BUZZ magazine 52

GRATUIT | SEPTEMBRE - OCTOBRE 2025



Rencontre
Moïse Mukaz

Fashion
Africa Fashion Up 2025

Planète verte
L'okapi, l'héritage culturel et naturel de la RDC

La rédac
Comment trier nos déchets à la maison

Best Bank in the DR Congo 2021 to 2024
Financial Inclusion Award 2015, 2017, 2019
Corporate Social Responsibility 2021

"Avec la TMB, j'ai une relation de confiance"

#ServiceClients

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

Fini les vacances vive la rentrée !

Votre éditeur
MAD

La rentrée est un moment clé, un nouveau départ après une pause estivale bien méritée.

Les vacances ont permis de recharger les batteries, mais maintenant, il est temps de reprendre le rythme. Pour beaucoup, cela signifie retrouver ses collègues, ses camarades de classe.

Il est temps de redécouvrir son espace de travail et se replonger dans des projets inachevés. C'est également une occasion de faire le point sur ses objectifs personnels et professionnels. Quelles compétences souhaitez-vous développer ? Quels défis voulez-vous relever ?
La rentrée est le moment idéal pour se fixer de nouvelles résolutions et aborder les mois à venir avec enthousiasme.Alors, embrassons cette période de renouveau avec motivation et détermination.

Belle rentrée à tous. Bon retour à tous dans les écoles, collèges, lycées, universités de la République, dans les bureaux.

À bientôt pour de nouveaux Buzzz et surtout, continuez de suivre l'actu people sur notre site et nos réseaux sociaux.

Prenez soin de vous. #Ensemble #BuzzzBeFamous

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

buzzzbefamous buzzzbefamous Buzzz Be Famous | www.buzzzbefamous.com

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Marie-Aude Delafoy

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

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

REPRÉSENTATION KINSHASA
BECOM GROUP - 0851 846 847

DISTRIBUTION LUBUMBASHI
0900 00 6140 - 900 00 6143

DISTRIBUTION KOLWEZI
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



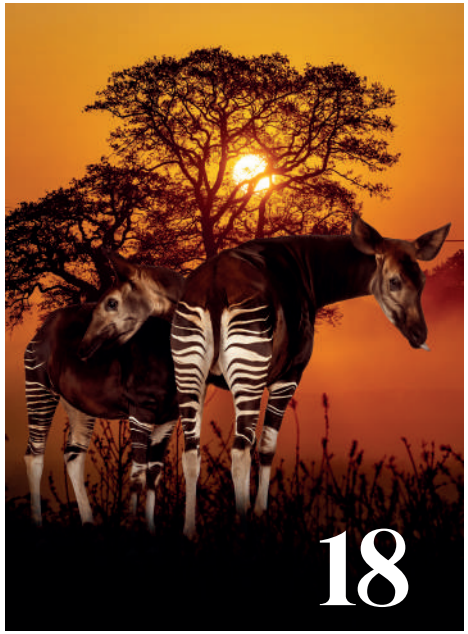
Guest House
et restaurant

Mieux qu'à la maison

Chez Marc
Restaurant-Bar-Guest house

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

SOMMAIRE



20 **FASHION**
Africa Fashion Up 2025

24 **BEAUTY**
Cicatrices d'acné

28 **FITNESS**
Muscler ses jambes à la maison

30 **GEEK**
ChatGPT-5

32 **SAVEURS**
Tilapia en croûte d'herbes et chapelure, sauce coco-citronnelle

BUZZZ N°51

SEPTEMBRE - OCTOBRE 2025









06 **MERCI À BUZZZ**

08 **SOCIETÉ**
Bien préparer la rentrée scolaire de son enfant

12 **LA RÉDAC**
Comment trier nos déchets à la maison ?

14 **RENCONTRE**
Moïse Mukaz Kapend

18 **PLANÈTE VERTE**
L'okapi, l'héritage culturel et naturel de la RDC

10 astuces pour rendre ton quotidien pimpant.

« Le désordre visuel fatigue. Mets du beau dans le banal. »

Chez Buzzz, on aime quand la vie a du goût. Et pas seulement dans l'assiette. Voici 10 choses qu'on a apprises en chemin — dans la cuisine, au marché, devant nos carnets, ou juste en regardant vivre les gens qu'on aime.

Organise ton frigo comme un pro (et deviens ton futur héros).
Range les produits à utiliser en priorité devant, regroupe-les par type (fruits, restes, produits laitiers), et nettoie le frigo une fois par semaine. Tu éviteras le gaspillage, les mauvaises surprises… et les regrets du genre "mince, c'était encore bon hier".

Apprends à faire une liste efficace (et sexy).
Écris ta to-do list la veille au soir, avec seulement 3 tâches prioritaires. Pas plus. Si tu en coches 2, tu as gagné ta journée. Le reste ? Bonus. Et oui, "prendre soin de moi" peut être une tâche aussi.

Garde une "boîte à idées" quelque part.
Un carnet, un Google Doc, un tableau dans la cuisine : dès qu'une idée te vient (recette, projet, post, astuce, rêve fou), note-la. Ce n'est pas toujours le bon moment, mais ce sera peut-être le bon plus tard.

Règle de vie : si c'est moche, mets-le dans un joli contenant.
Les restes, les stylos, les câbles, les épices… le désordre visuel fatigue. Mets du beau dans le banal. Un bocal en verre peut changer ton humeur. Vraiment.

Le batch cooking, c'est pas que pour les mamans pressées.
Prendre 1h le dimanche pour préparer des bases (riz, légumes grillés, sauce tomate maison, soupe) te fait gagner 5x du temps dans la semaine. Et tu manges mieux, sans te prendre la tête tous les soirs.

L'astuce anti-fatigue qui marche : change de pièce.
Pas besoin de sieste ni de café. Parfois, changer d'endroit quelques minutes suffit à relancer ton énergie mentale. Sors marcher. Va t'asseoir ailleurs. Aère-toi. Ton cerveau te dira merci.

Le chiffre à retenir : 80%
Tu n'as pas besoin de tout finir à 100% tout le temps. 80% d'un plat, d'un projet, d'une idée, c'est souvent suffisant pour avancer. Le reste viendra. Le perfectionnisme fatigue plus qu'il ne rend heureux.

Achète moins, mais mieux. Même pour les aliments.
Un seul bon couteau. Une huile de qualité. Un vêtement qui dure. Une paire de baskets qui tient. Buzzz c'est aussi ça : mieux consommer = mieux vivre.

Réserve du temps pour ne rien faire. C'est stratégique.
Le repos, ce n'est pas une récompense. C'est une partie du plan. On crée mieux, on cuisine mieux, on vit mieux quand on laisse de la place au vide. Même 20 minutes sans écran, sans pression, ça recharge tout.

Sème ce que tu veux voir pousser.
Dans ton assiette, ton agenda, tes idées, tes relations : tu récoltes ce que tu cultives. Garde ça en tête. Et cultive chaque jour un peu de joie, de soin, et de liberté.



Bien préparer la rentrée scolaire de son enfant

La rentrée scolaire est un moment important pour les enfants, tout comme pour leurs parents. Qu'il s'agisse d'une première rentrée en crèche, à l'école, ou dans une classe supérieure, une bonne préparation est capitale pour garantir une transition en douceur et un démarrage dans les meilleures conditions. Buzzz Magazine vous propose quelques conseils.

La première rentrée scolaire en maternelle

Quelle étape que celle de la première rentrée scolaire ! Ce moment crucial marquera votre enfant. Votre bébé devient grand. Il va bientôt avancer avec de nouvelles règles, de nouvelles personnes, un nouvel environnement, un premier cartable, etc. Pour vous préparer à l'accompagner dans cette nouvelle étape, voici quelques conseils :

Encouragez sa socialisation: en le faisant jouer avec d'autres enfants de son âge avant la rentrée. Cela l'aidera à créer du lien et à s'adapter à un nouvel environnement, différent de celui qu'il aura connu pendant ses 3 premières années de vie.

Aidez-le à développer son autonomie: en laissant faire plus de choses à votre enfant, vous l'aidez à devenir plus autonome. Laissez-le manipuler les objets en le faisant participer à des tâches quotidiennes. Son autonomie n'en sera que renforcée. Et on sait à quel point l'autonomie est précieuse, puisqu'elle contribue au développement personnel, à l'épanouissement, à la responsabilisation.

Accompagnez-le dans la gestion du temps : aidez votre enfant à se repérer dans le temps en lui expliquant la notion de journées et de semaines. Utilisez un calendrier visuel pour lui montrer les jours d'école et les jours de repos. Comptez avec lui les dodos qui le séparent du weekend ou d'un moment qu'il attend avec impatience.

La rentrée dans une nouvelle classe

Le vécu de votre enfant durant l'année écoulée est fondamental. Ainsi, si la première année s'est très bien passée, votre enfant sera plutôt enjoué et excité. A contrario, une mauvaise année créera de l'anxiété et de l'angoisse. Voyons comment les aider à bien se préparer:

Revenez au quotidien en douceur: pendant les vacances les codes tombent. C'est pour cette raison qu'il est judicieux de reprendre un rythme plus « normal » et de favoriser le retour à la réalité grâce, par exemple, à des retrouvailles avec les amis de la classe précédente.



Encouragez à fond son autonomie: donnez davantage de responsabilités à votre enfant à la maison : aide à la cuisine, participation au dressage de la table, douche en autonomie. Cela lui donnera confiance en ses capacités pour la nouvelle année scolaire.

Planifiez des temps de révision et lecture: pour entretenir les acquis, organisez des séances de révisions sous forme de jeux, ou des temps de lecture. Et pour aborder ces moments de manière plus légère, proposez ces jeux ou ces temps à deux (« Maman en fait une ligne et tu fais l'autre … Papa lit une page et tu lis l'autre). L'intérêt pour l'apprentissage s'entretient ; nous savons tous à quel point il est difficile, après un temps suffisamment long, de se remettre « au travail ».

Préparer son enfant à changer d'école

Préparer son enfant à un changement d'école est capital pour lui donner confiance et lui assurer un minimum de sérénité. Voici quelques conseils pour vous aider dans ce processus:

Communiquez ouvertement: parlez librement avec votre enfant de ce futur changement, de ses craintes, de ses interrogations, de ses doutes. Répondez à ses questions de la manière la plus honnête possible et restez rassurant. Assurez-vous qu'il soit suffisamment confiant ou à l'aise pour s'exprimer sur ce sujet.

Repérez les lieux avec lui: effectuez le parcours avec lui, en lui donnant des repères pour l'aider à se situer. Familiarisez votre enfant avec les lieux. S'il est possible d'organiser une visite pré-rentrée, saisissez cette opportunité. Cette contextualisation aidera votre enfant à se sentir plus confiant.

Impliquez votre enfant au maximum: dans le choix de ses fournitures, de la personnalisation de ses affaires. Laissez-le s'approprier et prendre le contrôle sur des choses sur lesquelles il peut avoir la main.

Provoquer la rencontre de nouveaux amis : si vous connaissez d'autres familles qui fréquentent la même école, organisez des rencontres avant la rentrée. Cela peut aider à créer des liens avec de nouveaux camarades de classe.

Organisez-vous suffisamment en avance: s'assurer que tous les documents nécessaires sont en ordre, que le matériel scolaire est prêt, évitera le stress de dernière minute qui a tendance à atteindre tout le monde par effet de cascade.

Encouragez la positivité: soulignez les aspects positifs du changement d'école, comme de nouvelles opportunités, de nouvelles activités ou de nouvelles amitiés. Montrez-lui que le changement peut être une expérience enrichissante. Prenez des exemples pour que cela soit plus concret pour lui. Éventuellement, invitez-le à échanger avec un autre enfant pour qui le changement s'est bien passé ou a été bénéfique.

Pourquoi les femmes ont besoin de plus de sommeil que les hommes



Une étude de l'Université Duke met fin au mythe : les femmes ont réellement besoin de plus de sommeil que les hommes. Pourquoi ? Leur cerveau est plus sollicité au quotidien, notamment à cause du multitâche. Le manque de sommeil a des effets plus marqués sur leur humeur, favorisant irritabilité, colère ou dépression. Ajoutons à cela les fluctuations hormonales liées aux règles, à la grossesse ou à la ménopause, qui perturbent le sommeil. Le message est clair : écouter son corps et s'accorder du repos n'est pas un luxe, mais une nécessité.

Règles douloureuses : enfin reconnues à leur juste intensité



Les douleurs menstruelles sévères commencent enfin à être prises au sérieux par le corps médical. Le professeur John Guillebaud affirme que certaines patientes décrivent des crampes comparables à une crise cardiaque, tandis que la gynécologue Jen Gunter estime qu'elles peuvent être encore plus douloureuses. Ce phénomène, appelé dysménorrhée primaire, toucherait jusqu'à 90 % des femmes. Ces douleurs intenses, causées par les prostaglandines, entraînent de puissantes contractions de l'utérus, semblables à celles ressenties pendant l'accouchement — mais souvent ignorées ou minimisées. Il est temps d'écouter et de croire les femmes.

WINE O'CLOCK



THE BEST MERCHANT IN TOWN
PRODUITS D'ORIGINE

+243 988 777 999 - +243 840 700 091
Av. Des Roches 4 - Golf - Lubumbashi

AFRICA MEDIDE

Comment trier nos déchets à la maison ?

Préserver l'environnement est l'affaire de tous. Agir en ce sens est essentiel pour ralentir les effets néfastes de la pollution et pour permettre aux générations futures de jouir d'une planète saine. Trier ses déchets est l'un des premiers gestes simples que tout citoyen peut appliquer. Si les consignes de tri sélectif varient d'un territoire à l'autre, les mêmes grands principes doivent être respectés. Buzzz Magazine vous fait un petit tour des bonnes pratiques à adopter !

Trier ses déchets est un bon moyen d'éliminer tout ce que nous jetons quotidiennement et de s'alléger de certains objets superflus. La nature n'est pas en mesure de détruire naturellement tous les déchets que nous produisons, raison pour laquelle plusieurs filières existent ou se développent afin de détruire ou de recycler certaines matières. Pour ce faire, il est important de bien séparer ces matières et de les trier afin de permettre leur prise en charge.

En parallèle, le recyclage de certaines matières, comme le bois, le plastique ou le verre, par exemple, permet de réutiliser ces matériaux premiers afin de moins puiser dans les ressources naturelles de notre planète.

Nous avons donc tous à gagner à adopter cette habitude saine, rapide et gratuite. Le tri sélectif des déchets ne nous coûte rien et ne nécessite aucun effort, mise à part une petite organisation de départ, très simple à organiser à la maison.

Idéalement, il faudrait s'équiper de 4 poubelles différentes. Ces poubelles se déclinent de la façon suivante :

Poubelle pour les déchets recyclables (poubelle jaune): carton, papier, emballages, bouteilles et flacons en plastique, emballages métalliques, briques alimentaires.



Poubelle pour les autres déchets recyclables en verre (poubelle verte): pots, bouteilles, bocaux et flacons.

Poubelle pour les déchets ménagers (poubelle noire): les restes alimentaires qui ne vont pas au compost : viandes, os, restes de plats. Également les déchets organiques : couches, cotons démaquillants, serviettes hygiéniques.

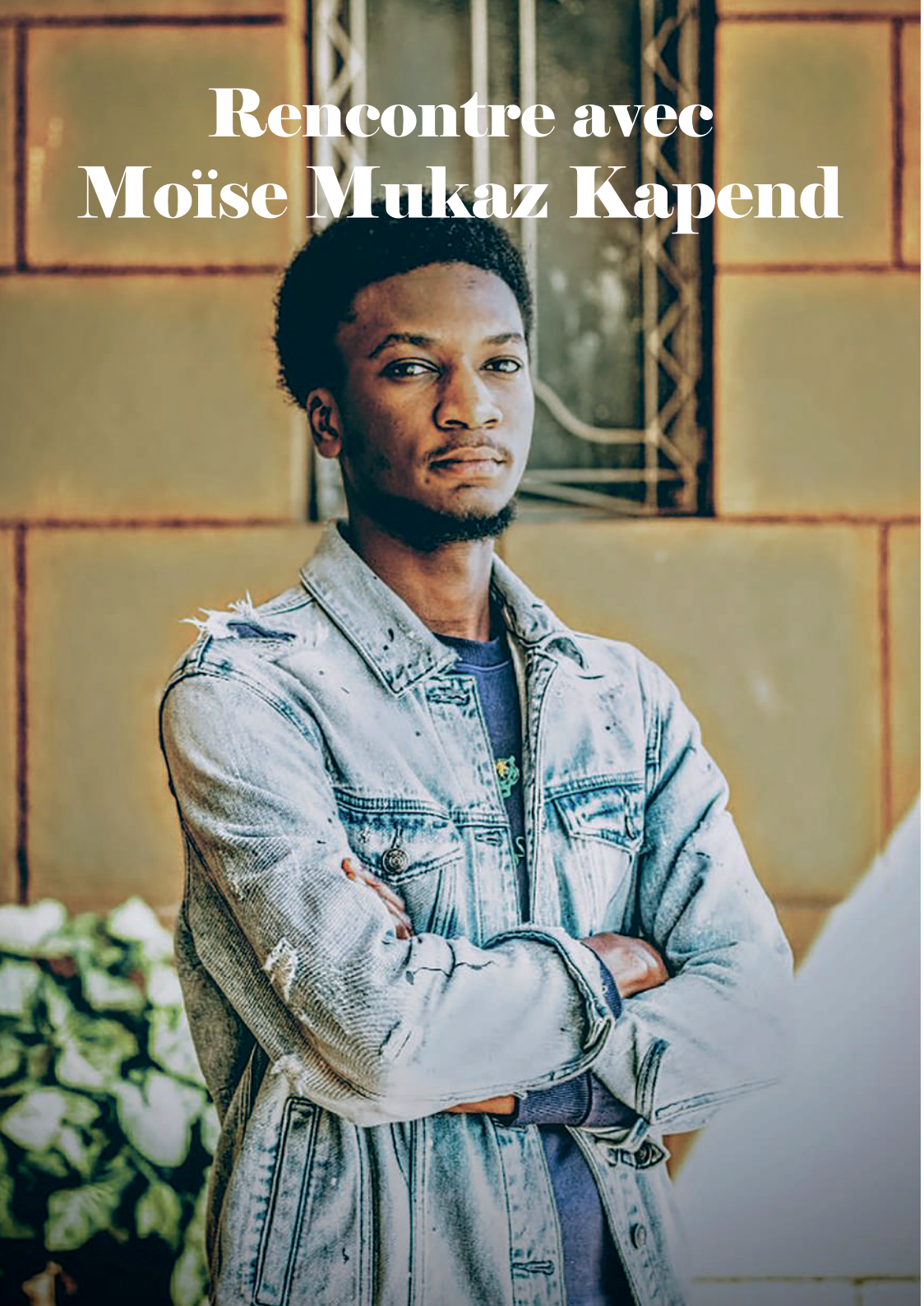
Un composteur : pour recycler les restes alimentaires (fruits, légumes, coquilles d'œufs, café, bouquets fanés) par décomposition.

Il est primordial d'adopter de bons réflexes en amont du tri sélectif. En favorisant l'achat de produits les plus bruts possibles (avec le minimum d'emballages, ou avec des emballages facilement recyclables), en achetant le moins de produits à emballage plastique. Chacun d'entre nous peut contribuer au bien-être de la planète en participant au tri sélectif et en limitant au maximum la création de déchets inutiles, comme les emballages à usage unique. Alors, tous ensemble, mettons le cap sur un monde plus propre.

Les grandes familles de déchets

- → Les déchets non recyclables, jetés dans la poubelle classique.
- → Le plastique, recyclable en sac ou poubelle jaune.
- → Le papier et le carton, qui se recyclent le plus souvent dans les sacs ou les poubelles jaunes.
- → Le verre, recyclable généralement en conteneur public.
- → Le bois, recyclable en déchetterie.
- → Les déchets organiques et verts, qui peuvent être recyclés en faisant son propre compost ou en les déposant en déchetterie ou dans un point de collecte verte.
- → Le textile, le linge et les chaussures qui peuvent être déposés auprès d'associations caritatives ou dans des points d'apport volontaire pour être recyclés ou réutilisés,
- → Le mobilier en bois, recyclable en déchetterie.
- → Les éléments électriques et électroniques, recyclables en déchetterie et dans la plupart des grandes surfaces qui proposent des conteneurs à disposition (piles, ampoules, cartouches d'encre, petit électroménager, etc.).
- → Les déchets relatifs au bâtiment, recyclables dans certaines déchetteries et dans des points spécialisés.
- → Les déchets dangereux, chimiques, inflammables, potentiellement contagieux ou explosifs, par exemple, sont pris en charge par des filières spécialisées.

Rencontre avec Moïse Mukaz Kapend



Artiste plasticien de formation, Moïse Mukaz Kapend est un dessinateur talentueux. Passionné par l'entrepreneuriat artistique, ce jeune artiste est en dernière année d'Architecture à l'Université. Buzz Magazine a rencontré cet As du portrait.

Peux-tu nous raconter l'histoire entre toi et le dessin ?

C'est une histoire d'amour, j'ai toujours dessiné depuis tout petit, derrière chacun de mes cahiers, il y avait un dessin. On me l'interdisait à la maison sous prétexte que c'est une distraction plutôt que de me concentrer sur mes études, et moi, en cachette, je continuais à dessiner. Lorsqu'est arrivé le moment de passer aux études secondaires, j'ai fait le choix des Beaux-arts. Bien sûr, ce choix n'a pas du tout été apprécié au sein de la famille. J'ai persisté et, finalement j'ai intégré l'Académie des Beaux-arts de Lubumbashi, c'était un rêve devenu réalité pour moi. C'est dans cet univers artistique que j'ai peu vraiment évolué avec ma passion, le dessin.



As-tu des projets que tu développes actuellement ?

Je travaille sur des projets personnels, mais qui sont actuellement en pause, car je dois me consacrer aux études d'architecture qui me prennent beaucoup de temps et d'énergie. Avec des amis, nous avons eu à réaliser un projet collectif qui est l'organisation d'un concours de dessin des élèves de l'Académie des Beaux-arts. Avec la maison d'édition Keno Books, je travaille sur une bande dessinée qui sortira bientôt. Dans les jours à venir, je compte organiser une performance de dessins des artistes qui font des portraits pour mettre en lumière l'art du portrait.

Dans les prochaines années, tu auras déjà fini tes études en architecture. Continueras-tu tes projets artistiques ou te concentreras-tu sur la vie d'architecte ?

L'architecture c'est aussi un art, d'ailleurs c'est le premier dans le classement des arts. Et moi, j'aime tout ce qui est art. C'est même pour ça que l'architecture me passionne également. Étant donné que je suis polyvalent, j'aimerais, dans le futur, combiner les deux : les projets artistiques et architecturaux.



Un dernier mot à nos lecteurs.
Un mot surtout pour les jeunes comme moi. Il faut croire en soi-même et avoir des objectifs dans sa vie. Exploiter le talent qui est en nous pour apporter quelque chose de nouveau au monde. S'ouvrir en travaillant en groupe et apprendre de chaque compétence autour de nous. Être toujours créatif et original, car les choses changent très vite avec l'intelligence artificielle. Mais aucun système ne pourra remplacer l'esprit humain, qui restera unique.

Entretien recueilli par Buzzz Magazine
août 2025





L'okapi, l'héritage culturel et naturel de la RDC

L'okapi, Okapia johnstoni, de son nom scientifique, souvent surnommé la «girafe du Congo», est un mammifère fascinant endémique des forêts tropicales de la République Démocratique du Congo.

Bien qu'il présente des caractéristiques similaires à celles des girafes, l'okapi est en réalité plus étroitement lié aux chevaux et aux zèbres. Avec son pelage brun foncé orné de rayures blanches sur les jambes et le dos, cet animal est parfaitement camouflé dans son habitat forestier.

Il est, en effet, adapté à un environnement totalement différent de celui de ses très lointains cousins le zèbre ou la girafe. On le trouve dans les forêts denses et humides du nord-est de la RDC. Son long cou, sa langue préhensile et ses grandes oreilles en font un maître de la discrétion, capable de se nourrir silencieusement dans l'épaisseur de la jungle.



L'okapi joue un rôle écologique important en tant que frugivore, contribuant à la dispersion des graines. Malheureusement, cette espèce est classée comme vulnérable par l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) en raison de la déforestation, de la chasse illégale et des conflits dans la région.

> **“L'okapi est notre véritable trésor national, car il n'existe nulle part ailleurs que chez nous.”**

La RDC abrite environ 50 % de la population mondiale d'okapis, et plusieurs initiatives de conservation ont été mises en place pour protéger cette espèce emblématique.

Les réserves naturelles, comme la réserve de faune à okapi, sont cruciales pour la préservation de l'habitat de l'okapi. Des efforts de sensibilisation sont également nécessaires pour éduquer les communautés locales sur l'importance de cet animal unique. La protection de l'okapi est non seulement essentielle pour la biodiversité de la RDC, mais aussi pour l'héritage culturel et naturel de la région.

L'okapi est un véritable trésor national, car il n'existe nulle part ailleurs sur la planète.

Secret Story 2025 : Romy entre dans l'histoire



Romy est la grande gagnante de Secret Story 2025, et son parcours est déjà légendaire. Connue pour sa phrase devenue célèbre «je voulais juste passer à la télé», elle devient la première femme noire à remporter l'émission, sans jamais avoir été nominée. Avec 72 % des voix, elle signe le deuxième meilleur score de l'histoire du programme. Malgré les micro-agressions racistes et le harcèlement qu'elle a subi durant l'aventure, Romy a su rester digne, portée par un soutien massif du public. Un symbole fort de résilience et de représentation !

Justin Timberlake révèle être atteint de la maladie de Lyme



C'est une révélation bouleversante que Justin Timberlake a faite récemment : il est atteint de la maladie de Lyme. «Quand j'ai reçu le diagnostic, j'étais sous le choc. Mais au moins, je pouvais enfin comprendre pourquoi je montais sur scène tout en étant submergé par une douleur nerveuse intense, ou simplement en me sentant épuisé ou malade», a-t-il confié. La maladie de Lyme, transmise par les piqûres de tiques, peut provoquer de grandes douleurs, une fatigue chronique, des troubles neurologiques ou encore des maux de tête persistants. Souvent difficile à diagnostiquer, elle peut devenir chronique si elle n'est pas traitée rapidement. Un témoignage fort qui rappelle l'importance de l'écoute du corps et du dépistage. Qu'il ait du courage dans ce combat invisible.

Africa Fashion Up 2025

Africa Fashion Up, initié par Valérie Ka, est un programme de soutien et de coaching destiné à accompagner les jeunes créateurs africains. Il constitue également la première grande manifestation parisienne dédiée à la mode africaine contemporaine, visant à promouvoir et à encourager cette scène en plein essor.



Depuis son lancement en 2021, Africa Fashion Up accompagne les talents émergents du continent et de la diaspora et reflète la vitalité d'une industrie en plein essor. Estimé à 31 milliards de dollars en 2020, le marché de la mode africaine ne cesse de croître. Actuellement évalués à 15,5 milliards de dollars d'exportations par an selon l'UNESCO, les revenus de l'industrie de la mode du continent pourraient tripler au cours des dix prochaines années, à condition que les créateurs bénéficient d'un écosystème structuré et d'un accompagnement à la hauteur.

La 5e édition d'Africa Fashion Up s'est conclue par une soirée mémorable le jeudi 26 juin, confirmant son statut de rendez-vous majeur pendant la Fashion Week parisienne et de plateforme incontournable pour les talents africains émergents. Durant une semaine rythmée par les découvertes, les échanges et l'émotion, créateurs, experts, maisons de luxe et institutions se sont réunis pour célébrer l'audace et la diversité de la mode africaine, à travers un programme riche : masterclasses, pop-up store Africa Now aux Galeries Lafayette, visites immersives, et un défilé final spectaculaire au Bridge – Pont Alexandre III.



Hawi Midekssa (Éthiopie)
Prix Best Designer et du Prix de l'Entrepreneuriat Féminin





Frank Aghuno (Nigeria)
Prix Coup de Cœur du Jury





Peter Oshobor (Nigeria)
Prix Éco-responsable







Dibo, Sume et Fese (Cameroun)
Prix Création Digitale

Parmi les 300 candidatures reçues cette année, cinq créateurs engagés ont été récompensés.
L'Éthiopienne Hawi Midekssa s'est distinguée en remportant deux prix majeurs : le Prix Entrepreneuriat Féminin (Galeries Lafayette) et le Prix Best Designer Africa (Balenciaga), saluant la puissance créative et la vision audacieuse de la jeune créatrice. Le Prix Coup de Cœur du Jury a été attribué à Frank Aghuno (Fruché). Le Prix Éco-responsable a été décerné à Peter Oshobor (Oshobor) et Samkelo Xaba (Boyde), pour leur engagement en faveur d'une mode durable.

Le Prix Création Digitale (Orange Groupe) est revenu aux trois soeurs camerounaises Dibo, Sume et Fese (Eloli). Ce prix s'accompagne d'un appui stratégique renforcé en marketing digital et en structuration commerciale, destiné à accélérer le rayonnement de la marque à l'international.

Le défilé a également présenté les collections de Collé Ardo Sow, Algueye, Mina Binebine (lauréate 2022) et Yoni Alousseni. Collé Ardo Sow, Algueye et Bandaman font également partie des créateurs sélectionnés pour la vente aux Galeries Lafayette. La soirée s'est clôturée par les performances de Papi Del Sol, Hiro, La Team Paiya et Moh Green, nommé Best DJ Africa aux Trace Awards. Un partenariat remarquable a également été noué avec Yanghe, qui a sponsorisé la soirée du dîner de gala, symbolisant l'union entre Africa Fashion Up et l'Asie.



Cicatrices d'acné: remèdes naturels pour en venir à bout

L'acné touche 80 % des personnes, en particulier à l'adolescence. Qu'elle fasse irruption dans notre jeunesse ou à l'âge adulte, elle peut laisser des cicatrices cutanées à l'origine d'une souffrance plus ou moins importante. Vous avez des cicatrices d'acné qui vous gâchent la vie ? Suivez le guide et découvrez des remèdes naturels pour les combattre…

Le jus de citron

S'il y a bien une chose que l'on redoute après avoir eu un bouton, c'est la cicatrice qu'il laisse sur son passage.
Allié idéal pour vous débarrasser des problèmes et imperfections de la peau, le jus de citron, aux vertus détoxifiantes et antibactériennes, sera parfait pour atténuer vos cicatrices d'acné. Son acide citrique naturel élimine les cellules mortes et il agit naturellement contre la pigmentation grâce à son pouvoir blanchissant.

Mode d'emploi : juste avant de filer au lit, appliquez/tapotez des cotons imbibés de jus de citron sur vos cicatrices, attendez 15 minutes puis rincez à l'eau tiède, voire froide, pour bien resserrer les pores.



L'huile essentielle d'arbre à thé

L'arbre à thé ou tea tree (Melaleuca alternifolia) est un arbre de la famille des
Myrtaceae, originaire d'Australie. À ne pas confondre avec le théier (Camellia sinensis). Référence incontestable pour lutter contre l'acné, l'huile essentielle d'arbre à thé est un puissant antibactérien. Elle favorise la régénération de la peau tout en estompant et soulageant les cicatrices d'acné.

Mode d'emploi : 1à 2 gouttes pures sur un coton tige, à appliquer directement sur le bouton.





L'aloe vera

L'aloe vera est une plante connue pour ses vertus apaisantes, cicatrisantes et régénératrices. Elle est particulièrement recommandée pour soigner blessures, brûlures et cicatrices causées par l'acné.
Pour prévenir et réduire l'apparence de cicatrices, il vous suffit donc d'en appliquer une noisette sur la zone à traiter et de masser légèrement pour faire pénétrer la matière.

La tomate

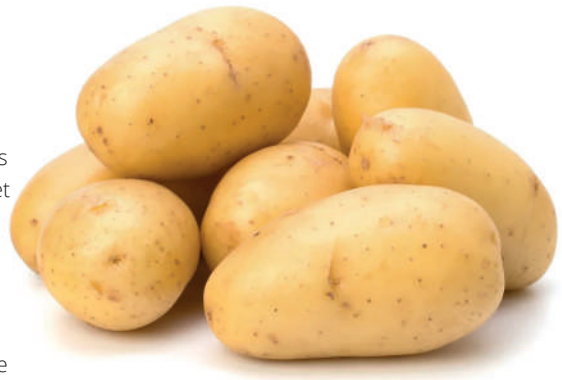
Riche en bêta-carotène, vitamines A et E, la tomate est un fruit idéal pour le soin de la peau. Elle possède aussi des vertus exfoliantes, ce qui en fait un très bon remède naturel pour traiter en douceur les cicatrices d'acné.

L'astuce est toute simple : on applique quelques fines tranches de tomates sur les zones sujettes à l'acné et on les laisse poser environ 10 min.



La pomme de terre

Oui, vous avez bien lu. La pomme de terre est aussi un excellent moyen naturel pour lutter contre les traces liées à l'acné. Comme pour les coups de soleil, grâce à la Vitamine C, au potassium et au cuivre qu'elle contient, la pomme de terre est très efficace pour réduire les marques d'acné et nettoyer la peau en profondeur.



Pour utiliser ce remède, là encore, rien de plus simple : il suffit de couper une pomme de terre en fines tranches et de les « frotter » sur la zone concernée. À faire tous les jours jusqu'à obtenir une amélioration de votre peau.



Le bicarbonate de soude

C'est un allié beauté imparable, les bienfaits du bicarbonate de soude ne sont plus à prouver et, si vous l'ignoriez c'est également un excellent remède contre les cicatrices légères d'acné. Pour cela, mélangez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude avec un peu d'eau ou d'huile d'olive pour obtenir une pâte homogène. Ensuite, appliquez le masque sur votre visage pendant 5 minutes en insistant sur les zones souhaitées. Rincez bien à l'eau froide. À appliquer une fois par semaine.

Grâce à ces remèdes naturels, vos cicatrices d'acné ne seront plus qu'un mauvais souvenir !



Muscler ses jambes à la maison, 5 exercices

Les jambes sont sollicitées à longueur de journée, Les muscler est donc primordial pour la vie quotidienne. Et il n'y a pas besoin de matériel pour faire travailler les muscles de vos jambes. Voici cinq exercices simples que vous pouvez reproduire chez vous.



Squat

C'est un des exercices les plus connus. Debout, fléchissez vos jambes comme si vous ramassiez quelque chose au sol en gardant le dos droit. Descendez jusqu'à ce que vos talons touchent vos fesses, puis remontez. Vous pouvez enchaîner les répétitions. Vos cuisses et vos fesses travaillent.

STYLE / FITNESS

Flexion - Extension

Il s'agit du même exercice que précédemment, avec une difficulté plus importante. Après être descendu jusqu'au sol, vous remontez en sautant le plus haut possible. Puis vous enchainez en continuant le même travail. Dans cet exercice, vos muscles doivent gérer la descente. Gardez toujours le dos droit.

Fente

En position debout, vous faites un grand pas avec une jambe et descendez l'autre genou jusqu'à quelques centimètres du sol. Les deux genoux doivent alors être à angle droit. Répétez l'exercice en avançant, et faîtes ainsi travailler vos deux jambes.

Pointe des pieds

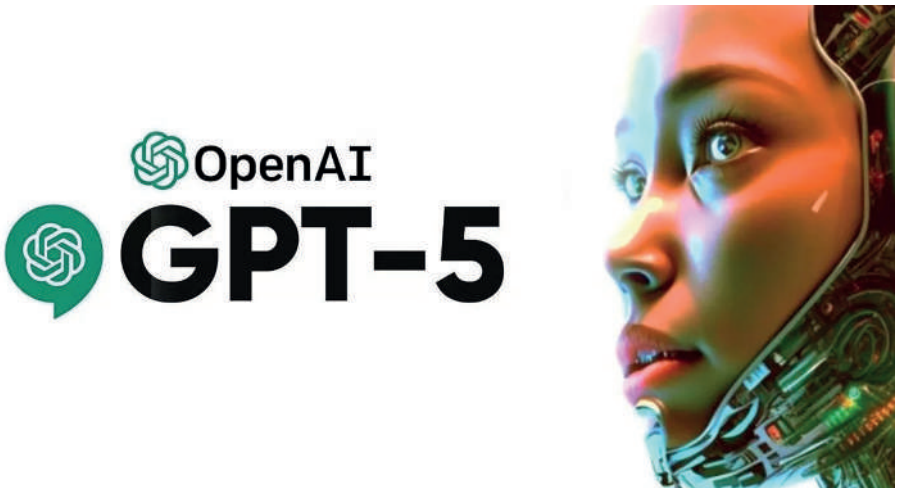
Debout, vous écartez légèrement les pieds. En gardant votre dos droit, vous passez sur la pointe des pieds, puis redescendez en position normale. En répétant cet exercice, vous musclerez vos mollets.

Step

Cet exercice sollicite du matériel. Mais très peu. Un escalier est idéal, une simple marche peut faire l'affaire. Vous mettez un pied au sol, l'autre sur le support que vous avez à disposition. Inversez la position et répétez. Dans un escalier vous pouvez monter puis redescendre et recommencer. Vous n'avez pas besoin de plus pour muscler vos jambes de manière efficace.



OpenAI dévoile la nouvelle version de ChatGPT-5, disponible pour tous !



Le très attendu GPT-5 est enfin là ! OpenAI vient d'annoncer son nouveau grand modèle de langage qui propulse ChatGPT. Le programme offre des performances impressionnantes, et un pas de plus vers l'intelligence artificielle générale.

ChatGPT va devenir beaucoup plus performant. OpenAI a présenté GPT-5 en détail le 11 août dernier, dans une vidéo de plus d'une heure. Ce nouveau grand modèle de langage n'apporte pas l'intelligence artificielle générale (IAG) comme certains l'espéraient. Néanmoins, pour Sam Altman, il s'agit d'une « étape importante sur la voie de l'IAG », et une « énorme amélioration » par rapport aux précédents modèles.

Ce nouveau modèle est disponible dès maintenant pour l'ensemble des 700 millions d'utilisateurs hebdomadaires de ChatGPT. Mais qu'apporte-t-il de neuf ? Selon OpenAI, il est tout d'abord moins enclin à halluciner, ainsi qu'à être flagorneur (trop flatteur et servile). Ensuite, le

> **« Il détermine lui-même le niveau de raisonnement nécessaire pour accomplir la tâche. »**

style des textes générés a été amélioré, pour une « écriture captivante et évocatrice, dotée d'une profondeur et d'un rythme littéraires ». Il est nettement plus compétent en codage, et peut désormais générer une application Web en quelques minutes, à partir d'un simple prompt écrit. Désormais, savoir coder n'est pas nécessaire pour créer des programmes.

Un modèle unique qui s'adapte à la tâche

GPT-5 combine à la fois le modèle standard, efficace et rapide, et le modèle à raisonnement profond. Il n'est plus nécessaire de choisir entre les différents modes proposés selon la tâche, comme c'était le cas jusqu'à présent pour ceux qui ont un abonnement. Il détermine lui-même le niveau de raisonnement nécessaire pour accomplir la tâche, et vous pouvez lui demander un raisonnement plus profond dans les prompts si besoin.

OpenAI a aussi affirmé que GPT-5 est plus performant sur les questions de santé, qu'elles soient physiques ou mentales. C'est une bonne nouvelle, compte tenu du nombre croissant de signalements d'utilisateurs entraînés dans des bouffées délirantes. Mais une IA ne peut pas remplacer un médecin.

Les utilisateurs en accès gratuit peuvent profiter de GPT-5, mais OpenAI impose une limite au-delà de laquelle ChatGPT basculera sur un modèle moins performant. Les abonnés Plus (23 €/mois) auront un quota supérieur, tandis que les abonnés Pro (229 €/mois) n'auront aucune limite, avec en prime un accès à GPT-5 Pro.

Cristiano Ronaldo & Georgina Rodriguez : fiancés pour la vie (et les autres) !



C'est officiel : Cristiano Ronaldo et Georgina Rodriguez vont se dire oui ! La compagne du célèbre footballeur a partagé la grande nouvelle sur Instagram en légendant une photo de sa somptueuse bague en diamant avec ces mots touchants : «Oui, je le veux… dans cette vie et dans toutes les autres." En couple depuis 2016, le joueur a finalement demandé la main de la femme qui partage sa vie. Les fans du couple sont en émoi devant cette annonce aussi romantique qu'attendue.

Un spray de défense qui marque les agresseurs pendant 48 heures

Une innovation prometteuse en matière d'autodéfense. Un nouveau spray au poivre ne se contente pas de neutraliser temporairement un agresseur : il le marque discrètement pendant deux jours. Comment ? Grâce à un colorant bleu réactif aux rayons UV, la substance laisse une trace invisible à l'œil nu, mais détectable sous lumière ultraviolette. Un outil ingénieux qui pourrait faciliter le travail des forces de l'ordre pour identifier un agresseur, même s'il tente de fuir ou de se dissimuler. Un pas de plus vers une sécurité renforcée et une meilleure protection des victimes.

Tilapia en croûte d'herbes et chapelure, sauce coco-citronnelle

Un plat raffiné, croustillant et parfumé, à tester absolument !

Le tilapia est un poisson tendre, au goût doux… mais, quand on le réveille avec des herbes fraîches, une croûte dorée, et une sauce coco-citronnelle, il devient une vraie star de l'assiette !



Ingrédients (pour 2 personnes)

Pour le poisson:

- 2 filets de tilapia
- 1 tasse de chapelure (ou pain rassis mixé)
- 1 poignée de persil et coriandre frais hachés
- 1 gousse d'ail
- Zeste d'un citron
- Sel, poivre
- 1 œuf (pour la panure)
- Huile pour cuisson

Pour la sauce:

- 200 ml de lait de coco
- 1 tige de citronnelle écrasée
- 1 petit morceau de gingembre râpé
- Le jus d'un demi-citron
- 1 c. à soupe d'oignon finement haché
- Sel, poivre

Préparation

1. Prépare la croûte d'herbes :
Mélange la chapelure, les herbes hachées, l'ail écrasé et le zeste de citron. Ajoute une pincée de sel et de poivre.

2. Pane le poisson :
Passe les filets dans l'œuf battu, puis dans le mélange à base de chapelure. Appuie bien pour que la croûte tienne.

3. Fais-les cuire :
Dans une poêle chaude avec un peu d'huile, fais dorer les filets 3 à 4 min de chaque côté. Ils doivent être bien croustillants.

4. Prépare la sauce coco-citronnelle :
Dans une petite casserole, fais revenir l'oignon, le gingembre et la citronnelle pendant 2 minutes. Ajoute le lait de coco, laisse mijoter 5 minutes. Termine par le jus de citron, puis filtre si tu veux une sauce bien lisse.

5. Assemble et savoure !
Sers les filets croustillants nappés de sauce, avec du riz basmati ou une purée de patate douce. Explosion de saveurs garantie

Astuces Buzzz Saveurs

Tu peux ajouter un peu de piment frais ou une pointe de curry dans la sauce pour lui donner encore plus de caractère !

Maluma interrompt son concert pour protéger un bébé



Lors d'un concert à Mexico, le chanteur colombien Maluma a interrompu son concert pour adresser une remarque ferme à une mère venue avec son bébé d'un an et demi, sans protection auditive. Inquiet pour l'audition du nourrisson dans une ambiance aussi bruyante, l'artiste a appelé au bon sens et à la responsabilité des parents. Un geste salué par certains fans, qui rappellent l'importance de protéger les tout-petits lors d'événements sonores. Un rappel utile pour tous les mélomanes !

Icon of the Seas : croisière de luxe ou navire maudit ?



Depuis sa mise à l'eau en janvier 2024, le plus grand paquebot du monde, Icon of the Seas, connaît une série noire d'incidents. Entre un incendie à bord, une agression au couteau, et un passager passé par-dessus bord, l'ambiance est loin d'être aussi idyllique que les brochures le laissent penser. Le dernier incident en date ? En aout dernier, un toboggan aquatique s'est brisé lors du passage d'un homme, relançant les inquiétudes sur la sécurité à bord. À bord du rêve flottant, la réalité est parfois plus agitée que prévu…

COURSE DES SERVEUSES & GARÇONS DE CAFÉ BY BRASIMBA

ÉDITION 2025

100 ans BRASIMBA Depuis 1925



























COURSE DES SERVEUSES & GARÇONS DE CAFÉ ÉDITION 2025

3 jours, 3 villes, plus de 1000 participants.
Cette année la Brasimba a organisé la course des serveuses et des garçons de café pour honorer ce métier qui est l'un des plus vieux au monde. Parti de Lubumbashi puis vers Likasi à sa première édition et enfin Kolwezi.



Des prix ont été remporté, des Frigos 2 battants, des congélateurs, des chaises et tables pour les points de vente ainsi que des casiers de boisson.
Félicitations aux lauréats, on se dit à l'année prochaine.

Africell et Afriradio soutiennent la première édition du FMMT 2025

Du 16 au 18 juillet 2025, Kinshasa a accueilli le Festival Mondial de la Musique et du Tourisme sous le Haut Patronage du Président Félix Tshisekedi. Organisé avec ONU Tourisme, il a mis en avant la musique comme moteur de tourisme et d'identité culturelle, avec la Rumba congolaise à l'honneur. Conférences, expositions et spectacles ont rythmé l'événement, marqué par des prestations mémorables au Palais du Peuple. Africell et Afriradio ont fièrement soutenu cette première édition, célébrant le patrimoine culturel congolais.



















Le Forum du Génie Scientifique Congolais organisé par Trading and Prospecting Services à Kinshasa





















Clôture programme Rawtalents - Jeunes Universitaires 3e édition Grand Katanga











GLOBAL PRINT

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

3e Édition de FULLMIX FESTIVAL à Kinshasa

Le FULLMIX FESTIVAL est un concept du FULLMIX PROJECT initié par Mr Fanfan MONGBONDO ainsi que ses deux associés MASTER VIRUS et Mr Dany OMARI. Il est à ce jour, le premier et unique festival international du mix en République Démocratique du Congo. Fort de ses 20.000 festivaliers en trois éditions, il a su se faire une place de choix parmi les rendez-vous annuels les plus attendus par les jeunes à Kinshasa et ses échos retentissent désormais au-delà des frontières RD congolaises.

Il use stratégiquement du festif pour témoigner de l'influence grandissante des DJ dans le paysage culturel de notre res publica et obtenir la reconnaissance officielle de leur statut d'artistes par les autorités étatiques en général et celle du Ministère de la culture en particulier car se sentant souvent marginalisés lors des rendez- vous politico- culturels importants pour notre pays. Il entend aussi exporter et valoriser notre culture dans et en dehors de nos frontières à travers des tournées nationales, continentales et mondiales.

Le 19 et 20 juillet 2025 se tenait au FULLMIX VILLAGE érigé sur le jardin de l'académie des Beaux- Arts sa troisième édition. Cette édition a mis un accent particulier sur la montée en puissance des DJ de sexe féminin démontrant ainsi que le FULLMIX FESTIVAL soutient à 100% la parité homme- femme en programmant 50% de part et autres aux platines.
L'organisation compte mettre la barre encore plus haute pour la quatrième édition qui s'annonce du 26 au 28 juin 2026 à Kinshasa et entend se délocaliser dans une grande ville de la République pour apporter sa pierre pour le bétonnage de l'unité et de la cohésion nationale.





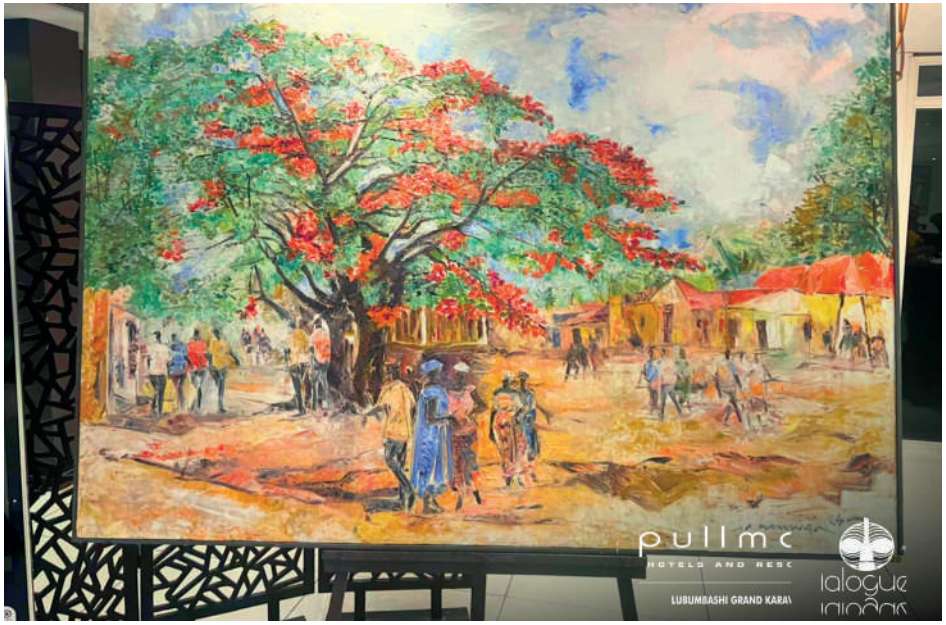








Soirée de vernissage de l'exposition Les réalités aux quotidiennes de l'artiste peintre Félix MAKUNGU. Par le Pullman Karavia et l'ASBL Dialogues













Course des serveuses et gaçons de café. By BRASIMBA - Lubumbashi










Course des serveuses et gaçons de café. By BRASIMBA - Likasi












#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

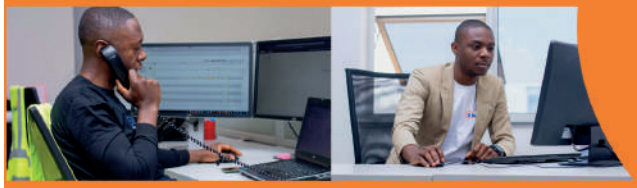
+243 84 120 48 60 / +243 90 000 61 41

AFRICA INSIDE
our expertise



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.

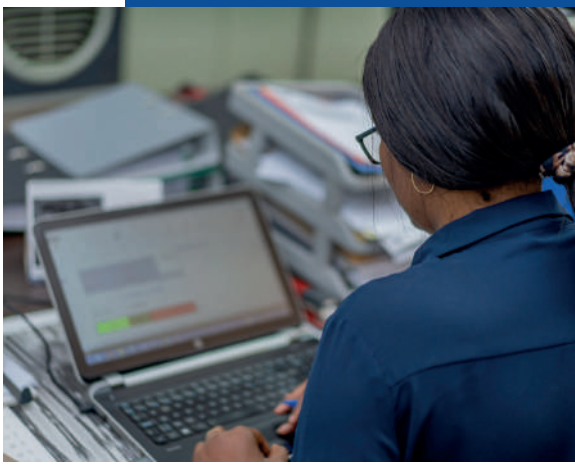
Votre partenaire de confiance pour toutes vos préoccupations en matière de Ressources Humaines.

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