susmentionnées.

Et si vous n'avez pas tout ça sous la main, voici une autre petite recette maison qui allie les 3 pouvoirs magiques ci-dessous : boire un demi-litre d'eau magnésienne et un demi-litre d'infusion tiède (pour préserver la vitamine C du citron) de romarin (pour son effet sur le foie et sur le système circulatoire) avec un jus de citron frais pressé (l'eau pour l'hydratation, l'action du romarin et la vitamine C du citron pour le foie). Le réveil devrait se faire plus en douceur !

Avoir une bonne vision et le plus longtemps possible



La vue est l'un des sens les plus importants et les plus précieux dont il faut prendre soin pour bénéficier d'une bonne vision le plus longtemps possible.

Consommer de la vitamine A
La vitamine A permet d'améliorer la vision, à la fois diurne et nocturne. On la trouve dans les aliments riches en bêtacarotène, reconnaissables à leur couleur orangée (carottes, potiron, patate douce, etc.).

Avoir un bon éclairage
Lire dans l'obscurité demande une mise au point permanente des yeux, ce qui abîme la vue à long terme. Si vous écrivez ou lisez, veillez à disposer d'un bon éclairage. Des liseuses à accrocher directement au livre existent. Utilisez-les pour bénéficier d'une bonne luminosité sans réveiller votre conjoint.

Se protéger du soleil
Les rayons ultra-violets du soleil sont très mauvais pour la vue. Il est indispensable de s'en protéger en portant des lunettes solaires filtrantes. Ce n'est pas la teinte du verre qui garantit la protection mais l'indice UV qui est indiqué sur les lunettes. Les enfants doivent bénéficier d'une protection encore plus importante.

STYLE / FEELGOOD

Faire une cure de vitamine C
La vitamine C prévient l'oxydation de la cornée et du cristallin. Certains aliments regorgent de vitamine C, c'est notamment le cas du persil qui en contient bien plus que l'orange avec 177 mg pour 100 g.

Arrêter de fumer
Fumer est mauvais pour l'organisme tout entier, et notamment pour les yeux : le tabac favorise la sécheresse oculaire et affaiblit les vaisseaux sanguins qui finissent par abîmer la rétine. En outre, il augmente le risque de cataracte.

Acheter des lunettes anti-lumière bleue
De nos jours, les écrans font partie de nos vies. Ils produisent cependant une lumière bleue néfaste pour les yeux. En cas d'exposition prolongée aux écrans, il est recommandé d'installer un filtre polarisant et un filtre jaune sur ses lunettes de vue (ce qui suppose le changement de ses verres) ou, si on ne porte pas de lunettes, d'acheter des lunettes spéciales lumière bleue qui n'ont aucune action correctrice sur la vision mais qui protègent des écrans.

Travailler correctement sur ordinateur
Afin d'éviter de fatiguer votre vue inutilement, l'écran d'ordinateur doit être installé perpendiculairement aux fenêtres pour éviter les reflets sur l'écran ce qui à terme abîme la vue. Il doit par ailleurs être placé à hauteur des yeux et à une distance de 50 centimètres minimum.

Aller chez l'ophtalmologiste 1 fois par an
La prévention est le meilleur moyen de garder une bonne vue plus longtemps. Le bon rythme pour aller voir l'ophtalmologiste lorsqu'on ne souffre pas de troubles oculaires en particulier est de 1 fois par an. En cas de troubles de la vision soudains, un rendez-vous doit être pris immédiatement.

Cligner des yeux
Cligner des yeux est un réflexe naturel mais nous le perdons peu à peu en raison des écrans que nous regardons une bonne partie de notre journée. Ne pas cligner suffisamment des yeux entraîne une sécheresse oculaire et une vision floue. Il faut donc veiller à lever les yeux de son écran une fois toutes les 2 heures en prenant une vraie pause oculaire qui consiste à regarder au loin.
Avoir un bon taux d'humidité chez soi
Un air sain améliore considérablement les capacités visuelles tandis qu'un air sec provoque des problèmes de sécheresse oculaire. Le taux d'humidité d'un logement doit être d'environ 50%. Si ce n'est pas le cas, il faut veiller à utiliser un humidificateur, à aérer son logement au quotidien et à ne pas trop le chauffer, surtout en hiver.

Arrêter de fumer
Fumer est mauvais pour l'organisme tout entier, et notamment pour les yeux: le tabac favorise la sécheresse oculaire et affaiblit les vaisseaux sanguins qui finissent par abîmer la rétine. En outre, il augmente le risque de cataracte.

En 2024 4 tendances cheveux *incontournable selon l'I.A*

Quand les intelligences artificielles s'en mêlent ! Certaines ont prédit les 4 tendances phares de l'année 2024 et elles nous ont laissée bouche-bées ! Les experts en produits de beauté "Millies" ont exploité les pouvoirs de l'intelligence artificielle en demandant à ChatGPT et à Bard de prédire les plus grandes tendances coiffures à surveiller pour 2024 et devinez quoi ? Les résultats sont plutôt impressionnants !

Le "Contour Cutting"

Bye-bye l'approche unique et universelle pour toutes les têtes. Désormais, la tendance est à la personnalisation c'est-à-dire qu'un coiffeur ou une coiffeuse prendra en compte la structure de votre visage et même votre personnalité avant de vous conseiller. Selon Bard le "Contour Cutting" sera très important à l'avenir. « Cette technique consiste à créer une forme flatteuse pour vos cheveux. Le styliste utilisera des couches et des angles pour créer un look qui accentue vos traits », indique-t-il. Et ChatGPT soutient la théorie en ajoutant : « des solutions personnalisées de soins capillaires et de coiffage adaptées aux besoins et préférences de chacun pourraient gagner en popularité ».

► Influences rétro

Ces derniers mois, la coupe "Shag", la frange rideau ainsi que la coupe "Rachel" sont revenues des années 70, 90 et 2000 pour occuper le devant de la scène. Selon les IA, cette tendance rétro devrait se poursuivre également l'année prochaine. "Les tendances de la mode et de la beauté évoluent souvent, nous pourrions donc assister à un retour des coupes du passé avec une touche moderne", estime ChatGPT. Et Bard annonce spécifiquement une coupe Rachel 2.0. "Cette coupe de cheveux emblématique fait son grand retour en 2024. C'est un style polyvalent qui peut être adopté que l'on soit « habillée » ou décontractée, et qui flatte une variété de formes de visage."



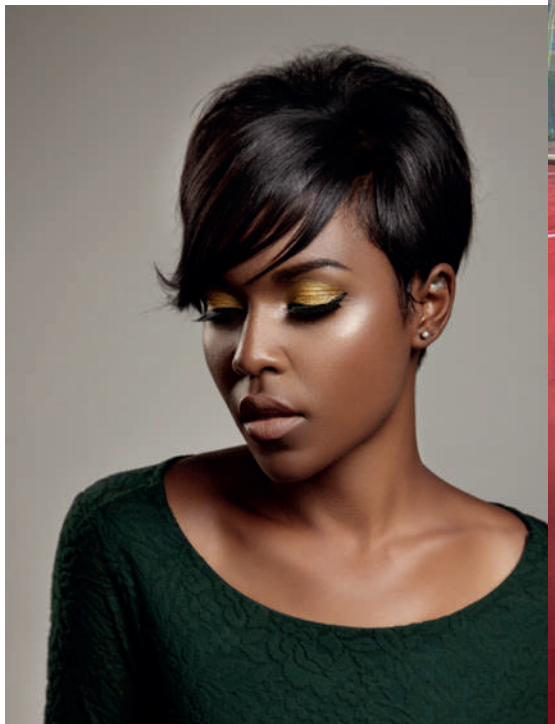


▲ **Les cheveux naturels**

Nous sommes de plus en plus nombreux (se) à dire adieu au coiffage sage et structuré et à laisser nos cheveux lâchés et libres au quotidien. ChatGPT affirme que cette tendance sera plus forte que jamais en 2024 : « il pourrait y avoir une évolution vers la célébration et l'amélioration des textures naturelles des cheveux », affirme-t-il. « Les cheveux bouclés sont toujours à la mode, et 2024 ne fait pas exception. Cette année, nous verrons des boucles plus naturelles et défaites ! renchérit Bard.

▼ **Les coupes courtes dégradées**

« Les cheveux courts sont définitivement à la mode pour 2024, et les coupes en dégradés ajouteront de la dimension et de la texture », explique Bard. "C'est une excellente option pour les personnes aux cheveux fins, car cela contribuera à ajouter du volume." Et cela s'appuie sur l'esthétique androgyne qui a également pris de l'ampleur ces dernières années. "De plus en plus de personnes s'éloignent des normes de genre traditionnelles, ce qui conduit à une augmentation des coiffures neutres ou unisexes", affirme ChatGPT.





Les Fashion Weeks *incontournables* en Afrique

En cette fin d'année 2023, la mode africaine a vibré au rythme des Fashion Weeks sur le continent. Au cours de ces événements, réservés en principe aux professionnels, les marques et les designers confirment tout le potentiel de leur créativité lors de défilés , où les futures tendances se dessinent et les partenariats se nouent.

Dans son tout premier rapport sur l'industrie de la mode en Afrique, intitulé « Le secteur de la mode en Afrique : Tendances, défis et opportunités de croissance », publié en octobre 2023 lors de la prestigieuse Lagos Fashion Week au Nigeria, l'UNESCO indiquait que l'Afrique a toutes les cartes en main pour devenir le prochain champion mondial de la mode. Des villes comme Abidjan, Casablanca, Dakar, Johannesburg, Lagos et Nairobi sont devenues les plaques tournantes de la mode et du design, en plus d'être des pôles financiers et commerciaux. D'autres villes et régions du continent connaissent également un développement important dans le secteur de la mode, de la production de matières premières du textile et des accessoires.

> **L'AFRIQUE SERA DEMAIN LE PROCHAIN CHAMPION MONDIAL DE LA MODE**

Selon l'UNESCO, en Afrique, les exportations annuelles de textiles, de vêtements et de chaussures se chiffrent à 15,5 milliards USD hors du continent tandis que le marché importateur est évalué à 23,1 milliards USD par an. En outre, 32 pays sur le continent organisent des semaines de la mode, de taille et d'échelle variée, qui mettent le marché et la création en effervescence.

Coup de projecteur sur 5 grands rendez-vous de la mode africaine devenus incontournables sur le continent.

► **Dakar Fashion Week (Sénégal)**

Lancée en 2002 par la créatrice de mode et femme d'affaires sénégalaise Adama Paris, Dakar Fashion Week, a célébré ses 20 ans en décembre 2022. L'événement, qui est l'une des plus anciennes semaines de la mode du continent, met en lumière le meilleur des créations de la mode africaine contemporaine. Objectif : faire connaître la mode africaine, en général, et sénégalaise en particulier, et développer le marché sénégalais de la mode. La 21e édition de cet événement a eu lieu du 7 au 10 décembre 2023 à Dakar.



> **LA MODE EST UNE INDUSTRIE CREATIVE GENERATRICE DE REVENUS**



◄ **African Fashion International (Afrique du Sud)**

African Fashion International (AFI) est une organisation pionnière dans le domaine de la mode sur le continent, fondée en 2007 par la Sudafricaine Precious Moloi-Motsepe, dans le but de faire connaître la mode africaine au monde entier. Chaque année, L'AFI organise deux événements de premier plan : la semaine de la mode de Cape Town, au début de l'année, et la semaine de la mode de Johannesburg à la fin de l'année. La prochaine édition de Jobourg Fashion Week est prévue en novembre 2024.

Ces événements offrent un large éventail de la mode, du design et du style africains à un public international. AFI a joué un rôle déterminant dans le développement de la carrière d'un certain nombre de créateurs locaux, en leur offrant la possibilité de se faire connaître et d'acquérir de l'expérience, grâce notamment à son programme « Fast Track ».



Swahili Fashion Week (Tanzanie)

Fondée en 2008 par le couturier panafricain Tanzanien, Mustafa Hassanali, la Swahili Fashion Week, est le plus grand événement annuel de mode de toute l'Afrique dédié aux créateurs de mode et d'accessoires des pays de langue swahili et d'ailleurs. La SFW leur offre l'opportunité de présenter leur talent, de commercialiser leur créativité et de nouer des contacts avec la clientèle et l'industrie internationale de la mode. L'objectif, explique-t-on, est de montrer à la région que la mode est une industrie créative génératrice de revenus, tout en promouvant le concept "Made in Africa". La 16e édition de l'événement s'est déroulée du 1er au 3 décembre 2023 à Dar es Salam.

◄ **Lagos Fashion Week (Nigeria)**

Lancée en 2011 par l'entrepreneure nigériane Omoyemi Akerele, la semaine de la mode de Lagos (Lagos Fashion Week) est un événement qui fait la promotion de l'industrie de la mode nigériane et africaine. Il rassemble les acheteurs, les consommateurs et les médias de la mode. Chaque année, l'événement se déroule sur 4 jours à Lagos. La dernière édition s'est déroulée du 25 au 29 octobre à Lagos.



▲ **Africa Sourcing & Fashion Week (Éthiopie)**

Organisée chaque année à Addis-Abeba et prévue en novembre 2024 dans la capitale éthiopienne, Africa Sourcing & Fashion Week (ASFW) est considérée comme le plus grand salon du textile en Afrique. L'événement permet aux acteurs de l'industrie de la mode et de la fabrication en Afrique de rencontrer des investisseurs internationaux, de promouvoir des marques, de vendre leurs produits et de signer des accords avec des fabricants africains.
L'ASFW est membre du réseau mondial « Texpertise Network », le réseau de la Foire de Francfort, qui réunit les thèmes actuels, les tendances et les événements autour de l'activité textile et qui connecte plus de 500 000 personnes dans le monde.

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

Les meilleurs smartphones 2023: *quel téléphone choisir ?* Trouvez le modèle qui vous convient

Communiquer avec ses proches, gérer ses rendez-vous, conserver des souvenirs, gagner en productivité : pour effectuer ces actions dans de bonnes conditions et faciliter son quotidien, il est devenu indispensable d'investir dans un smartphone de qualité. Fort heureusement, cela ne se traduit pas nécessairement par des coûts exorbitants.

Mais compte tenu du nombre d'options disponibles sur le marché, choisir un téléphone peut s'avérer délicat. Parcourez notre guide pour y voir plus clair en fonction de vos besoins et de votre budget.

Que vous recherchiez le meilleur rapport qualité-prix, un modèle abordable, un appareil photo capable de capturer l'instant parfait, un format pliant, le meilleur iPhone, ou le smartphone Android le plus performant, il est temps de découvrir le téléphone qui saura satisfaire vos exigences.

Découvrez notre sélection :

- **iPhone 15 : le meilleur iPhone**
- **Samsung Galaxy S23 Ultra : le meilleur téléphone Android**
- **Google Pixel 7A : le smartphone au meilleur rapport qualité-prix**

Google Pixel 7a

Le Google Pixel 7a 5G, équipé du processeur Google Tensor G2, se distingue sur le marché des smartphones par son excellent rapport qualité-prix. Conçu par Google, il se concentre sur les fonctionnalités qui comptent vraiment. Sa double caméra arrière et l'intelligence artificielle fournissent une qualité d'image remarquable, même dans les environnements peu éclairés, tandis que le processeur Google Tensor G2 assure une performance rapide et sécurisée. Avec plus de 24 heures d'autonomie et une charge rapide, il représente une véritable aubaine pour les utilisateurs exigeants. Le Google Pixel 7a résiste à l'eau, à la poussière et aux rayures, tout en offrant une expérience fluide grâce à l'écosystème Pixel. Optez pour la qualité sans compromis à un prix abordable avec le Google Pixel 7a, le choix judicieux pour les amateurs de bonnes affaires.





iPhone 15 se

Meilleur téléphone d'Apple en 2023, l'iPhone 15 se distingue par sa fonctionnalité Dynamic Island, simplifiant la gestion en temps réel de vos alertes et de vos activités. Son design novateur associe une structure en aluminium robuste à un verre teinté dans la masse, garantissant une résistance aux éléments extérieurs. L'écran Super Retina XDR de 6,1 pouces offre une visibilité remarquable, même en plein soleil. L'appareil photo principal de 48 Mpx permet de capturer des photos de haute qualité, tandis que le téléobjectif 2x assure des gros plans précis. Les portraits bénéficient d'une précision et d'une richesse de couleur impressionnantes. Alimenté par la puissante puce A16 Bionic, l'iPhone 15 excelle dans le traitement photo tout en offrant une autonomie d'une journée. La connectivité USB-C simplifie la recharge de l'iPhone 15 et d'autres appareils Apple. Les fonctionnalités de sécurité (SOS d'urgence par satellite et la détection des accidents) perdurent pour assurer votre tranquillité d'esprit.

Samsung S23 Ultra



Encore plus bluffant que ses prédécesseurs : découvrez le Samsung Galaxy S23 Ultra, un smartphone qui incarne l'excellence tout en respectant l'environnement. Fabriqué avec des matériaux recyclés, il intègre le S Pen pour des notes, retouches photos et contrôles à distance simplifiés. Le système photo polyvalent capture la lumière en basse luminosité et offre un zoom optique 10x grâce à son capteur principal de 200 Mpx. L'écran de 6,8 pouces Quad HD+ à 120 Hz offre une expérience visuelle exceptionnelle. Alimenté par le puissant processeur Qualcomm Snapdragon 8 Gen 2 et une gestion intelligente de l'énergie, il garantit des performances élevées et une autonomie fiable. La continuité entre les appareils Galaxy facilite le travail entre votre téléphone et votre PC. Personnalisez plus en profondeur votre expérience avec l'interface utilisateur One UI. Le meilleur téléphone Samsung.

Les 10 *plus grandes nations de l'histoire de la CAN*

Depuis 1956, les équipes nationales africaines s'arrachent la Coupe d'Afrique des Nations. À travers l'histoire et le temps, certaines se sont démarquées comme l'Égypte qui est à ce jour le pays qui compte le plus de CAN remporté. Buzzz Magazine fait un retour sur les 10 meilleures équipes de l'histoire de la Coupe d'Afrique des Nations.

▼ L'ÉGYPTE

Avec sept sacres, l'Égypte est tout simplement l'équipe la plus titrée dans l'histoire de la compétition. Il y a deux ans de ça, les partenaires de Mohamed Salah n'ont pas réussi à gravir la dernière marche. Un obstacle nommé Sénégal les a empêchés de s'accaparer un huitième trophée. L'équipe des Pharaons tentera cette année de faire mieux qu'il y a deux ans.





▲ LE CAMEROUN

Le Cameroun a aussi son nom bien implanté dans l'histoire de la Coupe d'Afrique des Nations. Avec ses cinq sacres, les partenaires du joueur du Bayern Munich, Eric Maxim Choupo-Moting, vont essayer d'aller loin dans la compétition. En 2022, Les Lions de l'Atlas avaient échoué au tirs au but face à l'Égypte.



▼ LE NIGÉRIA

Comme le Ghana, le Nigéria n'a plus joué les trouble-fêtes depuis un bout de temps désormais. Le Nantais, Moses Simon va essayer de porter les siens le plus loin possible lors de cette édition. Muets depuis une troisième place en 2019, il faut remonter à l'édition 2013 pour voir la médaille d'or autour du cou des Green Eagles. Avec trois victoires dans la compétition, le Nigéria fait partie tout de même des équipes qui ont marqué la CAN. Les Aigles Verts comptent quatre finales perdues et huit troisièmes place.





◄ LE GHANA

Depuis la cinquième couronne en 1992, le Ghana peine à se hisser ne serait-ce que dans le dernier carré. Sur les ultimes éditions, le Ghana de Thomas Partey s'est hissé une seule fois en finale en 2015. Ensuite, il faut remonter en 2010 pour revoir les Black Stars atteindre la dernière marche de la compétition. Cette sélection reste tout de même l'une des plus grandes de l'histoire de la CAN, avec ses quatre victoires finales dans la compétition (1963, 1965, 1978 et 1982).



▲ LA RDC

Il est temps d'entamer un nouveau chapitre dans l'histoire du football congolais. Il faut remonter à 1974 pour voir les Léopards soulever le trophée de la Coupe d'Afrique des Nations. Avec tout de même deux couronnes et deux troisièmes place, dont une en 2015, la RDC de Chancel Mbemba, n'était même pas qualifiée lors de la dernière édition de la CAN.

◄ LE MAROC

Le Maroc fait clairement partie des outsiders de la compétition. Demi-finaliste de la dernière Coupe du Monde au Qatar, les hommes de Walid Regragui pourraient bien décrocher le second titre de leur histoire. Il faut remonter à 1976 pour voir les Lions de l'Atlas inscrire leur nom au palmarès de la Coupe d'Afrique des Nations.



◄ LA CÔTE D'IVOIRE

Le dernier succès des Ivoiriens remonte à 2015, sous les ordres d'un certain Hervé Renard. Avec deux finales perdues et quatre troisièmes places, Franck Kessié et ses compères devront redoubler d'effort pour ramener un nouveau sâcre aux supporters des Éléphants. Lors de la dernière édition, les Ivoiriens s'étaient faits sortir dès les 8ème de finale face à l'Égypte, futur finaliste.



▲ L'ALGÉRIE

En 2019, toute l'Algérie a sauté de joie lorsque les trois coups de sifflet symbolisant la fin du match ont retenti. Riyad Mahrez et ses partenaires venaient de remettre l'Algérie tout en haut du football africain avec une victoire à l'arrachée face au Sénégal en finale de la CAN. Depuis, les hommes de Djamel Belmadi ont du mal à réitérer l'exploit. En 2022, les Fennecs n'étaient même pas sortis de poule.
L'Algérie a également soulevé le trophée en 1990. Les Verts comptent donc deux Coupes d'Afrique des Nations à leur palmarès.



▲ LA ZAMBIE

C'est certainement l'un des plus grands exploit de l'histoire de la Coupe d'Afrique des Nations : la victoire de la Zambie en 2012 avec, à la tête de l'équipe, Hervé Renard. L'actuel sélectionneur de l'équipe de France féminine avait réussi à battre en finale la Côte d'Ivoire pour que les Chipolopolos remportent leur seul et unique sacre dans la compétition. Une prestation à jamais dans les mémoires.

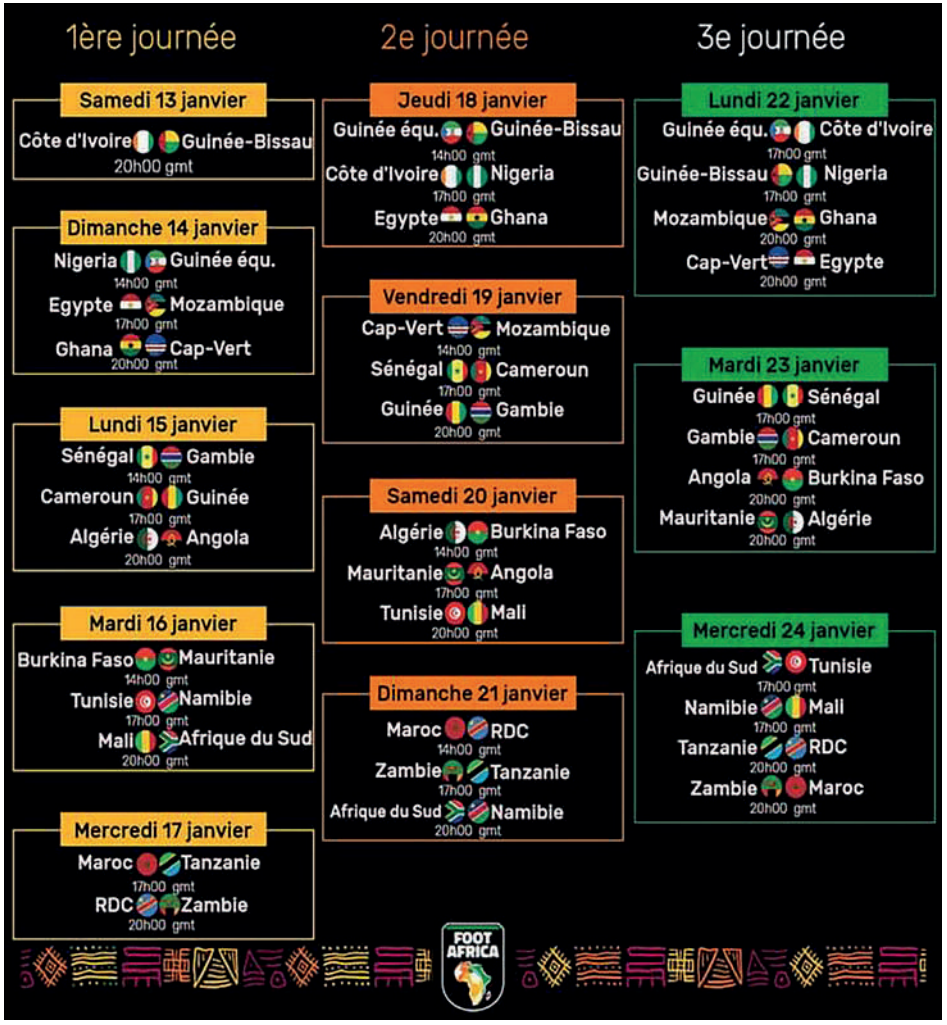
► LA TUNISIE

Avec 21 éditions depuis la création de la Coupe d'Afrique des Nations, la Tunisie possède le 4e taux le plus élevé en termes de participation à la compétition. Mais les Aigles de Carthage n'ont remporté qu'un seul titre remporté en 2004. La Tunisie a terminé à deux reprises sur la deuxième marche du podium.





PHASE DE POULE





Kristian Katele, le pianiste vert

Kristian Katele est musicien, pianiste et compositeur. Il s'est produit à Lubumbashi en novembre à l'ASBL Dialogues où il a présenté « Métamorphose du son et de l'image », un récital de musique classique et contemplative originale pour accompagner une œuvre photographique signée par les grands noms de la photographie congolaise, Alain Senga et Gulda El Magembo.

NOUS RECONCILIER AVEC UNE IMAGE POSITIVE DU CONGO

Parallèlement à une carrière d'informaticien, il suivra des cours de solfège et de piano au Collège Imara en 1988, puis une formation de piano à l'École Carl Czeny organisée par P. Yohann Evraerts à Lubumbashi en 1989-1990. En 1992, il a participé à une formation de musique à Lubumbashi organisée par P. Gaston de Neve, où il a appris la flûte et le solfège. Il a étudié le piano dans différentes écoles italiennes, françaises, allemandes et autrichiennes de 1997 à 2007, se concentrant sur la musique baroque, classique et romantique. Il a également exercé en tant qu'organiste d'église et accompagnateur de musique gospel à Lubumbashi en 1998, et en tant que pianiste accompagnateur de 1999 à 2006 dans différentes villes comme Kananga, Bukavu et Kisangani. De plus, il a été pianiste concertiste et accompagnateur à Kinshasa en 2010-2011, puis à Lubumbashi de 2011 à 2023.

Son répertoire comprend environ 500 partitions de piano, couvrant des compositeurs tels que Bach, Haendel, Mozart, Vivaldi, Clementi, Beethoven, Chopin et Czerny. Il a également interprété une cinquantaine de chansons françaises au piano, notamment de Francis Cabrel, Michel Sardou et Claude François.

Le pianiste vert

Il est également compositeur. Kristian a créé des compositions musicales pour le projet «Congo Mega Pépinière». Ses compositions, réalisées entre 2006 et 2017, sont inspirées des paysages de la RDC, et plus précisément des endroits tels que Kirungu, Kambote, Walungu, Lubunga, Kafubu, Kambove, Moba, Kalemie et le Tanganyika. Kristian Katele joue de la musique pour « adoucir les mœurs » et nous réconcilier avec une image positive du Congo. Son piano est un medium qui lui permet de sensibiliser son jeune public, les élèves à la plantation d'arbres fruitiers dans les pépinières scolaires et urbaines, en collaboration avec l'État. Jusqu'à présent, il s'est produit dans 14 écoles à Kolwezi et plus de 50 écoles, internats et centres éducatifs à Lubumbashi, sensibilisant ainsi plus de 12 000 jeunes à cette cause.

Afrique du Sud, *une leçon d'histoire à* Johannesburg



Pour ce premier numéro de l'année 2024, Buzzz Magazine vous propose de redécouvrir Johannesburg, mais en mode touriste et non «serial shopper», une des capitales les plus vibrantes d'Afrique. Située à 1800 mètres d'altitude : Joburg a des airs de Manhattan avec ses gratte-ciel. Comme à Los Angeles, il est possible d'y circuler tout le temps en voiture, il n'y a presque aucun passage pour les piétons. Une ville très étendue où il faut savoir prendre son temps pour fureter, car il y a mille choses à découvrir.

Johannesburg, une escale dans le passé

Le shopping dans les mall modernes de Jozi, ce sera pour plus tard. Pour une fois, on jouera le parfait touriste en prenant un guide. Notre homme providentiel entre directement dans le vif du sujet en remontant le fil de l'histoire : devant d'anciennes mines, il raconte la ruée vers l'or en 1886 qui a marqué le point de départ de l'essor de Johannesburg, aujourd'hui l'une des villes les plus vertes et les plus cosmopolites du monde.

On s'arrête sur la place Gandhi. Le Mahatma était alors avocat. Il est arrivé en Afrique du Sud en 1893 où il vivra plus de vingt ans pour défendre les droits des travailleurs, dont des Indiens qui travaillent dans les champs de canne à sucre.





▲ Constitution Hill

L'inspirante Constitution Hill est l'un des incontournables. Elle offre aux voyageurs intéressés par l'histoire sud-africaine une compréhension des conséquences juridiques et historiques de la lutte contre l'Apartheid. La visite se concentre sur la nouvelle Cour constitutionnelle d'Afrique du Sud, construite dans les remparts du Old Fort, qui date de 1892. Autrefois prison tristement célèbre, où beaucoup de militants politiques du pays, notamment Nelson Mandela et Mohandas (Mahatma) Gandhi, ont été enfermés.

◄ Mary Fitzgerald Square

Elle a été baptisée du nom de la première syndicaliste féminine d'Afrique du Sud, cette place est incontestablement le meilleur endroit pour commencer une visite au centre de Johannesburg. On y découvre la rangée de têtes, sculptées à partir de vieilles traverses de chemin de fer par des artistes de Newtown, la place est bordée par le Jazz Walk of Fame, une sorte de Hollywood Boulevard qui rend hommage aux musiciens de jazz les plus influents de l'Afrique du Sud. Il y a aussi une sculpture en bronze à la mémoire de Brenda Fassie, décédée en 2004, l'une des musiciennes les plus populaires du pays.



◄ Wandie's Place

Au cœur de Soweto, on prend ses quartiers au Wandie's, un ancien tripot du temps l'Apartheid où l'on vendait de l'alcool en douce. C'était aussi un lieu de rassemblement, un endroit où l'on refaisait le monde, où l'on dansait et chantait. Aujourd'hui, c'est un excellent restaurant (situé 618 Makhalemele Street, Soweto) où l'on mange très bien tout en écoutant de la musique live.







▲ La ferme Liliesleaf

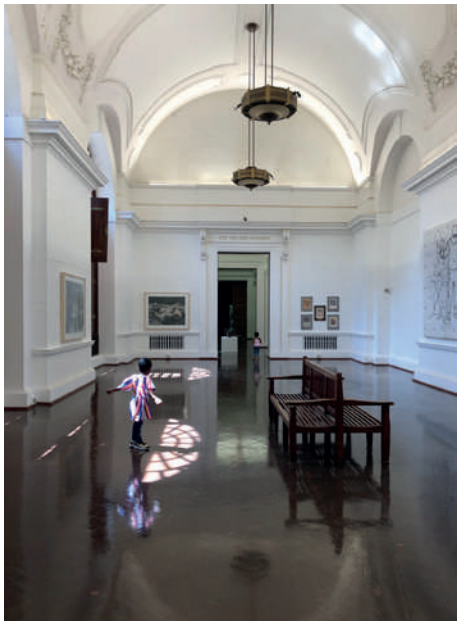
C'est peut-être le musée le plus sous-estimé de la ville, la ferme Liliesleaf ou Liliesleaf Farm était le quartier général secret de l'ANC (African National Congress) durant les années 1960. Il a rouvert en tant que musée en juin 2008. Ce complexe bien organisé raconte l'histoire du combat pour la libération de l'Afrique du Sud à travers une série d'expositions high-tech et interactives.

▲ Le musée de l'Apartheid

Un autre incontournable pour une première virée dans la capitale de l'Afrique du Sud. Une visite qui permet de remettre dans son contexte le système de ségrégation raciale instauré par la minorité blanche à partir de 1948 et qui prit fin officiellement en 1991. Inauguré en 2002, ce musée à la scénographie très réussie relate l'ascension et la chute de l'Apartheid, puis la transition vers la démocratie. À cette visite, il faut combiner celle de Soweto, le township emblématique de la lutte antiapartheid, qui fut le théâtre de violentes émeutes. On y découvre les maisons où ont vécu deux Prix Nobel de la paix : Nelson Mandela et Desmond Tutu.

Jozi la créative

À Johannesburg, vos envies de découvertes seront satisfaites. En particulier pour ceux d'entre vous qui sont sensibles à la culture. Visite guidée des institutions artistiques de la ville.



► Le Wits Art Museum

Terminé en mai 2012, ce bâtiment aux lignes épurées plaira aux amateurs d'architecture. Il est le premier musée d'art africain sur le continent, et conserve fièrement une extraordinaire collection de 10 000 œuvres. Le programme des événements et des expositions est particulièrement dynamique. À ne pas rater.



▲ Neighbourgoods Market

En plein centre de Johannesburg, ce marché est une initiative pour redorer le blason du cœur de la cité. C'est pourquoi la population est incitée à prendre possession des lieux. Chaque samedi matin qu'il pleuve ou non, c'est un endroit convivial pour un brunch en famille. Rendez-vous au 73 Juta street, Braamfontein.

◄ La Johannesburg Art Gallery

La « JAG » possède la plus grande collection d'art en Afrique. Elle alterne son incroyable collection d'œuvres européennes du 17e et 18e siècle et de peintures figuratives avec des œuvres de peintres sud-africains reconnus et des rétrospectives d'artistes africains traditionnels. La galerie se trouve sur le côté du parc Joubert, qu'il est préférable d'éviter.



Le Jardin botanique

Sanctuaire au cœur de la ville près d'Emmarentia, ce lieu exceptionnel accueille les promeneurs. 81 hectares de jardins à thème, des allées pavées pour courir, un jardin de roses, mais aussi des statues, des pergolas et des fontaines. De nombreux sports nautiques y sont pratiqués.

Bûche de Noël au chocolat et aux framboises : Une douceur festive incontournable



Ingrédients:

200 g de chocolat noir de qualité
150 g de beurre
4 œufs
150 g de sucre en poudre
100 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
Une pincée de sel
200 g de framboises fraîches (et quelques-unes pour la décoration)
250 ml de crème fraîche

Instructions :

Préchauffez le four à 180 °C : commencez par préchauffer votre four pour une cuisson parfaite.

Faites fondre le chocolat et le beurre : Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène. Laissez refroidir légèrement.

Mélangez les œufs et le sucre : dans un grand bol, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Incorporez le chocolat fondu : ajoutez le mélange chocolat beurre fondu à la préparation d'œufs et de sucre. Mélangez bien.

Ajoutez la farine, la levure et le sel: tamisez la farine, la levure et le sel dans le mélange. Incorporez délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Intégrez les framboises : délicatement, ajoutez les framboises à la pâte. Veillez à ne pas les écraser pour conserver leur forme et leur saveur.

Cuisson : Versez la pâte dans un moule à bûche beurré et enfournez pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Préparez la ganache : pendant que la bûche refroidit, fouettez la crème fraîche jusqu'à obtenir une consistance ferme. Étalez délicatement sur la bûche refroidie.

Décoration : Décorez la bûche avec des framboises fraîches pour une touche festive.

Cette bûche au chocolat et aux framboises est une véritable œuvre d'art culinaire qui ravira vos papilles et émerveillera vos invités lors de votre repas de Noël.

Bon appétit !





BRASIMBA Day



Comme chaque année, la Brasimba a organisé sa traditionnelle compétition de golf réunissant petits et grands autour du parcours de Lubumbashi. L'occasion aussi pour nous de faire découvrir la toute nouvelle Beaufort édition spéciale !

CÉLÉBREZ LES FÊTES AVEC L'ÉDITION LIMITÉE !



























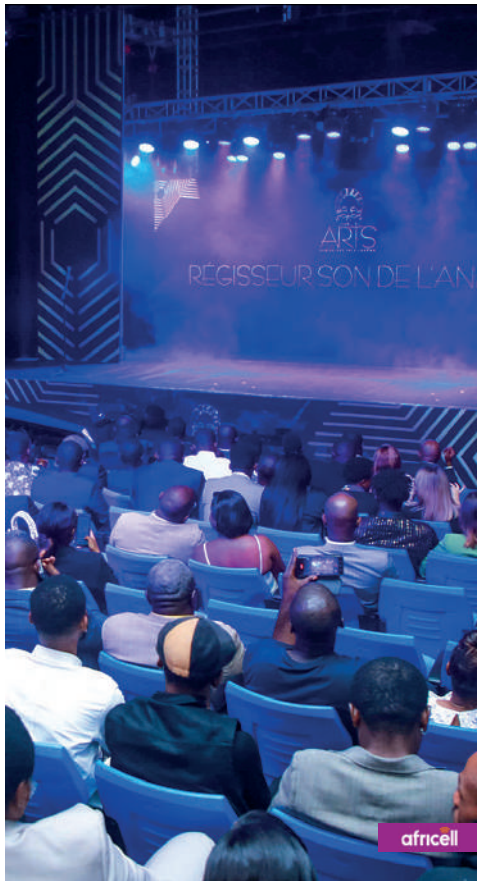


L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION. INTERDIT AUX -18 ANS

Beaufort Lager BRASIMBA

Beaufort
PREMIUM QUALITY
LAGER

Organisée par la plateforme Art.cd, le prix LOKUMU est une distinction, un trompée prestigieux qui valorise et récompense les fruits du travail des personnes physiques et morales qui se sont démarquées pendant l'année dans le secteur culturel en RDC. Grâce à sa volonté manifeste et effective d'accompagner les événements et initiatives (peu importe leurs envergures) de toutes les populations vivant en RD Congo, la société de télécom Africell RDC s'est vue remettre le prix spécial du meilleur sponsor de l'année 2023, recompassant ainsi les efforts d'un partenaire qui est sans conteste le réseau du peuple.













Deuxième édition du forum international dénommé « Africa Digital Expo », ADEX 2023 qui s'est tenu du 22 au 23 Novembre 2023 à Kinshasa avec comme thématique de fond « les leviers de la maturité numérique. »





















La 19e édition du Concours de Saut International de Kinshasa qui s'est déroulé du 17 au 19 novembre 2023 au CHK.

























Miryad'Or en concert le 17 novembre 2023 à l' Institut Français - Halle de la Gombe









The Lushi Vintage Pop Up Store by Elizabethville







Vendredi Poulet Business Club clôture l'année 2023 avec un bilan positif

Lubumbashi, 02 décembre 2023 - Vendredi Poulet Business Club a organisé, le vendredi 1 décembre 2023, son dernier Vendredi Poulet de l'année, au restaurant Le Boucher. Cette occasion a été saisie pour remercier les participants qui ont accompagné nombreux les quatre événements qui se sont tenus à Lubumbashi en 2023.

Au cours de l'événement, les organisateurs ont présenté un bilan sommaire de l'année écoulée. Ils ont souligné que Vendredi Poulet Business Club est devenu un rendez-vous incontournable pour les entrepreneurs, les décideurs et les leaders d'opinion de la région du Katanga. Les quatre événements organisés en 2023 ont réuni plus de 500 participants et ont permis de créer de nombreuses synergies entre les différents acteurs économiques de la région.

Pour 2024, Vendredi Poulet Business Club prévoit d'organiser une soirée à Cap Town en février, en marge du Mining Indaba, et quatre à Lubumbashi en mars, juin, septembre et décembre. Les organisateurs ont également annoncé que le réseau d'affaires va s'engager dans des actions de RSE.

Pour plus d'infos : info@vendredipoulet.com












Fête de la bière 2023 by BRASIMBA à Lubumbashi





















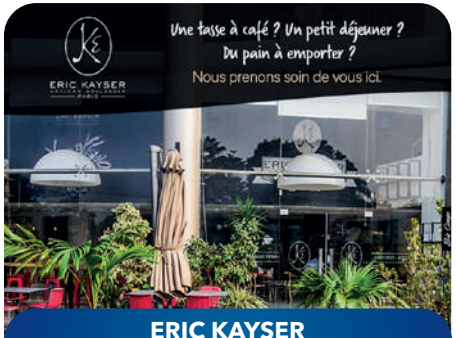




#KINSHASA



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

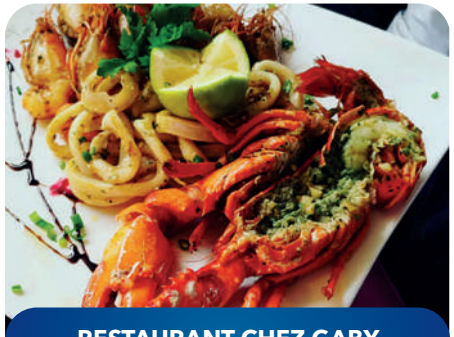


ERIC KAYSER
• Kin Plaza Arjaan by Rotana - 097 002 11 25
• 278 Av. De l'Équateur, Gombe,
Immeuble 5 à Sec - 081 983 90 00

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

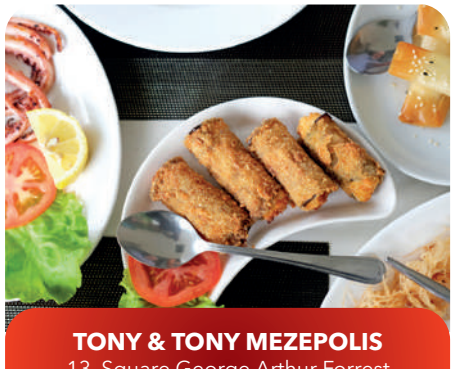
DENTISTE PHILIPPE KERROC'H
150, Av. Colonel Mondjiba
Kintambo, Ngaliema
0818965464

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 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



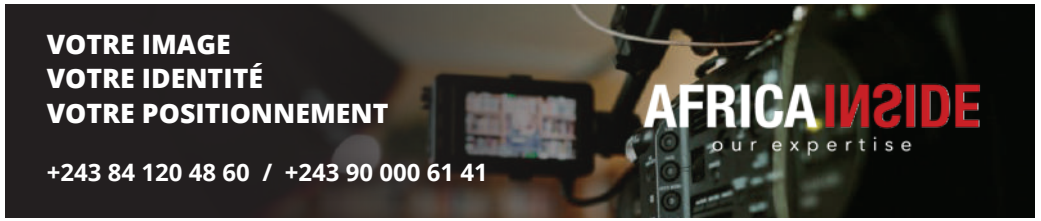
CÔTE OUEST
081 408 57 93

#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



#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

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

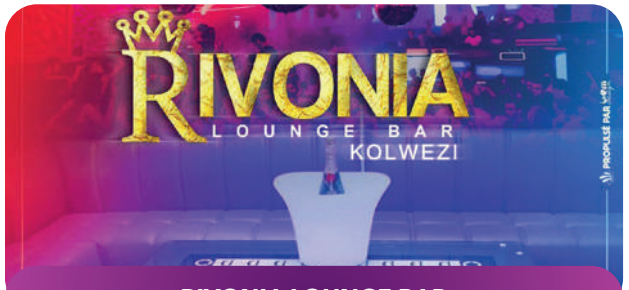
CULTURES & ARTS

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

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

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

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

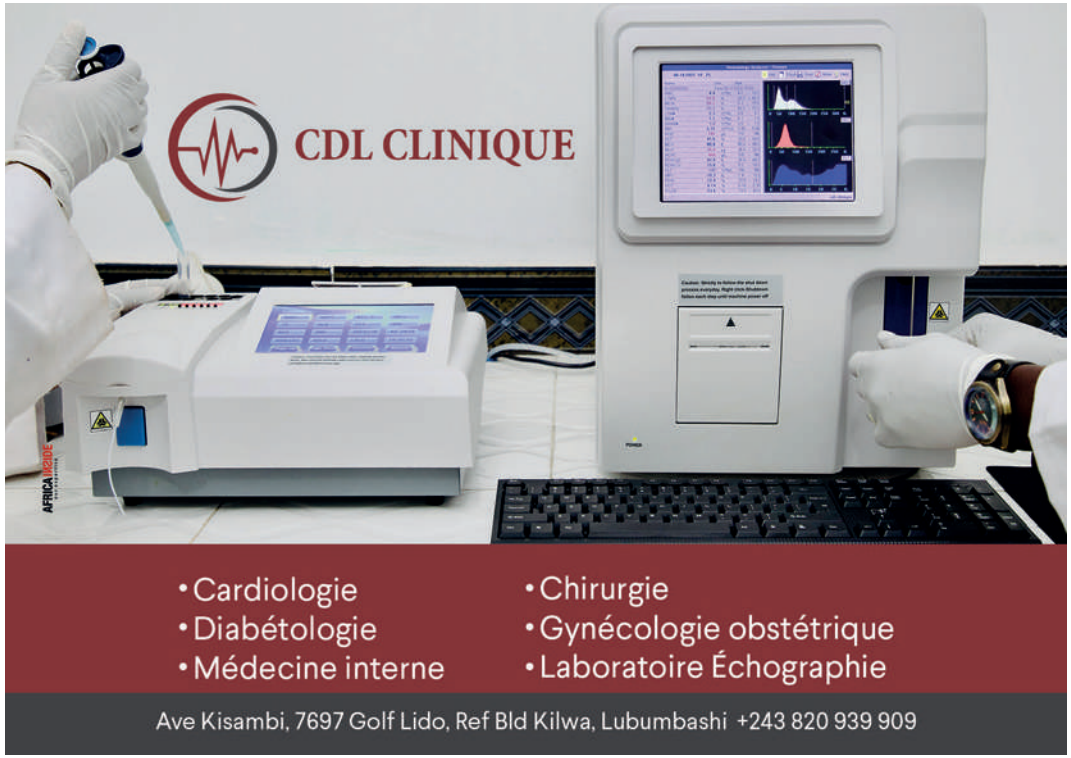
GREEK STORE SUPER MARKET
Av. Patrice Lumuba

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


Beaufort
PREMIUM QUALITY
LAGER
BRASIMBA
Beaufort
AU CŒUR DE LA FRAÎCHEUR
Beaufort
PREMIUM QUALITY
LAGER
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION. INTERDIT AUX -18 ANS
18+