BUZZ magazine

53

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025



La rédac
Finir l'année en beauté

Rencontre
Marcus Joe

Fashion
LFW 2025

Culture
Israël Nzila lauréat du Prix Théâtre RFI 2025

Planète verte
Jane Goodall

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





Accédez gratuitement à votre compte bancaire sans internet en composant *4326# quelque soit votre téléphone

Gratuit. Facile. Sécurisé.

Ecobank MOBILE | vodacom orange airtel

UN MEILLEUR CHOIX POUR UNE AFRIQUE MEILLEURE

Nouvelle année ? Nouveau départ ?

2025 est passé si vite, et le sentiment qui nous habite maintenant est : est-ce véritablement celui de tout le temps perdu à rêver d'un Congo à la hauteur de nos espérances ? Mais 2026 ouvre de nouveaux horizons et de nouveaux possibles. À suivre...

C'est l'heure des introspections. Aurons-nous envie d'arrêter le temps pour tirer le bilan de cette étrange année 2025 ? Une année où nous avons tenté de nous réaliser malgré les difficultés, en dépit de la guerre qui impacte le quotidien de toute une nation. Je vous y invite de tout cœur. Qui sommes-nous devenus ? Sommes-nous fiers d'accueillir les êtres bienveillants à qui nous avions donné rendez-vous fin 2024 ? Pour celles et ceux d'entre vous que cette première partie d'édito chagrinerait, pas d'auto-flagellation ! Puisse 2026 être l'année d'accomplissement du miracle de ce que les Congolaises et les Congolais méritent tant.

Nous vous donnons rendez-vous au mois de janvier 2026 avec un numéro spécial, préparé pour vous, avec amour, toujours. Et l'on dit merci à Buzzz ! Parce que parfois, ça fait du bien de dire merci à ceux qui rendent le quotidien un peu plus chouette.

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous, surtout amusez-vous, soyez heureux et ayez confiance. L'avenir vous appartient.

Prenez soin de vous. #Ensemble #BuzzzBeFamous UN PETIT RAPPEL: Téléchargez GRATUITEMENT notre magazine sur www.buzzzbefamous.com. Restez connectés sur nos réseaux sociaux, faites le BUZZZ !

Votre éditrice
MAD

buzzzbefamous buzzzbefamous Buzzz Be Famous

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 6146W

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



Chez Marc
Restaurant-Bar-Guest house

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

AFRICA LIKE IDE

SOMMAIRE



28 **FEELGOOD**
Reprendre le pouvoir sur sa mémoire

30 **BEAUTY**
La barbe grise

32 **FITNESS**
Hallux valgus

36 **SPORT**
CAN 2025

38 **GEEK**
Quand l'IA s'infiltre dans la cosmétique

40 **ARTY**
Israël Nzila lauréat du Prix Théâtre RFI 2025

BUZZZ N°53

NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2025

06 **MERCI À BUZZZ**

08 **SOCIÉTÉ**
Le cube Maggi

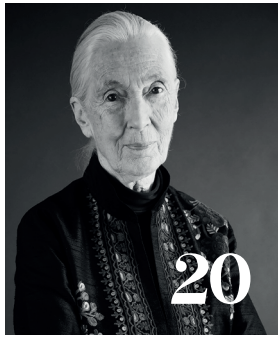
10 **LA RÉDAC**
Finir l'année en beauté et se préparer pour la nouvelle

16 **RENCONTRE**
Marcus Joe

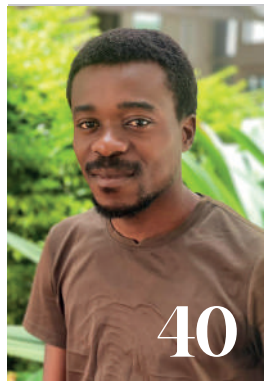
20 **PLANÈTE VERTE**
Jane Goodall, une vie dévouée au vivant

24 **FASHION**
LFW 2025









On dit merci !

Parce que parfois, ça fait du bien de dire merci à ceux qui rendent le quotidien un peu plus chouette.

Merci à ceux qui partagent leurs recettes !

C'est la rentrée, et si tu manques d'idées pour tes repas, va jeter un œil sur le compte Insta de @cuisineapprentie. Chaque semaine, des recettes simples, pas chères, et surtout faisables sans matos de chef. Coup de cœur pour leurs nouilles sautées express aux légumes !





Merci pour ce petit café suspendu

Dans certains cafés de quartier, on peut encore «suspendre» un café : on en paie deux, et le deuxième est offert à quelqu'un dans le besoin. Geste simple, impact réel. Et toi, ton prochain café, tu le suspends ?

Merci pour les bons plans culture !

Le saviez-vous ? Du 21 au 23 septembre, plusieurs musées ouvrent gratuitement leurs portes à l'occasion des Journées du Patrimoine. Une belle excuse pour redécouvrir des lieux qu'on oublie parfois, même dans sa propre ville. Merci la culture gratuite !



Merci à cette appli qui facilite la vie

Envie de manger local sans te ruiner ? L'appli «Too Good To Go» ne sauve pas que les invendus : elle sauve aussi ton budget. Restos, boulangeries, supermarchés… Des paniers surprises à prix mini et zéro gaspillage. Merci qui ?





Merci aux gens qui s'engagent

Ils sont jeunes, motivés et ils plantent des arbres au lieu de scroller : on dit merci à l'asso Terre en Commun qui a lancé un programme de micro-forêts en milieu urbain. Si tu veux filer un coup de main ou simplement suivre leurs projets : @terrecommune_off sur Instagram.



Le cube Maggi : *l'assassin silencieux qui donne du goût à ta sauce*

Tu sais ce qui est triste ? C'est pas que papa tombe malade. C'est que maman continue de lui préparer la sauce tomate avec 3 cubes Jumbo, 1 Adja, 2 Royco… parce que "ça donne le goût". Mais ce que maman ne sait pas, c'est que chaque cuillère de sauce bien parfumée, c'est une brique pour construire le tombeau du vieux !

Regarde bien autour de toi…
Tonton transpire sans faire d'effort, papa urine 6 fois la nuit, grand frère a souvent mal à la tête, maman a toujours les jambes gonflées. Et pourtant on dit : "Ils ont bien mangé hein !" Non… ils ont juste mangé trop de cube.

Dans le cube, il y a quoi ?
Glutamate monosodique: t'embaume la sauce… et tue ton cerveau à petit feu
Trop de sel: frappe les reins, monte la tension, emballe le cœur
Additifs chimiques: fatiguent ton foie, dérèglent tes hormones

> Le Cube bouche tes artères pendant que tu dis "Y a goût dedans"



Attention les jeunes !
Toi qui dis : "Moi je suis jeune, j'ai le temps"… Faux ! Voici les premiers dégâts du cube :
→ Fatigue chronique
→ Acné persistante
→ Migraine
→ Ballonnements
→ Troubles du sommeil
→ Même des perturbations hormonales (oui ! ça peut bousiller tes hormones sexuelles !)
Tu manges pour te tuer en HD. Sauf que la mort est en mode silencieux… et commence dès maintenant.

Alternatives 100 % Africaines, 100 % santé
✓ Feuilles aromatiques (basilic, laurier, feuilles d'oignon)
✓ Ail + oignon pilés (le vrai parfum de la cuisine !)
✓ Crevettes séchées
✓ Poisson fumé ou séché
✓ Champignons séchés
✓ Bouillon maison fait avec des épices et légumes naturels

C'est ce que nos grands-mères utilisaient, et elles ont enterré 3 générations pendant qu'elles étaient encore debout !

Le cube a créé une génération de :
Diabétiques à 35 ans
Hypertendus à 28 ans
Dialysés à 40 ans
Infertiles sans comprendre pourquoi.

Et pourtant, on mangeait bien hein ? Et toi ? Tu es prêt à laisser le cube ? Qu'est-ce que tu utilises chez toi pour relever le goût sans te tuer ? Est-ce que tu as déjà vu les effets du cube chez quelqu'un de proche ?
Partage ce sujet autour de toi ! Tu peut sauver un rein, un cœur, un foie, une vie.

Hamilton perd son copilote de toujours



Lewis Hamilton a annoncé la mort de son chien Roscoe, fidèle compagnon et mascotte des paddocks de F1. Le bouledogue de 12 ans, souffrant d'une grave maladie pulmonaire, avait été placé dans le coma, mais son état s'est dégradé jusqu'à ce que le pilote doive abréger ses souffrances dimanche soir. Dévasté, le septuple champion du monde a rendu hommage à son ami à quatre pattes : «Après quatre jours sous assistance respiratoire, à se battre de toutes ses forces, j'ai dû prendre la décision la plus difficile de ma vie et dire adieu à Roscoe. Il n'a jamais cessé de se battre, jusqu'au tout dernier instant. Je me sens tellement reconnaissant et honoré d'avoir partagé ma vie avec une si belle âme, un ange et un véritable ami (…) C'est l'une des expériences les plus douloureuses, et je ressens un lien profond avec tous ceux qui ont traversé la perte d'un animal bien-aimé.»

Révolution en soins intensifs : l'innovation de Youssef El Azouzi



Youssef El Azouzi, un jeune neurologue marocain, a mis au point le premier dispositif capable de filtrer le sang directement dans les vaisseaux sanguins ! Fruit de trois ans de recherche, cette innovation pourrait révolutionner les soins intensifs et réduire les rejets de greffe en redirigeant les cellules inflammatoires.

Finir l'année en beauté et se préparer pour la nouvelle



Le dernier mois de l'année est souvent perçu comme un moment de rétrospection, de bilan et de préparation. C'est une période propice pour examiner ce qui a été accompli, identifier ce qui n'a pas fonctionné comme prévu et, surtout, réfléchir aux leçons tirées. Loin d'être une simple transition vers une nouvelle année, décembre invite à un véritable processus de clôture et de réinvention. Buzzz Magazine vous propose 5 étapes de cette réflexion annuelle, en se concentrant sur la manière de terminer l'année en beauté et de se préparer mentalement et émotionnellement pour un nouveau départ.

1

Le processus de désintoxication : Réinitialiser avant de repartir

Avant de se lancer dans l'année à venir, il est essentiel de libérer son espace, son esprit et ses habitudes des poids du passé. Cela peut sembler anodin, mais prendre le temps de faire le ménage dans sa vie, qu'il soit matériel ou mental, est un geste puissant pour démarrer l'année sur de bonnes bases.

Désencombrer son environnement physique

Commencez par une réévaluation de vos possessions matérielles. Les objets qui ont perdu leur utilité ou qui ne vous apportent plus de joie devraient être distribués ou vendus. Videz vos armoires, vos tiroirs et vos étagères des objets superflus qui occupent de l'espace sans raison. Cela peut sembler être une tâche ardue, mais une fois accomplie, vous serez étonné de la légèreté ressentie.

Désintoxication numérique

Les outils numériques et les réseaux sociaux jouent un rôle majeur dans nos vies. Mais à l'instar de nos biens matériels, il est nécessaire de faire un tri. Désabonnez-vous des comptes, pages et applications qui n'apportent plus de valeur ou qui génèrent du stress inutile. De même, réalisez un inventaire de vos habitudes de consommation médiatique et réduisez ce qui n'aligne pas avec vos objectifs de vie. Ce processus de « purification numérique » permet de faire place à une consommation plus consciente et saine.

Nettoyage émotionnel

Les émotions ont un impact direct sur notre bien-être. Prenez un moment pour relâcher toute tension émotionnelle accumulée au cours de l'année. Il peut s'agir d'un conflit non résolu, de rancunes ou de sentiments négatifs persistants. Envisagez de pratiquer la méditation ou de discuter avec des proches pour libérer ces poids émotionnels. Ce n'est qu'après avoir « nettoyé » votre esprit et votre environnement que vous pourrez véritablement réfléchir à l'année écoulée.

2

La rétrospection : Un regard honnête sur l'année écoulée

Avant de poser de nouveaux objectifs pour l'année à venir, il est primordial de prendre un moment pour évaluer honnêtement ce que l'on a accompli. Cette rétrospection permet de tirer des enseignements précieux et de mieux se préparer pour le futur.

Les réussites

Qu'avez-vous accompli cette année ? Prenez le temps de célébrer vos petites et grandes victoires. Que ce soit sur le plan personnel, professionnel ou émotionnel, reconnaissez le chemin parcouru. Le simple fait de tenir un journal de vos réussites peut vous aider à mieux comprendre vos progrès. Parfois, ce sont les petites étapes qui, une fois accumulées, mènent aux plus grandes réalisations.

Les défis et les obstacles

Tous les objectifs ne sont pas atteints du premier coup, et c'est tout à fait

normal. Au contraire, les obstacles rencontrés constituent souvent des occasions d'apprentissage cruciales. Quelles étaient vos difficultés cette année ? Peut-être avez-vous rencontré des obstacles imprévus, ou peut-être avez-vous sous-estimé certains défis. Réfléchissez à la manière dont vous avez réagi face à ces situations et ce que vous en avez appris. Identifier ces points de friction peut être le début d'une préparation plus efficace pour l'avenir.

Les leçons tirées

Chaque expérience, qu'elle soit positive ou négative, nous enseigne quelque chose. Qu'avez-vous appris sur vous-même cette année ? Peut-être avez-vous découvert de nouvelles passions, appris à mieux gérer vos émotions ou développé des compétences que vous ne soupçonniez pas. Prenez le temps de reconnaître ces moments d'apprentissage et de grandir grâce à eux. Ces prises de conscience sont essentielles pour mieux se préparer aux mois à venir.

L'état d'esprit : Comment aborder la nouvelle année avec sérénité

La préparation mentale pour la nouvelle année est tout aussi importante que la réflexion sur l'année écoulée. Bien souvent, nos émotions peuvent être un frein à notre progression si nous ne les gérons pas correctement. Décembre est donc le moment idéal pour préparer son esprit à accueillir le changement et à se libérer des influences négatives.

L'importance du soutien

Il est souvent difficile de porter seul le poids des émotions accumulées ou de se lancer dans un projet sans soutien. Entourez-vous de personnes positives et bienveillantes. La famille, les amis et les collègues peuvent être d'un grand secours lorsque vous cherchez à faire le point et à envisager des solutions. N'ayez pas peur de demander de l'aide et de partager vos aspirations.

Pratiquer la pleine conscience et l'autocompassion

Le stress peut être un facteur limitant à la fois dans la réflexion et dans la mise en place de nouveaux objectifs. La pratique régulière de la pleine conscience, que ce soit à travers des exercices de respiration, de méditation ou de yoga, peut grandement favoriser un état d'esprit apaisé. Soyez également indulgent avec vous-même. Ne vous jugez pas trop sévèrement pour vos erreurs passées. Acceptez que chaque expérience fait partie du processus de croissance.

L'art de fixer des objectifs pour l'année à venir

La fin de l'année est une invitation à poser les bases des projets futurs. Après avoir pris un moment pour nettoyer et réfléchir, il est temps de se tourner vers l'avenir avec des objectifs clairs et réalisables.

Établir des objectifs réalistes

Il est facile de se laisser emporter par l'enthousiasme et de poser des objectifs ambitieux. Cependant, il est important de les rendre atteignables.



WINE O'CLOCK

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 M2IDE

Utilisez la méthode SMART pour formuler vos objectifs : spécifiques, mesurables, atteignables, réalistes et limités dans le temps. Ce cadre permet d'éviter les frustrations liées à des attentes irréalistes.

Définir un plan d'action

Un objectif sans plan reste un rêve. Une fois vos objectifs définis, établissez un plan concret pour les atteindre. Identifiez les étapes nécessaires, les ressources requises et le calendrier à respecter. Plus votre plan est détaillé, plus vous aurez de chances de rester motivé et de maintenir votre focus.

Prendre soin de soi tout au long du processus

Il est essentiel de se rappeler que l'atteinte des objectifs ne doit pas se faire au détriment de votre bien-être. Prenez soin de votre santé physique et mentale tout au long de l'année. Envisagez de faire de l'exercice régulièrement, de pratiquer des techniques de relaxation et de maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle.

L'importance de célébrer chaque étape

Le processus de clôture et de préparation pour l'année à venir ne se limite pas à une série de tâches à accomplir. Il s'agit également de célébrer vos progrès. Prenez le temps de reconnaître chaque petite victoire, chaque avancée. Ces célébrations renforcent la motivation et permettent de maintenir un état d'esprit positif.

Clôturer l'année et se préparer pour l'année à venir est une occasion de renouer avec soi-même, de prendre du recul et de définir des intentions claires. Ce processus de réflexion et de préparation n'est pas un simple rituel : il est essentiel pour aborder le futur avec confiance, sérénité et optimisme. Prenez donc ce mois de décembre pour vous recentrer, pour réfléchir à ce que vous avez accompli et pour poser les bases d'une année encore plus épanouissante. Chez Buzzzz Magazine on embrasse le future avec optimisme et chaque fin d'année est une opportunité de recommencer avec une vision plus claire et un esprit renouvelé.

29 minutes sous l'eau : l'incroyable exploit de Vitomir Maricic



Le Croate Vitomir Maricic a accompli ce que l'on pourrait juger impossible pour un être humain : il est resté 29 minutes et 3 secondes sous l'eau sans respirer. Pour mesurer la difficulté de cet exploit, Vitomir Marićić a même dépassé les capacités de certains mammifères marins, comme les dauphins qui tiennent environ 10 minutes sous l'eau sans remonter pour respirer.
Si ce nouveau record a été validé par le Guinness, les fédérations d'apnée rejettent sa performance, car il a utilisé de l'oxygène pur avant l'épreuve.

Rencontre

MARCUS JOE



Photo: Misabiko

Marcus Joe C'est une étoile montante de la scène humoristique. Avec un sens aigu de l'observation, Marcus Joe décortique avec brio les travers de notre société et les petits drames de la vie de tous les jours. Déjà acclamé sur les planches de l'Institut Français de Lubumbashi lors de son premier one-man show , l'artiste offre un humour pétillant et terriblement efficace. Il se livre à cœur ouvert au micro de LUSHI TRAP.

Qu'est-ce qui t'a donné envie de faire de l'humour ?

Ce qui m'a poussé à être humoriste, c'est premièrement c'est la galère! Tu vas te rendre compte que la plupart des gens qui font de l'humour ont tellement souffert et après ils ont décidé de se lancer. Non, je rigole! 😊 C'était juste une passion pour moi. Je l'ai compris à partir de mon entourage, j'étais drôle presque partout, en famille, à l'école, … Ensuite j'ai eu l'habitude de suivre à la télévision l'émission «Le parlement du rire». Je ne manquais en tout cas aucune occasion de suivre cette émission et à chaque fois, je me disais que ça ne sera pas vraiment difficile pour moi de faire la même chose. En fait, c'était parmi les raisons qui m'ont motivé à me lancer dans cette carrière. Ensuite je suis tombé sur les images du Lubum Comedi Club de Benjamin Kahitare, des spectacles qui me faisaient rêver. J'ai pris contact avec Benjamin qui, après un test, m'a donné l'opportunité de me produire pour ma première fois à l'Institut Français et après je suis monté sur la scène de Lubum Comedi Club.

Comment se sont passés tes débuts en tant qu'artiste humoriste ?

Je commence déjà par ma première production à l'Institut Français avec Benjamin et en évoluant avec lui, j'ai été parmi ces jeunes de la ville, qui en début de leur carrière, ont partagé la scène avec des grands humoristes du continent. J'ai eu la chance en début de ma carrière de partager la scène avec des humoristes comme Agalawal, Redouane, Samia Orosemane, Oualas et tant d'autres.

> **“Ils sont nombreux à m'inspirer. Tout celui qui fait bien son travail m'inspire et j'apprends de tous.”**

Qui t'inspire le plus dans ce monde de l'humour ?

Ils sont nombreux à m'inspirer. Tout celui qui fait bien son travail m'inspire. J'apprends de tous. Mais cela ne m'empêche pas de revenir sur cette personne que je viens de citer, Benjamin Kahitare. J'avoue que c'est par son canal que j'ai appris l'écriture de l'humour.

Aujourd'hui Marcus est aussi une référence pour les jeunes humoristes. Quels sont les défis à relever pour atteindre ton niveau ?

Des défis, j'en ai connu beaucoup et si je suis parvenu à les relever, c'est grâce à mon courage, que je loue. Ce courage qui te pousse à ne pas abandonner. Never give up! Le début de ma carrière n'a pas été facile pour moi. Parce qu'à ton début, ce n'est pas tout le monde qui t'accepte aussi facilement, c'est peut-être ta famille, tes proches qui seront là pour t'encourager à aller de l'avant. Mais il y a aussi des gens qui te disent clairement « Écoute, tu n'es rien, tu ne sais rien! » Moi en entendant ces paroles, c'est là que je comprends qu'il y a de l'avenir et qu'il faut foncer et aller de l'avant.

Comment se passe l'écriture de tes sketchs ?

Tout part de la tête. Il faut toujours avoir une inspiration de blague et faire de cette blague un sketch. Et c'est là qu'on se met à écrire. On peut commencer par une phrase qui passe par la tête et on se retrouve avec trois pages et arriver à tout un sketch de 10 minutes. La plupart des humoristes se servent de leur téléphone ou ordinateur pour écrire, mais moi je suis de la vieille école, je suis ami du stylo et du papier. Je me sens à l'aise avec un stylo et quand je m'y mets, ça coule de soi. À chaque fois qu'on veut mettre le texte au propre, ce sont des blagues qui s'ajoutent encore. Après, on passe aux séances de répétitions, là encore il y a des ajouts...

Qu'est-ce qui te rend fier de l'homme que tu es devenu ?

Ce qui me rend fier : c'est le fait que je sois arrivé à accomplir plusieurs



choses que je ne pouvais m'imaginer, les choses que je négligeais avant. La réussite de mon tout premier one-man show à l'Institut Français me rend vraiment fier, parce que j'avais peur de le faire. Aujourd'hui les gens me prennent pour modèle et les jeunes humoristes cherchent conseil auprès de moi.

Qu'est-ce que tu aimerais qu'on dise de toi dans cinq ans ?

Beaucoup de choses. J'aimerais que Marcus reste toujours ce modèle-là pour les gens. Aujourd'hui, on est quand même connu par une catégorie de personnes, mais j'aimerais qu'à la longue je sois ce Marcus humoriste connu par tous et pourquoi pas ne pas être appelé un jour Marcus, une légende de l'humour.

marcus joe officiel

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

Jane Goodall : une vie dévouée au vivant

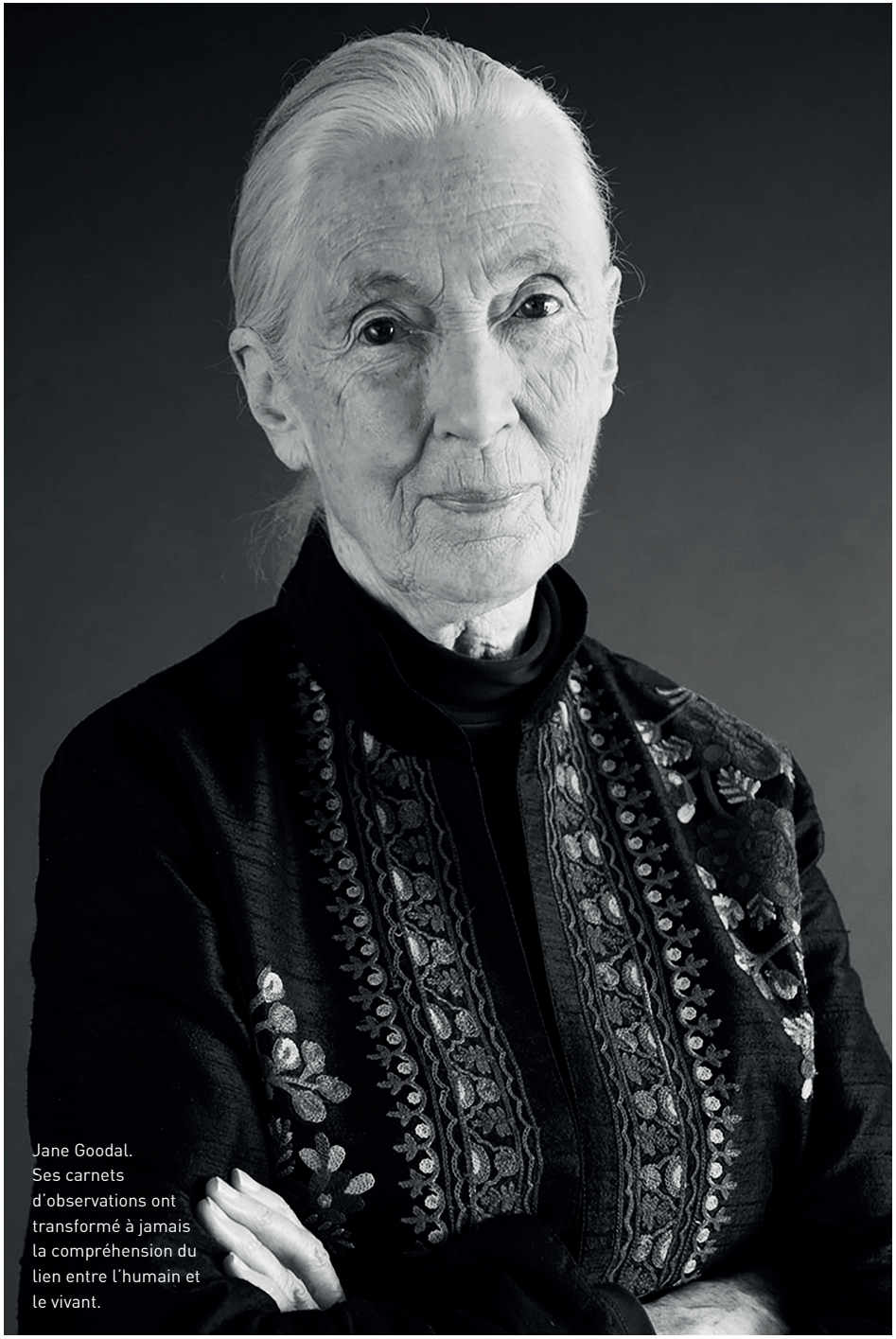
Disparue le 1er octobre 2025 à 91 ans, Jane Goodall laisse derrière elle un héritage scientifique et moral sans équivalent. Pionnière de la recherche sur les primates, défenseure infatigable de la nature, elle a fait de l'Afrique son terrain d'étude, de combat et d'espoir.

> **“Chaque individu compte. Chaque geste compte. Chaque jour offre une nouvelle chance d'agir.”**

Lorsqu'en 1960, une jeune femme timide de 26 ans s'installe dans le parc national de Gombe, en Tanzanie, nul n'imagine qu'elle bouleversera à jamais la science du comportement animal. Sans diplôme universitaire, mais guidée par une passion inébranlable, Jane Goodall commence à observer les chimpanzés comme personne ne l'avait fait : patiemment, silencieusement, en leur donnant des noms plutôt que des numéros.

Ses découvertes feront date. En observant un chimpanzé fabriquer un outil pour attraper des termites, elle remet en cause la frontière entre l'humain et l'animal. Elle révèle ensuite des comportements sociaux, des émotions complexes, des alliances, des conflits – autant de traits que l'on croyait exclusivement humains.

Au-delà de la science, Goodall a ouvert un chemin : celui de l'empathie, du respect et de la responsabilité. Très tôt, elle comprend que comprendre les chimpanzés ne suffit pas; il faut aussi protéger leurs forêts et les communautés humaines qui les entourent. En 1977, elle fonde le Jane Goodall Institute, présent aujourd'hui dans plus de 30 pays, dont la République du Congo, la RDC, l'Ouganda, le Kenya et le Sénégal. À Tchimpounga, au Congo, son équipe gère l'un des plus grands sanctuaires de chimpanzés au monde.



Jane Goodal. Ses carnets d'observations ont transformé à jamais la compréhension du lien entre l'humain et le vivant.

Mais Jane Goodall croyait surtout à la jeunesse. En 1991, elle lance Roots & Shoots, un programme d'éducation environnementale désormais actif dans plus de 80 pays. Sa philosophie : chacun peut agir, à sa mesure, pour la planète. Des milliers d'écoliers et d'étudiants africains ont ainsi planté des arbres, nettoyé des rivières, ou lancé des campagnes de sensibilisation grâce à elle.

Au fil des décennies, cette scientifique devenue messagère de paix pour les Nations Unies a parcouru la planète sans relâche, prêchant une écologie fondée sur la connaissance et la compassion. Même à plus de 90 ans, elle continuait à alerter, à inspirer, à rassembler.

En Afrique, son empreinte restera indélébile : celle d'une femme qui a su écouter la nature et donner une voix à ceux qu'on n'entendait pas – les chimpanzés, les forêts, et les générations futures.

Franck Chantereau, cofondateur de JACK

"Jane Goodall, une lumière pour tous ceux qui protègent les grands singes"

Basée à Lubumbashi, au cœur du Katanga, l'association J.A.C.K (Jeunes Animaux Confisqués au Katanga) œuvre depuis près de vingt ans pour la protection et la réhabilitation des primates victimes du trafic illégal. Fondée en 2006 par Franck et Roxane Chantereau, elle accueille et soigne des chimpanzés saisis par les autorités, souvent orphelins ou blessés, avant de leur offrir une seconde chance.

À la tête du sanctuaire, Franck Chantereau est devenu une figure incontournable de la conservation en République démocratique du Congo, œuvrant dans un contexte complexe où la défense de la faune sauvage reste un combat quotidien.

Dans ce témoignage, il revient sur ses rencontres avec Jane Goodall, pionnière mondiale de la primatologie et figure inspirante, dont l'engagement sans faille continue d'éclairer ceux qui, comme lui, se battent chaque jour pour sauver les grands singes.

Témoignage



« Je n'ai rencontré Jane Goodall que deux fois dans ma vie, mais ces moments m'ont profondément marqué. Lors de l'épisode tragique du kidnapping de plusieurs jeunes chimpanzés du sanctuaire, Jane et son équipe du Jane Goodall Institute ont immédiatement réagi. Elle a mobilisé son réseau international pour médiatiser ce qui nous était arrivé et attirer l'attention sur les dangers auxquels nous faisons face au Congo. Sa solidarité a été exemplaire.

Ce qui m'a toujours frappé chez elle, c'est sa capacité à rallier les gens à la cause des chimpanzés. Elle respirait la bonté. Quand elle prenait la parole dans des conférences ou des événements, elle captivait littéralement l'audience. Parfois, il lui arrivait d'annoncer son arrivée en poussant des cris de chimpanzé — une façon à elle de créer un lien immédiat entre le public et les animaux qu'elle défendait.

Jane Goodall avait commencé à Gombe Stream, en Tanzanie, dans les années soixante, toute jeune, envoyée sur le terrain par l'anthropologue Louis Leakey. J'ai toujours été en admiration devant son parcours.

Je me souviens d'une soirée caritative en Ouganda, organisée par son association, avec une vente aux enchères de tableaux pour soutenir ses projets. À la fin, elle m'a signé un autographe. Enfant, Jane Goodall était mon héroïne ; j'avais gardé ce vieux numéro de 1965 du National Geographic qui lui était consacré. Ce soir-là, elle a écrit sur la page : "Never give up"
« N'abandonne jamais ».

Ambassadrice des grands singes aux Nations Unies, elle voyageait plus de 300 jours par an pour défendre cette cause. On ne croise pas des personnes comme elle tous les jours.

Elle connaissait très bien les difficultés de la RDC : elle savait à quel point il est complexe d'y œuvrer pour la faune sauvage. Son institut, implanté au Kivu, mène plusieurs projets éducatifs avec les enfants. Elle ne s'était jamais directement impliquée dans notre région, au Katanga, justement parce qu'elle savait combien les conditions y étaient dures. C'est aussi pour cela qu'elle portait une réelle admiration pour notre travail à JACK. »

Lubumbashi Fashion Week

Entretien avec Lydia Katanga

Pouvez-vous nous parler Lubumbashi Fashion Week ?
La Fashion Week de Lubumbashi est un des rendez-vous les plus attendus de la scène culturelle et artistique de notre ville. C'est bien plus qu'un simple défilé : c'est une plateforme qui réunit les acteurs de la mode, entre autre, les créateurs, stylistes, mannequins et passionnés de la mode autour des ateliers de formation et d'un défilé de mode. Notre objectif est de donner de la visibilité aux talents locaux tout en faisant rayonner la mode au niveau national et international. Chaque édition est pensée comme une célébration de la créativité congolaise, mais aussi un moment d'apprentissage pour les jeunes talents.

Quand était-il de la dernière édition 2025 ?
L'édition 2025 s'est tenue le 20 septembre dernier au Pullman Grand Karavia sous le thème « Rétro Fashion, la mode intemporelle des années 80 ». Elle a été un véritable succès ! Nous avons eu le privilège d'accueillir un public enthousiaste de plus de 300 personnes,



STYLE / FASHION



parmi lesquelles des professionnels de la mode, des journalistes et des invités venus d'autres villes et pays africains. Au programme, les expositions des stands des jeunes entrepreneurs, ainsi que le défilé de mode qui s'est déroulé dans un cadre exceptionnel, les collections présentées ont impressionné le public par leur originality.

Pour quoi le choix de ce thème ?

Le thème « Rétro Fashion, la mode intemporelle des années 80 » a été choisi parce que cette décennie reste une source inépuisable d'inspiration. Les années 80, c'était l'ère de l'audace: des couleurs vives, des silhouettes marquées, un goût assumé pour l'extravagance et la liberté d'expression. En ramenant cet esprit, nous avons voulu inviter les créateurs à revisiter cette époque avec une touche contemporaine, à montrer comment la mode, même lorsqu'elle revient en arrière, peut toujours parler au présent. C'était aussi une manière de rappeler que la mode, au fond, est un cycle qui se réinvente sans cesse.



Des perspectives pour la prochaine édition ?

Oui, et elles sont très ambitieuses. Pour 2026, nous voulons aller encore plus loin dans l'ouverture internationale. L'idée est d'inviter davantage de stylistes venus d'Afrique de l'Ouest, d'Europe et pourquoi pas d'Asie, afin de faire dialoguer les cultures à travers le vêtement. Nous prévoyons aussi des ateliers de formation pour les jeunes talents locaux, car notre rôle est aussi de transmettre et d'accompagner la nouvelle génération. L'ambition est claire : faire de la Lubumbashi Fashion Week une référence incontournable de la mode africaine sur la scène mondiale.

Un dernier mot ?

La mode est un langage universel, une manière de raconter qui nous sommes. À travers la Fashion Week de Lubumbashi, nous voulons écrire une histoire où la créativité congolaise brille et inspire. Nous remercions nos partenaires et sponsors, nos équipes, nos créateurs et notre public pour leur confiance. Ce mouvement ne fait que commencer, et nous invitons tout le monde à en faire partie.

STYLE / FASHION







Reprendre le pouvoir sur sa mémoire



Les auteurs déconstruisent les mythes autour de la mémoire et nous font découvrir son incroyable potentiel, que nous sommes nombreux à sous-estimer. Ne plus oublier les visages et les noms, mémoriser des informations complexes, des textes, des chiffres, des dates par cœur… c'est à notre portée. Tout est affaire de méthode.

A-t-on une bonne ou une mauvaise mémoire

La mauvaise mémoire, c'est un neuromythe (croyance erronée sur le fonctionnement du cerveau humain) ! En réalité, sauf en cas de maladie, l'humanité a une bonne mémoire ; simplement, on ne nous apprend pas à apprendre et à mémoriser.

De même, l'idée selon laquelle certains auraient une mémoire visuelle et d'autres auditive… c'est une légende, un neuromythe . Nous possédons tous ces différents types de mémoire. Il existe d'ailleurs un prix de 5 000 dollars décerné à qui trouverait la preuve que certaines personnes ont un type de mémoire en particulier. Personne ne l'a jamais remporté, puisque c'est un mythe !

Travailler sa mémoire

La plupart des méthodes sont très légères car elles corrigent des défauts d'utilisation de la mémoire. Par exemple, pour arrêter de chercher partout ses clés, il suffit de verbaliser l'action, de dire tout haut : « je pose mes clés sur la table ». Il ne s'agit pas de mémoire auditive, mais simplement de faire fonctionner l'attention. S'il n'y a pas d'attention, le cerveau ne retient pas ; c'est une alliée de la mémoire.

Il y a aussi des astuces en apparence plus complexes, mais qui permettent de ne pas oublier. Par exemple, quand on a quelque chose de difficile à apprendre, avec beaucoup de données, la meilleure manière de le mémoriser est de l'apprendre à quelqu'un d'autre : le cerveau synthétise, comprend, vulgarise et retient.

L'émotion est aussi une alliée de la mémoire. L'amygdale, collée à l'hippocampe où est stockée la mémoire émotionnelle, fonctionne comme un videur de boîte de nuit : elle laisse entrer les informations selon leur charge émotionnelle. Quand une émotion est très forte, l'amygdale fixe cette information. C'est pourquoi on se souvient tous de ce qui s'est passé le jour de son mariage par exemple…

Autre allié de la mémoire : le jeu. Les mammifères apprennent mieux dans un contexte ludique. D'ailleurs, les jeux de société sont un excellent moyen pour entretenir sa mémoire. Enfin, il y a tout ce qui concerne les modes de vie : le sommeil joue un rôle essentiel car il permet de fixer l'information ; l'hydratation aussi, car le cerveau est composé d'eau et de gras ; l'alimentation.

Le déclin cognitif

On ne sait pas comment lutter contre les maladies neurodégénératives ; en revanche, on peut en retarder les symptômes. De fait, la stimulation cognitive, notamment le fait de faire de nouvelles choses, dont on n'a pas l'habitude permet de créer de nouvelles connexions entre les neurones. Plus l'on augmente ce maillage, ces connexions, plus la mémoire se maintient.

Il n'y a d'ailleurs pas d'âge pour apprendre de nouvelles choses. Les études montrent que les capacités d'apprentissage sont équivalentes chez les personnes âgées et les enfants, voire plus durables : les enfants apprennent plus vite mais les personnes âgées retiennent plus longtemps.

Rester actif physiquement est bénéfique pour votre corps. Mais les vertus de l'activité physique ne s'arrêtent pas là : la recherche montre que l'exercice régulier préserve la jeunesse de votre cerveau en augmentant les niveaux de protéines utiles. Connues sous le nom de protéines synaptiques, celles-ci aident le cerveau à fonctionner efficacement et le protègent contre le déclin cognitif.

Les connexions sociales font prospérer celles du cerveau. Certains d'entre nous sont plus sociables que d'autres, mais même si vous préférez passer une soirée reposante plutôt que d'assister à une fête, faites un effort pour rester en contact avec les personnes qui comptent pour vous. En effet, les connexions du cerveau prospèrent grâce aux interactions sociales.

La barbe grise, un style tendance

Aujourd'hui la barbe grise n'est plus une fatalité. En effet, la mode a évolué et la barbe grisonnante, associée à une coupe de cheveux tendance, est devenue très populaire et est considérée comme un style séduisant et attirant. Donc plus la peine de se raser à ras quand les premiers poils blancs font irruption. Vous pouvez les porter fièrement !
Cependant, il est important de rappeler que le style hipster et la barbe blanche ou grise demandent de l'entretien. Voici quelques conseils sur la façon d'obtenir une barbe blanche ou grise, sur le choix du style et sur l'entretien.



> Les poils blancs, vous pouvez les porter fièrement !

Pourquoi est-ce que votre barbe grisonne ?

En général, la texture des poils de barbe et celle des cheveux sont un peu différentes. Les poils de barbe sont plus rudes, car il y a moins de glandes sébacées sur le visage que sur la tête. Cependant, quand ils se mettent à grisonner, les poils du visage et les cheveux se ressemblent plus, car leurs besoins ne sont plus les mêmes qu'avant. Lorsque les poils gris apparaissent dans la barbe, la structure du poil en lui-même change.
Avec l'âge, on produit moins de mélanine, pigment naturel de notre corps, ce qui signifie qu'il y en a moins dans les nouveaux poils et cheveux. Des bulles d'air viennent alors remplacer la mélanine. En théorie, les cheveux et poils deviennent alors transparents, mais, en réalité, on les voit gris ou blancs, selon ce qu'il reste de pigment dans les poils.

Entretien de votre barbe grise ou blanche

Les hommes dont la barbe grisonne et commence à frisotter peuvent suivre quelques étapes afin de l'adoucir. Ne vous inquiétez pas, rien de bien plus compliqué que l'entretien de barbe régulier.

Shampooing hydratant

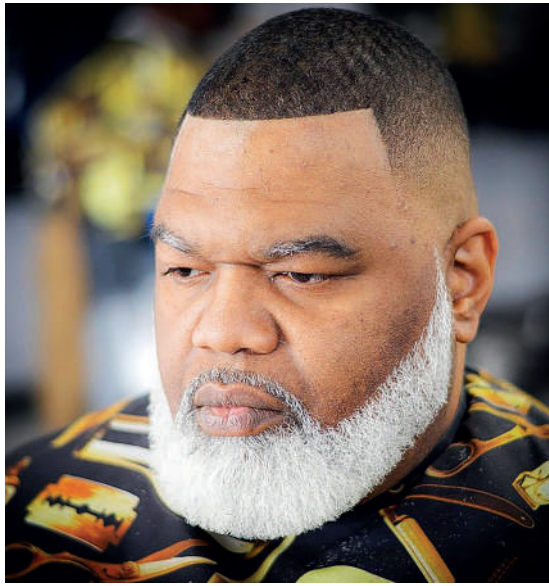
Les barbes grises et barbes blanches ont souvent tendance à être un peu plus sèches et fragiles que les autres, et c'est pour cela qu'elles paraissent plus ternes. Vous pouvez utiliser un shampooing hydratant pour redonner un petit coup de boost à votre barbe hipster grise. Cela la rendra plus douce et plus nette après le lavage. Nous vous conseillons de ne pas utiliser de shampooing pour cheveux, car cela dégraissera et asséchera votre barbe.

Après-shampooing

Il existe aujourd'hui des après-shampooings spécifiques qui permettent de redonner tenue et douceur aux barbes ébouriffées. Donc plus besoin d'utiliser les produits pour cheveux!

Huile à barbe

Après l'avoir nettoyée, vous pouvez appliquer de l'huile à barbe en la massant dans vos poils. Cela permettra de la nourrir, de la protéger des agressions extérieures et de la rendre plus douce. L'huile à barbe donnera aussi un parfum agréable à votre barbe grise d'homme soigné.



> Domptez avec un baume à barbe, votre barbe grise.

Baume à barbe

Avec un baume à barbe, vous pourrez dompter votre barbe grise et la sculpter dans la forme que vous désirez. En plus de cela, le baume à barbe hydratera votre barbe et la rendra plus souple. Elle permet aussi d'éviter les démangeaisons : votre peau vous remerciera !

Hallux valgus
6 exercices à faire à la maison

L'hallux valgus, mieux connu sous le nom d'oignon, est une pathologie très fréquente de l'avant-pied. Une fois développé, l'hallux valgus peut devenir très douloureux, tant au niveau de l'articulation que des muscles, et l'oignon peut rendre le chaussage des pieds un véritable casse-tête. Pour limiter sa progression autant que possible, voici 6 exercices à faire à la maison si vous avez un oignon.

Un hallux valgus, c'est quoi ?

L'hallux valgus correspond à une déviation osseuse de la base du gros orteil vers l'extérieur. L'extrémité du gros orteil se rapproche alors du deuxième orteil, ce qui entraîne une déformation de l'avant du pied. Cette bosse, qui prend la forme d'un petit oignon, est causée par la protubérance de l'articulation du gros orteil.

En général, l'hallux valgus se développe vers l'âge de 40 ans. Des facteurs génétiques peuvent vous prédisposer à développer un oignon, de même que le port de chaussures à talons hauts ou à bouts pointus. Les personnes qui ont des pieds pronateurs, c'est-à-dire dont les pieds ont tendance à s'affaisser vers l'intérieur, sont plus à risque de développer un hallux valgus. Heureusement, il existe des exercices qui peuvent contribuer à prévenir l'aggravation de l'hallux valgus et à soulager en partie la douleur causée par celui-ci.



Exercice 1 : Bougez votre orteil pour conserver la mobilité de l'articulation

Prenez votre gros orteil et amenez-le doucement vers le haut, puis vers le bas. Faites une dizaine de petits allers-retours en flexion, de bas en haut. Répétez l'exercice, mais cette fois-ci en effectuant de légères rotations, comme si vous vouliez dévisser le gros orteil d'un quart de tour. Finalement, amenez-le doucement de gauche à droite pour compléter l'exercice de mobilité.

Exercice 2 : Renforcez le muscle abducteur de l'hallux valgus

Déposez le pied touché par l'hallux valgus au sol. Contractez les muscles du pied afin d'arrondir la voute plantaire le plus possible, sans trop fléchir vos orteils. Cet exercice vous permettra de muscler l'abducteur de l'hallux valgus.

Exercice 3 : Écartez vos orteils pour muscler l'avant du pied

Toujours le pied au sol, soulevez et écartez vos orteils. Puis, essayez de descendre le premier et le cinquième orteil en conservant ceux du centre en l'air autant que possible. Cet exercice est plus difficile, mais il contribue à muscler l'avant-pied et à améliorer la coordination.

Exercice 4 : Soulevez le premier orteil, puis les autres orteils

Dans un premier temps, soulevez le gros orteil en laissant les autres au sol avant de le redescendre. Puis, faites l'inverse : gardez le gros orteil au sol et soulevez les autres. Répétez une dizaine de fois.



Exercice 5 : Levez le talon en gardant les orteils au sol

En position assise, le pied au sol et les orteils détendus, soulevez votre talon en gardant la base des orteils sur le plancher. Répétez une dizaine de fois. Pour augmenter le niveau de difficulté, faites l'exercice debout.

Important : en présence de l'hallux valgus, il arrive que la mobilité du gros orteil soit limitée en extension. Si vous ressentez de la douleur au moment de faire cet exercice, passez au prochain.

Exercice 6 : Promenez une balle de tennis sous le pied

Placez une balle de tennis sous le pied et promenez-la de l'avant-pied au talon, puis du talon à l'avant-pied. Sous la partie avant du pied, vous pouvez aussi déplacer la balle de tennis de gauche à droite pour solliciter la région touchée par l'hallux valgus. Pratiquez cet exercice aussi régulièrement que possible : vous pouvez même le faire pendant que vous êtes assis en travaillant sur votre ordinateur !

L'hallux valgus est une pathologie du pied qui peut s'avérer fort désagréable. Pour essayer de limiter la déviation du gros orteil, portez des chaussures adaptées qui soutiennent bien votre pied. Si vous souffrez déjà d'un oignon, une chaussure adéquate ou des orthèses plantaires pourront vous procurer un peu plus de confort et contribuer à réduire la douleur.

L'alliance retrouvée dans une carotte

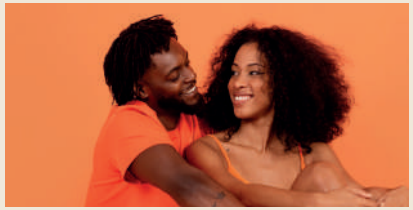
16 ans après avoir perdu son alliance, Lena Paahlsson l'a retrouvée de façon inattendue... autour d'une carotte de son potager ! Disparu en 1995 malgré des recherches acharnées, l'anneau avait sans doute fini dans le compost ou dans la nourriture des chèvres. Mais en 2011, en arrachant des carottes dans son jardin, elle a découvert une carotte ayant poussé exactement à travers le centre de la bague. Aujourd'hui, elle espère pouvoir l'agrandir pour la porter à nouveau.

La famille Fenty s'agrandit



Rihanna et ASAP Rocky ont accueilli leur troisième enfant, une petite fille prénommée Rocki Irish Mayers, née en septembre 2025. Elle avait tout prédit. Rihanna dans une interview datant de 2019, 6 ans avant de donner naissance à sa fille Rocki: «Je suis une femme noire. Je viens d'une femme noire, qui elle-même vient d'une femme noire, qui elle-même vient d'une femme noire. Et je vais donner naissance à une femme noire !»

Science à l'appui : les hommes à l'écoute vivent mieux en couple



C'est prouvé, plus un mari écoute les conseils de son épouse, plus il réussit sa vie ! Selon l'Institut Gottman (Université de Washington), les maris qui acceptent l'influence de leur femme, en écoutant ses avis, en partageant les décisions et en tenant compte de ses idées, vivent des mariages plus stables et harmonieux. Ces hommes seraient beaucoup plus heureux, moins exposés au divorce et ressentent davantage de satisfaction personnelle.



Le Maroc, terre d'accueil de la CAN 2025

Le Maroc s'apprête à écrire une nouvelle page de son histoire footballistique en accueillant la Coupe d'Afrique des Nations TotalEnergies 2025 (CAN 2025), du 21 décembre 2025 au 18 janvier 2026. Après le succès de ses Lions de l'Atlas sur la scène mondiale, le Royaume s'est mobilisé pour faire de cette 35e édition une fête inoubliable du football africain, s'appuyant sur des infrastructures modernes et une ferveur populaire inégalée.

L'Afrique aux portes de l'Europe

Le Maroc a longtemps été une terre de luttes de pouvoir entre Européens et Arabes. Au Moyen-âge, les différentes dynasties ont permis de fonder des villes comme Fès, Marrakech ou Cordoue. Vous verrez leur puissance s'afficher dans les Casbah et dans bon nombre de monuments du patrimoine marocain, comme la Tour Hassan à Rabat.

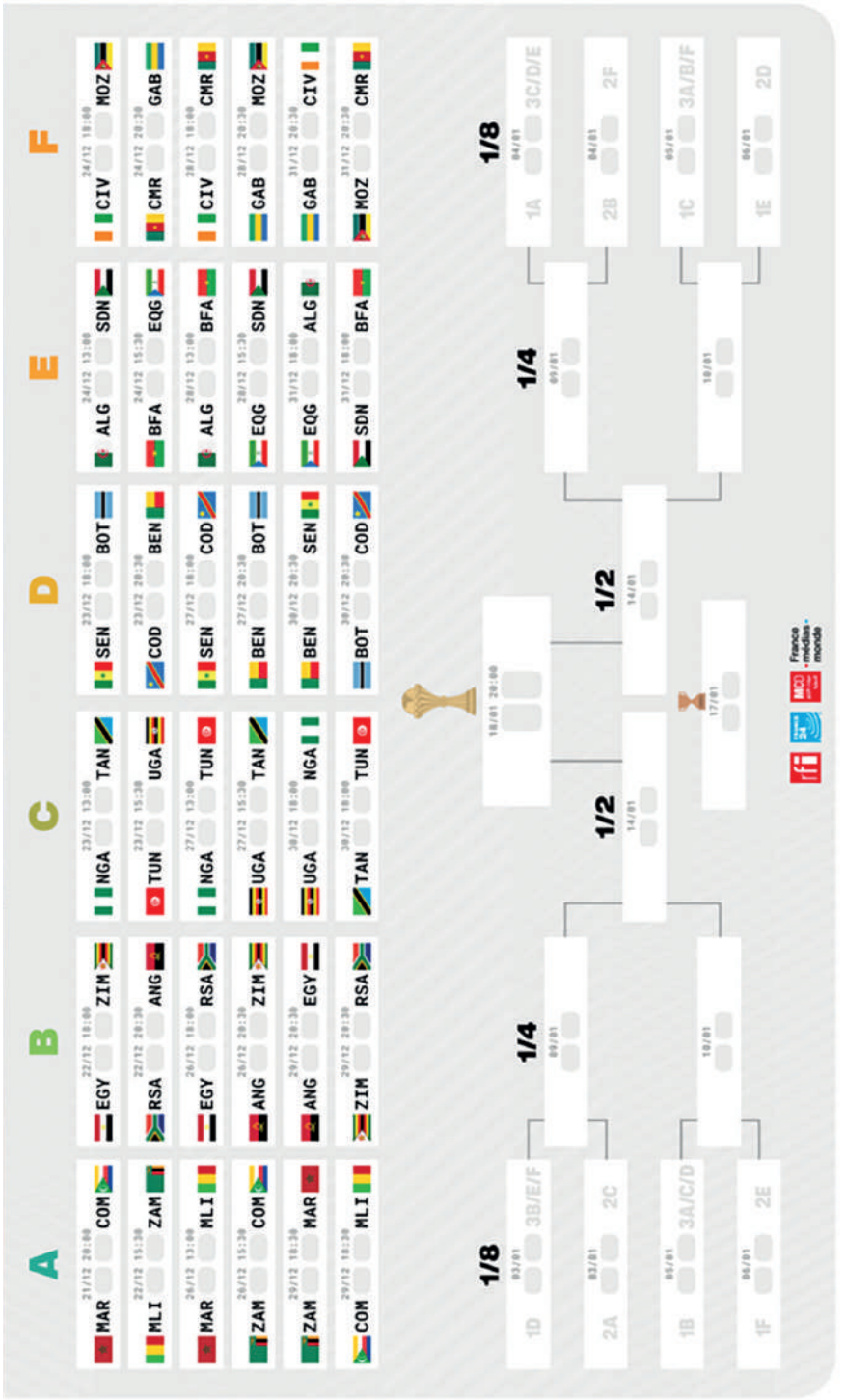
À l'époque des grandes puissances coloniales, au 19ème siècle, le Maroc est l'un des pays d'Afrique les plus convoités et un terrain d'enjeux entre Anglais, Espagnols et Français. Au 20ème siècle, le Maroc passe sous protectorat français et espagnol. Le pays n'acquiert une pleine et entière indépendance qu'en 1956. C'est aujourd'hui une monarchie constitutionnelle avec un monarque, à la fois chef spirituel et temporel de ses sujets.

La culture marocaine, riche et diversifiée, est le fruit d'un héritage complexe façonné par des influences berbères, arabes, andalouses et africaines. Ce mélange unique invite les voyageurs à se plonger dans une expérience culturelle vibrante, où chaque coin de rue raconte une histoire. Voici un aperçu des éléments clés de la culture marocaine qui fascinent et enchantent les visiteurs.

Le Maroc, avec son mélange unique de tradition et de modernité, de sa culture riche à ses infrastructures flambant neuves, est prêt à offrir au continent une CAN mémorable, placée sous le signe de l'excellence et de la passion footballistique.



CALENDRIER DES MATCHS CAN 2025



Quand l'IA s'infiltre dans la cosmétique

À l'ère des innovations technologiques, le secteur de la cosmétique est loin d'être épargné. En effet, de nombreuses marques de cosmétiques ont récemment décidé de faire entrer l'intelligence artificielle ou la réalité virtuelle et augmentée dans la salle de bain de leurs clients. Bien que semblable à de la science-fiction il y a quelques décennies, c'est maintenant une réalité que les consommateurs doivent prendre en compte.



Qu'est-ce que la beauté connectée ?

Vous pensiez qu'il était impossible d'améliorer l'efficacité des cosmétiques tout en faisant vivre une expérience digitale inédite aux consommateurs ? C'était sans compter l'émergence d'une nouvelle technologie innovante : la beauté connectée !

Aussi appelé cosmétique algorithmique, ce nouveau concept émergent est capable d'analyser la qualité de la peau et même de tester une nouvelle coloration sur ses cheveux sans avoir besoin de la faire réellement. Inspirée de la tendance de la personnalisation, ces outils connectés répondent aux besoins des consommateurs qui souhaitent avoir des produits adaptés à leur peau, leur âge, ou encore leurs habitudes.

Pour proposer une offre adaptée à chaque profil, les données sont primordiales. La data prend alors tout son sens. Et si les marques ont bien compris l'enjeu de la "Beauty Tech", c'est notamment pour continuer de séduire de nouveaux clients, fidéliser et augmenter leur chiffre d'affaires.

Quand l'intelligence artificielle réinvente la cosmétique

Déjà, en 2015, L'Oréal avait amorcé son tournant vers la beauté connecté grâce à son application Makeup Genius. Ce simulateur virtuel utilise la réalité augmentée pour permettre aux utilisateurs d'essayer virtuellement le maquillage – y compris le fond de teint, le rouge à lèvres, le fard à paupières et le fard à joues.

Pour ce faire, l'application demande seulement aux utilisateurs de prendre un selfie d'eux-mêmes, puis d'appliquer virtuellement le maquillage de L'Oréal sur leur visage.

En plus des applications connectées, des objets électroniques et connectés prennent part à ce marché en pleine expansion. En 2017, L'Oréal à cette fois-ci présenter une brosse à cheveux connectée qui, grâce à ces 6 capteurs, analyse la nature des cheveux qu'il coiffe. L'utilisateur du produit peut ainsi consulter son profil de cheveu personnalisé et les conseils associés sur son smartphone, via l'application dédiée.

La marque Coty s'est quant à elle associée à Amazon pour lancer un assistant de beauté personnel capable de proposer plus de 2 000 combinaisons de maquillages différentes : Let's Get Ready. À cette fin, l'application demande aux consommateurs des informations relatives à leur physique (couleur de peau, des yeux, des cheveux), à leurs préférences d'apparence et à l'événement auquel ils vont assister.

En se basant sur les informations reçues, Alexa propose à ses utilisateurs des conseils de beauté, des tutoriels, des looks et même, des produits.

Les marques qui adoptent ces technologies se positionnent à l'avant-garde de l'innovation, offrant des produits et services qui répondent de manière précise aux besoins des consommateurs modernes. C'est une période excitante pour l'industrie cosmétique, où la technologie et la beauté s'unissent pour créer des solutions qui étaient autrefois inimaginables. Applications connectées, objets connectés, ou encore assistant de beauté personnel... La cosmétique algorithmique est désormais une réalité qui ne risque pas de disparaitre de si tôt !

Israël Nzila lauréat du Prix Théâtre RFI 2025

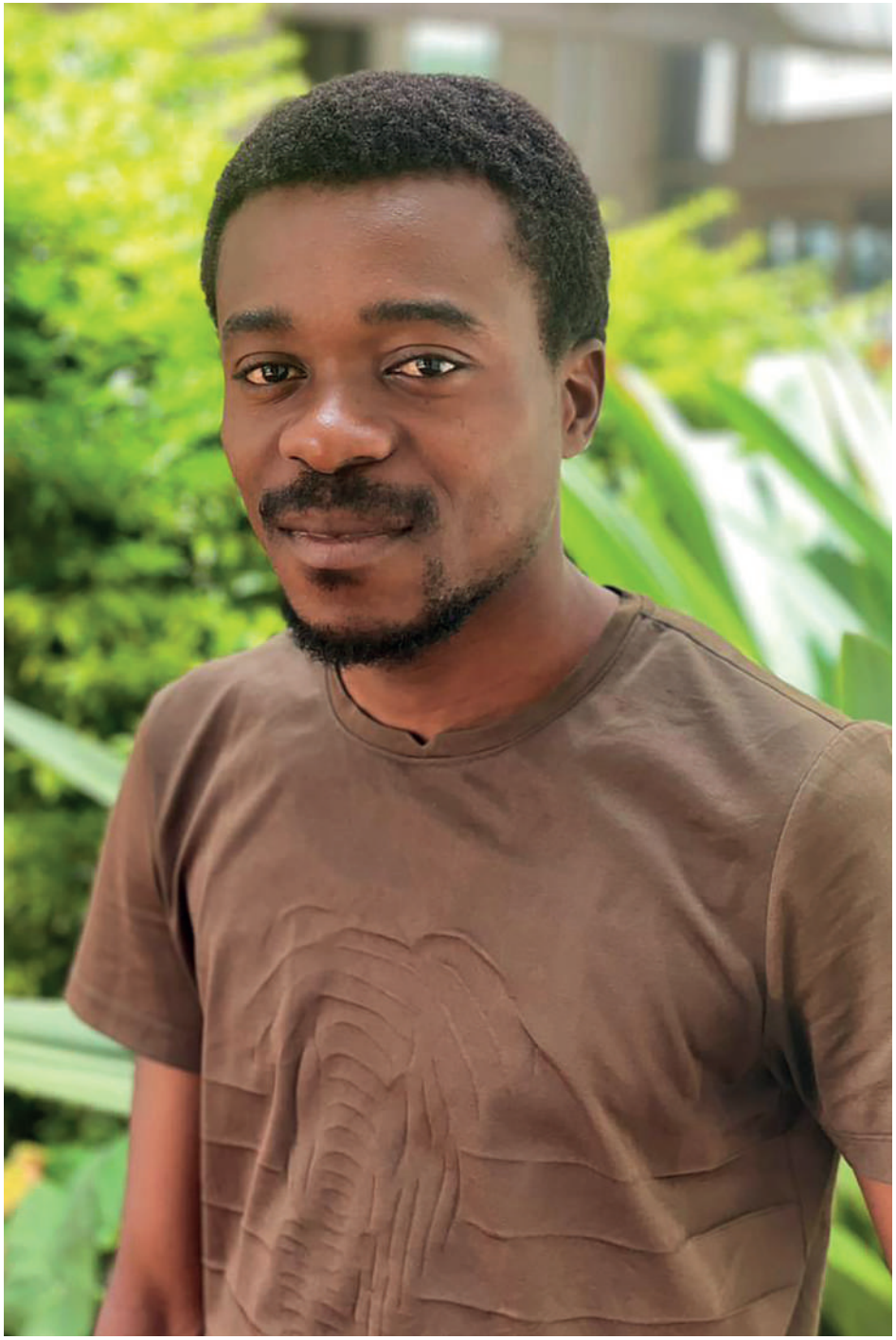
L'auteur et dramaturge congolais, Israël Nzila, 31 ans, a remporté dimanche 28 septembre dernier le Prix RFI Théâtre 2025 au Festival des Francophonies, à Limoges, en France. Racontée d'une façon déstabilisante pour les lecteurs, Clipping est l'histoire d'une femme survivante. Une œuvre poignante sur le fond, poétique sur la forme et dotée d'une remarquable puissance du langage. Portrait d'un écrivain prometteur.

Fraîchement arrivé de Lubumbashi arrivé de Lubumbashi à Limoges, le rendez-vous est pris dans les bureaux du Festival des Francophonies. Israël Nzila remporte le prestigieux Prix Théâtre RFI grâce à sa nouvelle œuvre, Clipping, choisie parmi les 143 textes provenant de 22 pays de cette édition 2025.

Choisir un titre anglais pour une histoire scrupuleusement racontée en français, est-ce la volonté de déstabiliser ses lecteurs francophones dès le début ? Israël Nzila a un talent de bousculer le public.
« Clipping est un mot souvent utilisé par les ingénieurs du son, explique-t-il avec sa voix calme et posée. Clipping signifie une saturation des sons lorsqu'on dépasse le volume normal. Quand on ne règle pas très bien les sons, le niveau du son est trop haut et devient saturé. On appelle ça «clipping». »

Clipping nous plonge dans la vie d'une femme complètement désemparée, Do. En faisant ses achats au marché, elle dit avoir perdu son enfant entre les étals : tous les commerçants se mobilisent.
Il y aura presque une fin heureuse, mais hélas, l'enfant trouvé ne correspond pas à l'enfant décrit par la mère : Do passe alors du statut de la victime à la suspicion d'être une voleuse de bébé. En attendant de tirer l'histoire au clair, on la jette en prison.

Les espaces-temps commencent alors à s'embrouiller, le passé, le présent et le futur s'entremêlent. Le personnage Dodo explose en se transformant en identités multiples : mère, père, alter ego de Do…
À la fois une déflagration et une implosion dans lesquelles les cauchemars et les traumatismes du passé refont surface.



> **Quand j'écris, je considère que le lecteur ou le spectateur font partie de la pièce. Le lecteur n'est pas un simple observateur de ce qui se passe, le public non plus. Je les intègre dans ma pièce.**

Le lecteur et le spectateur font partie de la pièce

Nzila semble sciemment vouloir semer chez les lecteurs des incompréhensions, des troubles et des tiraillements entre la réalité et l'imaginaire. S'agit-il de déstabiliser les lecteurs pour mieux comprendre la mère tourmentée ? « Quand j'écris, je considère que le lecteur ou le spectateur font partie de la pièce. Le lecteur n'est pas un simple observateur de ce qui se passe, le public non plus. Je les intègre dans ma pièce. Ils sont présents et je diminue la distance entre l'œuvre et eux. Je voudrais que cette incompréhension soit ressentie par le public en même temps. » Au-delà de la profondeur du récit autour de cette survivante de la guerre, et la poésie des mots souvent chargés de matière prenant corps dans la violence et la souffrance vécues par les femmes congolaises touchées par la guerre, Israël Nzila a investi aussi beaucoup d'effort pour arriver à une esthétique formelle et visuelle de son écriture.

Comme dans sa pièce précédente, Silence - lauréat du prix des Récréâtrales au Burkina Faso et finaliste du Prix Théâtre RFI 2024 -, qui conte l'histoire de Makeda, une femme qui s'imagine la vie d'une autre femme, l'Imaginaire joue aussi un très grand rôle dans le texte lauréat, Clipping. Comme s'il était capable de dépasser toute cette horreur inimaginable vécue par les personnages.

« D'abord, l'imaginaire, c'est toute la littérature, affirme-t-il avec force. Même si la littérature n'est pas réduite à l'imaginaire. Mais l'imaginaire traduit un peu ce qui est la réalité, notamment dans le contexte de ces textes qui abordent un sujet très pénible, la guerre à l'est de mon pays, la RDC. Pour moi, c'est une façon de voir le réel comme il est. Il y a des doubles imaginaires, l'œuvre à l'intérieur de l'œuvre, c'est-à-dire le personnage devient un peu comme une sorte de prestidigitateur qui joue avec les personnages qui lui-même donne vie. »

Avec Clipping, Israël Nzila devient le premier lauréat venu de la RDC et couronné par le Prix Théâtre RFI depuis la création du prix en 2014. Et il a fait beaucoup plus que ses devoirs. Avec ses mots enragés, son imaginaire déchaîné et ses rythmes, refrains, répétitions et réalités qui s'entrechoquent, cette tragédie « musicale » de mots meurtris possède tous les atouts pour un grand avenir sur scène. Le Prix Théâtre RFI 2025 n'est que le début de l'aventure.



Recette fraîcheur : Les rouleaux de printemps vietnamiens faits maison

Envie d'une entrée légère, savoureuse et pleine de fraîcheur ? Les rouleaux de printemps vietnamiens sont parfaits ! Contrairement aux nems, ils ne sont pas frits, ce qui les rend idéals pour une version plus saine et tout aussi gourmande. Voici comment les préparer facilement chez soi.



Ingrédients pour 6 rouleaux

Tu peux ajuster selon ce que tu as chez toi !

- → 6 galettes de riz
- → 100g de vermicelles de riz
- → 12 crevettes cuites et décortiquées (ou du tofu pour une version végé)
- → 1 carotte râpée
- → 1/2 concombre coupé en fines lamelles
- → Quelques feuilles de salade (laitue ou sucrine)
- → Feuilles de menthe fraîche
- → Coriandre (facultatif)

Préparation

1. Prépare les vermicelles de riz
Fais-les tremper dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutte-les.

2. Prépare tes ingrédients
Coupe les légumes en julienne, lave la menthe et la coriandre, coupe les crevettes en deux dans le sens de la longueur.

3. Hydrate les galettes de riz
Une à une, fais-les ramollir quelques secondes dans un bol d'eau tiède, puis étale-les sur un torchon propre.

4. Assemble les rouleaux
- → Pose une feuille de laitue au centre.
- → Ajoute un peu de vermicelles, de carottes, de concombre, quelques herbes et deux moitiés de crevettes (ou du tofu).
- → Replie les bords, puis roule bien serré.

5. Serre les rouleaux au frais
Ils sont encore meilleurs après 15-30 minutes au frigo.

La touche finale : la sauce

Tu peux les servir avec une sauce traditionnelle à base de :
- ► 2 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
- ► 1 c. à soupe de jus de citron vert
- ► 1 c. à soupe de sucre
- ► 1 gousse d'ail hachée
- ► Un peu de piment (facultatif)

Ou avec une sauce cacahuète (miam) : beurre de cacahuète + sauce soja + citron + un peu d'eau chaude pour diluer.

Conseil bonus

Les rouleaux de printemps sont parfaits pour un repas convivial: prépare tous les ingrédients et laisse chaque invité faire ses propres rouleaux à table !

Le système éducatif finlandais

En Finlande, les enfants commencent l'école à 7 ans, dans le respect du rythme de l'enfance. Le système éducatif, reconnu mondialement, privilégie l'équilibre plutôt que la pression : chaque heure de cours inclut 15 minutes de pause. Les journées vont jusqu'à 8 heures du lundi au jeudi, mais s'arrêtent à 13 h le vendredi, et jamais le samedi. Tout est gratuit : manuels, tablettes, fournitures, repas variés et sains. Ici, l'éducation est un investissement d'État, garantissant égalité, justice et liberté. Plus qu'un fardeau, l'école y reste une véritable promesse d'avenir.

Chasse inversée : les braconniers tombent face aux rois de la savane



En Afrique du Sud, trois braconniers venus abattre des rhinocéros dans la réserve privée Sibuya Game ont été attaqués et dévorés par des lions.
Tombés nez à nez avec un groupe de six félins, ils n'ont pas eu le temps de réagir. Sur place, les autorités ont retrouvé armes et vêtements, confirmant qu'ils visaient les cornes prisées pour la médecine traditionnelle asiatique. L'Afrique du Sud abrite la plus grande population mondiale de rhinocéros, menacée par le braconnage.

Beaufort
PREMIUM QUALITY
LAGER

GOLF CLUB LUBUMBASHI

OPEN INTERNATIONAL DE GOLF DE LUBUMBASHI

2-3-4 OCTOBRE 2025







L'élégance du sport, la fraîcheur Beaufort Lager au rendez-vous.

Du 2 au 4 octobre, le Golf Club de Lubumbashi a vibré au rythme de la précision, du fair-play et de l'élégance à l'occasion du très attendu Open de Golf de Lubumbashi 2025. Sur un green parfaitement entretenu, les meilleurs golfeurs de la région se sont affrontés dans une atmosphère à la fois compétitive et conviviale, où la passion du jeu s'est mêlée à la beauté du cadre.

Tout au long de ces trois journées, la marque Beaufort Lager a accompagné les joueurs et les invités en tant que partenaire officiel de l'événement. Symbole de raffinement et de fraicheur, Beaufort a su s'imposer comme la bière des grands moments, celle que l'on savoure après un swing maîtrisé ou un putt décisif, sous le soleil du Katanga.





Entre swings parfaits, sourires partagés et instants de convivialité, cette édition 2025 restera marquée par un esprit d'union et d'élégance qui reflète parfaitement les valeurs de Beaufort : l'excellence, la maîtrise et le plaisir authentique.























Félicitations à tous les participants, aux vainqueurs et à l'organisation pour cette superbe réussite qui confirme, une fois de plus, que le Golf de Lubumbashi demeure un lieu d'exception où sport et art de vivre se rencontrent.

Beaufort
PREMIUM QUALITY LAGER

Beaufort Lager BRASIMBA

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

Africell RDC partenaire officiel de la 10e édition d'Expo Béton à Kinshasa !

Un rendez-vous incontournable placé sous le signe de l'innovation, du développement et du partenariat. Notre Directeur Général, M. Kory Webster, a honoré l'événement de sa présence, témoignant de l'engagement fort d'Africell envers les grandes initiatives nationales. Nos stands étaient présents pendant toute la durée de l'événement pour faire découvrir une exposition exclusive de nos produits et services, pensés pour répondre aux besoins concrets de nos clients. Des échanges enrichissants, des connexions inspirantes, et une belle énergie collective !









FORFAIT
INTERNET
100GB À 30$
70GB Valide 30 jrs + 30GB répartis sur 30 jrs
TAPEZ *111*1#
Disponible aussi via
AFRIMONEY EN TAPANT *1020#
MYAFRICELL RDC APPLICATION
afrimoney | africell 25 ANS POUR L'AFRIQUE

Ouverture de l'exposition « Mobutu, une vie, un destin », au Musée National de la RDC, à Kinshasa, le 16 octobre 2025



























Israël Nzila remporte le Prix Théâtre RFI 2025
Institut Français de Lubumbashi























Open International de Golf de Lubumbashi 2-3-4 octobre 2025





























36ème Édition du Concours de Saut International (CSI) à Lubumbashi



























Lubumbashi Fashion week 2025























#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 90 000 61 40 / +243 90 000 61 41

AFRICA INSIDE
our expertise



MAKO ÉLECTRIQUE
RÉNOVATION ET TRAVAUX

SERVICES

- Électrification de bâtiment
- Maintenance et entretien
- Travaux de bricolage
- Installation visio-surveillance
- Maintenance réseaux

LUBUMBASHI - LIKASI - KOLWEZI

+243 972339973 +243910080925
mikemakoshabani@gmail.com
mikemako375@gmail.com

Province du Haut-Katanga – Mairie de Lubumbashi

Global Network Broker

À la propreté je participe au tri à la taxe citoyenne

Pour plus de **propreté** dans ma ville et la **santé** des miens, chaque **geste compte**.
Je suis **responsable** de mes déchets, je trie,

JE PARTICIPE.





TIA WORK FORCE SOLUTION SAS

Est une entreprise 100% congolaise !

Focus on your business, TIA does the rest.

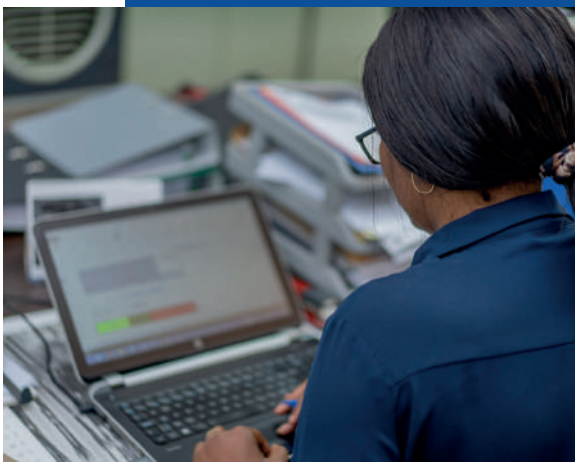
Votre partenaire de confiance pour toutes vos préoccupations en matière de Ressources Humaines.

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