BUZZZ 55 magazine

MARS - AVRIL 2026



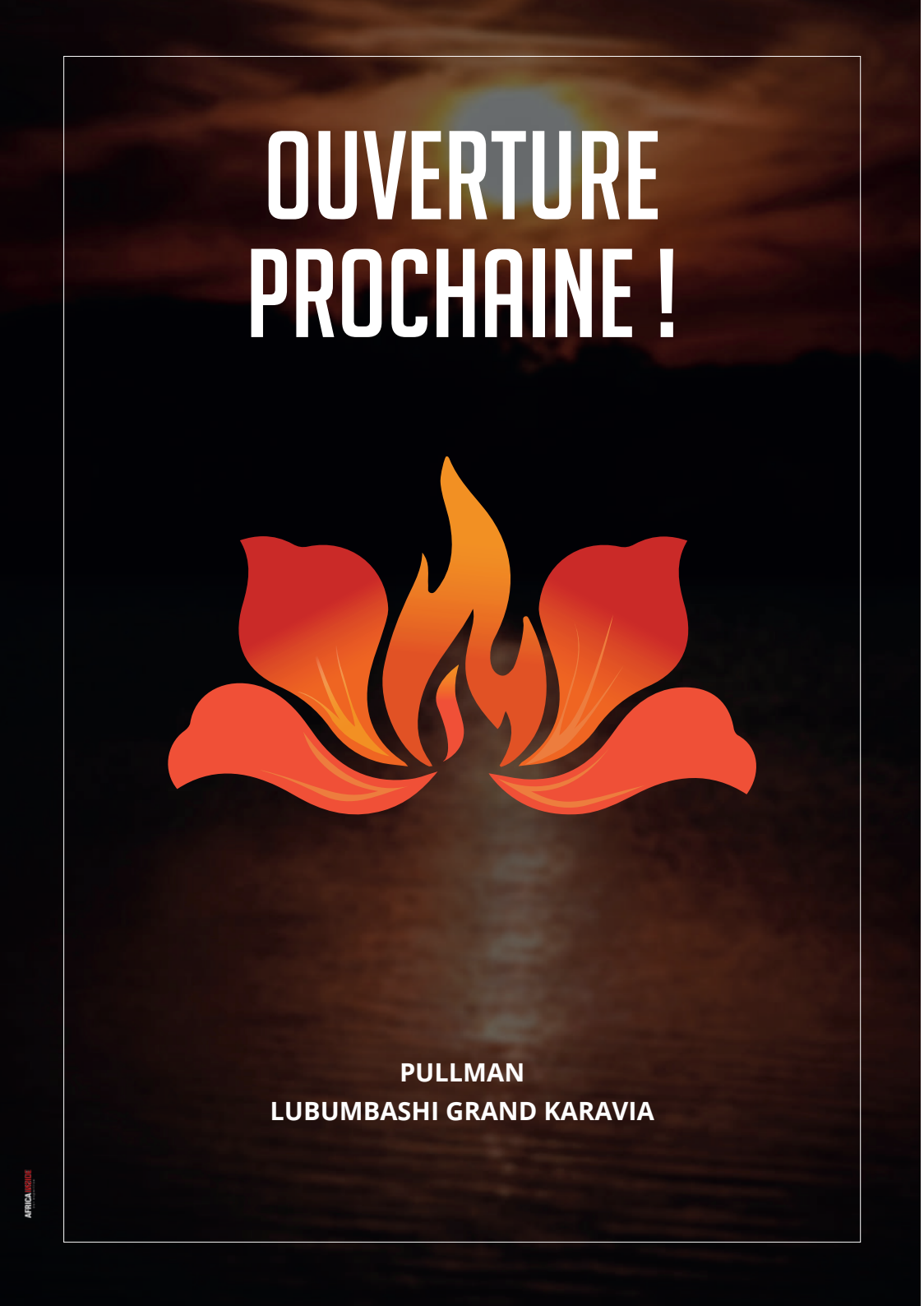
LA RÉDAC
Femmes inspirantes

ARTY
Makutano

INTERVIEW
Christian Kombwa

RENCONTRE
Raymond Ilunga





UN MONDE DE PAIX EN 2026, AVEC LES FEMMES ! #USTOO #NASHIYE

Les femmes se mobilisent toujours plus nombreuses, pour faire entendre leurs voix pour parvenir à un monde plus harmonieux entre les femmes et les hommes . En 2026 les femmes continueront d'écrire le récit d'un monde qui est en train de devenir plus paritaire. Par leur travail et leur engagement, oui, elles font bouger les lignes. Quelques fois au prix de grands sacrifices. Merci mesdames ! Vous œuvrez avec courage à transformer nos mondes. Mais le combat est encore loin d'être gagné.

En mars, en RDC, la journée internationale des droits des femmes est un rendez-vous bien ancré dans nos agendas. On n'oublie pas que cette date qui est un héritage du 28 février 1909 est une journée internationale qui met en avant la lutte pour les droits des femmes notamment et qui revendique la fin des discriminations au travail, la réduction des inégalités par rapport aux hommes et le droit de vote des femmes.

Buzzz Magazine souhaite à toutes les femmes de RDC un mois de mars heureux, dans la paix et l'espérance. Célébrons ensemble un monde paritairement plus équilibré mais également plus juste et bienveillant.

UN PETIT RAPPEL : le magazine est en ligne www.buzzzbefamous.com avec vos rubriques préférées. Où que vous soyez, flashez nos QR CODES pour accéder en live à nos sujets. #BuzzzBeFamous

Votre éditeure

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



24 **INTERVIEW** Christian KOMBWA
26 **FEELGOOD** Les maladies des ongles
28 **GEEK** Cybersécurité & IA
32 **FITNESS** CrossFit
36 **ARTY** Makutano Expo
40 **SAVEURS** Poulet Yassa

BUZZZ N°55

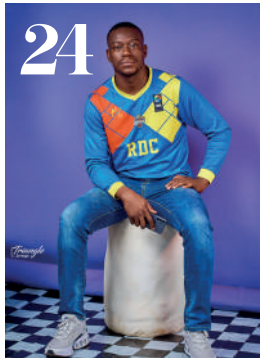
MARS - AVRIL 2026

06 **ON DIT MERCI À BUZZZ**
08 **LA RÉDAC** Femmes inspirantes
14 **SOCIÉTÉ** Les oeufs de Pâques
16 **PORTRAIT** Simon-Pierre Boka
18 **RENCONTRE** Raymond ILUNGA









On dit merci à Buzzz

Parce qu'on adore apprendre des petites choses utiles au quotidien, voici 10 infos, astuces et chiffres à retenir. Des détails simples… qui peuvent faire toute la différence !

La règle d'or pour votre batterie

Pour prolonger la durée de vie de votre téléphone, essayez de rester entre 20 % et 80 % de charge. Les batteries aiment la modération.



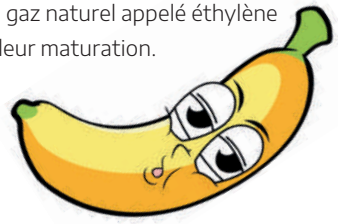


Mémoriser plus facilement

Répéter une information à voix haute augmente vos chances de la retenir d'environ 30 %. Simple… et redoutablement efficace.

Faire mûrir les fruits plus vite

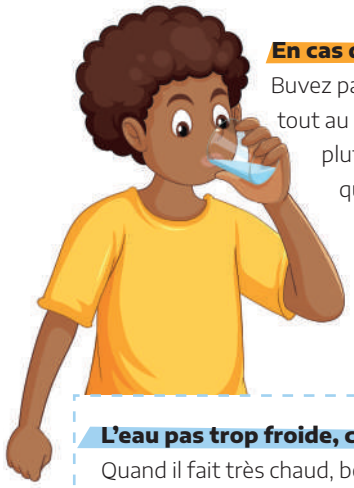
Placez une banane à côté d'autres fruits : elle libère un gaz naturel appelé éthylène qui accélère leur maturation.





10 minutes qui changent tout

Marcher 10 à 15 minutes après un repas aide à mieux digérer et contribue à stabiliser la glycémie.



En cas de forte chaleur

Buvez par petites gorgées tout au long de la journée plutôt qu'une grande quantité d'un coup.

L'eau pas trop froide, c'est mieux

Quand il fait très chaud, boire de l'eau à température ambiante hydrate plus efficacement que l'eau glacée, qui peut ralentir légèrement l'absorption.



Le pouvoir du sourire

Même forcé, un sourire envoie un signal positif au cerveau et peut aider à réduire le stress.



Mieux dormir ce soir

Évitez les écrans au moins 30 minutes avant le coucher : la lumière bleue perturbe l'hormone du sommeil.

Plat trop salé ?

Ajoutez une pomme de terre crue coupée en morceaux dans la préparation. Elle absorbera une partie de l'excès de sel.



La règle des 2 minutes

Si une tâche prend moins de deux minutes à accomplir, faites-la immédiatement. Résultat : moins de stress et plus d'efficacité.



On dit merci à Buzz

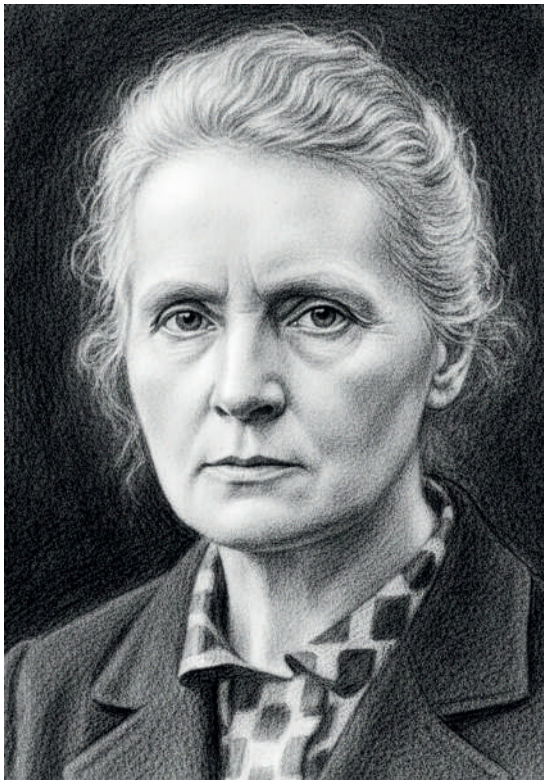
pour ces petites connaissances qui rendent le quotidien plus simple, plus malin… et parfois même plus sain !

Ces femmes inspirantes du 20e siècle que l'on n'oublie pas

Découvrez le parcours inspirant de trois femmes engagées qui ont marqué l'histoire par leur détermination et leur vision. Qu'il s'agisse de pionnières dans les sciences ou d'activistes pour les droits humains, ces figures emblématiques continuent de nous inspirer à travers leurs actions et leur courage. Un hommage aux femmes qui ont su transformer le monde et faire évoluer notre société vers plus de justice et d'égalité. Elles sont connues, admirées et source d'inspiration pour beaucoup de générations. « Elles », ce sont ces femmes, aussi différentes qu'engagées. Aucune de leur histoire ne se ressemble, mais chacune d'elles contribue à faire bouger les choses et à construire un monde meilleur.



> **J'ai souvent été interrogé, surtout par des femmes, sur la façon dont je pouvais concilier vie familiale et carrière scientifique. Eh bien, ça n'a pas été facile.**



Marie Curie, la science au féminin

Maria Salomea Sklodowska s'implique très jeune dans sa scolarité. À cette époque en Pologne, les études supérieures étant interdites aux femmes, elle intègre une université clandestine. À 24 ans, elle part rejoindre sa sœur à Paris et s'inscrit à la faculté des sciences pour y suivre des études de physique.

Elle rencontre Pierre Curie avec qui elle se marie peu de temps après. L'arrivée de leur premier enfant comble le couple, mais la jeune femme refuse de se cantonner au rôle de mère et d'épouse.

Le duo de scientifiques se plonge dans l'étude de la radioactivité. Leurs travaux sont rendus publics et plusieurs fois primés. La consécration a lieu en 1903, lorsque Marie Curie, alors âgée de 36 ans, se voit attribuer avec son mari le prix Nobel de physique pour leurs découvertes sur le phénomène des radiations. Elle devient la première femme à recevoir une telle récompense.

Marie Curie n'a pas milité pour une cause ni plébiscité la condition féminine, mais sa position de physicienne et chimiste reconnue a permis à de nombreuses jeunes filles de réaliser que la science n'était pas une discipline réservée aux hommes.



Vigdís Finnbogadóttir, la force de croire que tout est possible

Née le 15 avril 1930 à Reykjavik, Vigdís Finnbogadóttir est une figure historique. Il s'agit de la première femme démocratiquement élue présidente d'un pays, l'Islande. Son élection fut un moment charnière dans l'histoire politique mondiale et représente une avancée notable pour la parité hommes-femmes dans les sphères politiques.

Enseignante, figure respectée de la culture, elle demeura seize ans au pouvoir, incarnant un modèle d'autorité politique féminine reconnu bien au-delà des frontières de son île.

Son élection fut un signal fort : pour la première fois, une société entière avait choisi, par les urnes, une femme pour la représenter. Cet exemple inspira d'autres pays et contribua à banaliser l'idée qu'une femme pouvait occuper les plus hautes fonctions publiques.

Vigdís Finnbogadóttir est élue présidente avec 33,6 % des voix, face à trois concurrents masculins. Son mandat marque un tournant pour le pays, qui la voit réélue à trois reprises (1984, 1988, 1992), sans adversaire.

Vigdís Finnbogadóttir a mis l'accent pendant ses présidences sur le reboisement et la remise en état des terres dans une Islande gravement érodée, sur l'éducation et la protection de la jeunesse, de la langue et de l'héritage islandais unique et ancien. Elle affirme que la langue est le fondement de l'identité nationale et insiste sur son rôle central dans la culture du pays tout en prônant une politique d'ouverture et de coopération internationale. Elle décide toutefois de ne pas se représenter en 1996. Le 26 janvier 1990, Vigdís Finnbogadóttir reçoit le prix International Leadership Living Legacy Award décerné par le Women's International Center.

Après sa retraite de la présidence en 1996, Vigdís continue d'influencer le monde politique et culturel, et sa carrière reste un modèle pour de nombreuses femmes dans le monde entier (notamment à travers son statut de femme controversée, en tant que femme divorcée et mère adoptive). Elle incarne une présidence fondée sur l'engagement démocratique, la culture et la solidarité internationale. Depuis 2001, elle est la force motrice de « Voices of the World », un projet de film documentaire sur toutes les langues vivantes du monde.

Simone de Beauvoir, le féminisme dans les mots

Issue d'une famille bourgeoise, Simone de Beauvoir grandit dans un environnement stable et aisé. Adolescente, la ruine de sa famille perturbe son cocon douillet et dégrade les rapports entre ses parents. Cette vision du couple la marquera et aura certainement un rôle dans son désir de vivre des relations amoureuses non conformistes.

À 15 ans, la jeune fille de bonne famille sait ce qu'elle veut : elle deviendra écrivaine ! La publication de « Deuxième Sexe », un essai philosophique, existentialiste et féministe, défraye la chronique. Ce livre y détaille la condition féminine après la Seconde Guerre mondiale.

Malgré les critiques, cette œuvre connaît un véritable succès et Simone de Beauvoir devient l'icône des femmes émancipées. Pour l'auteure, elles ont un rôle à jouer. En restant passives et en laissant les



> **« On ne naît pas femme, on le devient. »**

hommes développer le sexisme, elles entretiennent leur vie de femmes soumises.

Rosa Parks, le geste osé qui compte

Rosa Parks grandit aux États-Unis en Alabama, à une époque où le Klu Klux Klan sévit activement et où les interactions entre personnes de peau noire et de peau blanche sont légalement limitées. Malgré la loi Jim Crow affichant «separate but equal» (séparés mais égaux), l'égalité n'est clairement pas atteinte.

Son engagement contre la ségrégation raciale commence avec son mari, en 1940. Elle rejoint la Montgomery Voters League qui aide les personnes de couleur à réussir leur test d'inscription aux listes électorales.

Il se poursuit en 1943 lorsqu'elle devient la secrétaire d'Edgar Nixon, dirigeant de la NAACP (National Association for the Advancement of Colored People locale), organisation américaine pour la défense des droits civiques.

Puis arrive ce fameux jour du 1er décembre 1955. Rosa Parks est assise dans un bus lorsque le conducteur lui demande de se déplacer pour laisser sa place à un Blanc. Las de devoir céder et se soumettre encore une fois, elle refuse et est arrêtée. Son avocat, Edgar Nixon, saisit l'opportunité de faire de cet acte un combat contre la ségrégation raciale.



> **Si nous baissons les bras, nous sommes complaisants envers les mauvais traitements, ce qui les rend encore plus oppressifs.**

Rosa Parks n'est pas la première à refuser d'obéir. Mais sa position de personne stable et éduquée contribue à la faire devenir le symbole de la lutte contre les inégalités raciales.



> **Faites vérifier les calculs par la fille. Si elle dit que c'est bon, je suis prêt à y aller.**

Katherine Johnson, l'ordinateur humain

Si l'on a retenu les noms des premiers astronautes à faire quelques pas sur la Lune, ceux des femmes qui ont rendu possible cette prouesse sont longtemps restés dans l'oubli. Parmi elles, Katherine Johnson, qui faisait partie de ces « ordinateurs humains », de brillantes mathématiciennes dont le travail, peu reconnu à l'époque, fut pourtant essentiel pour calculer les trajectoires des missions spatiales de la Nasa.

Dans l'ombre des fusées qui perçaient le ciel et des astronautes qui marchaient sur la Lune se cachait une femme à l'esprit plus rapide qu'un ordinateur. Katherine Johnson, mathématicienne de génie, a calculé les trajectoires qui ont permis à l'Amérique de conquérir l'espace. Avant d'écrire l'histoire de la Nasa, elle a dû affronter celle de son pays : une Amérique ségrégationniste où être femme noire signifiait lutter chaque jour pour prouver que le génie n'a ni couleur ni genre.

En 1958, la Naca devient la Nasa et supprime officiellement la ségrégation dans ses bureaux. Katherine est intégrée à l'équipe du Space Task Group, la cellule chargée du tout premier programme spatial habité des États-Unis : Mercury. Son talent va alors se révéler décisif.

Elle calcule à la main la trajectoire du vol suborbital d'Alan Shepard, en 1961, le premier Américain envoyé dans l'espace. Mais c'est surtout lors du vol orbital de John Glenn, en 1962, qu'elle entre définitivement dans l'histoire. Glenn sait que les nouveaux ordinateurs électroniques sont sujets aux pannes et dysfonctionnements: une erreur de virgule et c'est un astronaute perdu dans l'infini. Avant de décoller, il lance alors cette phrase restée célèbre, en parlant de Katherine Johnson :« Faites vérifier les calculs par la fille. Si elle dit que c'est bon, je suis prêt à y aller. »

La chasse aux œufs de Pâques ! Entre légendes et traditions

La chasse aux œufs de Pâques est l'un de ces souvenirs d'enfance qui éveille immédiatement en nous un sourire aux lèvres. En effet, cette chasse nous évoque un moment magique partagée en famille. Qui ne se rappelle pas la joie de découvrir, après une fouille effrénée, de nombreux chocolats cachés dans le jardin ? D'ailleurs, nous éprouvons un grand plaisir à perpétuer cette tradition avec nos enfants. Mais vous êtes-vous déjà demandé d'où venait cette tradition ? D'où viennent l'ensemble des coutumes associées à la fête de Pâques ? Buzzz Magazine vous dit tout.

L'œuf de Pâques, symbole de renaissance

Depuis la nuit des temps, l'humanité célèbre le printemps, le retour à la vie de la nature. L'œuf, et par extension la poule et les poussins, symbolisent cette renaissance. Les archéologues ont retrouvé en Afrique australe des œufs d'autruche décorés, datant de 60 000 ans. Dans l'Antiquité, les Perses, les Égyptiens et les Romains avaient coutume de s'offrir des œufs peints de motifs géométriques, floraux ou animaliers pour se porter bonheur. Chez les Gaulois, les druides honoraient le soleil nouveau en teignant des œufs en rouge.

Dans la religion juive, la période de Pâque s'appelle Pessa'h (le passage). Elle célèbre, entre autres, l'Exode, la sortie d'Égypte, ainsi que le passage de l'hiver au printemps. Au cours du séder, un repas rituel, l'œuf dur est l'un des 7 aliments imposés.

Pour la religion chrétienne, la fête de Pâques correspond à la résurrection de Jésus Christ après sa mort. La tradition veut que pendant le carême, les 40 jours précédant Pâques, on ne mange pas d'aliments d'origine animale, et donc pas d'œuf. Or, pendant cette période, les poules ne cessent pas de pondre. Cette abondance d'œufs est alors consommée à Pâques et ceux qui sont périmés sont décorés.
L'œuf, quant à lui, est un symbole de vie et de renaissance. Les peuples anciens, comme les Romains, ont propagé l'idée que l'Univers avait une forme ovale suggestive. Au Moyen Âge, certains pensaient que le monde était né dans la coquille d'un œuf. Rapidement, l'habitude de s'offrir des œufs de poule s'est imposée.

De l'œuf décoré à l'œuf de Pâques en chocolat

Au XVIIIe siècle, le chocolat s'est répandu dans toutes les cours royales européennes. Certains ont alors l'idée de remplir des coquilles d'œuf vide avec du chocolat au moment des fêtes de Pâques.
Le XIXe siècle et sa révolution industrielle voit l'essor des chocolateries un peu partout en Europe. En effet, la machine à vapeur permet de produire de la pâte de cacao en bien plus grande quantité. Le chocolat, alors réservé à une élite, se démocratise.

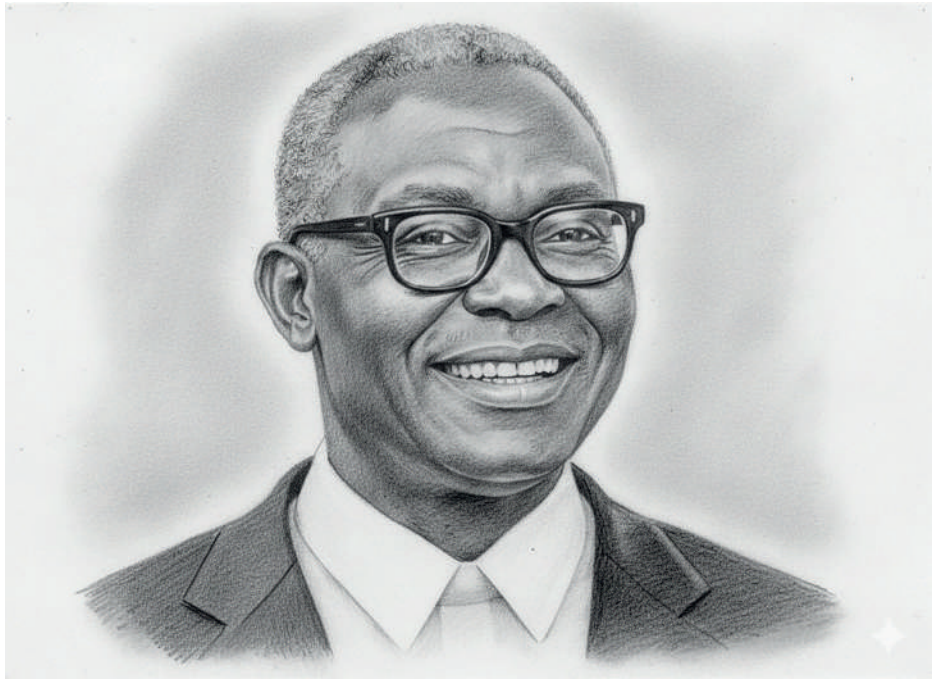
Depuis, les Maîtres Chocolatiers rivalisent de créativité et utilisent des moules pour produire des œufs en chocolat. Ils s'appuient également sur des histoires et légendes de Pâques racontées aux enfants et introduisent d'autres sujets : les cloches des églises qui reviennent de Rome, le lapin (symbole de la déesse Éostre), le lièvre aux États-Unis, etc.

La chasse aux œufs : une tradition ludique

La tradition de la chasse aux œufs dans le jardin remonterait vraisemblablement au XVIIIe siècle. Ce n'est toutefois qu'au XIXe siècle qu'elle se répand véritablement. C'est en effet le moment où la plupart des traditions ludiques font leur apparition. Les œufs de Pâques deviennent l'occasion de chasses aux trésors ludiques au sein des jardins et des parcs. La tradition s'éloigne ainsi peu à peu de sa signification religieuse. Que l'on soit croyant ou non croyant, la chasse aux œufs est d'ailleurs désormais le moment incontournable d'un dimanche de Pâques. Alors rendez-vous dans vos Supermarché préféré pour un dimanche de paques inoubliable en famille !



Simon-Pierre Boka le père du «Débout congolais»



Debout Congolais, unis par le sort...

Peu de Congolais connaissent son nom, pourtant, Simon-Pierre Boka di Mpasi Londi a marqué l'histoire du pays à jamais. Né le 20 septembre 1929, à Inkisi, au Bas-Congo. Il était Prêtre catholique de la Congrégation des Pères Jésuites.

Il a fait ses études au Petit Séminaire Saint Jean Berckmans de Lemfu, dans le District de la Lukaya, avant d'être admis au Grand Séminaire de Mayidi. Ensuite, il est allé faire son noviciat à Djuma, dans le Bandundu. Il est ordonné Prêtre, le 10 août 1962, à Heverlée-Louvain, en Belgique. Mais bien avant, soit au mois de mars 1960, il avait composé le «debout congolais», une chanson qui sera chantée officiellement pour la toute première fois, le 30 juin 1960, jour de l'Indépendance.

Théologien, compositeur et homme de terrain, le Père Boka n'était pas seulement un musicien patriote, mais aussi un chercheur en théologie pastorale, un polyglotte (il parlait neuf langues), et un expert au Synode africain. Il a également participé à la rédaction de «La Zaïroise» en 1971, sous le régime du maréchal Mobutu. C'est à ce titre que le Gouvernement zaïrois va lui décorer de la médaille de Commandeur de l'Ordre du Zaïre, le 13 janvier 1972. Après sa mort, il sera décoré à titre posthume, médaillé d'Or du Mérite civique, et médaillé d'Or du Mérite des Arts, le 30 septembre 2006.

Son parcours l'a mené dans deux pays d'Amérique latine, dix en Europe et quinze en Afrique, toujours à la recherche d'expériences pastorales et humaines. Il fut prédicateur de retraites, accompagnateur spirituel, et était un homme d'une grande humilité. Décédé le 7 septembre 2006 à Abidjan, Simon-Pierre Boka laisse un héritage patriotique et spirituel profond, gravé à jamais dans les paroles que chaque Congolais chante encore aujourd'hui : «Debout Congolais, unis par le sort...»

Grey's Anatomy : solidarité hors écran



L'actrice Ellen Pompeo a confié avec beaucoup d'émotion qu'après l'annonce du diagnostic de la maladie de Charcot d'Eric Dane, elle lui a immédiatement écrit pour lui dire qu'elle était là pour lui, qu'elle l'aimait et qu'elle ferait tout pour l'aider.
À peine 30 secondes plus tard, l'acteur l'a appelée pour la remercier, bouleversé par son message. Une preuve touchante de la force des liens nés sur le tournage de Grey's Anatomy : bien au-delà des caméras, leur amitié continue de les unir dans les moments les plus difficiles.

Une amitié à 14 millions de dollars



En 2013, George Clooney a réuni 14 de ses amis les plus proches, surnommés «The Boys», pour un dîner chez lui à Los Angeles.
À la place de chacun, une valise contenant 1 million de dollars en billets de 20$, soit 14 millions au total. Clooney avait même réglé à l'avance les impôts liés à ces dons, afin que ses amis reçoivent la somme nette. L'argent provenait en grande partie des gains du film «Gravity».
Une façon pour l'acteur de remercier ses amis pour leur soutien lorsqu'il il n'avait rien. Une histoire qui rappelle que l'amitié sincère reste l'une des plus grandes richesses qui soient.

Rencontre avec Raymond ILUNGA fondateur de UBUNTU

Fondateur et le dirigeant stratégique d'UBUNTU, le marché des entrepreneurs, Raymond ILUNGA KABALA s'occupe de définir la vision globale et de piloter le développement opérationnel du projet. Le projet est né d'un mélange entre une passion pour l'entrepreneuriat et un attachement profond à la culture africaine. L'objectif ultime est de favoriser la souveraineté du peuple africain. Son expertise s'est construite de manière autodidacte par la lecture et par une formation spécifique en leadership. Le parcours de Raymond a été marqué par des échecs qui, loin d'être des freins, lui ont permis de développer la stratégie et la résilience nécessaires pour gérer un projet aussi complexe. Buzzz Magazine l'a rencontré.

Interview réalisée par Noémie Banze

En quoi Ubuntu se distingue-t-il des autres marchés, ou événements similaires ?

Ubuntu a réussi à créer une communauté solide, une forte notoriété auprès du public et une véritable relation de confiance avec les entrepreneurs. La mission d'Ubuntu est celle de faire valoriser la culture et l'entrepreneuriat africain, en développant la conscience culturelle et l'esprit entrepreneurial. Ubuntu n'est pas seulement un marché, c'est une famille. Comme notre slogan le dit : « Ubuntu : je suis parce que nous sommes ». C'est un rappel fort à l'humanité, à la solidarité et à la fraternité.

Quels sont les plus grands défis dans la gestion d'un événement qui combine exposition, réseautage, leadership et développement ?

Pour l'exposition, le défi est de coordonner efficacement de nombreux participants et de répondre à leurs attentes. Pour le leadership, il s'agit de faire respecter les règles afin d'assurer un bon déroulement. Pour le réseautage, nous devons transmettre clairement la vision au public et mobiliser les invités. Enfin, pour le développement, le principal défi reste la recherche de financements auprès des sponsors.



Raymond ILUNGA
Président et fondateur de UBUNTU



Carmel Tshala
Co-fondatrice et manager de UBUNTU







Comment Ubuntu contribue-t-il au développement des entrepreneurs qui participent ?
Ubuntu recherche activement des opportunités pour les entrepreneurs. Ils bénéficient de formations pratiques pour mieux gérer leurs entreprises, structurer leurs activités, passer de l'informel au formel et profiter du soutien de nos différents partenaires. Les participants profitent d'une forte visibilité, un suivi personnalisé, des formations, l'accès à un grand réseau de jeunes entrepreneurs, la promotion de leurs produits et services, l'élargissement de leur carnet d'adresses et des opportunités grâce à nos partenaires. A la dernière édition, nous avons été honorés par la visite du ministre provincial des Mines et des Hydrocarbures, une reconnaissance importante qui a renforcé la crédibilité de notre initiative.

Avez-vous prévu des formats ou activités inédits pour les prochaines éditions ? Et comment mesurez-vous l'impact d'Ubuntu sur la communauté ou sur les participants ?
Bien sûr. Pour la 4e édition, les participants auront accès à une formation exclusive divisée en cinq masterclass, notamment sur l'entrepreneuriat, la gestion financière, le marketing digital, la gestion des

Bad Bunny célèbre l'amour en direct



Lors du show de la mi-temps du Super Bowl, Bad Bunny a transformé le stade en véritable fête portoricaine, en hommage à son archipel natal ! Parmi les tableaux les plus marquants : une scène de mariage… qui n'était pas qu'une simple mise en scène.
Au milieu des danseurs et devant des millions de téléspectateurs, un homme et une femme, habillés en mariés, se sont dit «oui» dans le stade de Santa Clara, en Californie.
Un moment spectaculaire qui cachait une réalité encore plus folle. Selon un communiqué de l'équipe de Bad Bunny, il s'agissait bien d'un véritable mariage, célébré en direct lors de l'événement le plus regardé au monde.
Le couple, dont les noms n'ont pas été dévoilés, avait initialement envoyé une invitation de mariage à la star portoricaine… avant de recevoir, en retour, une invitation pour le show de la mi-temps. Félicitations !

Pékin affiche la tolérance zéro



La Chine a annoncé que les agressions sexuelles sur mineurs seront désormais punies de mort ! Cette position s'inscrit dans une volonté affichée des autorités chinoises de renforcer la répression pénale et de faire de la protection des enfants une priorité absolue, en envoyant un message de tolérance zéro face à ce type de violences.

expositions et le leadership.
L'impact est considérable. Nos événements inspirent et encouragent les jeunes à entreprendre, à se reconnecter à leur histoire et à développer un fort esprit patriotique et entrepreneurial.

Où voyez-vous Ubuntu dans 5 ans ?

Nous voyons Ubuntu comme une référence culturelle en Afrique centrale, un incubateur influent et une communauté d'entrepreneurs engagés, contribuant activement à la croissance économique de notre pays. Notre ambition est d'étendre Ubuntu à travers toute l'Afrique afin d'impacter encore plus des communautés.

Quel message final aimeriez-vous transmettre aux futurs participants et à la communauté ?

Ils doivent comprendre que l'avenir de notre pays est entre leurs mains. Participer à un événement comme Ubuntu, c'est choisir de s'engager concrètement pour le changement et le progrès collectif.

UBUNTU

+243 976 883 731
ubuntu_kmt
ubuntukmt
ubunturdc.com

Nouveau duo glamour en vue ?



Kim Kardashian et le célèbre pilote britannique de Formule 1, Lewis Hamilton, seraient en couple !
La star américaine et le septuple champion du monde auraient entamé une relation à l'abri des regards. Ils auraient été aperçus à plusieurs reprises ces dernières semaines lors de dîners privés et d'événements exclusifs.
Si aucune confirmation officielle n'a toutefois été faite par les principaux intéressés, cette possible relation affole déjà les fans et les réseaux sociaux.

Moscou protège le Coran et durcit la loi



La Russie permet désormais le port du hijab et des foulards religieux sur les photos de passeport et autres documents officiels.
Cette mesure, présentée comme un respect de la liberté religieuse, s'accompagne d'un durcissement des lois : le Parlement a adopté un texte contre le blasphème prévoyant jusqu'à 3 ans de prison pour atteinte aux sentiments religieux.
Vladimir Poutine a déclaré que «le Coran est sacré pour les musulmans et doit être respecté par tous», affirmant que toute personne brûlant ou insultant le livre saint pourra désormais être poursuivie.



« CK15 » de Christian KOMBWA

Jeune congolais qui vie et travail à Kinshasa, Christian KOMBWA KABIMBA est un équipementier sportif, il conçoit, produis et commercialise les articles de sport. Il répond aux questions de Buzzz Magazine.

Comment l'aventure a-t-elle commencé et pourquoi ce domaine ?
Tout a commencé alors que j'étais un jeune basketteur ; quand nous sommes allez en Espagne un stage de basketball. Hormis les infrastructures j'étais étonné de voir les équipements qu'utilisaient les athlètes là-bas ; ils étaient de très bonne qualité, très confortable, influençaient même la performance de ces athlètes. Je me suis dit pourquoi ne pas ramener des tels équipements en Afrique précisément en RDC ?

Alors je me suis mis à travailler sur le projet ; au bout de quelques années, j'ai lancé la marque CK15. Aujourd'hui nous sommes fiers de voir que nos partenaires et clients peuvent maintenant porter les équipements de haute performance.

Pourquoi « CK15 » ?
CK15 n'est rien d'autre que les initiales de mon nom ; C de Christian, K de KOMBWA, 15 C'est la date de ma naissance.

Parlez-nous de vos projets avenir
Premièrement, c'est d'installer une usine de fabrication de tenues sportives en RDC.
Deuxièmement, c'est de faire des partenariats avec des entreprises et associations pour renforcer les communautés sportives et promouvoir le bien-être.

Un dernier mot ?
Mon dernier mot est que le sport est une école de vie, nous savons tous ses bienfaits sur la santé. Il est essentiel de le pratiquer avec des tenues confortables pour optimiser la performance, garantir la sécurité et améliorer le confort.









Les maladies des ongles ? Oui, parlons-en !

L'ongle est une couche protectrice supplémentaire pour la peau au niveau des doigts, composée principalement de cellules mortes durcies contenant de la kératine. Il protège le bout du doigt des divers traumatismes chimiques, biologiques et mécaniques.
Les maladies des ongles incluent des infections fongiques (mycoses), bactériennes (paronychie), et virales, ainsi que des troubles structurels (ongles incarnés, dédoublés, psoriasis ongle, onychogryphose) et des signes de maladies systémiques (carences, problèmes thyroïdiens, respiratoires, ou hépatiques). Elles se manifestent par décoloration (jaune, blanc), épaississement, déformation, douleur, ou fissures, nécessitant souvent un diagnostic dermatologique pour un traitement adapté (médicaments, chirurgie).



Causes courantes

Infections: Champignons (onychomycoses très fréquentes), bactéries, virus.

Traumatismes: Lésions, pression (chaussures serrées).

Problèmes cutanés : Psoriasis, eczéma.

Carences: Zinc, calcium, fer, vitamines (B).

Maladies systémiques: Problèmes thyroïdiens, cardiaques, pulmonaires, hépatiques, diabète.

Mauvaises habitudes: Manucures agressives, hydratation insuffisante.

Maladies et symptômes fréquents

Onychomycose (mycose): Ongles jaunâtres, épaissis, friables, souvent sur les orteils.

Ongle incarné: Douleur, rougeur, gonflement, infection autour de l'ongle (souvent le gros orteil).

Psoriasis unguéal: Taches jaunes/blanches, épaississement, décollement, stries.

Hippocratisme digital (ongles en « verre de montre »): bombés, signe de manque d'oxygène (respiratoire).

Lignes de Beau (stries transversales): Creux dans l'ongle, indiquant des chocs récents (maladies, blessures).

Onycholyse: Décollement de l'ongle.

Mélanome malin: Rare, mais une barre noire/marron foncée doit inquiéter.

Quand consulter ?

Si les symptômes persistent, s'ils sont accompagnés de douleur, de pus, de déformation importante, ou si vous soupçonnez une infection généralisée, il est recommandé de consulter un dermatologue pour un diagnostic précis.

Prévention

Bonne hygiène des mains et des pieds.

Couper les ongles droits et régulièrement.

Porter des tongs dans les lieux publics humides (piscines, vestiaires).

Hydrater régulièrement.

Éviter les manucures agressives.

Cybersécurité & IA : l'arnaque à 25 millions Comment se protéger des hackers IA

Par Benito Muvum

RAPPEL : Dans notre précédent numéro, nous avons découvert comment l'IA a permis de voler 25 millions de dollars en une seule visioconférence deepfake, et comment les hackers utilisent WormGPT, le clonage vocal et les attaques multi-canaux pour piéger leurs victimes. Aujourd'hui, place aux solutions concrètes pour vous protéger.

Les réflexes qui sauvent

Face à cette menace invisible, la meilleure arme reste la plus simple : ralentir. Les hackers comptent sur l'urgence, l'émotion, l'autorité et la confiance aveugle. Avant de cliquer sur un lien ou de transférer de l'argent, posez-vous trois questions. D'abord, est-ce que je m'attendais à ce message ? Si la réponse est non, contactez directement l'expéditeur par un canal différent. Ensuite, y a-t-il une urgence artificielle ? Les expressions comme «dans les 24 heures», «compte bloqué» ou «action immédiate requise» sont des signaux d'alarme. Les vraies urgences ne viennent jamais par email surprise. Enfin, le lien ou le numéro de téléphone est-il légitime ? Survolez le lien sans cliquer pour voir l'URL réelle,



vérifiez le domaine lettre par lettre en cherchant les substitutions subtiles comme un i majuscule à la place d'un l, et tapez l'adresse manuellement au lieu de cliquer.

Pour détecter un deepfake vidéo, observez plusieurs indices : mains floues ou fusionnées, synchronisation labiale décalée, clignements d'yeux irréguliers, arrière-plan qui glitche avec des objets qui disparaissent ou réapparaissent, éclairage incohérent entre le visage et l'environnement, ou mouvements trop fluides qui semblent robotiques. Mais attention : les deepfakes 2025 sont quasi parfaits. Ne validez jamais une transaction financière sur la base d'une vidéo seule.

Vos boucliers technologiques

L'authentification à deux facteurs bloque 99,9% des attaques automatisées. Activez-la systématiquement sur votre banque, votre email principal, vos réseaux sociaux et votre stockage cloud. Privilégiez une application d'authentification comme Google Authenticator ou une clé physique comme YubiKey plutôt que les SMS, vulnérables au SIM swapping où les hackers peuvent récupérer vos codes en piratant votre carte SIM.

Un gestionnaire de mots de passe comme 1Password ou Bitwarden devient un détecteur de phishing efficace. Il connaît les vraies URL de vos sites. Si vous visitez bankpopulaire.fr, il remplit automatiquement vos identifiants. Mais si vous cliquez sur un lien vers bankpopulaire.fr avec un i majuscule substituant le l, le gestionnaire ne remplit rien. Votre cerveau comprend immédiatement : c'est une arnaque.

Les antivirus nouvelle génération intègrent désormais la détection IA. Check Point Infinity, nommé meilleur outil 2025 par Miercom, bloque 92% des attaques IA avec un système Zero Trust natif qui ne fait confiance à personne par défaut. CrowdStrike Falcon s'entraîne sur 100 trillions d'événements de sécurité par semaine pour détecter les comportements anormaux avant qu'ils ne causent



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.

des dégâts. Darktrace apprend le comportement normal de votre réseau spécifique et détecte toute anomalie, même inconnue, avec une réponse automatique pour bloquer la menace.

Établissez un code secret familial. Si votre mère vous appelle en détresse pour demander de l'argent urgent, demandez-lui le mot secret convenu à l'avance. Si elle ne peut pas répondre, c'est un deepfake. Cette technique simple aurait évité 73% des arnaques au clone vocal qui ciblent les seniors via leurs enfants ou petits-enfants. Vous pouvez aussi utiliser une question dont seule la vraie personne connaît la réponse, ou un geste visuel en visioconférence comme toucher son nez pour confirmer son identité.

Ce qui nous attend en 2026

L'avenir proche s'annonce encore plus inquiétant. Les deepfakes temps réel, générés pendant l'appel et s'adaptant à vos réactions en direct, arrivent dans les prochains mois. Le phishing prédictif utilisera l'IA pour anticiper vos besoins et vous envoyer un email «Votre colis arrive demain» pile au moment où vous attendez effectivement un achat. Le vishing 3.0 combinera clonage vocal et simulation d'émotions, comme les pleurs ou le stress pour une manipulation psychologique maximale qui jouera sur vos sentiments les plus profonds.

Mais les défenses évoluent aussi, heureusement. La loi européenne impose dès 2026 un watermarking obligatoire pour toute création IA, permettant de tracer l'origine de chaque contenu généré artificiellement. La détection biométrique comportementale analysera votre façon unique de taper au clavier ou bouger la souris comme signature d'identité impossible à copier.

Le mot de la fin

Face à cette course aux armements technologiques entre hackers et défenseurs, retenez une chose essentielle : trente secondes de réflexion valent mieux que trente mille euros perdus. Prenez toujours le temps d'analyser chaque demande suspecte, utilisez un canal différent pour vérifier l'authenticité du message, maintenez une suspicion par défaut même avec des interlocuteurs qui semblent familiers, et exigez des preuves concrètes avant d'agir, surtout quand il s'agit d'argent.

L'urgence est l'arme favorite du hacker. La patience et la vigilance sont les vôtres. Dans ce nouveau monde où l'intelligence artificielle peut imiter n'importe qui à la perfection, votre meilleur bouclier reste votre sens critique et votre capacité à ralentir avant de prendre une décision qui pourrait vous coûter cher.



Il est temps de se mettre au CrossFit

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.

Principes clés

Disciplines combinées: Mélange de gymnastique (pompes, tractions), d'haltérophilie (soulevés) et de cardio (course, rameur, vélo).

Mouvements fonctionnels: Utilisation de gestes inspirés du quotidien (sauter, grimper, porter) pour être plus efficace au quotidien.

Haute intensité: Enchaînements rapides d'exercices avec des périodes de récupération courtes, adaptés à chacun (intensité relative).

WOD (Workout Of the Day): Chaque séance propose un entraînement différent, varié et constamment changé pour ne jamais s'ennuyer.

Coaching et communauté: pratiqué en groupe avec des coachs qualifiés qui adaptent les mouvements, renforçant l'aspect motivant et social.

Objectifs et bienfaits

- Développer les dix qualités physiques: force, puissance, endurance (musculaire et cardiovasculaire), souplesse, agilité, équilibre, coordination, vitesse, précision.
- Améliorer la santé et la condition physique générale.
- Préparer à l'imprévu physique.

Pour qui ?

L'un des principes majeurs du CrossFit est son adaptabilité (scaling). Chaque mouvement ou charge peut être ajusté selon l'âge et le niveau de condition physique. Le CrossFit s'adresse à tous, que vous soyez débutants, avancés, jeunes ou vieux. Les exercices sont toujours adaptés.



Déroulé d'une séance typique

Une séance dure généralement 60 minutes et se structure ainsi :

1. Mobilité & Warm-up : Échauffement et préparation des articulations.
2. Skill / Strength : Travail technique sur un mouvement spécifique ou renforcement musculaire.
3. WOD (Workout of the Day) : L'entraînement du jour, intense et chronométré, souvent pratiqué en groupe.

Quelques conseils pour bien débuter en CrossFit

Vous êtes définitivement séduit par le lifestyle CrossFit et souhaitez relever ce nouveau challenge sportif ? Félicitations pour ce beau cadeau que vous vous faites ! Afin de débuter votre entraînement de CrossFit dans les meilleures conditions, voici quelques conseils avisés :

- S'inscrire à une box de CrossFit qui a bonne réputation. N'hésitez pas à consulter les avis des membres de la salle et à vous rendre sur place pour visiter le lieu.
- Commencer doucement en adaptant l'intensité de votre entraînement à vos limites. On appelle cela scaler. Si un exercice vous semble trop difficile, vous pouvez le rendre plus accessible. Il suffit de diminuer le poids, d'opter pour une variante plus

facile, ou d'augmenter le temps de repos.

- → Écoutez attentivement votre coach et faites-lui confiance.
- → Apprendre les mouvements de base (squats, deadlifts, burpees) et tenter de les réaliser à la perfection avant de chercher à intensifier les séances.
- → Ne jamais négliger l'échauffement.
- → Toujours s'octroyer une période de récupération.
- → Miser sur la régularité.
- → Accepter de sortir de sa zone de confort. Augmenter graduellement l'intensité ainsi que la charge de vos poids lorsque vous maitrisez vos mouvements.
- → Adapter votre alimentation en fonction de l'intensité de votre entraînement. Vos besoins nutritionnels dépendent de vos objectifs.
- → Consignez vos WODs ainsi que votre progression dans un carnet de notes.
- → Prenez du plaisir !

FITNESS ZONE
LE SPORT
ANTIDÉPRESSEUR NATUREL

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



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.



Makutano
Carrefour du passé et du présent

Makutano « carrefour » réunit recherches scientifiques et création artistique autour de la chefferie des Bayeke pour faire émerger les mémoires et patrimoines fragilisés dans un territoire marqué par l'exploitation minière.

Au sud-est de l'Afrique centrale, le Copperbelt — territoire minier reliant la République démocratique du Congo et la Zambie — constitue un espace traversé par des histoires anciennes, des mémoires vivantes et des promesses d'avenir. Bien avant l'industrialisation, le cuivre y circulait déjà le long d'anciens réseaux d'échanges reliant l'intérieur du continent aux côtes océaniques, contribuant ainsi à l'essor de puissants centres politiques.

Au XIXème siècle, Bunkeya comptait parmi ces lieux majeurs : capitale du royaume des bayeke, carrefour d'échanges commerciaux, de savoirs et de dynamiques conflictuelles.
C'est dans ce territoire à la fois riche et vulnérable que s'ancre le projet Bunkeya Plurielle.

Face à l'accélération des mutations économiques et à la disparition progressive de certains sites avant même leur documentation, le projet mobilise l'archéologie et l'histoire orale afin de préserver et de transmettre une mémoire collective.
Il repose sur une collaboration étroite entre l'Université de Lubumbashi, l'Université libre de Bruxelles et le Musée royal de l'Afrique centrale, soulignant l'importance de partenariats durables pour soutenir la recherche en sciences humaines, aujourd'hui fragilisée tant au Nord qu'au Sud.

Les artistes associés prolongent cette démarche à travers leurs œuvres en rendant perceptibles les traces du passé, les gestes du quotidien et les espoirs d'une communauté en mouvement.


1

Intitulée Makutano — lieu de rencontre ou carrefour, cette exposition constitue une étape importante de ce parcours collectif.
Déployée sur deux sites, elle invite à croiser les regards et à penser le Copperbelt non seulement comme un territoire de ressources, mais aussi comme un espace habité, porteur d'une mémoire profonde et d'un futur en devenir.

Au Musée national de Lubumbashi, l'exposition mobilise une diversité de sources historiques et patrimoniales: cérémonies des bayeke, archives — principalement coloniales — et données archéologiques.
À l'Institut français de Lubumbashi, le visiteur découvre l'ampleur de l'impact minier sur le paysage culturel du Katanga, ainsi que des récits plus intimes recueillis au fil de la recherche.
Ce second lieu accueille également un dispositif pédagogique dédié à l'archéologie, ainsi qu'un espace de lecture.


2









1 Le paysage historique
©Alain Nsenga

2 Les archives
©Musée Royal de l' Afrique Centrale

3 Les cérémonies
©Gulda El Magambo

4 La matérialité du passé et du présent
©Noémie Arazi

5 Enjeux contemporains du contexte minier
© Gulda El Magambo

6 La mémoire
© Gulda El Magambo



Les participants

Noemie Arazi est titulaire d'un doctorat en archéologie africaine de l'University College London (Royaume-Uni). De 2018 à 2025, elle a été la promotrice d'un projet de recherche sur l'histoire des Arabo-Swahilie au Maniema qui allié l'archéologie, l'histoire orale, les archives et la recherche de provenance. Pendant de nombreuses années, elle a également travaillé sur la préservation du patrimoine culturel dans le secteur des infrastructures et des mines, ce qui lui a permis d'acquérir une compréhension de leur impact sur les communautés locales et les paysages culturels. Elle travaille actuellement à l'AfricaMuseum à Tervuren (Belgique) en tant que chercheuse à la section Patrimoine.

Mandela Kaumba Mazanga est titulaire d'un doctorat en Histoire, histoire de l'art et archéologie de l'Université libre de Bruxelles et en Langues et cultures africaines de l'Université de Gand. Son projet doctoral porte sur la céramique des 19e, 20e et 21e siècles dans l'espace Kongo, à travers une approche combinant un travail de terrain ethnographique sur les traditions potières survivantes en RDC et en Angola, l'étude des collections muséales et des fouilles et prospections archéologiques. Elle est Professeur associée à l'Université de Lubumbashi, où elle enseigne depuis 2011.

Olivier Mulumbwa Luna est titulaire d'un doctorat en Sciences Historiques, Gestion du Patrimoine et Développement de l'Université de Lubumbashi, où il enseigne depuis 2012. Il s'intéresse à la recherche ethnoarchéologique de la poterie des Bashila du lac Moëro et à la recherche des témoignages matériels et immatériels des violences des Arabo-Swahili dans les Maniema au 19e siècle.

Gulda El Magambo Bin Ali, né à Lubumbashi en R.D. Congo, où il vit et travaille. El Magambo Bin Ali Gulda Ghislain, de son vrai nom, est un artiste photographe et vidéaste. Artiste engagé et chercheur indépendant, il collabore avec des nombreux chercheurs et artistes dans plusieurs disciplines. Son travail photographique et vidéographique est axé sur la protection du patrimoine culturel et de l'environnement de son pays. Depuis 2004, il est très actif dans le milieu de la culture et des arts. Il y a réalisé plusieurs projets photographiques et vidéographiques, qu'il a présentés dans diverses galeries à travers le monde. Ces travaux montrent l'évolution ou les problèmes ayant touché son pays la R.D.Congo.

Nicolas Nikis est archéologue, enseignant à l'Université libre de Bruxelles et chercheur au Musée royal de l'Afrique centrale. Titulaire d'un doctorat en Histoire, Histoire de l'Art et Archéologie de l'ULB (2018), il coordonne plusieurs projets de recherche et d'enseignement en Afrique centrale. Ses recherches se centrent sur les réseaux d'échanges en Afrique centrale et sur l'étude de la céramique et de la métallurgie afin de reconstituer les savoir-faire anciens.

Alain Nsenga est enseignant, artiste photographe, graphiste et créateur multimédia basé à Lubumbashi, en République Démocratique du Congo. Son travail explore les thèmes de l'identité, de la mémoire et du quotidien congolais, en portant un regard à la fois poétique et documentaire sur la vie sociale et l'histoire de sa région. Ses séries Métamorphose et Fantasmagoria interrogent respectivement la question de l'identité et le monde du travail minier. Il participe également au projet collectif ''Bunkeya Plurielles'', en collaboration avec des archéologues et artistes autour des traditions anciennes dans les Haut-Katanga.

GAC de l'ASBL Dialogues, Musée National de Lubumbashi, RDC
Du 5 février au 5 mars 2026



Poulet Yassa, un classique ouest-africain plein de soleil

Parfumé, généreux et réconfortant, le poulet yassa est l'un des plats les plus appréciés d'Afrique de l'Ouest. Originaire du Sénégal, il séduit par l'équilibre parfait entre l'acidité du citron, la douceur des oignons fondants et la richesse des épices. Un vrai plat de partage, idéal en famille.



Ingrédients (pour 4 personnes)

- → 1 poulet découpé (ou 4 cuisses)
- → 4 à 5 gros oignons
- → 3 citrons (jus)
- → 2 gousses d'ail
- → 2 cuillères à soupe de moutarde
- → 3 cuillères à soupe d'huile
- → 1 cube de bouillon (facultatif)
- → Sel, poivre
- → Piment (selon votre goût)
- → Riz blanc pour l'accompagnement

Préparation

Marinade:

Mélangez le jus de citron, la moutarde, l'ail écrasé, le sel, le poivre et le piment. Ajoutez les oignons émincés et le poulet. Laissez mariner au minimum 2 heures (idéalement toute une nuit).

Cuisson du poulet:

Retirez le poulet de la marinade et faites-le dorer dans une grande poêle avec un peu d'huile jusqu'à ce qu'il soit bien coloré. Réservez.

Les oignons:

Dans la même poêle, faites revenir les oignons marinés à feu doux. Ajoutez un peu d'eau et le cube si souhaité, puis laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et légèrement caramélisés.

Finalisation:

Remettez le poulet dans la sauce et laissez cuire à feu doux environ 20 à 30 minutes.

Servez chaud avec du riz blanc bien moelleux... et pourquoi pas quelques bananes plantain frites en accompagnement. Un plat simple, authentique et toujours apprécié autour de la table.

Bon appétit !



pullman
HOTELS AND RESORTS

LUBUMBASHI GRAND KARAVIA

LES RENDEZ-VOUS INCONTOURNABLES MARS 2026



Journée internationale des droits de la femme

08 mars

À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, célébrée le 8 mars, Le Pullman Lubumbashi Grand Karavia rend hommage à la force, à l'élégance et à l'inspiration des femmes à travers un événement d'exception. Dans une ambiance raffinée et conviviale, cette soirée spéciale mettra à l'honneur la féminité sous toutes ses formes, mêlant gastronomie, musique et moments de partage. Une programmation soigneusement pensée offrira aux invitées et invités une expérience unique, placée sous le signe de la reconnaissance et de la célébration.

Plus qu'un simple rendez-vous festif, cet événement se veut un temps fort de rencontre et d'expression, soulignant l'importance du rôle des femmes dans notre société et dans la vie culturelle et sociale. Le 8 mars, Le Pullman Lubumbashi Grand Karavia invite son public à vivre une soirée mémorable dédiée aux femmes, à leur parcours et à leur rayonnement.



Célébration de la Saint-Patrick au Pullman

17 mars

Le 17 mars, le Pullman se met aux couleurs de l'Irlande pour célébrer la Saint-Patrick dans une ambiance festive et conviviale. Entre musique entraînante, animations et une sélection culinaire inspirée des traditions irlandaises, cette soirée promet un véritable voyage au coeur de la culture celtique.

Que vous soyez amateur de découvertes gastronomiques, de danse ou simplement d'un moment convivial entre amis, le Pullman vous invite à vivre une expérience mémorable, placée sous le signe de la fête, de la convivialité et de la bonne humeur.



Soirée Orientale au Pullman

20 mars

Le 20 mars, le Pullman vous invite à un voyage au coeur de l'Orient lors d'une soirée exceptionnelle. Plongez dans une ambiance chaleureuse et envoûtante, rythmée par des musiques orientales, des danses captivantes et une gastronomie aux saveurs raffinées.

Entre découvertes sensorielles et moments de partage, cette soirée promet une expérience immersive et mémorable, célébrant l'élégance et la richesse des cultures orientales dans un cadre raffiné et convivial.

Tractafric Equipment Inaugure son premier Showroom GWM au cœur de Kinshasa











Golf Club de Lubumbashi - Contest by the Inglourious, 5e edition.

























Vernissage de MAKUTANO EXPO à la GAC de l'ASBL Dialogues





















#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

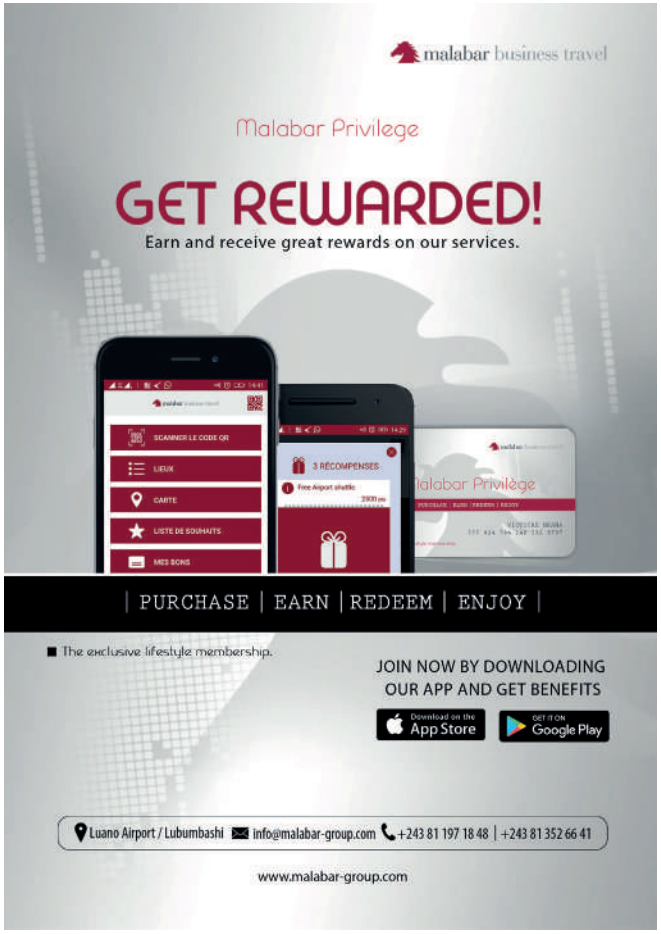
LOCATION VOITURE

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



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



#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

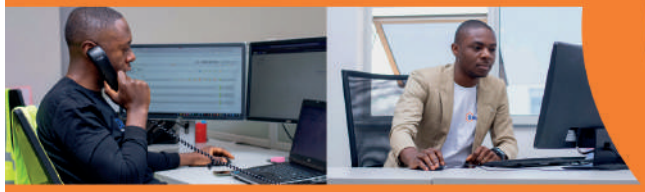
- Électrification de bâtiment
- Maintenance et entretien
- Travaux de bricolage
- Installation visio-surveillance
- Maintenance réseaux

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.

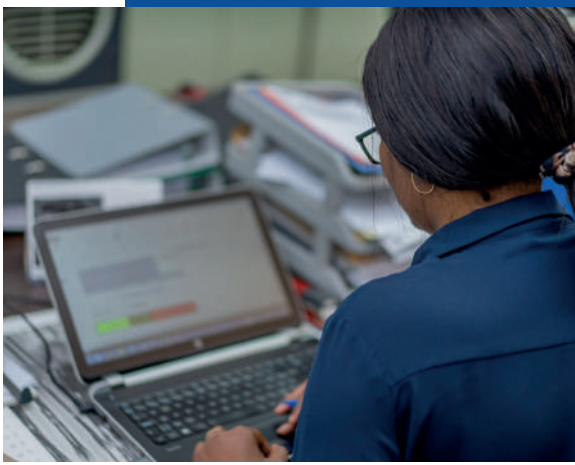
Votre partenaire de confiance pour toutes vos préoccupations en matière de Ressources Humaines.

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