BUZZ magazine 54

JANVIER - FÉVRIER 2026

RENCONTRE
Séraphin Bukasa

LA RÉDAC
La numérologie

CHILLOUT
Mosika Kamping



INTERVIEW
Jacob Shukuru

PLANÈTE VERTE
Traitement naturel du diabète



"Avec la TMB, je suis toujours connectée"

#NetBank



TMB

OUVERTURE PROCHAINE !

PULLMAN
LUBUMBASHI GRAND KARAVIA

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.

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

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

MODERN MAIL

Your parcel our mission





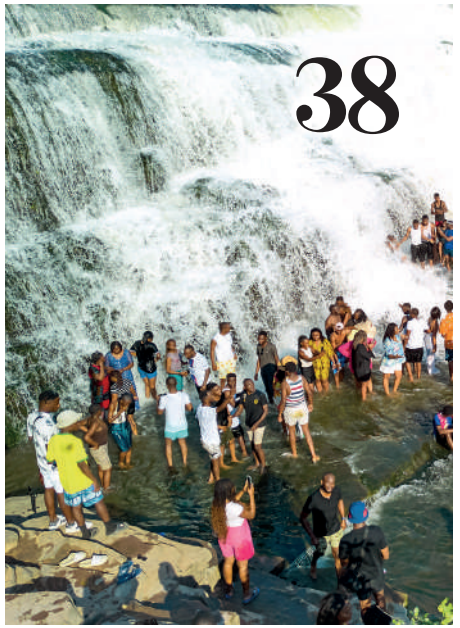
Lubumbashi
Kasumbalesa
Likasi
Kolwezi

Services de Messagerie & Colis
- Collecte et livraison porte-à-porte
- Dépôt et retrait en agence
- Livraison le jour même en ville
- Transport interurbain entre nos agences Modern Mail
- Gestion de documents, colis, cartons, palettes et cargaisons

Services transfrontaliers (Afrique du Sud - RDC)
- Collecte à Jet Park, Johannesburg
- 3—5 camions canters de 14T opérant directement vers la RDC
- Dédouanement et livraison à Kasumbalesa, Lubumbashi, Likasi et Kolwezi

Services spécialisés
- Transport de pièces et équipements miniers
- Cargaisons lourdes jusqu'à 20 tonnes
- Itinéraires réguliers pour les entreprises
- Comptes corporate avec facturation mensuelle

Head Office: Next to Makupa Police, Mombasa, Kenya
Tel: +243 978 888 544 / 0722 206423 / 0733 612265
Wireless: 0202023775
info@modern.africa / info@modern.co.ke
www.modern.co.ke



22 **BEAUTY** Routine de soins de la peau

24 **FEELGOOD** Le café, un allié ou un ennemi ?

28 **GEEK** Cybersécurité & IA

32 **FITNESS** L'arthrose de hanche

36 **SAVEURS** Tilapia grillé aux herbes et citron

40 **CHILLOUT** Mosika Kamping

BUZZZ N°54

JANVIER - FÉVRIER 2026

06 **LA REDAC** La numérologie

10 **RENCONTRE** Séraphin Bukasa

14 **PLANETE VERTE** Traitement naturel du dibète

16 **ENVIRONNEMENT** La saison des pluies à Kinshasa

18 **INTERVIEW** Jacob Shukuru







2026 ! Ce que la numérologie vous réserve selon votre date de naissance

2026 est là et vous voulez savoir ce que cette nouvelle année vous réserve? Quoi de mieux que d'utiliser la numérologie pour y voir plus clair? Avec la numérologie, le calcul de votre année personnelle 2026 vous aide à comprendre l'élan du moment : démarrer, structurer, récolter... ou clôturer pour mieux repartir. Ce n'est pas une boule de cristal qui vous donnera des prédictions, mais un outil qui vous aidera à harmoniser vos choix professionnels et personnels. Et bonne nouvelle : le calcul 2026 est simple!

Qu'est-ce que la numérologie ?

La numérologie, aussi appelée science des nombres, est un outil puissant qui nous aide à comprendre que la vie évolue par cycles. Chaque cycle compte neuf années, où chacune d'elles vient mettre en lumière un thème d'évolution différent. Certaines années nous encouragent à initier, créer ou poser de nouvelles bases, d'autres invitent à intégrer, à comprendre, ou à transformer en profondeur. Chaque période apporte ainsi ses propres défis, opportunités et enseignements. Comprendre à quelle étape de son cycle on se trouve, c'est mettre en lumière ce qui doit évoluer ou être libéré.

À partir de notre date de naissance, il devient ainsi possible de naviguer à travers ses cycles avec plus de sérénité.

Quels sont les enjeux de 2026 selon sa date de naissance ?

Pour calculer son année personnelle pour 2026, il suffit d'additionner son jour de naissance, son mois de naissance et rajoutez 1 pour l'année 2026 jusqu'à obtenir un chiffre compris entre 1 et 9.

Par exemple, si je suis née le 10 novembre, le calcul sera le suivant :

(Jour :1+0) + (Mois :1+1) + 1 = 1+2+1=4



Année 1 — Le nouveau départ

Symbole d'un nouveau cycle, l'année 1 insuffle un vent de renouveau. C'est une période de mouvement, d'élan, de décisions et de premiers pas. Les idées affluent, les projets émergent, l'énergie pousse à passer à l'action. Il y a un besoin presque instinctif de créer, d'oser, de poser les bases d'un nouveau chapitre. C'est le moment de suivre ses intuitions et d'avancer, même sans tout maîtriser.

Défis majeurs : peur du changement, hésitation à prendre des risques.

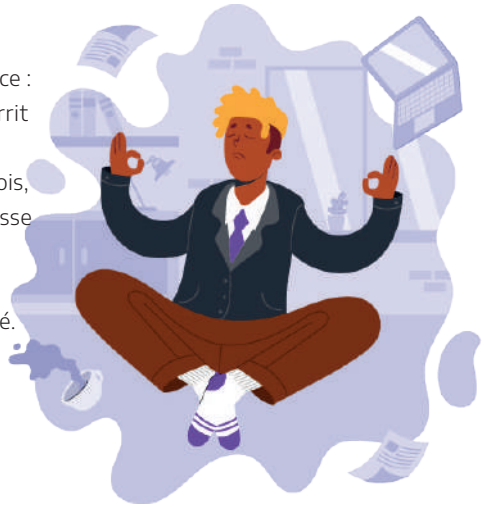
Opportunités majeures : indépendance, affirmation de soi, nouveaux projets porteurs.

Année 1 — L'équilibre émotionnel

Après l'intensité du 1, l'année 2 invite à ralentir pour retrouver son centre. Les émotions prennent de la place : elles deviennent un baromètre précieux de ce qui nourrit ou perturbe l'équilibre intérieur. Cette période met en lumière la manière dont on se relie aux autres et, parfois, la tendance à s'oublier au profit de la relation. Elle pousse à mieux se connaître sur le plan émotionnel et à poser des limites. C'est une année d'apprentissage du juste équilibre entre soi et l'autre, entre sensibilité et solidité.

Défis majeurs : peur du changement, hésitation à prendre des risques.

Opportunités majeures : guérison émotionnelle, équilibre intérieur, relations apaisées.



Année 3 — La créativité et l'expression

L'énergie se fait plus légère, plus expansive. C'est un temps d'expression, de visibilité et de communication. L'année 3 invite à créer, à partager, à donner forme à ses idées, à se rendre visible au monde. La spontanéité et la joie redeviennent des moteurs : c'est un moment pour se reconnecter à ce qui inspire et à la vie. Tout ce qui est exprimé avec authenticité trouve naturellement écho.

Défis majeurs : dispersion, peur du regard des autres.

Opportunités majeures : expansion, créativité, rayonnement personnel.



Année 4 — La construction et la structure

Cette année marque le besoin de bâtir sur des bases solides. C'est une période concrète, exigeante parfois, mais essentielle pour transformer les idées en réalité. Le 4 invite à poser des fondations, à s'organiser, à faire preuve de rigueur et de constance. Même si le rythme semble plus lent, il prépare la stabilité à long terme. C'est une année de construction intérieure et extérieure, où chaque effort compte.
Défis majeurs : pression, peur de manquer de liberté.
Opportunités majeures : stabilité, ancrage, progression durable.



Année 5 — Le changement et la liberté

Après la stabilité du 4, le 5 vient bousculer les certitudes. C'est une année de mouvement, de changement, parfois de déstabilisation - mais toujours au service d'une expansion. La vie propose de nouvelles cartes : situations inattendues, ouvertures, rencontres. Le 5 invite à sortir du cadre, à expérimenter, à reprendre le goût du risque. C'est une période de libération et de redécouverte de soi à travers la nouveauté.
Défis majeurs : précipitation, difficulté à rester ancré.
Opportunités majeures : ouverture, renouveau, libération personnelle.

Année 6 — La maturité et l'engagement

Année d'ancrage, de responsabilité et de sens. Le 6 pousse à se recentrer sur l'essentiel : les relations, les engagements, le foyer, les valeurs profondes. C'est un temps pour s'interroger sur ce qui compte vraiment, sur ce à quoi on veut donner son énergie. L'équilibre entre donner et recevoir, entre soi et les autres, devient un thème central. Le 6 enseigne la maturité du cœur : agir par conviction, s'engager dans ce qui résonne pleinement.
Défis majeurs : surcharge émotionnelle, peur de décevoir, tendance au perfectionnisme.
Opportunités majeures : harmonie, engagement sincère, alignement relationnel.

Année 7 — L'introspection et le sens

Le 7 marque une pause nécessaire dans le rythme du cycle. C'est une année de bilan, de réflexion et de retour à soi. Elle invite à prendre de la hauteur, à observer le chemin parcouru, à comprendre ce qui a encore du sens et ce qui ne résonne plus. C'est une période plus intérieure, souvent marquée par des questionnements existentiels, et par une grande clarté naissante. L'année 7 prépare le terrain pour la transformation à venir.
Défis majeurs : remise en question, doutes sur la direction.
Opportunités majeures : clarté intérieure, éveil spirituel, compréhension profonde.

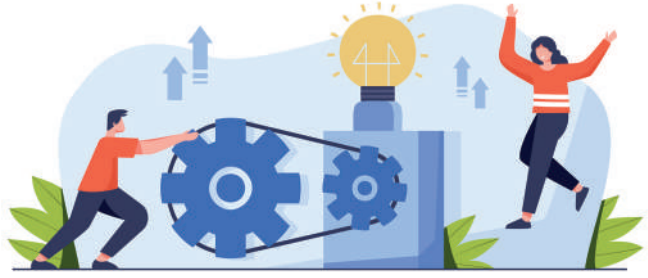


Année 8 — Le pouvoir et la matérialisation

L'énergie se densifie et gagne en intensité. C'est une année d'expansion, de réussite, de récolte. Le 8 parle de pouvoir personnel, de concrétisation, de mise en action consciente. Les projets se matérialisent, les efforts portent leurs fruits, mais cette réussite extérieure s'accompagne d'un travail intérieur sur l'équilibre. C'est une année pour assumer sa puissance, sans excès ni peur, et ancrer la réussite dans la justesse.
Défis majeurs : contrôle, surmenage.
Opportunités majeures : succès, reconnaissance, leadership.

Année 9 — La clôture et la transformation

Dernière étape du cycle, le 9 symbolise la fin et la renaissance. C'est une période de libération, de tri, d'épuration émotionnelle. Elle pousse à laisser partir ce qui n'a plus lieu d'être : relations, situations, schémas ou attachements devenus obsolètes. Le 9 invite à honorer le passé tout en ouvrant la porte au renouveau. C'est une année de bilan et de guérison, qui prépare le prochain départ.
Défis majeurs : détachement, nostalgie, peur du vide.
Opportunités majeures : libération, guérison, ouverture à un nouveau cycle.



Belle année 2026 !



Photo: Africa Inside

La Colline de la Joie de Séraphin BUKASA

À Lubumbashi, au cœur d'un magnifique paysage, un projet atypique vient de voir le jour : La Colline de la Joie. Plus qu'un cimetière, il s'agit d'un lieu pensé comme un espace de dignité, de sérénité et de respect, où les familles peuvent accompagner leurs proches dans la paix. Son promoteur, Séraphin Bukasa Kabongo, nous a fait découvrir ce site unique qui entend réinventer la manière dont les familles honorent leurs défunts. Rencontre avec un entrepreneur pour qui mémoire, foi et service aux familles ne font qu'un.

1330
mètres d'altitude

+500
arbres plantés

17
km du centre ville de Lubumbashi

Nous venons de visiter en votre compagnie la Colline de la Joie. Pourriez-vous nous expliquer le nom de votre cimetière ?

La Colline de la Joie tire son nom de la Bible. Selon la conception chrétienne, ceux qui nous quittent ou passent à l'Orient éternel vont se reposer dans la joie du Seigneur. Comme la majorité des Africains, je pense que l'on va au paradis dans la joie du seigneur après notre vie sur terre. À 1330 m d'altitude, cette Colline de la Joie permet donc de se reposer pour l'éternité.

Pourquoi un quatrième cimetière privé autour de Lubumbashi ?

Auparavant, il y avait quelques très beaux cimetières, comme Sapin ou Gécamines (Penga-Penga). Ces cimetières sont désormais saturés et mal entretenus. Face à la demande, j'ai donc créé ce nouveau cimetière. C'est un métier assez exceptionnel parce qu'il faut s'occuper des familles éprouvées et de nos morts. Ce



Photo: Africa Inside

n'est pas un business ordinaire, car il faut une sensibilité particulière pour son prochain, une croyance et une culture. C'est un carrefour entre religion et philosophie. À la demande de la mairie, nous avons estimé que nous avions les qualités pour nous en occuper.

Quelles sont les principales caractéristiques de la Colline de la Joie ?

C'est la dignité et le respect. C'est un cimetière moderne qui se distingue par sa propreté et sa rigueur. Nous allons prendre un grand soin de l'environnement. Nous avons planté déjà plus de 500 arbres pour garder cet écrin de verdure. Nous avons d'ailleurs des dizaines de poubelles sur le site pour contrôler les déchets et garder ce lieu impeccable.

Quels sont vos projets de développement ?

Nous préparons déjà nos premiers enterrements. Nous allons installer un incinérateur pour les crémations. La Colline de la Joie possède un jardin du souvenir où on peut faire le dépôt des cendres des défunts. Cela fait partie de l'évolution des mœurs au Congo et les églises accompagnent désormais cette demande des familles. D'autre part, il y a beaucoup d'expatriés de toutes cultures qui préfèrent la crémation plutôt que les couteux rapatriements des dépouilles mortuaires.

Colline de la Joie
La grande mémoire éternelle



LA COLLINE DE LA JOIE

C'est un cimetière verdoyant, contemporain et paisible. Il a été conçu comme un lieu de sérénité, de respect et de dignité. Chaque espace y est soigneusement aménagé dans un esprit de nature, de recueillement et d'harmonie, à 17 kilomètres du centre-ville de Lubumbashi. Il est situé sur la route de contournement, dans le quartier Munama, référence ferme Nguz.

NOS SERVICES

Organisation de cérémonies funéraires – Sépultures individuelles et familiales
Vente de pierres tombales – Service de transfert
Caveaux familiaux – Columbarium – Entretien permanent

Forfaits à partir de 800 USD

+243 829 112 260
info@kicrdc.com - www.kicrdc.com
9552, Av.Kasavubu, Q. Makomeno, Lubumbashi

Traitement naturel du diabète

Par Régine Ntale

Le diabète est une maladie caractérisée par un excès de sucre (glucose) dans le sang (hyperglycémie). Cela se produit lorsque le corps ne produit pas assez d'insuline ou ne l'utilise pas efficacement pour permettre au sucre de pénétrer dans les cellules. Traditionnellement, la médecine conventionnelle suggère un traitement médicamenteux à vie. Ce qui est faut car J'ai eu à soigner le diabète de plus de 300 de glycémie et après 2 ans le patient a été déclaré guérie par la médicine conventionnelle. Et moi je suis très choqué d'entendre dire que le diabète ne se soigne pas. Il est essentiel de reconnaître la puissance de la nature qui offre de nombreuses plantes pour aider à traiter le diabète. Nous vous partageons quelques plantes naturelles.

L'approche naturelle : cibler le pancréas

L'origine du diabète est souvent liée à l'intoxication et au mauvais fonctionnement du pancréas. Logiquement, l'utilisation de tisanes et de remèdes naturels qui soignent cet organe peut potentiellement conduire à la guérison du diabète. Voici quelques remèdes naturels qui peuvent vous aider à réguler la glycémie :

- **L'Aubergine (Nyanya)** : Pour un début de diabète, il est conseillé de manger l'aubergine crue tous les jours, matin et soir.
- **Tisane de laitue** : La laitue est connue pour diminuer le taux de diabète de près de 30 %. Elle est également un bon somnifère.
- **Tisane de feuille de mûrier noir** (Malubeni) : Préparez une tisane en utilisant 60 grammes de feuilles par litre d'eau. Buvez une tasse avant chacun des trois repas: matin, midi et soir.
- **Tisane de feuille de raisin (Jamblon)** : Prenez une tasse de cette tisane avant les trois repas principaux : matin, midi et soir.
- **Flocon d'avoine (Quaker)**: La consommation de flocon d'avoine aide à réduire la glycémie. Il peut être consommé de diverses manières, idéalement en y ajoutant des aromates ou des fruits (cannelle, pomme, banane, etc.), sans ajout de lait ou, surtout, de sucre.
- **Graines de Moringa** : Ces graines, reconnues pour traiter plusieurs maladies, sont efficaces pour réguler la glycémie et soigner le diabète.
  - **Attention** : Ne pas dépasser deux graines par jour.
  - La durée de la cure est de 20 jours, avec une vérification régulière de la glycémie.
  - Éviter de les prendre en fin de journée, car elles peuvent perturber le sommeil.

Thérapies complémentaires et transition

Il est possible d'associer les traitements naturels avec des séances de réflexologie. Cette thérapie manuelle naturelle consiste à appliquer des pressions sur des zones réflexes (pieds, mains, visage, oreilles) pour stimuler les organes et les fonctions corporelles correspondants.
L'avantage du traitement naturel est la possibilité de le combiner initialement avec le traitement médical conventionnel. Lorsque le taux de sucre commence à baisser de manière significative, le traitement de l'hôpital peut être arrêté pour ne continuer qu'avec l'approche naturelle.

Hygiène de vie et alimentation

Pour soutenir le traitement du diabète, il est essentiel d'adopter de bonnes habitudes de vie:

- **Gestion du Mode de Vie** : Éviter le stress, améliorer la qualité du sommeil, profiter du repos du soir, faire de la marche et éviter de rester trop assis.
- **Gestion du Poids** : Diminuer le surpoids.
- **Aliments à Privilégier** : Intégrez régulièrement ces aliments à votre régime : poireau, soja, tomate, les noix, la laitue, haricot vert, les épinards, le céleri, les olives et la cannelle.

La saison des pluies plonge Kinshasa en plein cauchemar

À Kinshasa, la capitale de la RDC, la saison des pluies, qui s'étend généralement de septembre à mai, entraîne des précipitations intenses et régulières.
Ce phénomène climatique a des impacts significatifs sur la ville, notamment en exacerbant les problèmes d'inondation et de drainage. Les infrastructures souvent insuffisantes ne parviennent pas à gérer les volumes d'eau, entraînant des débordements et des désagréments pour les habitants.



« Des océans de déchets plastiques ».
Les images du quotidien des Kinois, à la saison des pluies, véhiculées par les réseaux sociaux et les sites d'informations sont effroyables.
En effet, parallèlement, cette saison met en lumière un problème environnemental majeur : les océans de déchets plastiques. Les rivières et les canaux de Kinshasa, souvent pollués par des déchets plastiques, contribuent à la contamination des cours d'eau et, par extension, des océans.

Les plastiques, en se décomposant lentement, qui libèrent des substances nocives et menacent la biodiversité aquatique. Et questionne désormais de leurs effets sur la santé publique.
La situation appelle à une prise de conscience urgente et à des actions concrètes pour améliorer la gestion des déchets et protéger les écosystèmes tout en assurant un développement durable pour les générations futures.

À quand le temps où l'on accordera l'auxiliaire être à nouveau à « Kin la Belle » ... ?

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.



« L'espoir, notre dernier refuge » de Jacob SHUKURU

Jacob Shukuru, originaire de l'Ituri et exposé aux dures vérités de sa région, a découvert dans la rédaction un abri et une source de puissance. De son enfance enrichie de récits familiaux à son cursus universitaire entre Bunia et Goma, il a tracé sa voie en tant qu'écrivain. Son ouvrage Espoir, notre dernier refuge s'inspire de la nature et de l'expérience individuelle pour aborder le thème de la résilience. Par le biais de ce texte, il encourage tout un chacun à puiser en soi la force nécessaire pour se relever face à l'adversité. Un livre issu d'une expérience personnelle, d'une observation attentive du monde et d'un désir de partager l'espoir.

Jacob a effectué ses premières années d'études primaires à l'école Bakoko de Bunia, avant de rejoindre, deux ans plus tard, l'école Amis de l'Évangile où il achèvera son cycle en 2013 et obtiendra son certificat d'études primaires.

Il poursuit ensuite son parcours secondaire au Complexe Scolaire Jean-Marie de la Mennais, une école des Frères de l'Instruction Chrétienne située à Bunia, où il s'oriente vers la filière Électricité. Il y décroche son diplôme d'État en 2020. Animé par le désir de se perfectionner, il se rend à Goma pour entamer des études supérieures, débutant par une année préparatoire à l'ISTA Goma. Des difficultés survenues au cours de cette période l'amènent toutefois à interrompre sa formation et à retourner à Bunia.

De retour dans sa ville natale, il décide de se réorienter vers l'enseignement et s'inscrit à l'Institut Supérieur Pédagogique de Bunia, option Mathématiques et Informatique. Il obtient en 2024 son diplôme de licence délivré par l'Université de Bunia.
Une fois diplômé, il se lance dans la carrière enseignante et commence à donner cours de mathématiques dans plusieurs établissements secondaires de Bunia, notamment à l'Institut Kabukura et au Complexe Scolaire La Providence, où il exerce avec dévouement et professionnalisme.
Buzzz Magazine l'a rencontré.



Qu'est-ce qui vous a conduit vers l'écriture ? D'où vous est venue l'inspiration et la motivation pour commencer à écrire ce livre ?

Ce qui m'a motivé au départ, remonte à mon enfance, lorsque j'étais encore à l'école primaire. À la maison, nous avions l'habitude de nous réunir pour nous raconter des contes, des histoires, des fables. Ces moments de partage m'ont profondément marqué.

Très vite, je me suis demandé s'il n'était pas possible de mettre par écrit toutes ces histoires que nous partagions oralement. C'est ainsi que j'ai commencé à rédiger de petits textes, même si je ne maîtrisais pas encore réellement l'écriture.

Ce n'est qu'en 5e secondaire que j'ai décidé de m'y investir plus sérieusement, en me lançant dans des recherches autour de l'histoire et de la géographie de notre pays. C'est à partir de là que ma passion pour l'écriture a vraiment pris forme.

Vous venez de parler de fables et de tradition orale ; en passant à l'écrit, de quoi traite précisément votre livre ? Reprend-il ces histoires ou aborde-t-il un autre contenu ?

Le livre Espoir, notre dernier refuge traite essentiellement de la résilience. Comme le suggère son titre, il explore la force intérieure qui permet de tenir face aux difficultés. J'ai grandi dans une province profondément marquée par la guerre, au cœur d'un contexte instable où la vie était loin d'être simple. Confrontés très jeunes à des situations éprouvantes, nous avons appris à chercher en nous-mêmes des moyens de garder courage, de raviver l'espoir lorsque tout semblait s'effondrer.

C'est en observant la nature que j'ai découvert une source d'inspiration et de leçons. Elle nous enseigne la persévérance, le renouveau après les tempêtes, la capacité de se relever malgré les saisons difficiles. Cette observation m'a poussé à écrire un livre capable d'accompagner ceux qui traversent des épreuves, afin qu'ils puissent se motiver, se relever et puiser en eux la force nécessaire pour continuer d'avancer.

Espoir, notre dernier refuge est donc un ouvrage qui invite à croire encore, à se dépasser, et à découvrir dans la nature, et en soi-même, les ressources pour faire face à l'adversité.

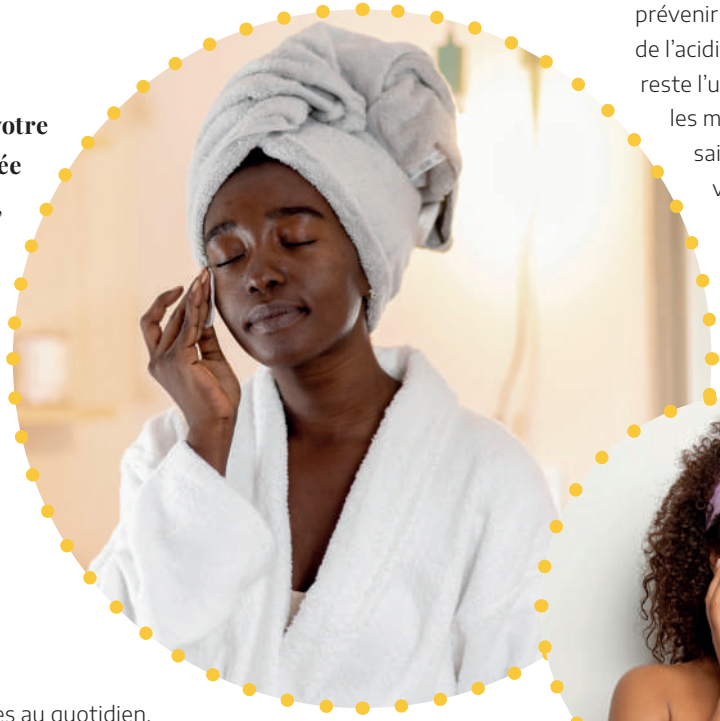
Votre dernier mot ?

Merci à vous pour votre accueil très chaleureux.



5 conseils pour améliorer votre routine de soins de la peau

Vous avez donc découvert votre application de filtre de beauté préférée pour vous rendre belle sur les photos, mais cela ne signifie pas que vous devez négliger votre peau. Nous ne pouvons pas nous cacher derrière des filtres pour toujours, n'est-ce pas ? Nous avons dressé une liste de soins de la peau à faire et de produits indispensables pour vous aider à obtenir cet éclat.



1. Nettoyer

Notre peau subit beaucoup de choses au quotidien, de l'exposition au soleil et aux toxines, en passant par l'air pollué et le maquillage. Par conséquent, il est important de nettoyer notre peau. Le nettoyage est une étape clé pour avoir une peau d'apparence saine. Le nettoyage quotidien du visage élimine la saleté, l'excès de sébum et les cellules cutanées indésirables de votre visage. Le consensus sur la question est clair : peu importe à quel point les ingrédients de vos produits sont efficaces, vous devez toujours nettoyer votre peau pendant au moins 60 secondes. Alors, prenez votre temps. Frottez vos doigts autour de votre visage pendant 60 secondes pour permettre aux ingrédients nettoyants d'éliminer les blocages et de pénétrer dans votre peau, avant de rincer à l'eau tiède.

2. Buvez de l'eau

Qu'il s'agisse de réduire les rides, d'augmenter l'élasticité de la peau, d'éliminer les toxines, de prévenir l'acné ou de maintenir un pH sain (mesure de l'acidité ou de l'alcalinité d'une substance), l'eau reste l'une des méthodes les plus accessibles et les moins coûteuses pour maintenir une peau saine et belle. Cela dépend vraiment de vous, mais les experts s'accordent à dire que pour les adultes, environ huit verres d'eau par jour sont bons. Si vous pouvez en faire deux litres par jour, vous vous en sortez très bien !

3. Hydrater

Cela devrait être évident, mais vous seriez étonné de voir combien de personnes se maquillent sans s'hydrater au préalable. En plus de soulager la sécheresse, une crème hydratante nourrit également votre peau. Encore une fois, vous devez d'abord comprendre votre type de peau. Cela vous aidera à choisir la meilleure crème hydratante pour vos besoins.



4. Tonalité

La tonification concerne le pH de votre peau et prépare votre peau à l'étape suivante après le nettoyage, à savoir l'hydratation. Le Dr Manjul Agarwal, consultant principal en dermatologie à l'hôpital Fortis de Shalimar Bagh, déclare : « Le but essentiel d'un tonique est de corriger les carences ou les insuffisances d'un nettoyant, ainsi que de compléter l'effet de la crème hydratante. Ainsi, pour tirer le meilleur parti de votre lotion tonique, vous devez connaître et comprendre votre type de peau, votre type de nettoyant et ses qualités hydratantes.

5. Traiter

Lorsqu'il s'agit de produire du collagène, la vitamine C est votre meilleur pari. Le collagène est un élément essentiel pour obtenir une peau plus saine, plus jeune et plus ferme. Mais au fil des années, notre production naturelle de collagène diminue, ce qui entraîne un relâchement cutané et des rides. Les produits enrichis en vitamine C favorisent la production de collagène, ce qui aide la peau à conserver son élasticité et sa fermeté.

Le café, un allié ou un ennemi ? 5 questions pour comprendre

Le café est une boisson stimulante obtenue par le passage d'eau chaude à travers des grains de café torréfiés et moulus. C'est la deuxième boisson la plus consommée dans le monde après l'eau. Si le café peut se révéler néfaste pour la santé lorsqu'il est consommé de manière excessive, il possède de nombreux bienfaits grâce à sa richesse en nutriments et en antioxydants. Voici 5 questions pour comprendre.



1. D'où vient le café ?

Le café est l'une des boissons les plus consommées dans le monde. On le cultive dans plus de 70 pays à climat tropical d'Amérique, d'Afrique et d'Asie. Le café est originaire du Yémen et d'Éthiopie. Parmi les principaux pays producteurs de café, on trouve le Brésil, le Vietnam, la Colombie, l'Indonésie, le Honduras et l'Éthiopie. Le café est une boisson obtenue à partir des grains torréfiés issus de diverses variétés de caféiers du genre Coffea, de la famille des Rubiacées. Deux espèces permettent d'extraire le café que nous buvons : le Coffea arabica (l'arabica) et le Coffea canephora (le robusta).



2. Comment prépare-t-on le café ?

Le café se prépare en faisant passer de l'eau chaude à travers des grains de café torréfiés et moulus. Après avoir été récolté, le café est séché puis torréfié (la torréfaction correspond au processus de cuisson des grains). Il est ensuite réduit en poudre pour que l'eau chaude puisse passer à travers la mouture et extraire la boisson que nous connaissons. Le café se consomme généralement en espresso (café fort et concentré) ou en filtre (plus dilué et doux).

3. Quelles sont les caractéristiques du café ?

Le café est une boisson psychotrope qui contient de la caféine, un stimulant qui accélère le fonctionnement du système nerveux.
Contrairement à ce que l'on pourrait croire, lorsqu'il est consommé avec modération, le café contient des vitamines et des minéraux ainsi que des composés antioxydants particulièrement intéressants pour la santé.
Parmi ces micronutriments, les principaux sont :

- Le magnésium ;
- Les vitamines B3, B2 et B5 ;
- Le cuivre ;

Des composés bioactifs : notamment la caféine, les alcools diterpènes et les composés phénoliques, connus pour leurs effets antioxydants.

Le café de la RDC

Si son café est l'un des plus réputés, c'est en grande partie grâce à la qualité de son arabica cultivé dans la région du Sud Kivu. Les principales zones de culture se situent dans le Nord & Sud Kivu, Oriental, Équateur, Bandundu, Bas-Congo.
Aujourd'hui, la RDC produit en moyenne 20% d'arabica et 80% de robusta. La popularité du café congolais repose sur son arabica qui est cultivé au cœur de la région du Sud Kivu. Il existe de nombreuses variétés de café en RDC, on retrouve du Blue Mountain, du Local Bronze, du Rumangabo, du Kabare, du Maragogype du Bourdon, du Jackson 2, du Caturra, etc .... Chaque région du pays présente des particularités que ce soit au niveau de la taille des grains, des saveurs mais aussi du système de récolte.
Par exemple, dans la Province Orientale plusieurs variétés de robusta sont cultivées ainsi que du Petit Kwilu. La particularité se retrouve au niveau de la taille des grains mais aussi de son goût qui est plus doux.
En général, l'arabica de RDC est corsé avec une acidité moyenne et un goût fruité en bouche. Il est possible de déguster l'arabica congolais à n'importe quel moment de la journée et peut-être idéal pour une pause-café afin de savourer toutes les saveurs du café.



4. Le café protège de certaines maladies ?

Le café contient de nombreux nutriments bons pour la santé :

- Des vitamines (B2, B3, B5 et B6)
- Des fibres
- Du potassium
- Du magnésium
- Du calcium
- Du sodium
- Des oligo-éléments comme le fer, le zinc et le cuivre.

Le café est riche en antioxydants

Il contient en outre de nombreux antioxydants. Les antioxydants permettent de limiter les dégâts provoqués par les radicaux libres, responsables des maladies chroniques et du vieillissement prématuré.
Les antioxydants les plus nombreux qui entrent dans la composition du café sont les polyphénols. Ils lutteraient contre les maladies dégénératives, comme Alzheimer ou la démence sénile.
Une étude de chercheurs de l'Université de Floride du Sud et l'Université de Miami a ainsi démontré que les personnes de 65 ans qui avaient de plus grandes quantités de caféine dans le sang mettaient de 2 à 4 ans de plus à développer la maladie d'Alzheimer en comparaison avec celles qui n'en buvaient pas.

Il réduit le risque de diabète de type 2

Le café réduirait le risque de diabète. Selon une étude réalisée par la Société Chimique Américaine, la consommation régulière de café, décaféiné ou non, jusqu'à 4 tasses par jour, diminue entre 23% et 50% le risque de souffrir du diabète de type 2.
Cependant, pour ceux qui ont déjà un diabète de type 2, le café pourrait avoir des effets indésirables. Une étude à l'Université Duke a analysé les taux de sucre dans le sang chez 10 personnes, âgées en moyenne de 63 ans, souffrant de diabète de type 2.
La première journée, les participants prenaient des pilules de caféine équivalant à 4 tasses de café. Le lendemain, en comparaison, ils prenaient des gélules contenant un produit inactif. La caféine augmentait le taux de sucre sanguin de 8% en moyenne. Après le repas du soir, l'augmentation de la glycémie était de 26% comparativement à 9% après le petit déjeuner et 15% après le déjeuner.

Il protège le foie

Le café protège le côlon du cancer ainsi que le foie de la cirrhose alcoolique. En juin dernier, une étude de la UK Biobank a prouvé que «tous les types de café diminuaient le risque de résultats cliniques indésirables dans les maladies chroniques du foie.»
Boire du café dans des quantités raisonnables, soit deux à trois tasses par jour, améliore donc la santé du foie.

5. Le marc de café ?

Le marc de café est le résidu solide restant après l'infusion du café. Il est riche en nutriments (azote, potassium, magnésium) et peut être utilisé de manière polyvalente : comme engrais naturel pour le jardin, pour neutraliser les mauvaises odeurs, comme exfoliant corporel, ou pour estomper les rayures sur les meubles en bois. Il est important de l'utiliser correctement pour en tirer les meilleurs bénéfices.

Il favorise la disparition de la cellulite

Le marc de café est connu pour lutter contre la cellulite et l'accumulation de cellules mortes. Pour obtenir de bons résultats, il faut bien masser les zones à problèmes, comme les cuisses, les fesses ou les bras. Très riche en antioxydants, il est reconnu pour son pouvoir drainant et stimulant. Utilisez-le en gommage !

Massage anticellulite au marc de café

Mélangez le marc de votre cafetière à un filet d'huile végétale, à varier selon vos envies : huile d'olive, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile d'argan. Appliquez sur les zones concernées et massez longuement, pour une pénétration adéquate dans l'épiderme. Laissez poser une dizaine de minutes. Rincez abondamment et prenez votre douche comme à votre habitude.

Il active la circulation sanguine

Les vertus stimulantes du marc de café pour le corps sont également utiles à l'épiderme, elles améliorent la microcirculation sanguine.
C'est notamment le cas lorsque le marc de café est utilisé dans un gommage.
La caféine est aussi connue pour aider à perdre du poids en complément d'un régime adapté, en raison de son action lipolytique.
Autrement dit, elle a la capacité d'absorber les graisses. En cosmétique, on l'utilise ainsi en premier lieu pour son pouvoir stimulant et anticellulite.



Cybersécurité & IA : l'arnaque à 25 millions

Par Benito Muvum

Comment l'IA transforme votre patron en Deepfake

Février 2025, Hong Kong. Un employé reçoit un email urgent de sa directrice financière demandant un virement. Suspicieux, il exige une visioconférence. Sur Zoom apparaissent la directrice, le DG et trois collègues du siège. Visages familiers, voix reconnaissables. L'employé transfère 25 millions de dollars. Le lendemain, la vérité éclate : tous les participants étaient des deepfakes générés par intelligence artificielle. Les hackers avaient simplement scrappé des vidéos LinkedIn, cloné les voix avec trois secondes d'audio YouTube, et créé un bureau virtuel crédible. Coût total de l'opération : moins de 5000 dollars. Temps de préparation : 48 heures.

Bienvenue en 2025, l'année où l'IA a transformé la cybercriminalité en industrie automatisée. Les chiffres parlent d'eux-mêmes : 67% des attaques de phishing utilisent désormais l'intelligence artificielle,



contre seulement 12% en 2023. Les deepfakes ont explosé de 330% en un an, avec 8 millions de fichiers en circulation. Et 97% des entreprises admettent qu'elles peinent à vérifier l'identité numérique de leurs interlocuteurs. Le résultat ? 40 milliards de dollars de pertes prévues d'ici 2027, et 77% des victimes de deepfake qui perdent effectivement de l'argent.

L'arsenal invisible des hackers 2025

Pendant que le grand public découvre ChatGPT et Gemini, les cybercriminels ont développé leurs propres IA malveillantes. Sur le dark web, WormGPT se vend 600 euros par mois et génère des emails de phishing parfaits en 30 langues, sans aucun filtre éthique. FraudGPT crée des sites bancaires indétectables en quelques clics. DarkBERT forge des identités numériques complètes à partir de données publiques. Un chercheur en cybersécurité a récemment démontré qu'avec seulement cinq prompts bien formulés, ChatGPT pouvait générer des emails de phishing ciblés pour 12 secteurs différents. Temps nécessaire : trois minutes. Taux de clic simulé : 43%, contre 8% pour du phishing traditionnel.

Le clonage vocal est devenu trivial. En septembre 2024, le PDG d'une entreprise énergétique britannique a reçu un appel de son patron allemand demandant un virement urgent de 243 000 dollars. La voix était parfaite, l'accent reconnaissable, les intonations familières. Le virement est parti. L'argent a disparu. La voix avait été générée par une IA entraînée avec seulement trois secondes d'audio extrait d'une interview publique. Les outils comme ElevenLabs ou Respeecher coûtent entre zéro et 100 dollars par mois, sans aucune barrière technique. L'interface est aussi simple qu'un logiciel de traitement de texte.

Les deepfakes vidéo ne sont plus l'apanage d'Hollywood. Avec un laptop standard, n'importe qui peut désormais générer en dix minutes une vidéo HD de n'importe quelle personne, avec synchronisation labiale parfaite et expressions faciales naturelles. Les scénarios d'arnaque se multiplient : le romance scam où un faux profil Tinder entretient pendant trois mois une relation par appels vidéo deepfake avant de demander 15 000 euros pour une urgence médicale, ou le patron coincé à l'aéroport de Tokyo dont la carte est bloquée et qui a besoin de 5000 euros avant sa réunion dans une heure.

Comment l'IA vous espionne avant de frapper

L'intelligence artificielle ne se contente plus de copier, elle analyse. Les hackers utilisent désormais des algorithmes qui scrutent vos publications LinkedIn pour connaître vos projets en cours, parcourent vos tweets pour identifier vos opinions et centres d'intérêt, étudient vos photos Instagram pour savoir où vous allez et qui vous fréquentez. Avec ces données publiques, l'IA génère un email personnalisé qui



mentionne votre projet actuel avec le jargon exact de votre secteur, référence un collègue dont le nom figure dans l'organigramme public de votre entreprise, et exploite vos centres d'intérêt pour créer une pression émotionnelle au moment optimal.

Les attaques multi-canaux synchronisées représentent la nouvelle frontière. À 9h00, vous recevez un email Netflix vous informant que votre compte va expirer. À 9h15, un SMS vous demande de confirmer votre paiement. À 10h00, un appel vocal automatisé prétend venir du service client pour résoudre le problème. À 10h30, une notification push apparaît sur votre téléphone. Cette répétition sur plusieurs canaux crée une crédibilité artificielle redoutable, avec un taux de réussite de 61%, contre seulement 8% pour un email isolé.

À SUIVRE DANS LE PROCHAIN NUMÉRO: Les réflexes qui sauvent et les boucliers technologiques pour vous protéger



Benito Muvum
Tech Evangelist
Digital Transformation Specialist
+243 970 656 679
muvumbenito@gmail

Benito Muvum est ingénieur logiciel et spécialiste de la transformation digitale. Passionné par la démocratisation de la technologie, il traduit les innovations complexes en contenus accessibles au grand public. De l' intelligence artificielle à la cybersécurité, il décrypte les tendances tech qui façonnent notre quotidien.



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

L'arthrose de hanche
5 exercices qui soulagent

L'arthrose de la hanche est une affection courante qui peut entraîner douleur, raideur et perte de mobilité. Si vous souffrez d'arthrose de hanche, des exercices adaptés peuvent jouer un rôle essentiel dans la gestion de votre douleur et l'amélioration de votre qualité de vie. Nous vous proposons les cinq meilleurs exercices pour soulager les symptômes de l'arthrose de hanche et améliorer votre mobilité.

L'arthrose de la hanche est une maladie dégénérative des articulations qui affecte le cartilage, le tissu qui amortit les surfaces articulaires. Avec le temps, ce cartilage s'use, provoquant douleur et inconfort. Les symptômes courants incluent:

→ Douleur dans la région de la hanche
→ Raideur, surtout après une période de repos
→ Difficulté à marcher ou à se lever d'une position assise



1. *Le renforcement des muscles abducteurs*

Objectif: Renforcer les muscles qui entourent la hanche.
Comment faire:
- Allongez-vous sur le côté, la jambe inférieure légèrement fléchie
- Gardez la jambe supérieure droite et soulevez-la lentement à un angle de 45 degrés
- Maintenez la position pendant 5 secondes, puis redescendez

Répétitions: 10 à 15 fois de chaque côté.

2. *Les étirements du quadriceps*

Objectif: Améliorer la flexibilité des muscles à l'avant de la cuisse.
Comment faire:
- Tenez-vous debout, en vous appuyant sur le dos d'une chaise pour l'équilibre
- Fléchissez une jambe en amenant le talon vers les fesses
- Saisissez votre cheville avec votre main et maintenez cette position pendant 15 à 30 secondes

Répétitions: 3 fois pour chaque jambe.

3. *La flexion de hanche en position assise*

Objectif: Travailler la flexibilité et la force des muscles de la hanche.
Comment faire:
- Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit
- Soulevez lentement une jambe droite tout en gardant le genou fléchi
- Ramenez la jambe vers le sol sans laisser le pied toucher le sol

Répétitions: 10 à 15 fois pour chaque jambe.

4. *Le petit pas en avant*

Objectif: Renforcer les muscles stabilisateurs autour de la hanche.
Comment faire:
- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches
- Faites un pas en avant avec une jambe
- Pliez les deux genoux pour descendre en position de fente, puis revenez à la position initiale

Répétitions: 10 fois pour chaque jambe.

5. *La rotation de hanche assise*

Objectif: Améliorer la mobilité de la hanche.

Comment faire:

- Asseyez-vous sur une chaise avec le dos droit
- Placez un pied sur le genou opposé
- Tirez doucement sur le genou vers l'extérieur, tout en vous penchant légèrement en avant.

Répétitions: Maintenez pendant 15 à 30 secondes, 3 fois de chaque côté.

Avant de commencer tout programme d'exercice, il est préférable de consulter un professionnel de la santé, comme un médecin ou un kinésithérapeute. Ils pourront vous aider à définir un programme adapté à vos capacités.

L'arthrose de la hanche peut être un défi, mais intégrer des exercices adaptés dans votre routine peut grandement améliorer votre qualité de vie. Les cinq exercices que nous avons présentés sont simples à réaliser et peuvent être effectués chez vous.

N'oubliez pas que la clé de la réussite réside dans la régularité et la persévérance. Avec une approche proactive, vous pouvez gérer votre arthrose de hanche et profiter d'une vie active et saine.

FITNESS ZONE
LE SPORT
ANTIDÉPRESSEUR NATUREL

+243 89 029 84 32
1, Square Forrest
Lubumbashi - RDC



LES Beaujolais NOUVEAUX 2025



Le 19 novembre, nous avons célébré le Beaujolais Nouveaux 2025 au Grand Karavia dans une ambiance chaleureuse















Entre dégustations, rencontres et rires, Lubumbashi s'est retrouvée autour du plaisir du vin et du partage. Un moment exceptionnel qui a rassemblé toute la communauté œnophile de la ville.

100 ans BRASIMBA
SOFIBANQUE pullman AGL cfao

Tilapia grillé aux herbes et citron

Envie d'un plat léger, parfumé et facile à préparer ? Aujourd'hui dans Buzzz Saveurs, on met à l'honneur le tilapia, un poisson délicat qui s'accommode aussi bien des marinades fraîches que des cuissons rapides. Voici une recette parfaite pour un repas express mais plein de goût !



Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 filets de tilapia
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à café de paprika
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre
- Quelques rondelles de citron pour la finition.

Préparez la marinade

- **Préparez la marinade :**
  Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, le paprika, les herbes de Provence, le sel et le poivre.
- **Assaisonnez le poisson :**
  Badigeonnez généreusement les filets de tilapia avec cette marinade. Laissez reposer 10 à 15 minutes pour que les saveurs s'imprègnent.
- **Cuisson :**
  Faites chauffer une poêle (ou un grill) à feu moyen.
  Déposez les filets côté peau en premier, puis laissez cuire 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
- **Servez :**
  Ajoutez quelques rondelles de citron et un filet d'huile d'olive.
  Dégustez avec du riz parfumé, une salade croquante ou des légumes grillés.

Le petit plus Buzzz Saveurs

Ajoutez une pincée de piment doux ou un trait de miel dans la marinade pour une touche sucréesalée irrésistible !

WINE O'CLOCK 9

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 MEDIA

MOSIKA KAMPING l'aventure congolaise à vivre à 200%

Par Noémie Banze



Tout commence le jour où j'ai ressenti ce besoin urgent de m'évader. La ville m'étouffait, les notifications aussi. Je suis tombée par hasard sur un compte Instagram : Mosika Kamping. Sans hésiter, j'ai cliqué sur « suivre ». Je rêvais secrètement d'une excursion au parc Kundelungu, mais la programmation du moment menait à Mikembo. Si vos sacs à dos sont prêts, je vous embarque avec moi dans l'univers Mosika : Une aventure Katangaise, qui ne s'arrête jamais.

MIKEMBO
LE DÉBUT D'UNE LONGUE HISTOIRE

Située dans le Haut-Katanga, la réserve de Mikembo s'étend sur 600 hectares, à 30 km de Lubumbashi. Je ne la connaissais pas du tout, et pourtant... quelques minutes de route suffisent pour tomber sur un décor paisible et verdoyant.
À peine arrivée, j'ai su que j'étais au bon endroit. Là-bas, pas de luxe superflu : juste des tentes près d'un ruisseau, du calme et un réseau capricieux qui laisse place à la vraie vie.

Entre safaris, repas en communauté, discussions autour du feu, jeux, rires, rencontres inattendues et confidences, Mikembo m'a offert deux jours qui ont littéralement apaisé mon cœur ; j'ai retrouvé un morceau de moi que j'avais oublié.













KAFUBU RIVER LODGE
REDÉCOUVRIR LA MAGIE

Pour ma deuxième sortie avec Mosika, j'avais déjà goûté à leur énergie, alors je n'ai pas réfléchi longtemps avant d'embarquer encore une fois.
Kafubu River Lodge, installé au confluent des rivières Kiswishi et Kafubu, s'étend sur près de 10 000 hectares de brousse.

Le restaurant perché au-dessus de la rivière, les nuits en bungalow, les activités (pédalo, billard, basket, football, tennis et natation), les jeux improvisés, les petites aventures, les discussions: un vrai terrain d'aventure où chaque instant avait un goût de liberté retrouvée.
Je connaissais déjà la zone, mais avec Mosika, j'ai eu l'impression d'ouvrir un livre que je pensais avoir déjà lu.







PARC NATIONAL DE KUNDELUNGU

L'EXPERIENCE QUI MARQUE

Je crois que Kundelungu est l'une de mes expériences préférées avec Mosika. Trois jours d'intensité pure, d'émotions et de paysages grandioses.

Avec ses 7 600 km_2, le parc abrite la célèbre chute Lofoi, un écosystème de savanes et de galeries forestières, et une faune diversifiée. Nous n'avons pas tout vu, mais chaque instant valait l'effort. Et surtout cette même énergie collective, ce « 200% » qui devient une manière de vivre.

KYUBO FALL LODGE

LES CHUTES QUI IMPRESSIONNENT

Troisième destination : Kyubo Fall Lodge est réputé pour ses chutes majestueuses situées à environ 300 km, dans le territoire de Mitwaba.
Je me souviens encore du bruit. Même à plus de 100 mètres, les chutes dictaient leur rythme.

À Kyubo, tout est brut, fort, vivant. Une forêt intacte et des bungalows en bois où dormir, tout en étant bercé par la cascade... c'est une sensation qu'on n'oublie jamais.
Bon, préparez-vous quand même à croiser quelques petits insectes, mais ça fait partie du charme, et Mosika sait transformer chaque détail en souvenir inoubliable.







MOSIKA KAMPING
PLUS QU'UNE AGENCE, UNE COMMUNAUTÉ AVANT TOUT

Au-delà des paysages, la force de Mosika Kamping repose sur la dynamique de groupe, l'entraide et la bonne humeur des participants. Leur approche encourage la redécouverte du patrimoine naturel congolais tout en valorisant le tourisme local et l'esprit d'aventure.

Avoir découvert tous ces lieux grâce à Mosika Kamping est une chance énorme. Ce qui transforme ces voyages en expériences exceptionnelles, c'est surtout l'énergie des campeurs, cette ambiance unique qui ne se vit qu'en vrai.

Faites le pas. Vous ne serez pas déçus.

Alors, prêt (e) à goûter à l'aventure congolaise à 200% ? Suivez Mosika Kamping sur les réseaux sociaux et restez à l'affût des prochaines destinations !



Noémie Banze

Elle fait partie de ces jeunes lushois passionnés de communication, d'art, de découvertes et d'aventures. Elle rêve de raconter le monde avec douceur et vérité. Portée par sa sensibilité et son regard curieux, chaque histoire qu'elle vit devient pour elle un moment de connexion profonde; une façon de rencontrer les autres, mais aussi de se rencontrer elle-même.

mosika

Mosika_kamping
+243 81 551 85 17
+243 99 89 10 260



Achetez un Forfait de 50u ou Plus
Via MYAFRICELLRDC APP
Tournez la Roue & Gagnez
Plein de Prix chaque jour !



scannez et téléchargez

afrimoney | africell 25 ANS POUR L'AFRIQUE

BRASIMBA DAY

100 ans BRASIMBA
Depuis 1924

JUNIORS 28 NOV 2025



















29 NOV 2025 ADULTES

Les BRASIMBA DAYs ont réuni joueurs et passionnés au Golf Club de Lubumbashi pour un week-end de compétition placé sous le signe du sport et de la convivialité.
Pendant deux jours, les participants ont profité d'une ambiance dynamique et chaleureuse, rythmée par des moments de partage et de performance.





























L'événement a également permis de présenter en exclusivité la nouvelle édition limitée Beaufort – Fêtes de fin d'année, un packaging élégant qui a suscité l'enthousiasme des golfeurs.
BRASIMBA réaffirme ainsi son engagement à accompagner les initiatives locales et à créer des expériences uniques pour sa communauté.

Beaufort
PREMIUM QUALITY
LAGER

Le goût du beaujolais 2025 avec SOFIBANQUE, PULLMAN, BRASIMBA, AGL, CFAO, CCI FRANCO CONGOLAISE, CFA

























Tractafric Equipment lance Shacman en RDC

















KATANGA
Nouveau Forfait Internet Spécial
Validité
50U | 1.3GB | 24/h
100U | 2.65GB | 48/h
150U | 4.3GB | 72/h
Tapez *111*9#
Ou achetez chez les revendeurs
*Forfait valable uniquement au Katanga
africell 25 ANS POUR L'AFRIQUE

#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

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

LOCATION VOITURE

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

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



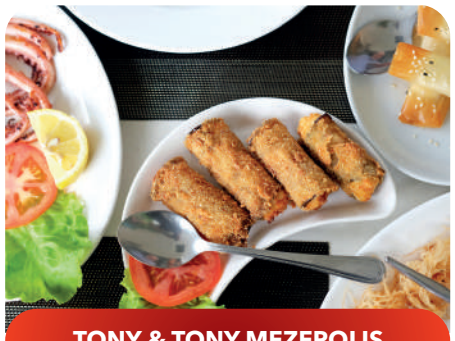
CULTURES & ARTS

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

#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 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

HÔTELS

PULLMAN KARAVIA
55, Route du Golf
099 555 50 58

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

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

HÔTELS

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

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 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

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

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

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

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

#KOLWEZI

HÔTELS

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

NOVOTEL
Route Likasi Kolwezi
0970 020 340

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

MOON PALACE
4351, Route Likasi
097 888 22 22





RENOVATION MENT MENT ET TRAVAUX

MAKO ÉLECTRIQUE RÉNOVATION ET TRAVAUX

SERVICES

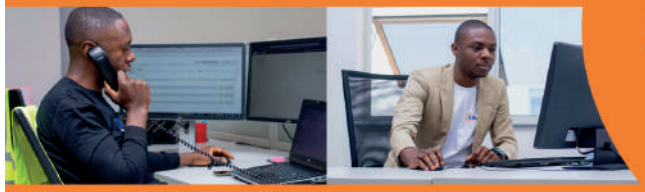
- Électrification de bâtiment
- Maintenance et entretien
- Travaux de bricolage
- Installation visio-surveillance
- Maintenance réseaux

LUBUMBASHI - LIKASI - KOLWEZI

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

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.

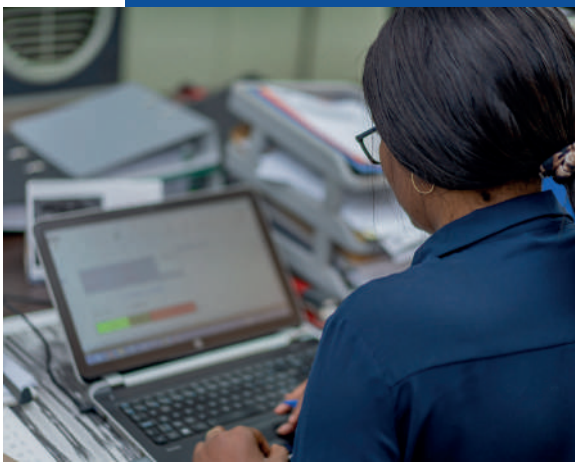
Votre partenaire de confiance pour toutes vos préoccupations en matière de Ressources Humaines.

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