BUZZ magazine 51

GRATUIT | JUILLET - AOÛT 2025



Rencontre
DJ Renaldo

Fashion
Kabala Style

Arty
L'autre pays de Nathan Bushiri

Lifestyle
l'Empreinte de Sabine Camillieri



"Avec la TMB, je voyage en toute sérénité"

#Cartes



TMB

Vin Champagne Whisky Tequila Liqueur Vodka Gin



Le p'tit Frigo

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

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

Le_ptit_frigo
Le P'tit Frigo
+243821738383

#VISITCONGO
C'est la fête: bientôt les vacances !

Votre éditeur
MAD

Pour certains d'entre nous, c'est une bonne nouvelle : un break salutaire après ces premiers mois de l'année 2025. Il est temps de ranger ses dossiers et penser un peu au vacances. Pour beaucoup d'entre nous, nous célébrerons les retrouvailles familiales, au Congo ou ailleurs.

Quant à Buzzz Magazine, on aimerait bien vous recommander de partir à la découverte du Congo, dans nos provinces ou plus loin, à la découverte de tous les endroits magnifiques que compte notre beau pays. N'hésitez pas alors à partager vos photos avec votre magazine préféré, postez les sur vos réseaux sociaux sans oublier de nous taguer.

L 'équipe éditoriale reste mobilisée pour partager les happening de l'été. Comptez sur nous !

Belles vacances à tous.

Et prenez soin de vous. #Ensemble.

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

buzzzbefamous buzzzbefamous Buzzz Be Famous | www.buzzzbefamous.com

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Marie-Aude Delafoy

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

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

REPRÉSENTATION KINSHASA
BECOM GROUP - 0851 846 847

DISTRIBUTION LUBUMBASHI
0900 00 6140 - 900 00 6143

DISTRIBUTION KOLWEZI
0808 36 1843

COMMUNITY MANAGER
THERRA Communication
0818 347 147

IMPRIMEUR
Permis d'exploitation
N°BNC/020/14/2016
Dépôt légal N° 08.20.2016.59
Buzzz Magazine est imprimé à 10 000 examplaires.

MAQUETTE ET RÉALISATION
Groupe Corneille & Sima

WWW.BUZZZBEFAMOUS.COM



Guest House
et restaurant

Mieux qu'à la maison

Chez Marc
Restaurant-Bar-Guest house

+243 82 222 70 11
marcarnouhotmail.fr
Chemin Munua - Golf
Lubumbashi - RDC



30 **GEEK**
55 ans du Suzuki Jimny

32 **ARTY**
L'autre pays de Nathan Bushiri

36 **LIFESTYLE**
L'Empreinte de Sabine Camillieri

42 **CHILLOUT**
La Bohême de Maluku lodge

48 **SAVEURS**
Roulés briochés à la cannelle façon cinnamon rolls

BUZZZ N°51

JUILLET - AOÛT 2025

06 **MERCI À BUZZZ**

08 **LA REDAC**
Les vacances en famille

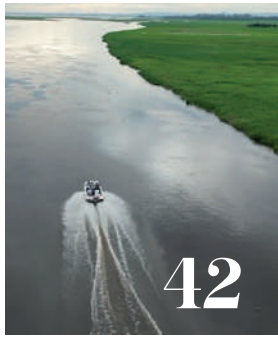
12 **RENCONTRE**
DJ Renaldo

16 **NOTRE PLANÈTE**
Survivre pendant la saison sèche

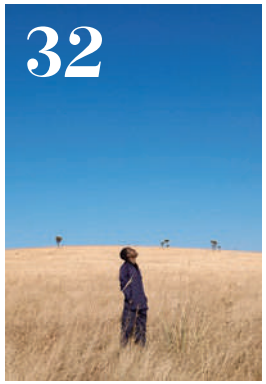
20 **FASHION**
Kabala Style

26 **FITNESS**
Renforcer, stabiliser et protéger ses genoux









10 choses à savoir

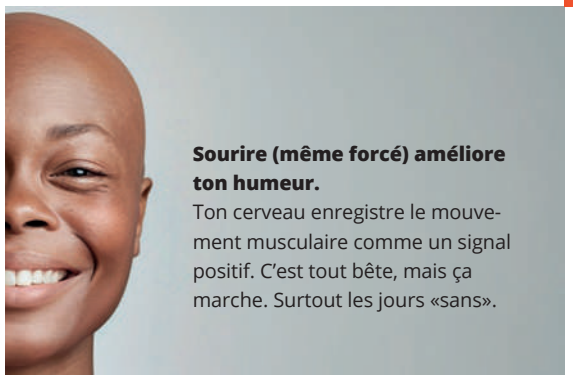
Parce qu'apprendre un truc cool en 30 secondes, c'est toujours stylé

Mettre du citron sur une tache de transpiration, ça marche.
Un peu de jus de citron + bicarbonate sur les taches avant le lavage : ça blanchit naturellement sans produits chimiques. Merci les grands-mères.



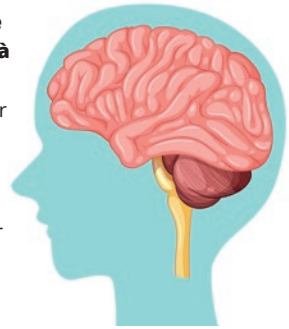
Boire un café avant une sieste = plus d'énergie au réveil.
C'est ce qu'on appelle une «caffeine nap» : tu bois ton café, tu fais une sieste de 15-20 min, et tu te réveilles pile quand la caféine agit. Coup de boost garanti.





Sourire (même forcé) améliore ton humeur.
Ton cerveau enregistre le mouvement musculaire comme un signal positif. C'est tout bête, mais ça marche. Surtout les jours «sans».

Ton cerveau continue d'apprendre… même à 90 ans.
C'est prouvé : réchauffer ses pieds favorise la baisse de température corporelle… ce qui déclenche l'endormissement. À tester avant de juger.

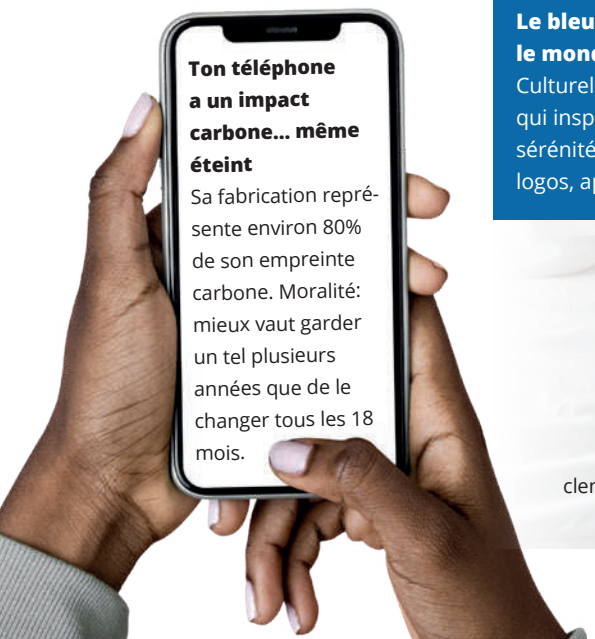


Les messages vocaux augmentent les risques de malentendus.
Contrairement à l'écrit, la voix peut être trop interprétable. En plus, les gens n'aiment pas toujours les écouter. En bref : pense à résumer par écrit.

Faire le ménage booste la créativité.
Trier, ranger, frotter : ça libère l'esprit, stimule les idées et réduit l'anxiété. Marie Kondo + Picasso = combo gagnant.

Le pop-corn est un snack sain.
S'il est fait maison, sans sucre nitrop de gras, c'est plein de fibres, depolyphénols et pauvre en calories. Cinéma + conscience tranquille.





Ton téléphone a un impact carbone… même éteint
Sa fabrication représente environ 80% de son empreinte carbone. Moralité: mieux vaut garder un tel plusieurs années que de le changer tous les 18 mois.

Le bleu est la couleur la plus appréciée dans le monde.
Culturellement et instinctivement, c'est la couleur qui inspire le plus de confiance, de calme et de sérénité. D'où sa présence partout : banques, logos, applis…



Dormir avec des chaussettes aide à s'endormir plus vite.
C'est prouvé : réchauffer ses pieds favorise la baisse de température corporelle… ce qui déclenche l'endormissement. À tester avant de juger.



10 conseils pour passer de bonnes vacances en famille



LA REDAC

« Vacaaannnnnces !!! j'oublie tout », oui, sauf sa famille. Entre les obligations familiales et l'envie de lâcher prise, les conflits peuvent vite apparaître. Voici 10 conseils pour éviter les heurts.

1 Instaurer des règles

La cohabitation, surtout dans les grandes familles ou les familles recomposées, n'est pas toujours facile d'où l'importance de se mettre d'accord, surtout pendant ce moment privilégié! Des règles doivent donc être mises en place, bien que plus souples que durant le restant de l'année.

2 Trouver l'équilibre

Faire des activités ensemble et séparément, impliquer chaque membre de la famille dans la vie quotidienne, etc., passer de bonnes vacances nécessite de trouver le juste équilibre où chacun doit pouvoir trouver sa place et s'y sentir bien. Pour cela, la communication et les fameuses réunions de famille sont essentielles.

3 Être zen

Ça paraît une évidence, pourtant, en vacances, on est tout sauf zen. Si on est d'un naturel stressé, par exemple, ne serait-ce que parce qu'on navigue en terre inconnue et que l'on sort de sa zone de confort. Est-ce que la location sera à la hauteur, est-ce qu'il y aura des embouteillages ? Etc. Faites des exercices de respiration et évitez de vous énerver au moindre imprévu, car il y en aura forcément.

4 Miser sur la musique

La musique adoucit les mœurs, c'est bien connu. Donc, toutes vos vacances se passeront dans la bonne humeur.
Sur le lieu de vacances aussi, la musique participera à créer des moments joyeux et créera des souvenirs. Ah ! La playlist des vacances 2025…

5 S'assouplir

Une ou deux entorses au « règlement » ne feront pas de vous une mauvaise mère ou un mauvais père de famille, mais permettront assurément de passer de bonnes vacances. Aucune solution pour se laver les mains alors que le petit dernier veut une glace ? Ce n'est pas si grave s'il touche sa glace avec des mains sales (à condition qu'elles ne soient pas très sales évidemment).

6 Ne pas partir en balade les mains vides

Lorsqu'on a des enfants, la clé est l'anticipation : eau, biscuits, protection solaire, casquettes, lunettes de soleil, brumisateur, pansements, désinfectant, arnica, un peu de cash, etc. Prévoir le nécessaire de survie, surtout si on part à la journée. Cela permettra d'éviter la panique et les prises de tête.

Savoir que les vacances c'est aussi pour les enfants

Si vous ne pensez qu'à votre repos et votre plaisir, nous parions que vous n'arriverez à avoir aucun des deux. Pour avoir du temps pour soi, il faut pouvoir occuper ses enfants et leur faire plaisir aussi. Prévoyez donc des activités à faire en famille et des activités qui leur plairont (accrobranche, parc d'attractions) même si vous n'êtes pas trop fan. Ils seront ensuite plus enclins à vous laisser votre moment à vous.

Se faciliter la vie

Au quotidien, les contraintes pèsent lourd et peuvent entraver la sérénité d'une famille. Pour être zen et favoriser de bonnes vacances en famille, il ne faut pas hésiter à se faciliter le quotidien : prendre plus de vêtements pour éviter les lessives sur place, éviter de faire la cuisine, etc. Ce sont de petits plus qui permettront vraiment de profiter de la vie et de détendre tout le monde. Encore faut-il savoir lâcher prise...

Prendre des jouets

Une règle incontournable pour ne pas passer de mauvaises vacances, prendre les jouets préférés des enfants. Pour cela, au moment des préparatifs, mettez-les à contribution. Expliquez-leur qu'on ne peut pas tout emmener, qu'il faut choisir et que, de toute façon, qu'à leur retour, ceux qui ont été laissés à la maison seront encore là. Vos enfants pourront ainsi s'occuper durant le trajet ou durant la sieste des parents une fois sur place.

Réserver des moments pour le couple

Une soirée à deux, une journée à deux, le couple doit profiter et se retrouver pendant les vacances, car c'est une période idéale pour renouer ou renforcer les liens. L'état d'esprit est en général plus cool que le reste de l'année, l'occasion d'apaiser d'éventuels conflits.

Le team de Buzzz Magazine vous souhaite de joyeuses vacances ! ! !

Everest : Kami Rita, l'homme des sommets, bat un record mondial



À 54 ans, le légendaire sherpa népalais Kami Rita a atteint pour la 31e fois le sommet de l'Everest, culminant à 8 848 mètres. Un exploit hors norme, qui confirme son statut de légende vivante de l'alpinisme. Respect éternel pour cet homme au souffle infini.

VIH : une percée scientifique historique en laboratoire

C'est une avancée majeure dans la lutte contre le sida. Des chercheurs belges sont parvenus, pour la première fois, à désactiver totalement le VIH dans des cellules en laboratoire. Cette prouesse pourrait conduire à un traitement temporaire, remplaçant la thérapie à vie actuellement nécessaire pour les patients. Un immense espoir pour des millions de personnes à travers le monde.



Rencontre avec DJ Renaldo



Renaldo est un DJ talentueux, beat maker, et artiste musicien international qui s'est fait un nom dans l'industrie grâce à ses mix énergiques, ses compositions uniques et sa capacité à fusionner divers genres musicaux. Il a évolué vers une carrière d'artiste complet en s'impliquant dans l'écriture, la composition, la production et l'interprétation de ses morceaux.

> La house, musique sud-africaine, a énormément influencé mon style. Elles ont profondément façonné ma sensibilité musicale.

Peux-tu nous parler de tes débuts dans la musique ?

Ça remonte à 2012. C'était une période où le DJing connaissait un véritable engouement dans la ville, surtout dans mon entourage. Mes amis et moi étions fascinés par ce mouvement, et j'avais un voisin DJ qui m'inspirait beaucoup. Même si j'étais le plus timide et le moins expérimenté du groupe (rire), j'ai quand même décidé de me lancer. Petit à petit, j'ai trouvé ma voie et développé mes compétences.

Quelles sont les influences musicales qui t'ont marqué et qui ont façonné ton style au fil de ta carrière ?

La house, musique sud-africaine, a énormément influencé mon style. Des artistes comme Mafikizolo ou DJ Cleo m'ont marqué par leurs sonorités uniques. C'était aussi la musique tendance à cette époque, et elle a profondément façonné ma sensibilité musicale.

Finalement, tu te décides à devenir un compositeur de rythmes et un chanteur. Quel est le déclic qui t'a donné envie de te lancer ?

J'ai commencé par être beat maker avant de me lancer dans le chant vers 2022 avec la chanson Mayaka. C'était un délire de base, je me suis dit sur « sur ce son il faut que je pose ma voix » j'ai essayé, ça a marché et depuis ça ne s'arrête pas ; on s'améliore toujours.

Comment se passe ton processus de création, que ce soit pour tes sets de DJ ou pour tes morceaux chantés ? As-tu une routine ?

Je n'ai pas vraiment de routine fixe. Mon processus de création est plutôt guidé par l'inspiration du moment. Il faut qu'un élément déclenche quelque chose en moi : une émotion, une situation, un son... cela peut venir de n'importe où. Mais il y a une chose drôle (rire): j'aime bien manger avant de me mettre à créer, ça me met dans un bon état d'esprit pour travailler.

Quelle est la chanson qui, selon toi, t'a permis d'étendre encore plus ta notoriété ?

C'est difficile de désigner une seule



chanson, car chacune a joué un rôle dans mon parcours. Par exemple, « Insomnia » avec DJ Bombe H m'a bien positionné, « Taximan » a franchi les frontières et a été écoutée sur d'autres continents, « Astronomia » a explosé durant le confinement, et bien sûr « Mayaka » a marqué un tournant important pour moi. Chaque titre a apporté quelque chose d'unique à ma carrière.

Parlons de Mayaka ? Quelle est l'histoire derrière la création de ce morceau ?
L'histoire de « Mayaka » est assez spontanée. On était en studio avec DJ Hbeat, en train d'écouter une prod qui avait déjà des voix. Mais il manquait quelque chose pour la compléter. Et là, je me suis rappelé un passage dans une chanson de Werrason, « Alerte générale », où il parlait des mayaka. Ça m'a inspiré à intégrer cette idée dans le morceau.

> **Mon nouvel EP est un projet qui me tient à cœur, car il marque une nouvelle étape dans mon parcours artistique.**

Comment se passe l'interaction avec ton public sur scène ?
C'est clairement l'échange ! Quand tu balances une chanson et que le public réagit, c'est magique. C'est comme une conversation en musique. Parfois, le public peut être froid au début, mais si tu sais comment capter son attention, tu peux inverser la tendance. J'aime cette dynamique, ce défi de créer un lien en temps réel.

Sur quoi travailles-tu actuellement ? As-tu un nouvel album, un single ou un projet spécial à venir ?
Actuellement, je travaille sur mon deuxième EP. Je prends le temps de bien le peaufiner, je veux qu'il soit abouti avant de fixer une date de sortie. C'est un projet qui me tient à cœur, car il marque une nouvelle étape dans mon parcours artistique.

Si tu avais l'occasion de jouer dans n'importe quel endroit du monde, où irais-tu et pourquoi ?
Je rêve de jouer à Tomorrowland ou à Afro Nation. Ce sont des festivals emblématiques, avec une énergie incroyable. Ce serait une consécration pour moi de pouvoir y faire danser le public.

Penses-tu que l'intelligence artificielle aura un impact sur l'industrie musicale dans le futur ?
Oui et non. L'intelligence artificielle peut être un outil très utile pour la création musicale, mais elle ne remplacera jamais l'humain. Il faut de la sensibilité, une vision artistique, une intention que seule une personne peut apporter. L'IA peut assister, mais elle ne remplacera pas l'artiste.

Si tu n'étais pas musicien, qu'est-ce que tu ferais de ta vie ? Y a-t-il d'autres passions qui te tiennent à cœur ?
Si je n'étais pas musicien, je pense que je serais informaticien. J'ai toujours eu un intérêt pour les nouvelles technologies. Mais si on reste dans le domaine artistique, je me verrais bien acteur ou comédien. J'aime le jeu, le fait d'incarner différents rôles. 😊

Quels sont tes rêves ou objectifs à long terme ? Y a-t-il des artistes avec lesquels tu aimerais collaborer dans le futur ?
À long terme, j'aimerais vraiment me développer en tant que producteur de musique. J'ai encore beaucoup d'idées et d'envies à explorer. Quant aux collaborations, j'en ai en tête, mais rien de très précis pour le moment. Je reste ouvert aux opportunités.

Quels conseils donnerais-tu à un jeune DJ ou chanteur qui aimerait se lancer dans cette carrière ?
Je lui dirais de bien s'accrocher. Ce n'est pas un métier facile. Il faut être prêt à affronter les critiques, à se remettre en question et à travailler dur. La clé, c'est la passion et la persévérance. Il ne faut pas baisser les bras.

Un dernier mot pour Buzzz Magazine ?
Un grand merci à Buzzz Magazine pour cette opportunité. Que la paix du Seigneur soit avec vous, et comme on dit : « We outside ! » 😊

Survivre pendant la saison sèche

Pendant la saison sèche, des problèmes de santé peuvent surgir en raison des variations importantes de température ; froid le matin et chaud dans la journée. À cela s'ajoute le vent accompagné de la poussière exacerbé par la pollution et la sécheresse.

Que faire pour se préserver des conséquences ?

Pour les personnes sensibles, elles peuvent choisir de porter un masque. C'est important d'appliquer quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné sur les bords extérieurs du cache-nez pour neutraliser les bactéries pouvant provoquer des allergies.

Vous pouvez également renforcer votre système immunitaire avec une cure de vitamine C. Vous pouvez appliquer de l'huile essentielle de Ravintsara - le Ravintsara est réputé pour renforcer l'immunité. Appliquez-le matin et soir sur vos poignets et respirez profondément. En outre, le Ravintsara est connu pour renforcer l'immunité chez les personnes atteintes du VIH. C'est mentionné dans toute la documentation de cette huile essentielle.

Vous pouvez également boire une tasse de tisane de citronnelle chaque matin. Cela nettoie et détoxifie le foie. Quand le foie est en bonne santé, cela stimule le corps. La citronnelle est également reconnue pour soulager les symptômes grippaux. Il existe les feuilles d'un fruit qu'on appelle « Groseilles du Cap » localement appelé « Matunda ya Mungu » ces feuilles aident à lutter contre les allergies. En effet, préparer une tisane avec elle aide à soulager les allergies et joue un rôle préventif.

Un rhume interminable.

En cette période de saison sèche, le rhume fait des ravages. Pas de crainte, le citron est notre allier. Donc, il s'agit de prendre une tranche de citron bio. Presser le jus dans la paume de la main pour le réchauffer légèrement, car le nez n'aime pas le froid. Mouchez-vous avant pour dégager le nez. Ensuite, il faut mettre deux gouttes de jus de citron dans chaque narine, matin et soir. Certes, c'est douloureux, mais très efficace. En général, après deux jours, le nez arrête de couler ou de se boucher. C'est une méthode que je recommande pour les rhumes. Elle fonctionne si bien que je n'ai pas cherché d'alternatives.

Les lèvres sèches

Je constate que beaucoup de gens appliquent de la vaseline sur les lèvres. Cependant, c'est un sous-produit du pétrole, bien que non toxique. Comme les lèvres sont en contact avec les aliments, il est important de choisir des produits sûrs. Le beurre de karité est une option que je recommande fortement. Il suffit de l'appliquer sur les lèvres, tout comme l'huile de palme, qui est naturelle et efficace. Il est encore mieux de la produire soi-même pour s'assurer de la bonne qualité.

Surtout éviter de passer la langue sur vos lèvres, car la salive salée peut aggraver leur état. Boire de l'eau régulièrement est également crucial, car des lèvres sèches peuvent indiquer une déshydratation. Évitez toutefois de boire de grandes quantités d'eau en une seule fois, car cela peut surmener vos reins et augmenter votre besoin d'uriner.

Fièvre et malaria

Maintenant, si vous êtes vraiment malade, il existe ce qu'on appelle au Kivu, le « kifuko ». Je me souviens que mes grands-parents l'utilisaient beaucoup quand nous avions des rhumes graves, forte fièvre, malaria. J'ai donc essayé de recréer la combinaison de plantes qui composait le « kifuko », et je l'ai améliorée. J'ai donc mis au point une composition de feuilles à inhaler. J'ai commencé à la proposer aux malades, aux amis. Et comme j'ai également des clients étrangers, ils l'ont appelée « Inhalation complète ».

Pourquoi « inhalation complète » ? Je trouve ça bien parce que vous vous couvrez tout le corps, pas seulement la tête. Vous vous mettez à nu avec une couverture, un drap ou un couvre-lit suffit. Mais vous devez être dans une pièce fermée. Autrefois, il n'y avait pas de pièces fermées, c'était peut-être à l'extérieur, d'où l'utilisation d'une couverture. Mais maintenant, vous êtes



Feuilles d'eucalyptus

dans une salle de bains fermée. Vous pouvez mettre, par exemple, une serviette par terre pour vous asseoir confortablement.

Lorsque vous préparez ce mélange de plantes, une fois qu'il commence à dégager son parfum, n'ouvrez pas le couvercle de suite. Emportez la casserole là où vous allez faire votre inhalation complète. Alors, ouvrez-la lentement pour éviter de vous brûler, et soyez à l'aise lorsque vous effectuez l'inhalation. Si vous avez trop chaud, vous pouvez légèrement soulever une partie du drap pour laisser passer l'air frais, vous permettant ainsi de respirer confortablement. En général, je recommande une durée de 15 à 30 minutes, pas plus. Après cela, essuyez-vous et habillez-vous chaudement, puis allongez-vous sur le lit. Cette méthode a eu beaucoup de succès.

Si votre cas est sévère, répétez matin et soir. Si c'est au début et que vous souhaitez bloquer l'évolution de la maladie, une fois le soir suffit. Lorsque vous avez terminé votre inhalation complète, vous pouvez même remettre la casserole dans votre chambre ou la laisser au salon pour continuer à profiter de la vapeur.

Composition du mélange :

Si vous pouvez obtenir des plantes fraîches, c'est idéal, sinon, les plantes séchées fonctionnent aussi très bien. Cependant, si elles sont sèches, il est essentiel de bien nettoyer les feuilles pour enlever la poussière qui pourrait compliquer votre état. C'est très important d'insister sur le nettoyage avant de les faire bouillir.

Je recommande des feuilles d'eucalyptus. L'idéal est l'eucalyptus globulus, qui a des feuilles légèrement blanchâtres. Ensuite, des feuilles de manguier et de citronnelle. En plus, il y a des plantes antivirales non indigènes qui fonctionnent très bien : les feuilles de canilien et la verveine blanche, également appelée Lippia alba. Même les jeunes tiges peuvent être utilisées, pas seulement les feuilles.



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.





Kabala style, *la mode écoresponsable*

Original, unique et personnalisé. Son style reflète ce qu'elle est. Kabala Muyambi est une jeune styliste née à Lubumbashi en 2002. Au-delà ses difficultés et émotions, elle puise dans ses expériences pour créer de l'art. Buzzz Magazine l'a rencontré.



Kabala Muyuyambi

> **Pour moi, la mode est un moyen d'exprimer qui nous sommes sans utiliser de mots.**

Comment a débuté ton parcours ?
J'ai appris à coudre au lycée Twendeleye. C'est là que ma passion pour la mode s'est développée. Je viens d'une famille qui souhaitait que je m'oriente vers la mode, mais nous n'avions pas les ressources financières pour financer des études dans ce domaine. Quand j'ai commencé à coudre, j'ai constaté que je n'avais pas de tissus de qualité. En visitant les marchés de vêtements de seconde main, j'ai pris conscience que ces fripes avaient une qualité intéressante, mais qu'ils n'étaient pas adaptés aux designs actuels. Je les ramenais chez moi pour les assembler et créer de nouveaux ensembles. C'est de là qu'est née l'idée de la mode écoresponsable, donnant une seconde vie aux vêtements recyclés.

Comment as-tu été remarquée ?
J'ai été remarquée par l'Institut français lors de l'événement « Mitindo jeunes talents », qui visait à découvrir de jeunes stylistes. J'ai soumis ma candidature à la Halle de l'Étoile et j'ai été sélectionnée.
Ensuite, j'ai présenté ma première collection de vêtements recyclés, utilisant du velours, du denim et divers autres matériaux. J'ai aussi candidaté chez Catalique et été à nouveau retenue. Par la suite, on m'a invitée à représenter la mode de Lubumbashi à Kinshasa, lors du festival Kobo Hub.

> **Ne jetez pas, ne brûlez pas, mais contactez Kabala Style pour donner une nouvelle vie à vos vêtements et ainsi limiter les déchets textiles.**

Comment décris-tu ton style ?
Original, unique et personnalisé. Mon style reflète ce que je suis. Pour moi, la mode est un moyen d'exprimer qui nous sommes sans utiliser de mots. C'est pourquoi le slogan de ma marque est que le style est une carte d'identité.

Y a-t-il une signature ou une émotion que tu souhaites transmettre à travers tes créations ?
Très souvent, j'ai du mal à exprimer mes émotions. Étant plutôt introvertie, je crée chaque fois que je me sens triste, bloquée ou limitée. Le message derrière mes collections est qu'au-delà de nos difficultés et émotions, nous pouvons puiser dans nos expériences pour créer de l'art.

Mais un message principal ?
Le message principal de la marque Kabala Style est de sensibiliser les gens à ne pas jeter leurs vêtements, à ne pas polluer nos villes et nos espaces, mais plutôt à trouver des solutions pour réduire les déchets textiles. Ne jetez pas, ne brûlez pas, mais contactez Kabala Style pour donner une nouvelle vie à vos vêtements et ainsi limiter les déchets textiles.

Ton environnement t'inspire ?
Je suis profondément inspirée par mon pays, notamment par les noms et significations des tribus. Je tiens à être appelée Kabala, car cela me touche profondément chaque fois qu'on m'appelle ainsi. Quand je rencontre des gens, ils me parlent de leurs patronymes. Cela influence mes créations. Ainsi, chacune de mes collections porte un nom congolais. Par exemple, j'ai une collection Namutile. J'ai rencontré une jeune fille portant ce nom, qui est souvent donné aux mères de jumeaux dans mon village.

L'environnement urbain n'est pas très brillant ...
Voir la dégradation de ma ville, Lubumbashi, à cause des déchets m'affecte profondément. Bien que je ne puisse pas tout recycler, j'essaie de contribuer modestement en sensibilisant les gens.





Agence Créative & Impression

#Un mot, un geste et nous ferons le reste !

Des services adaptés à tout types de profils

Notre équipe passionnée imagine et déploie votre stratégie digitale & impression dans une logique de performances et de rentabilité.



Pourquoi choisir Global Print ?

« Le cœur du métier du designer est d'apporter une vision et de donner du sens au projet, à la stratégie.»

SCAN ME!

www.global-print-rdc.com

Contact & information

Appelez-nous : +243 815 120 000
E-mail : info@global-print-rdc.com
Lubumbashi RD Congo



En tant que jeune créatrice, quels sont tes plus grands challenges ?
Le défi principal est de faire connaître ma marque. Le concept de recyclage est méconnu, et les gens ont souvent des idées préconçues négatives à ce sujet. Un autre défi consiste à commercialiser ma marque. Il manque un point de vente où les articles Kabala Style peuvent être facilement trouvés.

Où rêves-tu d'amener Kabala Style dans les prochaines années ?
Mon plus grand rêve est de racheter l'usine Solbena. Récemment, j'ai découvert qu'une ancienne usine nommée Solbena existait encore. Mon ambition est de la rouvrir et de la transformer en une industrie de recyclage des déchets pour créer de nouveaux tissus.

> **Le message derrière mes collections est qu'au-delà de nos difficultés et émotions, nous pouvons puiser dans nos expériences pour créer de l'art.**

Avec qui aimerais-tu collaborer ?
Un partenariat stratégique pour Kabala Style serait avec la marque Levi's. Ils fabriquent des jeans, et, comme j'incorpore le recyclage de jeans dans mes collections, ce serait un rêve de travailler avec cette industrie et d'apprendre de leurs techniques de fabrication.

Un dernier mot pour tes futurs clients ?
J'encourage chacun à ne pas jeter ses vêtements et à prêter attention à l'environnement. Si vous le souhaitez, contactez-nous pour récupérer vos vêtements et leur donner une nouvelle vie.

kabala_style
+243 978 388 655

Renforcer, stabiliser et protéger ses genoux

Sollicités constamment, les genoux peuvent être renforcés par des exercices ciblés. Améliorez votre posture et votre équilibre, protégez vos genoux avec des échauffements ou des séances de sport et limitez l'apparition de douleurs et de blessures en adoptant de bons réflexes.



Renforcer ses genoux pour une articulation saine

Reliant les fémurs aux tibias, les genoux sont essentiels à notre mobilité et supportent l'ensemble du poids du corps. Maintenue par les ligaments croisés, l'articulation du genou assure la flexion et l'extension de la jambe grâce au cartilage présent aux extrémités des os et au liquide lubrifiant produit par la capsule articulaire, la synovie. La rotule, ou patella est un petit os triangulaire plat situé à l'avant du genou, rattaché au quadriceps et jouant un rôle de poulie. De part et d'autre du genou, les ménisques stabilisent l'articulation.

D'où proviennent les douleurs aux genoux ?

Les douleurs aux genoux peuvent avoir diverses causes. Les plus fréquentes sont les suivantes :

- Les douleurs ligamentaires, souvent consécutives à une blessure ou à un faux mouvement: entorse, rupture des ligaments croisés...
- Les douleurs articulaires: avec l'âge ou en cas d'inflammation chronique, l'articulation peut subir une dégradation comme la gonarthrose ou l'ostéo-arthrite du genou, provoquant des raideurs et des douleurs, voire dans certains cas, un épanchement de synovie. Les athlètes peuvent parfois souffrir du syndrome fémoro-rotulien, dû à une trop grande sollicitation de l'articulation.

En cas de douleur aux genoux, il est préférable de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé avant de poursuivre une activité physique. En revanche, une fois une blessure guérie, faire du sport pour renforcer l'articulation ne peut présenter que des avantages.

5 exercices pour consolider ses genoux

Pratiquez régulièrement ces 5 exercices pour vous muscler sans forcer sur les genoux :

1. Le lever de jambe tendue: idéal pour ceux qui ont du mal à fléchir les genoux, il mobilise les quadriceps. Allongé sur le dos, levez une jambe jusqu'à ce que vos pieds soient à environ 15 cm du sol, puis redescendez-la. Faites des séries de 15 à 20 répétitions pour chaque côté.
2. Le glute bridge ou petit pont: il sollicite les fessiers et l'arrière des cuisses, tout en aidant à stabiliser les genoux. Couché sur le dos, jambes pliées et pieds au sol écartés à la largeur des hanches, soulevez le bassin sans courber le dos. Conservez cette posture pendant 15 secondes.
3. L'exercice de la palourde : allongé sur un côté, en appui sur un coude et les jambes légèrement ramenées vers vous, relevez le genou du haut par séries de 15 répétitions, sans lever le pied. Des fessiers musclés réduisent la charge sur les genoux.
4. Les soulèvements de talons : mettez-vous sur la pointe des pieds plusieurs fois, en maintenant la position quelques secondes. Ce mouvement améliore l'équilibre et prévient l'usure des cartilages.
5. La chaise accroupie : démarrez adossé à un mur et accroupissez-vous progressivement avec les bras tendus vers

l'avant, sans que les genoux passent devant les orteils. Cet exercice renforce les genoux sans les brusquer en mobilisant tous les groupes de muscles qui les entourent.

Les erreurs à éviter pour préserver ses genoux

En parallèle, pour prendre soin de vos genoux, prenez de bonnes habitudes :

→ Garder un poids de forme est l'un des moyens les plus sûrs de conserver des genoux en bonne santé. Hydratez-vous et veillez à avoir une alimentation équilibrée.

→ Dosez chaque reprise d'activité : intégrez progressivement les nouveaux exercices à votre routine sportive.

→ Ne forcez jamais sur un genou blessé et préservez le deuxième genou, qui aura tendance à surcompenser.

→ Portez des chaussures confortables et stables, au quotidien comme lors de vos entraînements.

→ Soyez attentif à votre posture afin de ne pas forcer sur vos genoux.

Les échauffements et étirements pour protéger ses genoux

Pour minimiser le risque de blessures et protéger vos genoux sur le long terme, portez une attention particulière à l'échauffement et aux étirements. Pour vous échauffer, mobilisez les muscles sans forcer sur les genoux, par exemple en marchant ou en utilisant un vélo d'appartement. À la fin de la séance, n'oubliez pas de vous étirer pour améliorer progressivement la flexibilité de l'articulation et prévenir les raideurs. Pour éviter d'aller au-delà de l'amplitude de mouvement que peut supporter le genou, privilégiez les étirements avec appui au sol.





Série limitée du Suzuki Jimny pour ses 55 ans



Un modèle collector, fidèle à l'esprit original

Pour fêter ses 55 ans, le Suzuki Jimny s'offre une édition spéciale anniversaire. En édition très limitée, bien sûr ! Depuis 1970, le Suzuki Jimny s'est écoulé à plus de 3 millions d'exemplaires dans le monde. La recette de son succès est simple. Il est robuste, passe-partout et accessible.
Parmi les autos à la cote d'amour qui ne cesse de croitre, on peut aisément citer le Suzuki Jimny. Un vrai petit baroudeur qui a su conquérir le cœur des passionnés. À tel point que son retour sur le marché européen fut considéré comme le retour du Messie pour les inconditionnels de la marque et du modèle. Aujourd'hui, la firme d'Hamamatsu offre une édition spéciale anniversaire à son Jimny fétiche.

> **Un vrai petit baroudeur qui a su conquérir le cœur des passionnés.**



Un look vintage

Édition 55e anniversaire ou pas, il faut dire que la mode du néo-rétro tombe à point nommé pour la marque nippone.
Avec ses lignes carrées et ses proportions compactes (3,64 m de long), le Jimny conserve l'essence même du 4×4 traditionnel. Maniable grâce à un rayon de braquage de 4,90 m et une direction assistée de série, il s'adapte aussi bien aux ruelles étroites qu'aux sentiers accidentés.
Le Suzuki Jimny 55e anniversaire dispose entre autre de l'apposition en toutes lettres du nom Suzuki sur la calandre, de bavettes avant et arrière rouge siglées Jimny, d'un cache-roue souple Rhino, de stickers latéraux rétros le long des ailes, et bien entendu d'une plaque commémorative numérotée à bord.

L'édition 55e anniversaire intègre des éléments de décoration vintage et un véritable autoradio à lecteur CD + MP3, un clin d'œil assumé à ses origines. On perçoit tout de même une once de modernité grâce à la connectivité Bluetooth. Vous voulez un authentique Jimny ? Voilà un authentique Jimny. Chaque détail intérieur est pensé pour allier robustesse et simplicité, avec une ergonomie fidèle à l'esprit utilitaire du modèle.

À bord, le Jimny séduit aussi par sa fonctionnalité : plancher plat, grille de séparation, large ouverture arrière et 863 litres de volume de chargement. Des tapis de sol et de coffre en caoutchouc complètent l'ensemble. La roue de secours est recouverte d'une housse avec le célèbre rhinocéros stylisé associé au Jimny depuis les années 1980. Il ne fait aucun compromis entre le quotidien et l'aventure.

Un style qui lui est propre

Ce Jimny 55e anniversaire est disponible en quatre teintes de carrosserie spécifique. À savoir : un «Jungle Green», un «Medium Grey», un «Black» et un «White».
À l'exception du design, le Suzuki Jimny 55e anniversaire est équipé d'une finition Privilège. Sous le capot, on retrouve le bloc essence 1.5 VVT. Ce dernier délivre une puissance de 102 ch pour 130 Nm de couple et est couplé à une boîte de vitesses manuelle 5 rapports avec boîte de transfert à gamme courte.
La transmission AllGrip PRO sous-entend que ce Jimny est une auto 4 roues motrices, trois modes sont disponibles selon le terrain : 2H pour la route, 4H pour les surfaces glissantes, et 4L pour les passages les plus engagés. Le Jimny conserve son gabarit compact avec seulement 3.64m de long et 1.64m de large.

Le Jimny 55e anniversaire incarne à la perfection le mélange entre tradition, performance et plaisir de conduite.

L'autre pays de Nathan Bushiru



Nathan BUSHIRU est un photographe congolais né en 1998 à Bukavu dans l'est de la République Démocratique du Congo. Son travail met en valeur la beauté et la complexité de la vie en R.D.C. et en Afrique avec un intérêt manifeste sur les enjeux sociaux, historiques et environnementaux qui affectent le continent.

Sa démarche artistique se distingue également par une approche poétique, où la lumière, les textures et les compositions visuelles créent des récits sensibles et profonds. Depuis 2022, Nathan vit et travaille à Lubumbashi où il continue de créer et d'exposer ses œuvres grâce aux liens étroits qu'il a développé avec les centres culturels locaux.

KWETU KULEE



PEACE OF MIND



Son projet « THE OTHER SIDE OF THE COUNTRY » porte l'enjeu de montrer le Congo inconnu alors que Inside Out et l'Université d'Antwerp sont des institutions internationales avec lesquelles il développe ses premiers projets internationaux.

En 2024, il a é té Lauré at des Prix «Congo Basin Conclave» organisé par l'Ambassade des Etats-Unis au Congo et le Prix «Climate Capture» du prestigieux Institut Grantham de Londres. Il a été finaliste du concours de photographie environnementale «Réalité et Résilience» organisé par COMSSA en collaboration avec la coopération allemande, la coopération espagnole et l'Union européenne en Afrique subsaharienne. Grâce à la plateforme SEMA (parler) fondée en 2023, Nathan crée un espace de discussion et de formation pour les jeunes photographes, notamment les femmes, aux techniques photographiques. Il espère leur fournir des outils d'expression et les aider à trouver leur voie professionnelle.

THE OTHER SIDE OF THE COUNTRY

The other side of the country est un projet photographique qui consiste à célébrer le Congo sous un angle peu connu. Ce projet vise à offrir un nouveau regard sur ce pays où, plus que jamais, un sourire est nécessaire.
Se reconnecter à la beauté qui nous entoure pour nous rappeller ce que nous avons perdu. Mais révèler surtout la richesse infinie du pays. Ce projet s'adresse particulièrement à ceux qui ne connaissent toujours pas le Congo. Avec cette exposition, l'artiste entend partager sa vision de la beauté du Congo.

Un point de vue pas seulement onirique ou poétique, mais un reflet de réalités qui cohabitent. Cet autre regard est celui d'un photographe désireux d'offrir un sourire : une véritable célébration de la création. Ce projet a également un apport environnemental : il vise à montrer qu'un environnement bien protégé ne peut qu'être bénéfique pour l'ensemble de la société, pour notre bien-être collectif.
C'est ce travail qui a été primé en 2024 par l'Ambassade des États-Unis au Congo; par le prestigieux Imperial College de Londres et par COMSSA en collaboration avec la coopération Allemande, la coopération Espagnole et l'Union européenne en Afriquesubsaharienne.

THE OTHER SIDE OF THE COUNTRY
Du 05 juin au 15 juillet
GAC de l'ASBL Dialogues
Musée National de Lubumbashi



Serie photo
MA COINS YA LUBUMBASHI



Serie photo
KALCHA



Serie photo
MA COINS YA LUBUMBASHI

Au cœur des saveurs, l'Empreinte de Sabine Camillieri


1

« Notre credo : respecter le produit, sublimer le goût, et honorer la tradition. »

Sabine Camillieri a hérité de son père Noël Camillieri, le célèbre patron du Caf' Conc' ses valeurs. La famille Camillieri c'est une histoire congolaise avec des racines profondes à Kinshasa, leur terre d'accueil.

De père en fille, ce sont des établissements célèbres, hauts lieux de la gastronomie française qui ont marqué au moins deux générations d'épicuriens et gastronomes. La Ripaille, restaurant italien, de 1976 à 1985. Le Caf' Conc' de 1983 à 2020, un restaurant gastronomie française et fruits de mers. En 1990, c'est le rachat de la plus vieille enseigne salon de thé en boulangerie (1941) : la Pâtisserie Nouvelle. En 2023, Sabine Camillieri ouvrira l'Empreinte.


2



3

1. Sabine Camillieri en salle
2. La salle de l'Empreinte
3. Le caviar français Sturia

> **Nous sommes les représentants exclusifs de la maison Caviar Sturia à Kinshasa, cette collaboration est longue d'une décennie.**

Son dévouement à son métier lui apportera une belle reconnaissance de sa famille de cœur : le label World's French Restaurant. Un label délivré par l'Association Française des Maîtres Restaurateurs qui rassemble autour d'une même communauté de valeurs les restaurants qui pratiquent une cuisine Française, une cuisine du terroir Français partout sur le globe. Une reconnaissance pour une cheffe d'entreprise engagée. Mais comme elle le dit « Parler d'honneur est presque un euphémisme ».

La gastronomie française en héritage

La belle aventure commence en 1969. Noel Camillieri arrive de France à Kinshasa en RDC. Il a tout juste 19 ans et devient gérant de restaurants de 1970 à 1973. C'est en ouvrant son premier restaurant « La Ripaille » en 1976 qu'il se formera seul au métier de bouche. Cuisine italienne et pizzas, le restaurant rencontrera très vite un succès. Il est enfant unique. Né en Algérie il a émigré avec ses parents dans le sud de la France. Il côtoiera les petits bistros, les cabarets et les grands hôtels sur la Promenade des Anglais à Nice.

En 1983, il n'a qu'un rêve, celui d'ouvrir

son enseigne, qu'il choisit de nommer « Le Caf' Conc' » abréviation de Café Concert. Restaurant dans le style début du siècle, il sort l'argenterie et le cristal pour accueillir les grands de ce monde et les fins gourmets.

De nombreux artistes y feront le spectacle au Piano Bar, car chez Noël, on y mange bien et on y fait la fête!
Mais en 2020, C'est une grippe mondiale qui lui imposera de tirer sa révérence. Noël Camillieri nous quittera alors, et le Caf' Conc' orphelin de père.

Une histoire de famille, d'abord
Depuis 2002, celle qui a appris à ses côtés, sa fille Sabine Camillieri, a fait sienne la tradition familiale. Et comme l'histoire se répète toujours, « l'inévi-table » s'est produit. Ce sont trop d'orphelins de la bonne cuisine, et puis l'espoir de retrouver Noël quelque part.

Forte d'avoir sur garder les équipes de la plus belle enseigne de Kinshasa (et ce n'est pas la famille Camillieri qui le dit), l'Empreinte ouvre ses portes en mars 2023.

Un nouveau lieu, un nouveau style, une carte gastronomique contemporaine qui sait préserver l'essentiel. La qualité des produits, la rigueur dans le service et quelques accessoires qui rappellent l'histoire, celle de la trace unique d'un grand homme et de sa maison de bouche.



4


5


6


7

4. Sabine et son papa Noël Camillieri

5. Rencontre craquante du saumon mariné et du thon

6. Dressage d'une entrée avec caviar Sturia

7. Le caviar Sturia en amuse bouche

RENCONTRE AVEC SABINE CAMILLIERI

Sabine Camillieri, parlez-nous de votre nouveau bébé «L'Empreinte». Qu'est-ce qui caractérise ce projet qui vous tient à cœur ?

L'excellence, c'est notre exigence. Les produits frais sont la base de toute bonne cuisine. Avec le Caf' Conc' nous avons hérité d'un riche carnet d'adresses et rencontré des producteurs à des milliers de kilomètres de chez nous.

De terroirs français, poissons, crustacés, viandes et volailles sont eux-même labélisés.

Par exemple, nous sommes les représentants exclusifs de la maison Caviar Sturia à Kinshasa, cette collaboration unique est longue d'une décennie.

Des cavistes de plusieurs régions de l'hexagone goûtent, pour nous, les pépites sorties des vignobles.

Une brigade de cuisiniers orchestrée par un Chef Français, Hervé Gerard, est toujours à la recherche du mariage parfait entre les parfums locaux et ceux venus d'ailleurs.

En salle nous veillons à ce que notre client soit reçu dans le plus grand respect, et surtout qu'il ne remarque pas ceux qui s'agitent autour de lui.

Oui ce métier est avant tout celui de passionnés. Nous trouvons notre bonheur lorsque nos clients reviennent, c'est qu'ils ont aimé notre maison.

Votre opiniâtreté, votre engagement a été salué par les professionnels de la gastronomie française. Parlez-nous du prix qui vous a été décerné: le label World French Restaurant.

C'est un label, le label WFR. L'Association Française des Maîtres Restaurateurs rassemble autour d'une même communauté de valeurs les restaurants qui pratiquent une cuisine Française, une cuisine du terroir Français partout sur le globe.

Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

C'est une reconnaissance au-delà de nos frontières, celle d'un savoir-faire de père en fille. L'amour et le partage sont autant de valeurs qui nous animent depuis presque 50 ans.

Vous avez reçu de votre papa, le courage et l'audace. Parlez-nous de vos projets

Dans un monde où les choses évoluent vite, il est difficile de se projeter. La République Démocratique du Congo qui m'a vu naitre doit être porteuse d'espoir. Que ma famille et moi la quittions un jour n'empêchera jamais mon combat au quotidien de former et voir évoluer les membres de mes équipes. Mon père avait une vision, il s'y est accroché toute sa vie. Dans la dernière lettre qu'il m'a adressé, il parlait de continuer à développer afin de transmettre le savoir à un maximum de congolais et congolaises, qui comme nous, aiment profondément ce métier.



8



9

8. Jardin de mangue

9. Huitres signature

l'empreinte
MAISON DE BOUCHE

33 Av.Des forces armées
Ex Haut commandement
La Maison de France
+243 818 993 090
+243 999 942 710

Empreinte_maison_de_bouche

CHILLOUT

Un weekend à La Bohême de Maluku lodge

Peut-être avez-vous déjà ressenti cela ? Peut-être avez-vous déjà voulu quitter Kinshasa, mais l'épreuve que représente le fait de quitter la ville vous fait réfléchir deux fois. Après quelques recherches en ligne, nous avons décidé de braver l'épreuve. Direction le lodge La Bohême de Maluku. Un des rares lodges à disposer d'un site Internet !

Et l'aventure commence

Au diable le parcours du combattant ! Nous nous sommes dit, tant pis, sortons de la circulation, de la pollution, du bruit et des déchets que Kinshasa produit allègrement jour et nuit.

Nous avons jeté notre dévolu sur un hôtel qui avait reçu beaucoup de bonnes critiques de la part d'amis à Kinshasa. Il s'appelait La Bohême de Maluku. Chose incroyable, c'est l'un des rares lodges à disposer d'un site Internet !

On m'a dit que c'était un beau terrain avec de grandes chambres. Leur Instagram est plein de photos de couchers de soleil et d'orchidées. Les prix semblaient corrects et en valaient probablement la peine.

Notre première idée était d'y aller par la route, mais nous nous sommes dit qu'avec un bateau, ce serait peut-être plus agréable, car c'était vraiment au bord du fleuve Congo.

Remonter le fleuve Congo

Le samedi matin, nous nous sommes donc rendus au lodge à bord d'un bateau rapide du Majestic River Yacht club. La partie la plus chère et la plus délicate de ce voyage est d'obtenir un bateau, du carburant et un chauffeur pour remonter le fleuve et vous déposer et vous récupérer. Si vous pouvez bénéficier d'un bon tarif ou d'un groupe important pour partager les frais, n'hésitez pas. Si vous êtes seul ou avec une seule personne, le voyage par la route est plus économique mais peut-être moins agréable.

Quoi qu'il en soit, nous avons remonté la rivière pendant une heure en passant devant de grands bateaux remplis de gens qui pêchaient, transportaient du charbon de bois, des troncs d'arbre ou des caisses de bière. Certains dormaient sur leur pirogue.

https://emilioincongo.com/2023/11/20/a-weekend-at-la-boheme-de-maluku-lodge/

Texte et photos
Khalid Emilio Noorani, Mwana Mboka

Khalid Emilio Noorani. Papa de Lily Noemi, chéri de Julie. Ingénieur, cuisinier, blogueur, golfeur. Mwana Mboka. Photographe amateur. Citoyen perdu du monde (RDC, Afrique du Sud, Nicaragua, Inde, Canada, France). Entre la Belgique et la RDC en ce moment

■ Un drone prend en photo notre bateau sur le fleuve.

Confort et authenticité

Google Maps a fonctionné (il y a du réseau pendant toute la traversée en bateau !) et nous avons pu voir où nous devions aller. Nous avons atteint le rivage du lodge.

Un homme aimable, Gilbert, nous a accueillis et nous a conduits directement à notre chambre. L'entrée dans la propriété se fait à pied. Il y avait un jardin bien entretenu avec beaucoup de belles orchidées face à la rivière. Des maisons en briques jaunes de 2 à 3 chambres ont été construites en angle par rapport à la rivière.

Notre lodge/chambre était rattaché à un bâtiment plus grand, avec un patio commun et une cuisine et un salon combinés. Les lits étaient posés sur une base de briques et de ciment, mais ils étaient très confortables et les chambres avaient des décorations élégantes (imprimés africains, fleurs fraîches). Toutes les lampes étaient en ratan et la douche était recouverte de petits cailloux de couleur orange qui donnaient à la pièce un aspect rustique.

Nous avons eu de l'eau courante et de l'électricité pendant toute la durée du séjour.

Un autre bloc de trois ou quatre chambres individuelles était en cours de construction, ainsi qu'une piscine.

La cuisine était entièrement équipée d'une cuisinière à gaz, d'un réfrigérateur, d'ustensiles, d'assiettes, de casseroles et de marmites.

Le responsable, Joseph, nous a offert un bon poisson frais grillé pêché par les pêcheurs locaux, un légume vert local et du riz pour environ 20$. J'ai beaucoup apprécié. Je vous conseille d'organiser vos boissons et repas à la réservation. Nous avions apporté des boissons, un repas et des snacks.

Dans l'après-midi, nous avons eu beaucoup de pluie et la nuit a été fraîche.

Heureusement, nous n'avons pas eu besoin d'air conditionné (il n'y en a d'ailleurs pas !). Il y a un ventilateur au plafond au cas où il ferait chaud.

Après une nuit tranquille, on nous a servi le petit déjeuner (2 œufs au plat ou une omelette), du pain grillé frais du village voisin (arrivé en pirogue !), des avocats, de la margarine et un expresso bien chaud.



▲ Notre petite terrasse. Une cuisine bien équipée et un salon commun (avec télévision) sont disponibles.

▼ Des lampadaires en bois pour donner une touche d'authenticité.





▲ Un visiteur est venu pêcher.

Une pause tranquille loin du monde…

Il y a un peu de Wi-Fi si vous vous approchez de l'une des maisons. Le gérant, Joseph, vit sur la propriété avec sa famille.

À quelques mètres de là se trouve un petit village où semblent vivre des pêcheurs, des femmes et des enfants. On les entend discuter en lingala tout au long de la journée. Des gens sur des pirogues passent également devant le lodge pour vous saluer. Il y a aussi une route très raide, boueuse et sablonneuse qui mène à la route principale, mais nous ne sommes pas montés très haut.

Il n'y a pas grand-chose à faire si vous n'aimez pas lire ou nager (restez près du rivage, il devient vite plus profond !) On peut se promener, mais seulement pendant 10 ou 20 minutes. Attention aux moustiques, il y en a beaucoup !

Les propriétaires m'ont dit plus tard qu'il était possible de faire des randonnées plus longues dans les collines environnantes, de jouer au volley-ball ou au mini-foot.

Nous avons passé le reste de la journée à regarder les bateaux qui passaient (certains étaient particulièrement bruyants et fréquents !), à manger, à grignoter, à lire et à discuter.

Finalement, nous avons pris le bateau rapide vers 16 heures. Le trajet était incroyable, avec le coucher de soleil, les différents villages sur les rives, les villages traditionnels de la République du Congo, les pêcheurs sur les pirogues, la paix, le calme et la beauté.

C'était une véritable pause loin du chaos des 20 millions d'habitants de Kinshasa.

Cela vaut vraiment la peine de le faire si vous pouvez vous libérer pendant 2 jours. L'équipe de La Bohême de Maluku a fait un excellent travail pour que nous nous sentions aussi loin que possible de Kinshasa.
Merci beaucoup à eux.
Une expérience très recommandée pour tous ceux qui ont besoin d'une pause.





▲ Tranquillité totale mais attention aux moustiques et maringouins.

◀ La rive Brazzaville

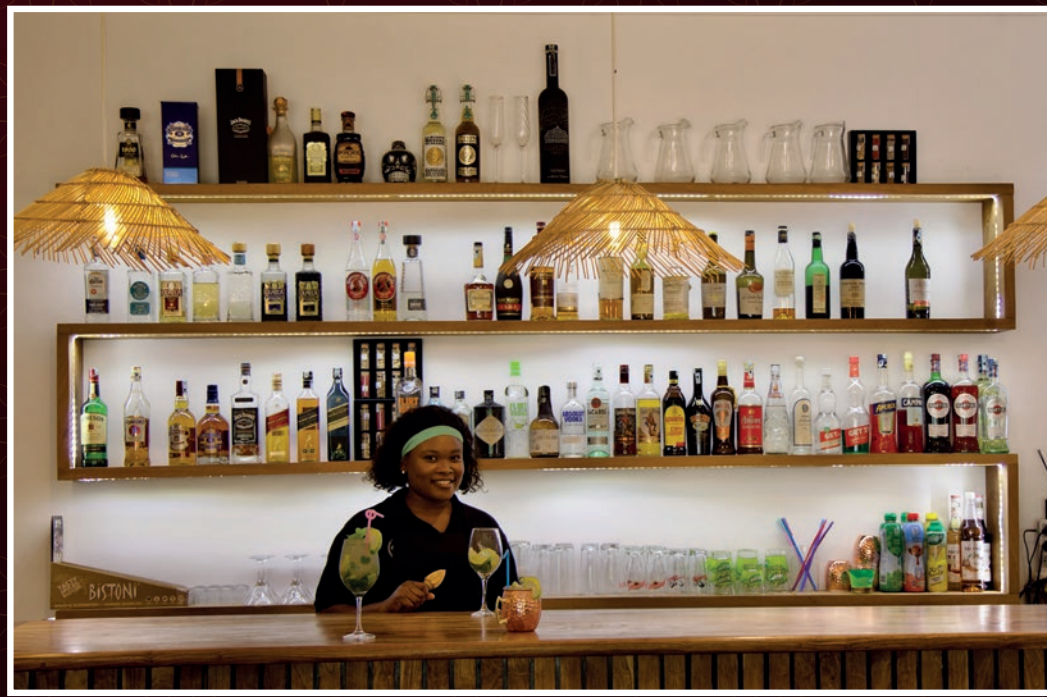
▼ La bohème de Maluku vue d'un drone



Carnet de route

Pour réserver la chambre, nous avons dû payer à l'avance au bureau du lodge à Kinshasa.
Organiser ses boissons et repas à l'avance
Louer un bateau rapide du Majestic River Yacht club.

labohemedemaluku.com/



Le RiAd
LUBUMBASHI



AFRICA WIDE

LE RIAD GUEST HOUSE

+243 85 199 87 96
5859, Av. Lukonzola, Lubumbashi

Roulés briochés à la cannelle façon cinnamon rolls

Un dessert réconfortant, moelleux à souhait, et délicieusement parfumé.



Ingrédients (pour 8 à 10 roulés)

Pour la pâte :

- 500 g de farine
- 80 g de sucre
- 1 sachet de levure boulangère sèche (ou 20 g de levure fraîche)
- 1 œuf
- 25 cl de lait tiède
- 75 g de beurre doux fondu
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 100 g de cassonade
- 2 c. à soupe de cannelle en poudre
- 80 g de beurre très mou

Pour le glaçage (facultatif mais délicieux)

- 100 g de sucre glace
- 2 c. à soupe de fromage frais type Philadelphia
- 1 c. à soupe de lait ou de jus de citron

Préparation

1. Prépare la pâte :

Dans un grand saladier, mélange la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajoute l'œuf, le lait tiède et le beurre fondu. Pétris pendant 5 à 10 minutes (à la main ou au robot) jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple.
Couvre avec un torchon et laisse lever pendant 1h30 dans un endroit tiède, jusqu'à ce que la pâte double de volume.

2. Prépare la garniture :

Mélange la cassonade, la cannelle et le beurre mou pour former une pâte épaisse.

3. Façonne les roulés :

Étale la pâte levée en un grand rectangle (environ 40 x 30 cm). Étale uniformément la garniture à la cannelle.
Roule la pâte sur elle-même pour former un long boudin, puis coupe-le en tronçons d'environ 3 cm.

4. Deuxième pousse :

Dispose les roulés dans un plat beurré, un peu espacés. Couvre et laisse à nouveau lever 30 à 45 minutes.

5. Cuisson :

Préchauffe le four à 180°C. Enfourne les roulés pour 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés.

6. Le glaçage (optionnel mais magique) :

Mélange le sucre glace, le fromage frais et un peu de lait (ou citron) pour obtenir une texture fluide. Verse le glaçage sur les roulés encore tièdes.

Astuces

Tu peux ajouter des noix de pécan, des raisins secs, ou même des morceaux de pommes pour une version encore plus gourmande.

Malia Obama se réinvente sous le nom d'Ann



Soucieuse de se faire un prénom dans le monde du cinéma sans l'ombre de son illustre famille, Malia, la fille de Barack et Michelle Obama, a décidé d'abandonner le nom «Obama» dans sa carrière artistique. Elle utilisera désormais son deuxième prénom, «Ann». Une décision forte, pleinement soutenue par ses célèbres parents, qui saluent son désir d'indépendance.

Femmes trans ne sont pas légalement Bill Gates : 99 % de sa fortune pour l'Afrique d'ici 2045

«Je ne veux pas mourir riche», a déclaré Bill Gates. Le milliardaire américain prévoit de donner 99 % de sa fortune – soit environ 200 milliards de dollars – à l'Afrique via sa fondation d'ici 2045. Parmi ses objectifs : éradiquer les maladies infectieuses, réduire la mortalité maternelle et infantile, et améliorer l'accès à l'éducation, à la santé et à la nutrition. L'un des engagements philanthropiques les plus ambitieux jamais annoncés.





LA SOIRÉE DES 100 ANS

UNE CÉLÉBRATION MÉMORABLE !

Show laser, performances artistiques enflammées et invités de prestige ...
La soirée des 100 ans de Brasimba a illuminé la ville !
Clients fidèles, partenaires historiques, officiels et influenceurs
ont contribué à rendre cet évènement exceptionnel et inoubliable,
à la hauteur de notre héritage.





LA FAMILLE D'ABORD

LES 100 ANS CÉLÉBRÉS AVEC LE PERSONNEL

Impossible de fêter 100 ans sans commencer par ceux
qui font battre le coeur de Brasimba au quotidien.
Collaborateurs, retraités et directions se sont réunis pour une journée
conviviale, pleines de rires, d'émotions et de reconnaissance.
Un moment fort où l'humain était au centre, à l'image
de notre histoire depuis un siècle.



Africell brille à la DRC Mining Week 2025 : 25 ans d'innovation !

Du 11 au 13 juin, Africell a fièrement représenté ses 25 ans d'engagement en Afrique à la DRC Mining Week à Lubumbashi, en tant que sponsor et exposant.
Notre stand a été un point de rencontre dynamique pour présenter nos solutions de connectivité sur-mesure et notre expertise réseau fiable pour entreprise et particulier.
Africell a organisé une tombola qui a permis aux visiteurs de remporter plusieurs prix : Iphone 16, Samsung S25 Ultra et Samsung S25.









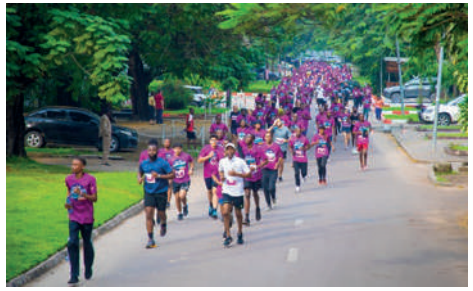





Africell Congo River Marathon 2025 : un succès mondial à Kinshasa

L'Africell Congo River Marathon 2025, tenu le 1er juin à Kinshasa, fut un succès retentissant avec une participation record de 900 coureurs de plus de 30 pays. L'organisation impeccable et la présence diplomatique ont renforcé la dimension internationale de l'événement. Ce marathon s'impose comme un événement sportif majeur, consolidant son rayonnement et promettant une prochaine édition mémorable.














Le Pullman Lubumbashi Grand Karavia a le plaisir de vous présenter le stand Accor, fier représentant du groupe lors du KBM 2025 (Katanga Business Meeting). Un espace dédié à l'innovation, à l'hospitalité et aux standards internationaux du service Accor. Merci à tous ceux qui sont venus échanger avec nous et découvrir notre vision de l'hôtellerie au cœur du développement économique régional.























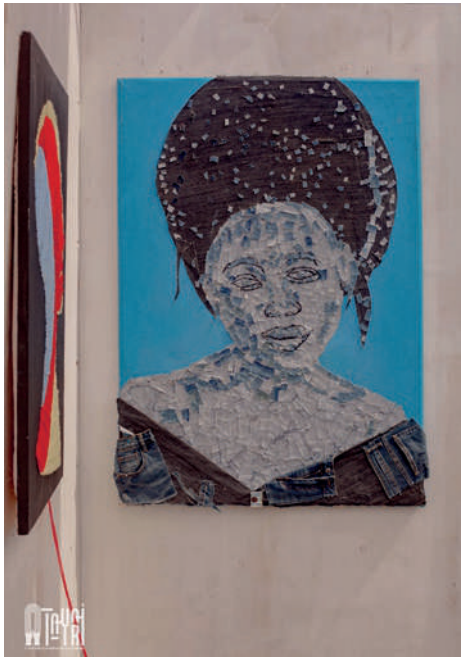


Prémière édition du Salon des Arts de Lubumbashi organisé par le collectif TAYARI

Photos: Ariel kasongo



















Dimanche 22 juin 2025, plus de 200 coureurs de 7 nationalités différentes ont pris part à la 3e édition du semi-marathon de Lubumbashi. Entre les épreuves de 21 km, 10 km et 5 km, les rues de la capitale mondiale du cuivre ont vibré au rythme du sport et du dépassement de soi. Rendez-vous en 2026 pour une 4e édition encore plus ambitieuse.



























Course de vélo par SHIMANO VTT 2025































Le Klub Lubumbashi, le rendez-vous des Hommes puissants

Quand l'effervescence de la DRC Mining Week rencontre l'ambiance inégalée de la ville !

Du 11 au 13 juin, la ville de Lubumbashi a vibré au rythme intense de la DRC Mining Week, un événement phare pour l'industrie minière mondiale. Loin des discussions et présentations formelles, c'est au Klub Lubumbashi, réputé sans conteste comme la meilleure discothèque de la ville, que l'ambiance s'est transformée, offrant une expérience unique et mémorable. Un public diversifié, venu des quatre coins du monde, a eu l'occasion de vivre le meilleur de la vie nocturne lushoise, mélangeant affaires et divertissement.

Un carrefour mondial de fêtes et de réseautage

Le choix du Klub Lubumbashi pour prolonger les journées de la DRC Mining Week n'a rien d'un hasard. Cet établissement emblématique a su créer un cadre où les participants pouvaient décompresser, échanger et réseauter dans une atmosphère festive et décontractée. Ce fut une démonstration éloquente de la capacité de Lubumbashi à marier le professionnalisme de la conférence avec l'énergie vibrante de ses soirées.

Des légendes et des talents locaux pour enflammer la scène

Pour marquer ces soirées exceptionnelles, le Klub Lubumbashi a misé sur une programmation artistique de premier plan. La légende Kaysha a littéralement enflammé la scène, faisant vibrer la foule avec ses tubes intemporels et son énergie contagieuse. Les mix époustouflants de DJ YT ont transporté le public dans des transes sonores, tandis que l'élégance et la beauté de Nadia Ékofo ont sublimé l'ambiance générale de la salle. DJ Dawa, avec ses sets envoûtants, a complété cette sélection assurant une dynamique musicale constante.

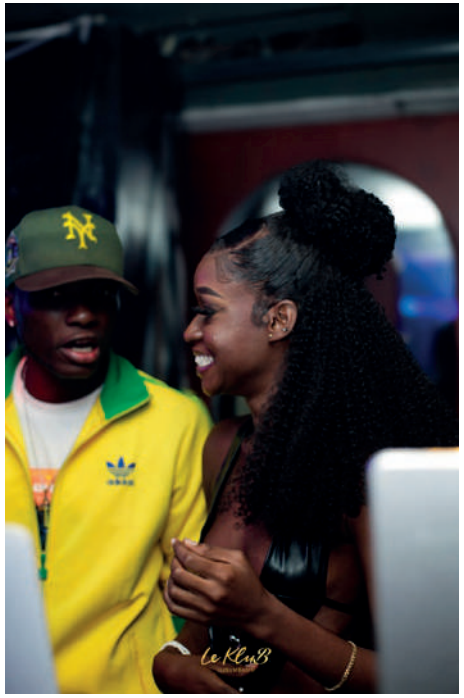
Mais la force de ces soirées a également résidé dans la présence de nos propres légendes locales. Le charismatique DJ Amaroula, Le Masterkraft DJ Boys, le talent du Dj Md, l'incontournable DJ Usman et Le Mc Senior ont démontré, une fois de plus, leur capacité inégalée à tenir la foule en haleine, rappelant le talent indéniable qui réside à Lubumbashi.











#KINSHASA

RESTAURANTS

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

LE PALAIS
7, Av. Oua
097 399 99 99

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

MEAT THE CHEESE
Av. Lt Colonel Lukusa, Gombe
0813 330248

L'EMPREINTE
33 Av. Haut Commandement
089 930 90

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

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

HÔTELS

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

HACIENDA
65 Av De la justice, Gombe
0820 004 010

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

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

LOCATION VOITURE

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

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



CULTURES & ARTS

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

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

#LUBUMBASHI



LE GREEN TEE
Route du Golf
081 710 64 21



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

#LUBUMBASHI

RESTAURANTS

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

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

LE RIAD GUEST HOUSE
5859, AV. Lukonzola
085 199 87 96

HÔTELS

PULLMAN KARAVIA
55, Route du Golf
099 555 50 58

NOVOTEL
01, AV. Mpala, Golf
084 442 22 15

HÔTELS

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

PLANET HOLLYBUM
975, Av. Kilela Balanda
099 703 0256

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

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

HÔTEL LUBUMBASHI
Av. Du 30 juin
081 977 71 11

TWO SEASONS
7/9, Av. L'Hau fatin Ching
Golf Les Battants
099 926 41 39

CULTURE & ART

MUSÉE NATIONAL
1, Av. De Musée

INSTITUT FRANÇAIS
63, chaussée LDK
089 799 30 37

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

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

SPORTS & LOISIRS

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

GOLF CLUB
31, Route du Golf
085 342 98 13

CERCLE HIPPIQUE DE LUBUMBASHI
Plateau Golf

CERCLE BELGE
3, Av. Kilela Balanda

CERCLE HELLÉNIQUE
3000, Av. Lumumba

VOYAGES

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

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

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

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

WHERE TO BUZZZ

#KOLWEZI

HÔTELS

LE MANGUIER
63, Av. Kasa Vubu
099 362 00 63

KOLWEZI LOGDE HOTEL
1, Av. Saiza, Q. Joli site
0894 275 592

KAMPI YA BOMA
En face de l'Aéroport
099 266 35 79

MOON PALACE
4351, Route Likasi
097 888 22 22

#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

#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

VOTRE IMAGE
VOTRE IDENTITÉ
VOTRE POSITIONNEMENT

+243 84 120 48 60 / +243 90 000 61 41

AFRICA INSIDE
our expertise

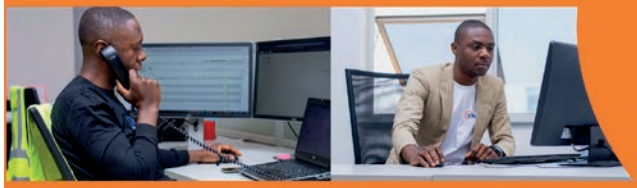


Préparez vos plats préférés avec nos Mpose vivants livrés à domicile sur Kinshasa

+243 8542363972

ISHANGO IT SOLUTIONS
LET'S GROW TOGETHER

TROUVEZ UNE OREILLE ATTENTIVE À VOS BESOINS INFORMATIQUES





NOS PRODUITS

Nous offrons des solutions informatiques adaptées pour vos besoins professionnels

INFOGERANCE

Gestion partielle ou total des ressources informatiques des entreprises

BUSINESS SOLUTION & APPLICATION

1. Solution de pointage électronique (Time Attendance)
2. Logiciel de gestion pour entreprise (ERP)
3. Solution Office 365 (ERP)

MAINTENANCE INFORMATIQUE

Assurer le bon fonctionnement des matériels informatiques

INFRASTRUCTURES

1. Conception, Installation et Configuration des Réseaux & Systèmes serveurs
2. Noc
3. Soc (centre des opérations de Sécurité)
4. Téléphonie IP
5. Vidéos Surveillances (CCTV) et Contrôle d'accès

SECURITE

1. Antivirus
2. Solution de sauvegarde des données
3. Audit et Pen Test

Appellez à ce numéro **+243 821 870 281** pour tout assistance gratuite

+243 974 246 413
info@ishango-it.com
www.ishango-it.com
313, Avenue Rubi Coin Chemin public, Golf Météo, Lubumbashi, RD CONGO



TIA WORK FORCE SOLUTION SAS

Est une entreprise 100% congolaise !

Focus on your business, TIA does the rest.

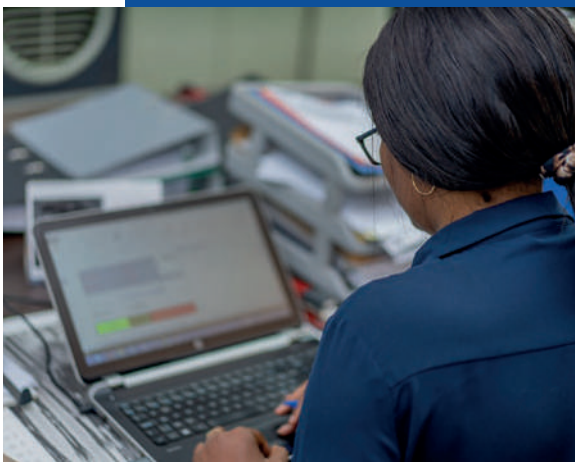
Votre partenaire de confiance pour toutes vos préoccupations en matière de Ressources Humaines.

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

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

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

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



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

info@ti-africa.com

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

group-tia.com