BUZZZ 56

zine

MAI- JUIN 2026



STAR
Mjoe Zuka

LA RÉDAC
Fight Like a Girl

RENCONTRE
Stella Tambwe et Christelle Tambwe

ARTY
Festival Amani



"Avec la TMB, je suis toujours connectée"

#NetBank



TMB

MAHALA
RESTAURANT & GRILLADES

PULLMAN
LUBUMBASHI GRAND KARAVIA

Édito

La rédaction de Buzzz Magazine est heureuse de vous présenter son numéro de mai-juin.
À l'approche du 30 juin, mois symbolique pour notre pays, Buzzz Magazine met à l'honneur les talents, les initiatives et les ambitions qui font rayonner la République Démocratique du Congo.
Dans notre rubrique Star, découvrez Mjoe Zuka, artiste inspiré et authentique, qui nous ouvre les portes de son univers musical à travers son nouveau titre « Ban'Elaka », entre spiritualité, résilience et espoir.
Côté Rencontre, nous partons à la découverte de Stella Tambwe et Christelle Tambwe, deux sœurs entrepreneures engagées qui, à travers IMMA Agroalimentaire, participent activement à la lutte contre l'insécurité alimentaire grâce à la production piscicole.

Notre rubrique Arty vous emmène de Goma à Lubumbashi, sur les traces de l'émergence d'un véritable festival national, reflet de la vitalité culturelle congolaise.
Enfin, côté Sport, nous nous projetons vers un rêve collectif : la qualification de la République démocratique du Congo au Mondial 2026. Une ambition historique qui nourrit l'espoir de tout un peuple.
Merci à tous ceux d'entre vous qui nous sollicitent pour partager leur savoir-faire, leurs préoccupations et leurs projets. Buzzz Magazine existe pour vous rendre visible, promouvoir vos initiatives et révéler vos talents. Contactez-nous ! #BuzzzBeFamous !

UN PETIT RAPPEL : Le site buzzzbefamous.com est en ligne avec vos rubriques préférées. Continuez à nous envoyer vos messages, faites le BUZZZ et gardez votre belle énergie créative !
Prenez soin de vous. #peaceandlove.

Votre éditeur
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

SOUS LE PARRAINAGE DE S.E.MME FIFI MASUKA SAINI
GOUVERNEUR DU LUALABA

K3M
DESIGNED FOR CONNECTIONS IN D.R.C
7ÈME ÉDITION

KOLWEZI
21-22 MAI 2026
ASSEMBLÉE PROVINCIALE

INVESTIR
DANS UN FUTUR DURABLE
POUR UNE AFRIQUE
QUI GAGNE

× CONFÉRENCES × NETWORKING × EXPOSITION

MINES CONNECT
ENERGY NEXT
BUSINESS INVEST
JOB DAYS

Réservez votre pass
dès maintenant via ce QR Code



26 **FASHION**
Les créateurs africains à l'internationale

30 **BEAUTY**
Bon make-up: nos secrets de pro

34 **FITNESS**
La natation

36 **SPORT**
La RDC au MOndial 2026

40 **ARTY**
Le Festival Amani

44 **SAVEURS**
Pancakes moelleux

BUZZZ N°56

MAI - JUIN 2026

06 **ON DIT MERCI À BUZZZ**

08 **LA RÉDAC**
Fight Like a Girl

14 **SAR**
Mjoe Zuka

18 **RENCONTRE**
Stella et Christelle Tambwe

22 **FEELGOOD**
Booster sa bonne humeur

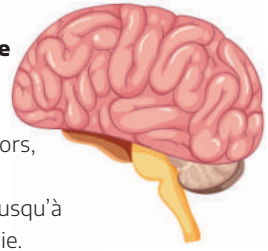








10 choses utiles que vous ne saviez (peut-être) pas



Le cerveau ne se repose jamais vraiment
Même quand tu dors, il reste actif et peutconsommer jusqu'à 20% de ton énergie.



Boire de l'eau peut booster ta concentration
Une légère déshydratation suffit à réduire tes capacités d'attention.



La banane est un anti-fatigue naturel
Riche en potassium et en magnésium, elle aide à éviter les coups de mou.

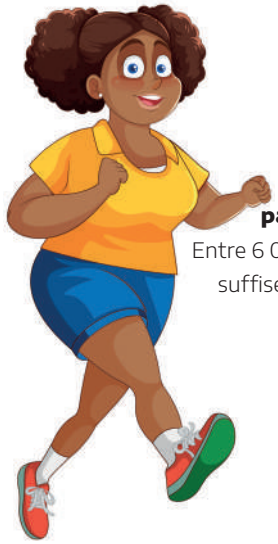


90 minutes : le cycle idéal de sommeil
Se réveiller à la fin d'un cycle (90 min) = moins de fatigue au réveil.



Regarder son téléphone avant de dormir perturbe le sommeil
La lumière bleue bloque la production de mélatonine (hormone du sommeil).

#BUZZZBEFAMOUS



10 000 pas par jour… pas obligatoire !
Entre 6 000 et 8 000 pas suffisent déjà pour des bénéfices santé.

Le café est plus efficace 1h après le réveil
Le cortisol (hormone du réveil) est déjà élevé au lever → mieux vaut attendre.



Manger lentement aide à moins manger
Le cerveau met environ 20 minutes à envoyer le signal de satiété.



Rire est bon pour le coeur
Rire améliore la circulation sanguine et réduit le stress.

Une pièce à 18°C = meilleure qualité de sommeil
C'est la température idéale recommandée pour bien dormir.



Quand la RDC braque le monde : Fight Like a Girl, le film qui réécrit les règles

Un film tourné à Goma, des boxeuses congolaises à l'écran, une histoire qui fait le tour des festivals planétaires. La République Démocratique du Congo n'est plus un décor de tragédies médiatiques. Elle est désormais le centre du monde cinématographique. Et c'est largement mérité.



Goma comme vous ne l'avez jamais vue

Il y a une image dans Fight Like a Girl qui vous reste. Le volcan Nyiragongo en arrière-plan, sa lave incandescente qui fume dans la nuit, et au premier plan, une jeune femme qui serre ses poings pour la première fois dans une salle de boxe. Ce n'est pas Hollywood qui a fabriqué cette image. Ce sont les rues réelles de Goma, filmées en 24 jours par une équipe largement locale, avec des boxeuses qui ne jouent pas un rôle — elles racontent leur propre vie.

Fight Like a Girl est le premier long-métrage de fiction produit par le monde occidental à avoir été tourné entièrement en République Démocratique du Congo. C'est un fait historique. Et c'est aussi, pour nous, une raison de regarder ce film autrement que comme un simple divertissement.

L'histoire suit Safi, 19 ans. Kidnappée par des rebelles, elle a passé deux ans forcés de travailler dans une mine illégale, avant de s'échapper et de rejoindre Goma après six jours de marche à travers la forêt congolaise. Là, sans toit ni emploi, elle croise le chemin d'un entraîneur de boxe d'exception. Et tout bascule.

Une authenticité taillée dans la réalité

Ce qui distingue Fight Like a Girl de tous les films «inspirés par l'Afrique» que Hollywood nous a servis depuis des décennies, c'est une décision fondamentale du réalisateur Matthew Leutwyler : ne pas tricher. Plutôt que de délocaliser le tournage dans des pays voisins plus accessibles logistiquement, l'équipe a choisi de s'immerger dans la réalité de Goma, engageant plusieurs vrais membres de l'équipe de boxe ainsi que d'autres non-acteurs pour des rôles clés, afin d'offrir une authenticité totale à l'histoire tout en créant des opportunités économiques locales.

Les performances d'Ama Qamata et de Hakeem Kae-Kazim sont remarquables, les deux acteurs apportant une humanité profonde au film, tandis que le reste du casting — qu'il s'agisse de premières expériences devant une caméra ou non — maintient une cohérence troublante avec la vie quotidienne à Goma.

Le résultat est un film qui ne ressemble à rien d'autre. Les programmateurs de festivals y trouvent exactement ce dont ils sont affamés : des histoires africaines qui dépassent le registre du reportage de guerre pour offrir une expérience cinématographique centrée sur des personnages, portée par une clarté émotionnelle et un ancrage authentique.

Le tour du monde des festivals

Fight Like a Girl cumule 5 victoires et 7 nominations dans des festivals de cinéma noir et de cinéma mondial, avec des sélections à New York, Toronto, Montréal et Vancouver. Parmi ses récompenses : le Prix du Meilleur Film au South African Independent Film Festival, le Rising Star Award pour la meilleure actrice décerné à Ama Qamata, et l'Industry Choice Award du Meilleur Film. Le film a également été sélectionné au FESPACO — la grand-messe du cinéma africain à Ouagadougou —



et a ouvert le Toronto Black Film Festival 2025 en film d'honneur.
Ce parcours n'est pas anodin. Il signifie que la RDC — trop souvent réduite dans les médias internationaux à ses crises politiques ou à ses richesses minières convoitées — est désormais exportatrice d'une autre ressource: des histoires humaines capables d'émouvoir le monde entier.

Kibimango : le héros derrière la caméra

Impossible de parler de ce film sans évoquer l'homme qui en est le cœur. Balezi Bagunda, alias « Kibimango », ancien enfant-soldat devenu entraîneur de boxe légendaire à Goma, est à l'origine de tout. C'est lui qui a transformé des femmes brisées par la violence en boxeuses redoutables. C'est son histoire que le film transpose à l'écran.

Lors de l'attaque des rebelles M23 sur Goma en janvier 2025, Kibimango a été tué en aidant le réalisateur Matthew Leutwyler à évacuer des enfants d'un orphelinat assiégé. L'histoire a été couverte par CNN et BBC International.
Sa mort survient au moment même où son histoire commence à traverser les écrans du monde entier. Il y a quelque chose de profondément injuste — et de profondément congolais dans le sens le plus noble du terme — dans ce destin : donner sa vie pour protéger les plus vulnérables, sans jamais voir la reconnaissance qu'il méritait.

Ce que ce film nous dit de nous-mêmes

Fight Like a Girl n'est pas un film sur la misère africaine. C'est un film sur la puissance africaine. Sur la capacité d'une femme congolaise à se relever, à se battre, à gagner — non pas malgré son contexte, mais avec toute la force que ce contexte lui a donnée.

Fight Like a Girl est à cent pour cent une histoire congolaise et c'est précisément pour cela qu'elle touche si juste à l'international. Les grandes histoires universelles naissent toujours quelque part. Cette fois, elles naissent à Goma.
Le monde a les yeux rivés sur la RDC pour toutes les mauvaises raisons depuis trop longtemps. Fight Like a Girl lui offre enfin une autre raison de regarder. Et cette raison-là, elle se bat, elle gagne, et elle mérite d'être applaudie debout.



Entretien avec Mjoe ZUKA

Entre spiritualité, résilience et authenticité, l'artiste congolais Mjoe Zuka lève le voile sur son nouveau titre « Ban'Elaka », une collaboration avec le talentueux Pson Zubaboy qui célèbre l'espoir face aux épreuves de la vie. Fort de 17 ans de carrière, celui qui définit la musique comme une « expression de l'âme » revient sur son parcours atypique. Un échange à cœur ouvert où se mêlent regard sur la nouvelle génération et ambitions internationales au micro de Lushitrap Salasini.

> **On est plus inspiré par des choses qui nous entourent.**

Parle-nous de ton nouveau titre « Ban'Elaka ». Et qui sont les enfants de la promesse ?
Déjà c'est tout le monde, donc dans ce contexte-là, je voulais plus parler des difficultés, des mauvais vents de la vie, les choses négatives qui nous arrivent et il faudrait garder en tête qu'il y a toujours une promesse derrière. C'est lié aussi à la religion. Et avec ça, je les gens commencent à m'orienter vraiment vers le gospel. Mais après, moi, quand je suis inspiré ça se passe comme ça... c'est aussi influencé par l'environnement. On est plus inspiré par des choses qui nous entourent. Et, cette année a commencé un peu mouvementée pour moi. En tout cas, ceux qui m'ont suivi, ils ont compris que 2026 est un peu chaud dès l'entame de l'année. Des chansons comme Ban'Laka, moi-même, personnellement, ça me réconforte et ça me donne l'envie de ne pas lâcher.

Tu chantes Ban'Laka en duo avec Pson. Comment ça s'est passé et pourquoi lui ?
Avec Pson, c'est une histoire de famille, c'est depuis près de 12 ans quand il est arrivé tout jeune, que j'ai collaboré avec lui. J'ai vu en lui le Pson d'aujourd'hui il y'a 12 ans, j'ai su voir déjà son talent à l'époque. J'ai chanté avec Pson quand personne ne le connaissait. J'ai collaboré avec lui sur cette chanson déjà parce que c'est un bon auteur et je signale que



c'est lui qui a écrit cette chanson et je me suis dit pourquoi ne pas la chanter ensemble. Je suis très fier de lui et je demande juste aux mélomanes de suivre cette chanson qui a un message très fort.

La tendance actuelle c'est de la musique festive et toi tu reviens avec de l'émotion. Pourquoi ?
J'aime bien faire danser les gens et j'ai dans mon répertoire des titres qui font danser, mais je ne me vois pas beaucoup dans ça. Ceux qui me connaissent le savent, dès l'entame de ma carrière, j'ai sorti le titre « C'est beau d'être en famille ». À cette époque il y avait les artistes un peu plus chauds plus festifs, mais j'ai su trouver ma place avec une telle mélodie. Et c'est vrai qu'il faut aussi suivre la tendance, c'est important, mais de temps en temps, je dois ralentir un peu. Je dois revenir à moi. Les gens doivent écouter, la musique c'est l'écouter.

Ça bouge un peu beaucoup aujourd'hui, parce que tout le monde veut faire danser, c'est bien. Mais moi, j'utilise la musique comme dans sa définition, une expression de l'âme. Il faut que j'exprime des choses que je ressens à des périodes, à des moments donnés. Et c'est très important pour moi et pour ma carrière.

> **Tout ce qui est naturel ne peut pas être régulier.**

Pour les gens qui te suivent, qui attendent souvent tes sorties, on a l'impression que tu disparais, tu réapparais. Pourquoi cette forme d'inconstance ?
Je vais répondre à cette question par une expression. "Tout ce qui est naturel ne peut pas être régulier." Vous n'allez pas dire à la saison sèche de se rallonger...

Mjoe reste quelqu'un de naturel. Je ne force pas les choses. Déjà que le talent est un don, de temps en temps, quand on a un projet, on se lance, on est présent. Mais à un certain moment, vu que c'est naturel, c'est humain, il faudrait par moments disparaître, on se prépare, et puis on revient.

En 2009, quand tu lances ta carrière solo. Aujourd'hui en 2026, est-ce la carrière que tu as imaginée il y a 17 ans ?
Waouh ! Ça, c'est une très belle question ! Bon, je dois d'abord rentrer en 2009, quand je suis arrivé. J'avais plutôt des très grands rêves à l'époque, genre je voulais un face à face avec Corneille, chanter une chanson avec lui... J'ai rêvé de plein de choses. Mais en même temps, on a visé plein de choses qu'on n'a pas encore réalisé. On est y travaille encore. Comparativement à des grands noms de la musique congolaise, mes 17 ans de carrière ne représentent pratiquement rien. Il faudrait qu'on continue à travailler.

À quel moment tu as décidé de faire de la musique un métier ?
Déjà que j'ai commencé très jeune, à l'église Kimbanguiste à Kinshasa, et il y'a l'influence de ma mère qui a été d'une grande importance. J'y ai appris à jouer la flûte, c'est là où on m'a donné l'image sur le solfège, je suis allé approfondir un peu à l'école jusqu'à aller à l'INA. Mais bon, quand j'étais à l'église, je ne pensais pas à une carrière dans la musique. C'était juste le plaisir de chanter.

Mais le moment où je me suis dit, bon voilà, je vais en faire ma profession, c'est quand j'ai eu mon diplôme d'état en 2005. Et j'ai commencé d'ailleurs mes études universitaires à l'UNIKIN, où j'ai envisagé faire la médecine.
Je me suis dit, vu que c'était des années élastiques, je migre vers la bucco-dentaire. Après huit mois d'étude, j'ai commencé la mi-session en bucco-dentaire, mais avec l'organisation de l'UNIKIN qui n'était aussi claire, mon nom a été affiché en pharmacie ! C'est là que me suis dit, bon, il y a peut-être un message qui se cache, c'est un signe. Derrière ce désordre, il fallait convaincre mon père pour quitter de l'UNIKIN à l'INA. Et c'était les moments les plus difficiles et c'est là que je suis dit que ma carrière va peut-être marcher.

A Kinshasa, on te demande d'intégrer un groupe pour te lancer, t'as pas de chance du tout si tu fais ta carrière comme je l'ai fait à Lubumbashi et c'était vraiment difficile. Aujourd'hui mon père est fier de moi et maintenant il a l'âge de ne plus travailler et il n'est pas inquiet.

> **Quand les choses changent de direction, il faut suivre.**

Estimes-tu qu'il soit impératif de lancer des défis TikTok pour assurer le succès d'un titre en 2026 ?
J'ai eu une réunion dernièrement avec la communauté des TikTokers. On a rigolé, parce que moi, je ne voyais pas vraiment l'impact de tout ça, mais il faut s'y faire. Quand les choses changent de direction, il faut suivre. Donc, pas forcément réussir un projet via les challenges, mais n'empêche que ça ne coûte rien de faire des challenges. Et surtout que ça pousse,

ça booste les chansons. Moi, je pense qu'il faudrait juste s'adapter.

Tu as traversé le temps avec ta musique, quel regard tu portes à la nouvelle génération d'artistes et quel conseil peux-tu leur donner ?

J'aime bien ce qu'ils font, ils ont beaucoup de chance aujourd'hui, ils ont beaucoup de chance parce que c'est plus facile aujourd'hui de se lancer dans une carrière qu'à notre époque. En 2009 je me voyais courir un peu partout avec ma guitare sur les plateaux de télévision. Aujourd'hui, quelqu'un peut se faire connaître avec juste son smartphone. Moi, je n'aurais peut-être pas beaucoup de conseils parce que la tendance de musique qu'ils sont en train de faire est liée à la technologie. Un artiste comme The Gucci, par exemple, c'est un DJ, c'est un rappeur, il fait tout à la fois. Nous, on est plutôt ces artistes-là qui, jouent à la guitare, qui apprennent un instrument harmonique.

Des conseils, je peux aller plutôt dans ce sens-là. Je vais aller vers ces jeunes artistes qui ont de la passion pour les instruments harmonique. Par exemple, Manu Lux, je l'ai écouté. Je sais sa façon de faire. Et si j'ai deux, trois choses à lui dire, c'est de continuer à travailler dans ce sens, de s'identifier dans les choses qu'il souhaiterait communiquer. Je ne sais pas s'il joue à un instrument harmonique, je pense qu'il fait bien son travail et il a beaucoup d'avenir. Mais pour la tendance, la musique dansante, la musique d'ambiance, je n'ai vraiment pas beaucoup de conseils.

Peux-tu résumer ta carrière en un mot ?

Waouh ! Ma carrière en un mot ! c'est tellement beaucoup de choses, je ne sais pas donner un non ça ne sera pas suffisant parce qu'on a connu beaucoup des moments difficiles et ça continue, parce qu'on n'a pas les mêmes opportunités. On est en train de se battre comme on peut, mais ça reste la passion. En un mot, je parlerais plus de la passion, vous travaillez dans des conditions très, très difficiles mais vous ne lâchez pas. Vous pouvez vous accrocher que par votre passion voilà.

Pour finir Mjoe ! Peux-tu te poser une question et y répondre ?

On ne me l'a jamais faite celle-là ! Voici la question : Mjoe qu'est ce qui te manque pour atteindre le côté international que tu as toujours rêvé ? Et la réponse : Il faut prendre des initiatives maintenant, cette année on prend des initiatives, voilà.

LUSHI TRAP
lushitrap
lushitrap.com



IMMA Agroalimentaire : Un engagement local contre l'insécurité alimentaire

Rencontre avec Stella Tambwe et Christelle Tambwe fondatrices de IMMA Agroalimentaire

Lancée en 2023 par Stelle Tambwe et Christelle Tambwe, deux soeurs congolaise, IMMA Agroalimentaire est une initiative spécialisée dans la production piscicole. Notre structure est née d'une préoccupation majeure : l'insécurité alimentaire qui touche notre pays.

Pourquoi vous être lancé dans l'agroalimentaire ?

Aujourd'hui, si nous produisons du poisson, c'est pour pallier les problèmes liés à l'insécurité alimentaire et à la dépendance aux importations. Actuellement, la majeure partie de la consommation provient de l'extérieur au détriment de la production locale. Si IMMA peut contribuer, ne serait-ce qu'à hauteur de 1 %, à réduire ces importations, ce sera pour nous une immense réussite.

Comment l'aventure a-t-elle commencé ?

Au départ, notre idée n'était pas de nous lancer spécifiquement dans la pisciculture, mais plus largement dans la production agroalimentaire.

En 2023, l'équipe d'IMMA s'est rendue au Bénin pour une formation au Centre Songhaï. Sur place, nous avons été séduits par la pisciculture ; nous avons trouvé ce domaine passionnant et très prometteur. C'est ainsi que nous avons décidé de nous y consacrer. Après six mois de formation, nous sommes revenus à Lubumbashi pour lancer nos activités.

À nos débuts, nous avons commencé avec le tilapia, mais le démarrage a été laborieux. Les résultats n'étaient pas à la hauteur de nos attentes : nous avons perdu beaucoup de poissons. Découragés, nous étions sur le point d'abandonner. Cependant, l'idée n'était pas tout à fait morte.







En parcourant TikTok, nous avons découvert un expert camerounais qui organisait une formation à Lubumbashi. Cette rencontre a été déterminante : grâce à son expérience des réalités locales, il nous a transmis les clés nécessaires pour réussir ici.
Forts de ces nouvelles connaissances, nous avons lancé en 2024 la production de poissons-chats. Les résultats ont été immédiats et satisfaisants, les poissons grandissants rapidement. Lors de la commercialisation, nous avons toutefois remarqué que le poisson-chat frais était peu consommé à Lubumbashi. Nous avons donc décidé de proposer du poisson fumé, un produit très prisé par les Lushois, notamment pour des raisons de conservation.
Fin 2025, nous avons relancé la production de tilapias en améliorant les conditions d'élevage. Les résultats sont aujourd'hui très encourageants et les poissons seront bientôt prêts pour la vente.

Quelles difficultés avez-vous rencontrées à vos débuts ?
Dès notre retour en 2024, nous avons réalisé que les réalités du Bénin différaient de celles du Congo, particulièrement à Lubumbashi. La principale difficulté était climatique. Au Bénin, il fait extrêmement chaud, tandis qu'à Lubumbashi, le climat est tempéré. Il a fallu apprendre à gérer le froid, car les températures peuvent descendre jusqu'à 12°C à certaines périodes, ce qui impacte la croissance des poissons.
Nous avons également manqué d'accompagnement technique dans ce secteur très fermé. Il nous est arrivé d'être victimes d'arnaques de la part de personnes censées nous encadrer, ce qui a failli nous pousser à tout arrêter.

Comment le public a-t-il réagi à votre première production ?
Franchement, l'accueil a été enthousiaste. Les gens étaient impressionnés par la qualité du produit. Si nos proches nous soutenaient dès le départ, c'est après cette première production que nous avons pris conscience de l'ampleur du projet et de l'impact positif qu'il pouvait avoir autour de nous. C'était extrêmement encourageant.

Quelle est votre capacité de production actuelle ?
Actuellement, nous opérons dans un cadre familial, ce qui limite notre capacité de production faute d'espace. Nous disposons de trois bassins, chacun pouvant accueillir 2 000 poissons.
Le rythme de production varie selon l'espèce : le tilapia ne permet qu'une récolte par an à cause de sa croissance lente, tandis que pour le poisson-chat, nous réalisons deux cycles annuels. Actuellement, IMMA produit environ 100 kg, ce qui reste insuffisant face à une demande qui ne cesse de croître.

Quelles sont les perspectives pour IMMA ?
IMMA vise l'élevage au sens large. Nous avons déjà commencé l'élevage de porcs et nous nourrissons de grandes ambitions pour l'avenir. Notre vision est de créer une chaîne de production alimentaire complète où nous produirions de la viande, du poisson, des œufs et, à terme, de l'huile végétale.

Un dernier mot ?
Nous remercions chaleureusement nos clients actuels et invitons la population à nous soutenir en consommant local. Nous sommes ouverts à toute personne désireuse d'investir dans la production alimentaire ou de nouer des partenariats. Enfin, nous encourageons vivement les jeunes à se lancer dans l'entrepreneuriat. Merci à Buzzz Magazine.

IMMA AGROALIMENTAIRE

IMMA agroalimentaire
tambwechristelle9@gmail.com

Booster sa bonne humeur

Stress, fatigue, changement de saison ... Notre moral peut parfois être mis à rude épreuve. Heureusement, il est possible de booster sa bonne humeur grâce à des astuces simples qui font du bien au corps et à l'esprit. Buzzz Magazine vous donne quelques conseils à appliquer au quotidien.

Faire une supplémentation en vitamines et/ou minéraux

Parfois, les sources alimentaires de vitamines et minéraux ne suffisent pas à combler nos besoins. D'où l'intérêt de faire des supplémentations en vitamines et minéraux. Ainsi, de légers déficits en vitamines du groupe B peuvent avoir des conséquences sur notre santé mentale. Pour booster sa bonne humeur, une cure de vitamines B6 et B9 peut être intéressante. Pour remédier aux sautes d'humeur et à la fatigue chronique, une prise de vitamine B3 associée à de la vitamine C peut être envisagée.

Quant aux minéraux, un déficit en magnésium peut entraîner fatigue et nervosité, deux symptômes qui ne sont pas synonymes de bonne humeur. Quand ces signes apparaissent, pensez à la cure de magnésium. Associée au safran, et ses bienfaits sur l'humeur, la supplémentation en magnésium est un moyen efficace de booster votre moral.

Dormir suffisamment et correctement

Un sommeil insuffisant et de mauvaise qualité a un impact négatif sur la santé mentale. D'une part, le manque de sommeil augmente le taux de cortisol, hormone du stress. D'autre part, il affecte notre capacité à réguler nos émotions. Résultat, après une mauvaise nuit de sommeil, l'irritabilité, l'anxiété, la fatigue et la mélancolie peuvent prendre le dessus sur notre bonne humeur et notre vitalité.

Pratiquer une activité physique régulière

Antidépresseur naturel par excellence, le sport régule notre humeur en réduisant le stress et en favorisant la sécrétion d'endorphine, une hormone aux propriétés relaxantes. L'activité



physique stimule aussi la production de dopamine, l'hormone du plaisir, de la récompense et de la vigilance. Elle chasse la fatigue. Enfin, le sport est un bon moyen de se vider la tête et de mettre de côté les tracas du quotidien, sources d'humeur maussade.

Écouter de la musique

Comme le dit le proverbe, la musique adoucit les mœurs. La musique apaise, divertit et stimule, chassant sur son passage stress, fatigue et tensions. Ce n'est pas pour rien qu'elle est utilisée comme moyen thérapeutique pour soigner des troubles psychologiques. C'est ce qu'on appelle la musicothérapie.
En cas de baisse de moral, écouter des sons plaisants ou apaisants est donc un bon moyen de retrouver un peu de bonne humeur.

Se fixer des objectifs dans la journée

Pour donner du sens à ses journées, il est important de les structurer en se fixant des objectifs. Les routines quotidiennes remplissent nos journées et chassent par la même occasion les émotions négatives comme l'ennui, la déprime ou encore l'angoisse. Pour que cela fonctionne, les objectifs à se fixer doivent être motivants et réalistes.

Aller au contact de la nature

Plusieurs études ont mis en lumière les bienfaits de la nature sur la santé mentale et physique et révèlent que passer deux heures par semaine dans la nature améliore le bien-être physique et mental. Ces études indiquent que les balades en pleine nature contribuent à réduire le stress, à prendre du recul et à passer des moments de qualité avec sa famille et ses amis.

Prendre soin de soi

Le rythme de vie effréné que nous menons ne va pas de pair avec un moral au top. A force de courir partout, on risque de s'oublier pour finir par se laisser submerger par les émotions négatives. Apprenez à ralentir et à vous écouter plutôt que de toujours vouloir satisfaire les autres. N'hésitez pas à dire non quand vous n'avez pas envie de faire quelque chose (invitation à dîner par exemple).

Reposez-vous quand la fatigue commence à peser sur votre quotidien. Evadez-vous (vacances, balades, escapade pendant un week-end) quand vous avez besoin de voir d'autres choses. Testez de nouvelles activités si vous avez envie de vous éloigner de votre train-train routinier.

À Londres, le Kényan Sabastian Sawe est devenu le premier homme à remporter un marathon en moins de deux heures



Le Kényan Sabastian Sawe a écrit une des pages les plus prestigieuses de l'histoire de l'athlétisme en courant le marathon en moins de deux heures à Londres dimanche 26 avril, dans une course où trois hommes sont allés plus vite que l'ancien record du monde. Le jeune de 29 ans conserve ainsi son titre devant l'Éthiopien Yomif Kejelcha et l'Ougandais Jacob Kiplimo.

Congés pour animaux malades



C'est officiel ! L'Italie devient le premier pays à accorder des congés payés pour s'occuper de son animal malade ou blessé !
Cette évolution du droit du travail reflète une nouvelle réalité : les animaux sont désormais considérés comme de véritables membres de la famille. Appuyée par des décisions juridiques et certaines conventions collectives, cette mesure permet de traiter ces situations comme des urgences personnelles.
Un changement qui illustre l'importance croissante du lien entre humains et animaux.



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'empreinte africaine sur les Fashion Weeks internationales

Pendant longtemps, la mode africaine a été regardée comme une source d'inspiration périphérique, souvent réduite à ses tissus, ses couleurs ou son artisanat. Aujourd'hui, elle s'impose comme une force créative majeure sur les podiums les plus influents du monde. Des Fashion Weeks de Paris à celles de Londres, Milan ou New York, les créateurs africains gagnent en visibilité, en légitimité et en impact.

Cette évolution ne relève pas du hasard. Elle est le fruit d'un travail de fond mené par une nouvelle génération de designers, de plateformes de valorisation, de festivals de mode et d'initiatives culturelles qui ont compris une chose essentielle : la mode africaine ne doit plus seulement être célébrée localement, elle doit aussi être reconnue comme une composante centrale de la création mondiale.



Le défilé Tongoro à la Fashion and Design Week de Lagos (Nigeria)

De la marge au centre de la scène

Ce qui change aujourd'hui, c'est la place occupée par les créateurs africains dans l'écosystème international. Ils ne sont plus seulement invités comme symboles de diversité. Ils sont désormais attendus pour leur vision, leur savoir-faire et leur capacité à renouveler les codes de la mode contemporaine. Leurs collections circulent davantage, leurs silhouettes attirent les regards et leurs noms commencent à compter dans les conversations autour du luxe, de l'innovation et de l'identité.

Cette montée en puissance est particulièrement visible à Paris, où plusieurs initiatives mettent en avant les talents venus du continent africain. Des événements dédiés à la mode africaine permettent à des créateurs émergents ou confirmés de présenter leur travail devant des journalistes, des acheteurs, des stylistes et des influenceurs internationaux. Ce passage sur les grandes scènes mondiales donne à ces marques une crédibilité nouvelle, mais aussi une opportunité rare : celle d'entrer dans les circuits de distribution et de visibilité les plus exigeants.

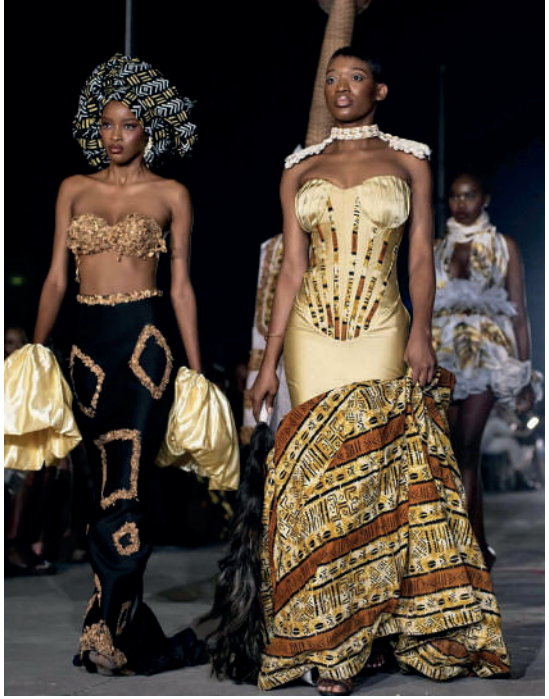
Une mode qui raconte l'Afrique autrement

La force des créateurs africains ne réside pas seulement dans l'esthétique. Elle tient aussi à leur capacité à raconter une autre histoire du continent. Une histoire fondée sur l'audace, la modernité, la maîtrise des matières, la valorisation des savoir-faire locaux et la réinterprétation des héritages culturels. Dans leurs collections, le pagne, le wax, le bogolan, le kente ou encore les broderies traditionnelles ne sont pas de simples ornements : ils deviennent langage, signature et positionnement artistique.

Ce regard nouveau séduit parce qu'il rompt avec les clichés. L'Afrique n'est plus présentée comme une source d'exotisme décoratif, mais comme un espace de création influent, capable de proposer des formes, des volumes et des récits qui dialoguent avec les tendances mondiales. Cette transformation de perception est essentielle, car elle permet aux designers africains de ne plus être perçus comme des curiosités, mais comme des acteurs à part entière de la mode internationale.

Les Fashion Weeks comme tremplin

Les Fashion Weeks internationales jouent ici un rôle stratégique. Elles ne sont pas seulement des vitrines glamour : elles sont aussi des accélérateurs de carrière. Pour un créateur africain, y participer signifie



DRC Fashion Week 2025
à Kinshasa

accéder à une exposition médiatique plus large, rencontrer des partenaires potentiels et faire entrer sa marque dans une autre dimension.
Mais il ne s'agit pas uniquement de visibilité. Il s'agit aussi de valeur. Car la vraie question est là : cette reconnaissance se traduit-elle par des ventes, des collaborations, des investissements et une pérennité économique ? De plus en plus, la réponse semble être oui, à condition que les créateurs soient accompagnés par des structures solides et qu'ils puissent préserver leur identité tout en répondant aux attentes du marché international.



Londre
Fashion Week 2025

Certaines fashion weeks africaines ont d'ailleurs joué un rôle déterminant dans cette dynamique. Elles servent de laboratoires, de scènes de lancement et de passerelles vers les grandes capitales de la mode. Lagos, Accra, Nairobi, Dakar ou Johannesburg ne sont plus seulement des scènes locales : ce sont des lieux de repérage où se dessine la prochaine génération de marques africaines globales.

Un enjeu culturel, mais aussi économique

La montée en visibilité des créateurs africains soulève une question plus large : comment transformer cette reconnaissance symbolique en véritable pouvoir économique ? La réponse passe par la structuration de l'industrie de la mode sur le continent. Il faut des formations, des ateliers de production, des réseaux de distribution, des investissements et une meilleure protection des marques.
Car si la mode africaine fascine, elle doit aussi se construire durablement. Sans outils industriels, sans financement et sans stratégie de développement, la visibilité risque de rester superficielle. À l'inverse, si elle s'accompagne d'une politique de création ambitieuse, elle peut devenir un levier de croissance, d'emploi et d'influence pour toute une génération.

Une nouvelle page pour la mode africaine

La nouvelle visibilité des créateurs africains dans les Fashion Weeks internationales marque donc un tournant. Ce n'est plus seulement une question de représentation. C'est une question de place, de reconnaissance et de pouvoir créatif. L'Afrique ne demande plus simplement à être vue. Elle impose désormais son style, son tempo et sa vision.
Et c'est sans doute là que se joue la vraie révolution : dans la capacité des créateurs africains à faire de la mode non seulement un art, mais aussi un langage global, capable de raconter le présent et d'inventer l'avenir.

Africa Fashion Up 2026
Les créateurs africains défilent à Paris



Le bon make-up pour la bonne occasion : nos secrets de pro

Le choix du maquillage dépend de l'événement, de l'heure et de l'ambiance souhaitée. Les peaux noires, riches en mélanine, absorbent les couleurs mates et demandent des teintes chaudes (doré, cuivré, bronze) pour un rendu lumineux et naturel. Voici des recommandations adaptées votre maquillage selon les événements.



Quotidien / Bureau
Optez pour un look nude et mat qui unifie sans alourdir.
Teint: Fond de teint fluide en sous-ton doré ou neutre, appliqué au pinceau pour fondre dans la peau ; fixez avec une poudre matifiante translucide.
Yeux: Fard taupe ou marron neutre en texture crème, mascara noir pour allonger, sourcils comblés au crayon marron clair.
Lèvres: Gloss nude ou RAL mat beige-rosé pour une bouche pulpeuse discrète.
Astuces: Ajoutez un illuminateur doré sur l'arête du nez et les pommettes pour du relief sans excès.

Événement Corporate / Journée
Pour une réunion, conférence ou séminaire en journée, misez sur un maquillage professionnel, frais et impeccable, résistant à la lumière naturelle.
Teint: Primer matifiant, fond de teint semi-mat en teinte parfaite (testé à la lumière du jour), poudre légère pour contrôler les reflets ; contouring discret en bronze sous les pommettes.
Yeux: Fard nude irisé (beige doré ou champagne) en coin externe, eyeliner fin marron ou noir, mascara allongeant sans paquets.
Lèvres: RAL crème nude ou rose chair mat, avec un soupçon de gloss pour un effet sophistiqué sans excès.
Astuces: Blush pêche subtil et un touch d'illuminateur sur l'arcade sourcilière pour un air reposé et confiant toute la journée.

Mariage / Cérémonie diurne
Privilégiez un fini lumineux et sophistiqué, résistant à la chaleur.
Teint: Base primer hydratante, fond de teint couvrant en teinte exacte, strobbing (highlighter + bronzer cuivrer) pour sculpter les traits.
Yeux: Dégradé doré-bronze sur la paupière mobile, eyeliner noir fin, faux cils naturels et mascara volume.
Lèvres: RAL crème corail ou prune satiné, contour précis au crayon assorti.
Astuces: Blush pêche ou terracotta lumineux sur les pommettes pour un effet bonne mine éclatant.

Soirée / Événement festif
Misez sur des couleurs pop et un smokey intense pour capter la lumière.
Teint: Fond de teint mat longue tenue, contouring bronze profond sous les joues et sur la mâchoire, highlighter champagne irisé sur le front et le menton.
Yeux: Cut crease violet, bleu ou orange (textures crème pour adhérer), trait graphic d'eyeliner et faux cils dramatiques.
Lèvres: RAL rouge bordeaux ou fuchsia mat velouté, pour un contraste saisissant.
Astuces: Poudre fixante sur la zone T et spray fixateur pour tenir toute la nuit sous les flashs.

Sortie en Boîte de Nuit

Pour danser jusqu'au bout de la nuit sous des lumières stroboscopiques, optez pour un maquillage ultra-glowing, waterproof et ultra-résistant à la sueur.

Teint: Base primer anti-brillance, fond de teint waterproof mat, contouring sculpté intense (bronze/or) et highlighter métallique doré sur tous les points hauts pour briller sous les UV.

Yeux: Smokey eye graphique multicolore (vert néon, argenté ou violet électrique en pigments), eyeliner ailé extra-long, faux cils volumineux et pailletés, mascara waterproof.

Lèvres: RAL liquide mat noir, violet profond ou métallique cuivré, overliner glossy pour un effet 3D pulpeux.

Astuces: Ajoutez des paillettes ou du gloss irisé sur les paupières et les lèvres ; mist fixateur en spray plusieurs fois pour une tenue de 8h+ malgré la chaleur et les mouvements.

Quelques règles universelles

Toujours préparer la peau avec un sérum hydratant et une crème matifiante pour une tenue optimale. Privilégiez les formules waterproof et des teintes chaudes : évitez les roses froids qui virent au gris. Testez les produits sur la mâchoire pour matcher le sous-ton (jaune/orangé pour ébène, cuivré pour caramel).

Tolérance zéro face aux crimes les plus graves



*«Zéro tolérance» : La Chine a exécuté publiquement 3 hommes reconnus coupables de viol et d'agressions sexuelles sur des enfants ! La Cour suprême populaire de Chine a condamné à mort ces hommes accusés d'agr*s-sions s*xuelles sur mineurs. Leur exécution a été validée par la plus haute juridiction du pays avant l'application de la sentence. La Chine est souvent citée par les ONG comme le pays réalisant le plus d'exécutions au monde chaque année, avec des chiffres estimés bien supérieurs à ceux des autres États réunis.*

Everest : nouvelles règles



Bonne nouvelle pour l'Everest ! Le Népal a décidé de durcir les règles pour protéger la plus haute montagne du monde face au tourisme de masse et aux déchets accumulés. Une loi adoptée en 2026 impose désormais aux alpinistes d'avoir déjà gravi un sommet de plus de 7000 mètres, interdit les ascensions en solo et oblige chaque grimpeur à redescendre avec plusieurs kilos de déchets. Un certificat médical sera aussi exigé. La réforme prévoit également de mieux protéger les guides et sherpas népalais, avec un fonds dédié à leur protection et au nettoyage de la montagne.

GLOBAL PRINT

Agence Créative & Impression

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

Des services adaptés à tout types de profils

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



Pourquoi choisir Global Print ?

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

SCAN ME!
www.global-print-rdc.com

Contact & information

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

Natation : équilibre parfait entre vitalité physique et sérénité d'esprit

La natation est un sport complet et accessible qui travaille tout le corps sans impact articulaire. Ses bienfaits pour la santé physique et mentale en font un allié idéal pour tous les niveaux, du débutant au sportif aguerri.



Bienfaits Cardiovasculaires
La natation renforce le cœur et améliore la circulation sanguine grâce à l'effort continu des bras et des jambes dans l'eau. Elle réduit le risque de maladies cardiaques en abaissant la tension artérielle et en augmentant la capacité pulmonaire, avec une dépense calorique de 400 à 700 kcal par heure selon l'intensité.

Renforcement musculaire global
Contrairement à la musculation sèche, elle sollicite 100% des muscles : dos, épaules, abdos, fessiers et jambes bénéficient d'une résistance naturelle grâce à l'eau. Les mouvements comme le crawl ou la brasse sculptent une silhouette tonique et harmonieuse, sans risque de blessure.

Avantages articulaires et récupération.
L'eau soulage les articulations en réduisant la gravité (flottabilité à 90%), idéal pour les personnes en surpoids, âgées ou en rééducation. Elle prévient l'arthrose et accélère la récupération post-entraînement en diminuant les courbatures.

Effets sur la Santé Mentale
Nager libère des endorphines et réduit le stress grâce à la respiration rythmée et à l'immersion sensorielle apaisante. Des sessions régulières (3x30 min/semaine) améliorent le sommeil, boostent la confiance en soi et combattent l'anxiété.

Perte de Poids et Minceur
Excellente pour brûler les graisses, elle cible particulièrement le ventre et les hanches via des exercices comme le crawl rapide ou les battements de jambes. Combinée à une alimentation équilibrée, elle favorise une perte de poids durable sans effet yo-yo.

Programme Débutant
- → Échauffement : 5 min de brasse lente.
- → Corps : 4x25m crawl (repos 30s), 4x25m dos crawlé.
- → Renfo : Planche ventrale 3x20s.
- → Retour calme : 5 min dos crawlé.
- → Durée totale : 30 min, 2-3x/semaine pour des résultats visibles en 4 semaines.

FITNESS ZONE
LE SPORT
ANTIDÉPRESSEUR NATUREL

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



La RDC au Mondial 2026 : une qualification historique, et après ?

La RDC a validé sa présence au mondial 2026, en battant la Jamaïque 1-0 après prolongation en barrage intercontinental le 31 mars 2026, ce qui met fin à 52 ans d'absence sur la scène mondiale. Elle intégrera le groupe K avec le Portugal, la Colombie et l'Ouzbékistan.

Analyse de la participation

La qualification est d'abord un exploit historique. Les Léopards arrivent au tournoi avec une dynamique positive, après un parcours solide dans les éliminatoires et une montée récente au classement FIFA, passée à la 46e place mondiale selon une mise à jour d'avril 2026.

Cette progression traduit une équipe devenue plus compétitive, même si elle reste encore irrégulière dans le contenu de jeu selon certains bilans de presse sportive.

Le contexte du Mondial 2026 peut aussi jouer en faveur de la RDC. Le format à 48 équipes, avec 12 groupes de quatre et des meilleurs troisièmes qualifiés, augmente les possibilités de franchir le premier tour.

Dans le cas de la RDC, cela signifie qu'une victoire ciblée, probablement contre l'Ouzbékistan, pourrait suffire à rester en course pour les 16es de finale selon le déroulé du groupe.

Forces des Léopards

La principale force de la RDC est sa densité physique et sa capacité à jouer les matchs à haute intensité. Le groupe a montré qu'il pouvait éliminer des adversaires réputés plus expérimentés dans des matchs à enjeu, comme le Cameroun puis le Nigeria dans la phase de barrages africains mentionnée par la presse congolaise.

La présence de joueurs expérimentés à certains postes, et d'attaquants capables de faire la différence sur une action, donne aussi à l'équipe une vraie marge dans les matchs serrés.

Limites à corriger

Le principal défi reste la régularité collective. Les analyses locales soulignent que les résultats sont parfois meilleurs que le contenu, avec un fond de jeu encore perfectible.

Face à des nations comme le Portugal ou la Colombie, la RDC devra surtout réduire ses temps faibles, mieux gérer



la relance sous pression et exploiter les transitions rapides, faute de quoi elle risque de subir sans pouvoir ressortir.

Perspectives réalistes

La perspective la plus crédible est celle d'une équipe capable de viser la 3e place du groupe, donc un espoir de repêchage vers la phase à élimination directe.

Un scénario plus ambitieux, comme une qualification directe au tour suivant, nécessiterait au moins un très gros résultat contre un adversaire théoriquement supérieur, ce qui resterait un exploit mais pas impossible dans un tournoi aussi ouvert.

Ce qu'il faut surveiller

- → L'état de forme des cadres offensifs et défensifs à l'approche du tournoi.
- → La capacité de Sébastien Desabre à stabiliser l'équipe sur un plan tactique.
- → La gestion du premier match contre le Portugal, qui donnera le ton du groupe.

Sébastien Desabre : l'architecte discret des Léopards, prêt à rugir au Mondial



Dans le monde du foot africain, il y a les stars flamboyantes et les bâtisseurs patients. Sébastien Desabre, 49 ans, appartient à la seconde catégorie. Ce Français au visage taillé pour les défis, originaire de Valence, est devenu l'homme fort des Léopards de la RDC depuis 2022. Prolongé jusqu'en 2029, il porte aujourd'hui sur ses épaules l'espoir d'une nation qui vient de décrocher son ticket pour la Coupe du monde 2026 après 52 ans d'absence.

L'odyssée africaine d'un tacticien pur jus

Desabre n'est pas tombé dans le grand bain africain par hasard. Son CV est un périple continental : ASEC Mimosas en Côte d'Ivoire, Coton Sport au Cameroun, JS Saoura en Algérie, Wydad Casablanca au Maroc, Ismaily en Égypte… Chaque étape a forgé un coach qui connaît les codes du foot africain comme sa poche – la densité physique, la passion brute, les imprévus logistiques.

« Travailler en Afrique, c'est valorisant pour un entraîneur », confiait-il un jour. Avec les Léopards, il a pris une sélection convalescente après Hector Cúper et l'a transformée en machine à résultats : discipline retrouvée, 4-4-2 affûté, et une identité claire – défendre dur, contrer vite.

Le maître d'œuvre derrière l'exploit 2026

Imaginez : barrages africains, Cameroun et Nigeria dans le viseur, puis la Jamaïque en finale intercontinentale. Desabre, impassible sur le banc, a su canaliser l'énergie brute des Léopards pour signer l'impensable qualification. Ce n'est pas de la chance ; c'est du boulot de fond. Il a imposé une régularité que la RDC n'avait plus connue, grimpant au top 10 africain au classement FIFA tout en domptant les egos d'un vestiaire cosmopolite.

L'homme au-delà du tacticien

Derrière le stratège, il y a un leader humain. Exigeant mais juste, Desabre parle le langage des joueurs : il sait que les Léopards, c'est du talent brut saupoudré de cœur congolais. Son premier stage en 2022 ? Déjà qualifié de « positif ». Quatre ans plus tard, c'est une philosophie : construire pour durer, viser haut sans se brûler les ailes.
Pour le Mondial 2026, face au Portugal et à la Colombie, Desabre n'est pas qu'un sélectionneur – il est l'alchimiste qui pourrait transformer l'exploit en légende. Les Léopards ont un coach. La RDC a un capitaine en costard de match.

De Goma à Lubumbashi, l'émergence d'un festival national

Pouvez-vous vous présenter brièvement ?

Je suis Vianney Bisimwa, de nationalité congolaise, membre du Conseil d'administration du Festival Amani, une initiative culturelle et citoyenne majeure dédiée à la promotion de la culture, des arts, de la cohésion sociale et de la paix. Basé à Nairobi, je travaille et me déplace régulièrement à travers le continent africain, au croisement des dynamiques culturelles, humanitaires, de protection des civils et de consolidation de la paix.

À travers le Festival Amani, nous utilisons l'art, la musique et le dialogue comme leviers puissants pour rassembler les communautés, amplifier la voix des jeunes et promouvoir des valeurs de vivre-ensemble, de résilience et d'engagement citoyen. Le Festival Amani n'est pas seulement un événement culturel, c'est une plateforme stratégique d'influence positive, un espace de rencontre entre artistes, citoyens, décideurs, entrepreneurs et acteurs du changement, au service d'un Congo et d'une Afrique plus pacifique, inclusive et solidaire.

Le passage de Goma à Lubumbashi a été un défi logistique pour le Festival Amani. Quel accueil la ville de Lubumbashi vous a-t-elle réservé et en quoi cette édition est-elle une opportunité ?

Le passage de Goma à Lubumbashi a représenté un véritable défi logistique et organisationnel. Cette décision, prise dans un délai très court, à peine deux mois, en réponse aux contraintes à Goma, a nécessité une mobilisation exceptionnelle de toutes les équipe.

Avec du recul, ce choix s'est révélé non seulement pertinent, mais profondément transformateur. Lubumbashi, qui n'apparaissait pas comme une évidence initiale, a dévoilé un potentiel culturel remarquable, ainsi qu'un réel besoin de renforcer les dynamiques de cohésion sociale, en particulier auprès de la jeunesse.

L'accueil réservé au Festival Amani a été à la hauteur de cet enjeu : chaleureux, engagé et porteur d'espoir. Les acteurs locaux se sont appropriées l'événement, avec des artistes tels que DJ Spilulu et RJ Kaniera, tandis



> **Chanter pour la paix et danser pour le changement.**

que la collaboration étroite avec une dizaine de structures culturelles de la ville a joué un rôle déterminant dans l'ancrage et la réussite de cette édition.

Au-delà du succès immédiat, cette expérience marque un tournant stratégique pour le Festival Amani. Elle ouvre la voie à une ambition nouvelle : celle d'un festival national, itinérant, capable de toucher différentes provinces et de s'adapter aux réalités locales. Déjà, des villes comme Kolwezi, Kisangani et Kinshasa ont manifesté leur intérêt pour accueillir de futures éditions.

Ainsi, ce qui était initialement une contrainte s'est transformée en une opportunité majeure d'expansion, de rayonnement et d'impact à l'échelle nationale.

Pour ceux qui découvrent l'événement, quelle est la mission principale du Festival Amani ?

Le Festival Amani œuvre à renforcer le vivre-ensemble à travers l'art et la culture, tout en valorisant la ville hôte

et en consolidant la cohésion nationale. Fidèle à son slogan : « chanter pour la paix et danser pour le changement », il fait de l'art un puissant levier d'unité et de réseautage, démontrant que la culture peut rassembler au-delà des divisions.

Comment l'art contribue-t-il concrètement à la cohésion nationale ?

Nous sommes profondément convaincus que l'art, la musique et la culture sont parmi les ponts les plus puissants entre les individus. Lorsqu'on danse ensemble, lorsqu'on partage une même émotion musicale, les barrières d'ethnie, d'origine ou d'identité s'estompent naturellement.

Pendant les trois jours du Festival, près de 30 000 personnes se sont retrouvées dans un même élan, sans jamais se demander d'où venait l'autre. Ce moment de communion simple et sincère illustre une vérité essentielle : la culture a ce pouvoir unique de rassembler, d'unir et de recréer du lien là où il s'est parfois fragilisé.

Quel bilan tirez-vous de cette édition du festival ?

Dans une région marquée par des décennies de conflit, le Festival Amani agit comme une véritable « virgule de détraumatisation ». Sans prétendre être une solution globale, il crée un espace de répit, de respiration et d'espoir pour les populations.

À Lubumbashi, jusqu'à 30 000 personnes ont pu participer aux activités dans un cadre sûr et apaisé. Au-delà de l'expérience humaine, le festival joue aussi un rôle économique et culturel important, en soutenant plus de 200 artistes locaux et une centaine de petites entreprises.

Ainsi, Amani ne se limite pas à un événement : il contribue concrètement à restaurer le lien social, redonner de la dignité et stimuler les dynamiques locales.

Cette 11e édition s'est tenue dans le Haut-Katanga. Où pourrait se dérouler la 12e édition ?

La décision n'est pas encore arrêtée. Si Lubumbashi a été un véritable succès, plusieurs villes, dont Goma, Kolwezi et Kinshasa, se positionnent désormais pour accueillir les prochaines éditions. Les retours très positifs témoignent d'un fort attachement à Goma, ville d'origine du Festival, et d'un réel désir d'y revenir. Dans le même temps, Lubumbashi reste pleinement dans la dynamique, forte de l'élan et de l'impact de cette édition.Ce choix à venir reflète surtout une ambition nouvelle : faire grandir Amani à l'échelle nationale, tout en restant fidèle à ses racines.



Quel message souhaitez-vous adresser au public et à tous les participants ?

J'aimerais partager trois messages essentiels.

D'abord, adresser un profond merci à la population de Lubumbashi pour son accueil exceptionnel, son engagement et l'énergie qu'elle a apportée au Festival. Cet élan collectif a largement contribué à son succès.

Ensuite, un message d'espoir. Même dans des contextes difficiles, nous devons continuer à croire en un avenir meilleur. L'unité, la résilience et le travail acharné restent nos leviers les plus puissants pour avancer.

Enfin, un appel fort à soutenir la culture. Elle façonne notre identité collective, renforce notre cohésion sociale et constitue une véritable richesse économique. La culture doit être protégée, valorisée et développée.

Je tiens également à exprimer ma sincère gratitude aux autorités locales et nationales pour leur accompagnement et leur soutien, notamment lors du lancement du Festival. Je suis profondément honoré par cette expérience et reconnaissant envers toutes celles et ceux qui ont contribué à faire de cette édition un succès.

Pancakes moelleux maison : la recette facile qui régale tout le monde

Envie d'un petit-déjeuner gourmand ou d'un brunch réussi ? Les pancakes maison sont un classique incontournable : rapides, moelleux et délicieux !

Ingrédients (pour environ 10 pancakes)

- 200 g de farine
- 2 oeufs
- 25 cl de lait
- 1 sachet de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu (ou huile)



Préparation

1. Dans un saladier, mélange la farine, le sucre, la levure et le sel.
2. Ajoute les oeufs, puis verse progressivement le lait en mélangeant pour éviter les grumeaux.
3. Incorpore le beurre fondu et mélange jusqu'à obtenir une pâte lisse.
4. Laisse reposer la pâte 10 à 15 minutes (optionnel, mais ça les rend encore plus moelleux).
5. Fais chauffer une poêle légèrement huilée.
6. Verse une petite louche de pâte et laisse cuire jusqu'à l'apparition de bulles à la surface.
7. Retourne le pancake et fais cuire encore 1 minute.

Astuces gourmandes

- Ajoute des pépites de chocolat ou des morceaux de banane dans la pâte
- Sers avec du miel, du sirop d'érable ou des fruits frais
- Pour encore plus de moelleux, remplace une partie du lait par du yaourt

Résultat : des pancakes bien dorés, ultra moelleux et parfaits pour se faire plaisir à tout moment de la journée.

Bon appétit !

Le faux avocat qui gagnait tous ses procès



Un homme kényan qui s'est fait passer pour un avocat et a remporté 26 affaires a été arrêté, puis s'est défendu lui-même... et a encore gagné !
Au Kenya, Brian Mwenda Njagi a réussi pendant un temps à se faire passer pour un avocat... sans diplôme.
En usurpant l'identité d'un véritable juriste sur un portail professionnel, il aurait plaidé dans 26 affaires devant les tribunaux avant d'être démasqué par la Law Society of Kenya. L'affaire a provoqué un véritable choc dans le système judiciaire du pays. Arrêté puis inculpé, son histoire est depuis devenue virale sur les réseaux sociaux.

Collaboration Nespresso et Dua Lipa



Who else ? Dua Lipa est la nouvelle ambassadrice de Nespresso !
La célèbre marque de café frappe fort en s'attachant les services de la pop star britannique comme ambassadrice mondiale. Une collaboration stratégique qui confirme la volonté de Nespresso de moderniser son image, en la rendant plus audacieuse, créative et résolument connectée à la nouvelle génération. Baptisée «Vertuo World», la première campagne sera dévoilée le 14 avril. Dua Lipa y incarnera le nouveau visage de la marque, dans un univers élégant et décalé... avec, en clin d'oeil, la présence toujours iconique de George Clooney !

Amani Festival 2026 à Lubumbashi

















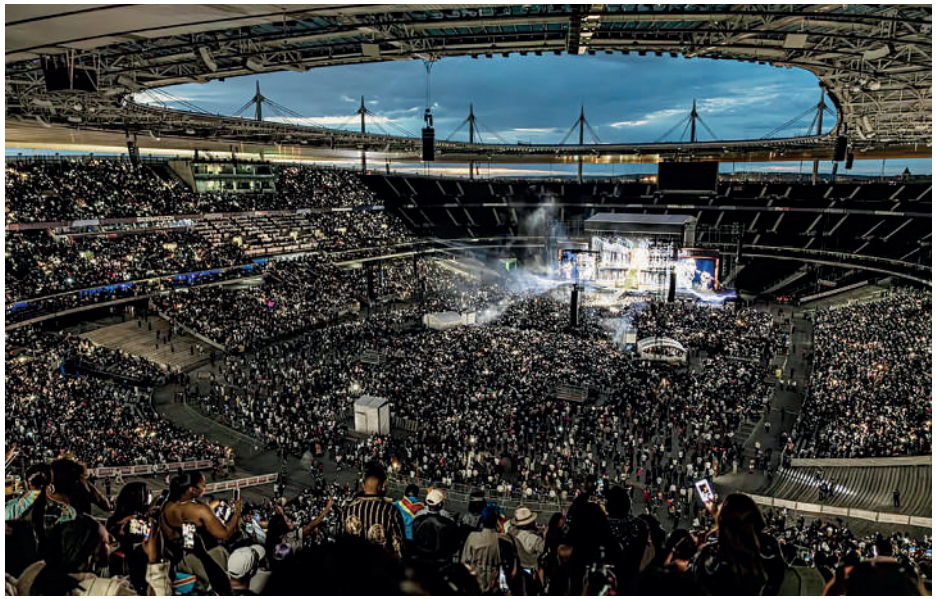








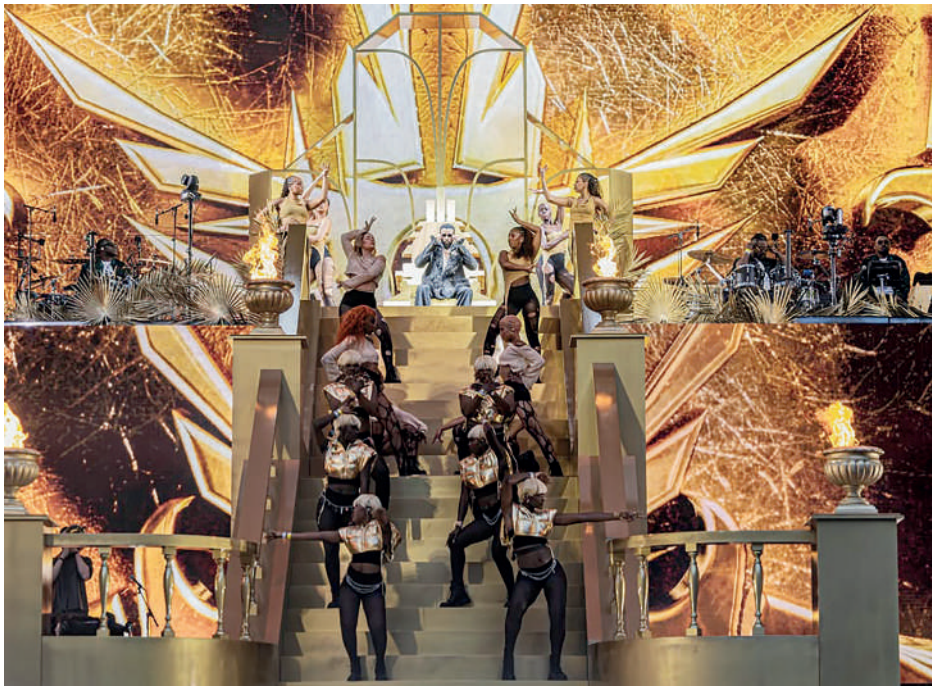
Concert de Fally Ipupa au stade de France













Casting du Haut Katanga Miss Indépendance RDC 5e édition









africell
NA BISO

SCANNEZ ET TÉLÉCHARGEZ
L'APPLICATION MYAFRICELL RDC

#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

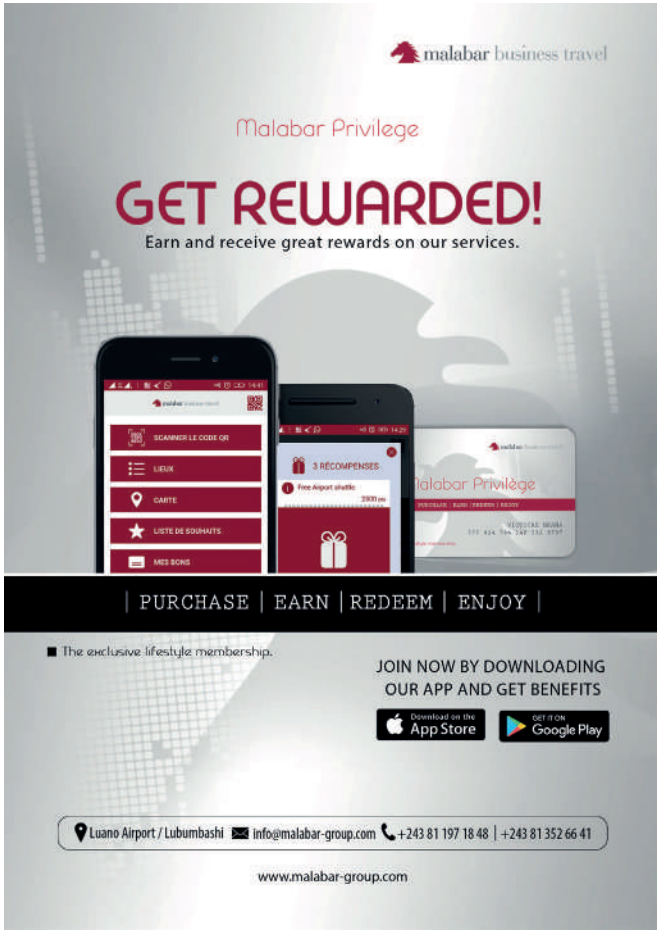
LOCATION VOITURE

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





MAKO ÉLECTRIQUE RÉNOVATION ET TRAVAUX

SERVICES

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

LUBUMBASHI - LIKASI - KOLWEZI

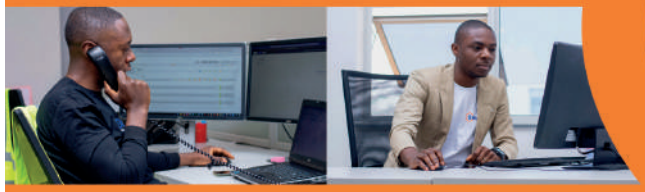
+243 972339973 +243910080925
mikemakoshabani@gmail.com
mikemako375@gmail.com



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.

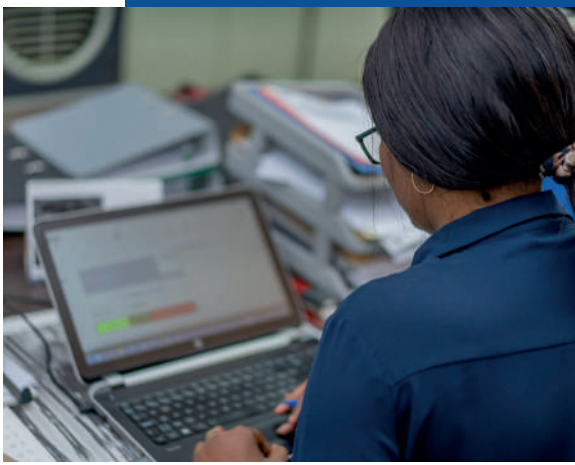
Votre partenaire de confiance pour toutes vos préoccupations en matière de Ressources Humaines.

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