

BUZZ



GRATUIT | MAI - JUIN 2024 | N°44

**Le 1er mai, la fête
qui célèbre le travail**

**Rencontre
Nina ICHIMBA**

**Freddy Tsimba
Chevalier des Arts**

Leasing



• +243 81 740 8552
• leasing@tmb.cd
• www.tmb.cd

PREMIÈRE ET UNIQUE BANQUE COMMERCIALE À PROPOSER LE LEASING EN RDC



Votre source d'énergie la plus fiable

ProGas

+243 81 229 0001
info@progas-drc.com

Route Likasi, Q/Kimbembe, Lubumbashi, RDC



L
Votre éditeur
MAD

La rédaction de Buzz Magazine est heureuse de vous présenter son numéro de mai-juin.

Petit clin d'œil à la fête du travail célébrée dans le monde le 1er mai, la rédaction de Buzz magazine refait un peu l'histoire.

Parce que la planète et l'environnement constitue désormais des préoccupations de premier ordre, Buzz Magazine vous propose un nouveau sujet dans ce numéro dédié à notre relation avec Mother Earth et préparé avec madame Régine Ntalé.

Merci à tous ceux d'entre vous qui nous sollicitent pour partager leur savoir-faire, leurs préoccupations. Buzz Magazine existe pour vous rendre visible, promouvoir vos initiatives, vos talents. Contactez-nous! #BuzzBeFamous!

UN PETIT RAPPEL : Le site www.buzzbefamous.com en ligne avec vos rubriques préférées. Continuez à nous nous envoyer des petits messages, faites le BUZZZ et gardez votre belle énergie créative!



Le 30 juin, la RDC célébrera 64 ans d'indépendance. Bonne et heureuse fête à tous.

Prenez soin de vous. #peaceandlove.

buzzbefamous buzzbefamous Buzz Be Famous | www.buzzbefamous.com

DIRECTEUR DE PUBLICATION
Marie-Aude Delafoy

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

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

REPRÉSENTATION KINSHASA
BECOM GROUP - 0851 846 847

DISTRIBUTION LUBUMBASHI
0900 00 6140 - 900 00 6143

DISTRIBUTION KOLWEZI
081 32 83 527

COMMUNITY MANAGER
THERRA Communication
0818 347 147

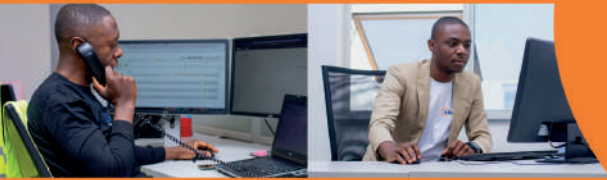
IMPRIMEUR
Permis d'exploitation
N°BNC/020/14/2016
Dépôt légal N° 08.20.2016.59
Buzz Magazine est imprimé à
10 000 exemplaires.

MAQUETTE ET RÉALISATION
GROUPE CORNEILLE ET SIMA

WWW.BUZZBEFAMOUS.COM



**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



32	FASHION 10 ans de Liputa Fashion Show
34	FITNESS Sexe et musculation
36	GEEK WhatsApp : comment savoir si on est bloqué
38	ARTY Freddy TSIMBA
40	SAVEUR Salade de Poulet et Avocat

BUZZ N°44

MAI - JUIN 2024

06	BUZZ ACTUS
10	MERCI À BUZZ
12	BUZZ DE LA REDAC Le 1er mai, la fête qui célèbre le travail
16	RENCONTRE Nina ICHIMBA
20	PLANETE VERTE Régine NTALE
24	FEELGOOD 7 erreurs à éviter après un repas
28	BEAUTY Barbe afro



Les Actus qui font le Buzz...

Aya Nakamura à l'honneur

Félicitations Madame ! Aya Nakamura est pressentie pour chanter « l'Hymne à l'amour » d'Édith Piaf lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux Olympiques 2024, à Paris.

Chance Perdomo, Star de Netflix, a péri dans un accident de Moto



L'acteur Chance Perdomo, 27 ans, a perdu la vie dans un accident de moto. Il était notamment connu pour ses rôles dans « Gen V » ou « Les nouvelles aventures de Sabrina » sur Netflix.

Adieu à une légende !

Maryse Condé, écrivaine guadeloupéenne et figure de la littérature francophone, est morte à l'âge de 90 ans. Née à Pointe-à-Pitre le 11 février 1934, cette grande voix de la littérature francophone avait abordé, dans une trentaine de livres, l'Afrique, l'esclavage et les multiples identités noires. Elle était également très connue aux États-Unis, où elle a vécu vingt ans et ouvert et dirigé, à l'université de Columbia, un centre d'études francophones.

Miss Univers 2024 : L'Arabie Saoudite envoie sa Première Candidate, Romy Alqahtani



L'Arabie Saoudite va envoyer pour la première fois de son histoire une candidate au concours Miss Univers ! Il s'agit de Romy Alqahtani. La saoudienne de 27ans s'est dite « honorée » de représenter son pays à l'occasion du concours Miss Univers 2024.

Du courage pour la princesse de Galles

Après des semaines d'inquiétude, la princesse de Galles s'exprime enfin. Kate Middleton a pris la parole dans une vidéo où elle avait annoncé être atteinte d'un cancer et avoir commencé à suivre une chimiothérapie.



Pourquoi Eva Mendes a lâché sa carrière d'actrice ?

Voilà déjà une décennie que Eva Mendes a tourné le dos aux plateaux de tournage, et elle ne le regrette absolument pas. En effet, celle qui partage deux enfants avec Ryan Gosling s'épanouit pleinement dans son rôle de mère de famille. « C'était comme une évidence », a assuré la star de 50 ans lors d'un passage sur le plateau de « Today ». « J'ai beaucoup de chance de pouvoir passer du temps avec mes enfants. »



« Élan », le nouveau média lancé par HugoDécrypte pour l'emploi des jeunes

Hugo Travers, fondateur de la chaîne d'actualité HugoDécrypte sur les réseaux sociaux, vient de lancer un média en ligne pour informer les jeunes sur l'entrée dans la vie active, ainsi qu'une plateforme de recrutement, avait-t-il annoncé fin mars. Ce nouveau média gratuit proposera des contenus vidéo et texte sur Instagram, TikTok, YouTube et LinkedIn. « Des déclinaisons sur d'autres supports sont prévues par la suite », a précisé son équipe dans un communiqué.



Les Sims sur grand écran !

Un film en live-action « Les Sims » est actuellement en préparation ! Margot Robbie devrait le produire et c'est Kate Herron qui sera à la réalisation !



Europe : bonheur en Scandinavie !

Pour la 7eme année consécutive, la Finlande est le pays « le plus heureux du monde » ! Le Danemark et l'Islande arrivent en 2ème et 3ème position dans le classement Européen des pays du bonheur.



Au Sénégal, une ONG œuvre pour l'accès des femmes à la terre

Elles sont la Solution ! Comme de nombreuses femmes au Sénégal et en Afrique de l'Ouest, Mariam a été confrontée à l'inégalité foncière qui prive les femmes de leur droit à la propriété terrienne, les obligeant souvent à quitter leur communauté lorsqu'elles se marient. Mariam Sonko a pris l'initiative avec un groupe de femmes de louer une petite parcelle de terre et y créer un jardin fruitier et maraîcher. Malheureusement, après cinq années de travail acharné, elles ont été expulsées par le propriétaire foncier. C'est à ce moment-là que Mariam Sonko a décidé de prendre les choses en main. Aujourd'hui, elle est la présidente d'un mouvement de défense des droits des femmes rurales de 115 000 membres en Afrique de l'Ouest, appelé «Nous sommes la Solution». Son objectif est clair : autonomiser les femmes rurales en leur fournissant une formation agricole, en les informant de leurs droits et en finançant des projets agricoles dirigés par des femmes.

NGUVU YA MIJILI

RACINES

COCKTAIL ALCOOLISÉ À BASE D'EXTRAITS ET ARÔMES NATURELS AFRICAINS.

» NOS RACINES, NOTRE AVENIR «

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

Chiffres importants à savoir

500

Le commerce mondial de la drogue illicite est estimé à plus de 500 milliards de dollars par an, selon l'ONU

2,3

Environ 2,3 milliards de personnes dans le monde n'ont pas accès à des installations sanitaires de base, comme des toilettes et des latrines, selon l'OMS.

80

Plus de 80% de la pollution marine est causée par les déchets plastiques, selon l'ONU.

1,1

Plus de 1,1 milliard de personnes dans le monde n'ont pas accès à l'eau potable, selon l'UNICEF.

821

Environ 821 millions de personnes dans le monde souffrent de sous-alimentation chronique, selon la FAO.

1,3

Environ 1,3 milliard de tonnes de nourriture sont gaspillées chaque année dans le monde, selon la FAO.

800

Près de 800 millions de personnes dans le monde sont analphabètes, dont la majorité sont des femmes, selon l'UNESCO.

700

Environ 700 millions de personnes dans le monde vivent dans l'extrême pauvreté, c'est-à-dire avec moins de 1,90 dollars par jour, selon la Banque mondiale.

#BUZZZBEFAMOUS

UN LUXE ILLIMITÉ POUR VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT



TRAITEMENTS

ACUPUNCTURE
LIPOCAVITATION
MEDECINE ESTHETIQUE
DRAINAGE LYMPHATIQUE

MASSAGES

MASSAGE THAI
AROMATHERAPIE
SOIN BIEN-ETRE ESTHETIQUE
BEAUTE DES MAINS & DES PIEDS

COIFFURES

COIFFURE FEMMES
COIFFURE HOMMES
MAQUILLAGE JOUR & NUIT
COIFFURE & MAKE UP DE MARIAGE

THERAPIES

PHYSIOTHERAPIE
HYDROTHERAPIE
EPILATION LASER PACK FEMMES
EPILATION LASER PACK HOMMES

**NOUS SOMMES OUVERTS
DU MARDI AU SAMEDI DE 9H A 20H
LUNDI ET DIMANCHE DE 13H A 20H00**

+243 893 731 000 - +243 837 730 444
Contact@lv-beautyspa.com - www.lv-beautyspa.com
01 Av. des Etangs - Golf Les Battants - Lubumbashi

Le 1er mai, la fête qui célèbre le travail

S'il n'y a pas à proprement parler de «Journée Mondiale» du travail ce rendez-vous doit être honoré. Traditionnellement appelé «fête du travail», le 1er mai consacre cette journée dans de très nombreux pays. Cette fête internationale annuelle rend hommage aux travailleurs. Elle est l'occasion d'importantes manifestations du mouvement ouvrier.

Parfois associée à d'autres festivités ou traditions populaires et instaurée à l'origine comme journée annuelle de grève pour la réduction du temps de travail, elle est souvent (mais pas toujours) instaurée comme jour férié légal.

Les origines

En France, dès 1793, une fête du Travail est fixée au mois de janvier, puis fut instituée pendant quelques années par Fabre d'Églantine.

Aux États-Unis, au cours de leur congrès de 1884, les syndicats américains entendent imposer aux patrons une limitation de la journée de travail à huit heures. Ils choisissent de débiter leur action le 1er mai parce que beaucoup d'entreprises américaines entament ce jour-là leur année comptable.

La pression syndicale du 1er mai 1886 permet à environ 200 000 travailleurs d'obtenir la journée de huit heures. Ceux dont les patrons n'ont pas accepté cette revendication, entament une grève générale. Ils sont environ 340 000 dans tout le pays. Le 3 mai, une manifestation fait trois morts parmi les grévistes de la société McCormick Harvester, à Chicago. Le lendemain une marche de protestation est organisée et dans la soirée. Une bombe explose et fait un mort dans les rangs de la police. Sept autres sont tués. À la suite de cet attentat, malgré l'inexistence de preuves, cinq syndicalistes anarchistes sont condamnés à mort ; Quatre seront pendus le vendredi 11 novembre 1888, devenu désormais Black Friday ou vendredi noir. Trois autres sont condamnés à perpétuité. Sur une stèle du cimetière de Waldheim, à Chicago, sont inscrites les dernières paroles d'

DOPPEL KILOBO

SAISON VI



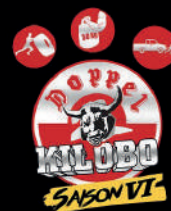
DEBUT DES
RECRUTEMENTS

22 AVRIL 2024

PREMIERE FINALE
COMMUNALE

28 AVRIL 2024

MU TETEME SHANE



UN GOÛT PUISSANT
À DOMPTER!





CANALBOX

VIVEZ L'INTERNET
ILLIMITÉ

**PARTAGEZ PLUS, DÉPENSEZ MOINS,
PROFITEZ
À FOND**

**LA FIBRE CANALBOX
LA CONNEXION ILLIMITÉE À PARTAGER
DANS TOUTE LA MAISON.**

☎ 084 44 93 444

f CANALBOX RDC

relationclientcanalboxrdc@gva.africa

www.canalbox.cd

LA REDAC

August Spies, l'un des condamnés: « Le jour viendra où notre silence sera plus puissant que les voix que vous étranglez aujourd'hui »

Dans le monde

En Amérique du nord

Il existe une distinction entre fête du Travail et fête des Travailleurs : Le 1er mai demeure célébré en Amérique du Nord. En effet, on distingue la fête du Travail (1er lundi de septembre) et la fête des Travailleurs (1er mai). Cette dernière étant vue comme une journée de la célébration de la classe ouvrière, alors que l'autre est considérée par plusieurs comme étant une tentative de récupération des luttes ouvrières.

Par exemple, au Québec, les grandes centrales syndicales ainsi que quelques partis et organisations de gauche manifestent le 1er mai. Aujourd'hui, les institutions syndicales québécoises ont tendance à célébrer la Fête des travailleurs par des rassemblements festifs le samedi ou le dimanche précédent ou suivant le 1er mai, plutôt que la journée même lorsque celle-ci tombe un jour ouvrable.

En Amérique latine ou du sud

L'Amérique latine, Brésil compris, commémore la fête du Travail en chômant le 1er mai.

Au Mexique, dans l'État de Sinaloa, le 1er mai marque la fête de l'été avec la fin de la récolte des tomates et d'autres produits agricoles.

En Bolivie, la journée est fériée et les ouvriers marchent dans les rues. Depuis 2026, le 1er mai est un jour « clef » pour l'actuel président Evo Morales qui en profite pour annoncer des mesures et signer des décrets afin d'implanter complètement la nationalisation des entreprises capitalisées.

En Europe

Au Royaume-Uni, ainsi qu'en Irlande, ce n'est pas le 1er mai qui est chômé mais le premier lundi de mai. Ce qui permet aux salariés de bénéficier chaque année d'un week-end prolongé.

En Belgique et au Luxembourg, le 1er mai est chômé et les partis socialistes en profitent pour défilé et réaffirmer leur ancrage à gauche.

Aux Pays-Bas et dans certains cantons de Suisse, le 1er mai reste ordinairement ouvré. Quelques entreprises et organisations internationales en Suisse, ainsi que des conventions collectives de travail et des statuts du personnel prévoient cependant un jour de congé à l'occasion de la fête des Travailleurs. À noter que le canton de Fribourg commémore le 1er mai... l'arrivée du printemps, avec chants et distribution de friandises ou argent de poche aux enfants.

Dans l'Est de Europe, en Russie, en Pologne et en Roumanie en particulier, le 1er mai est toujours chômé mais les défilés, qui étaient de tradition sous le régime communiste, ne sont plus guère suivis.

*Rencontre***Nina ICHIMBA**

Entrepreneure, membre de plusieurs associations culturelles et féministes, bac + 5 en finance banque et assurance à l'UPC Kinshasa, elle est propriétaire et gérante d'Amani Group. Nina Ichimba ANIFA a rencontré l'équipe de Buzz magazine.

Pouvez-vous vous présenter ?

Je m'appelle Nina Ichimba ANIFA, mariée et mère de quatre enfants. A mon actif, j'ai 13 ans d'expérience professionnelle avec plusieurs grandes entreprises de la place notamment (AGL, WS Insight). Forte de cette expérience et expertise, j'ai délaissée les chiffres pour me lancer dans l'entrepreneuriat depuis 4 ans maintenant.

C'est quoi Amani Groupe ?

Créée depuis 2017, Amani Group est une jeune entreprise née des mains d'une jeune femme passionnée par la cuisine, le désir de servir les autres, le besoin de se faire de la place dans ce milieu, sont là les belles motivations de ma démarche. Amani Group offre des produits et des services de restauration dont les spécialités sont la sandwicherie, la restauration rapide dit take away et le service traiteur. Nous proposons une cuisine saine, équilibrée, avec une cuisson à la vapeur, sans cholestérol, inspirée des mains d'une jeune équipe pleine de créativité, oscillant entre les recettes standards modernes et traditionnelles. Pour la petite histoire, Amani Group a commencé lorsque après avoir eu mon premier enfant. Je vais vous surprendre» j'ai tout appris en devenant mère comme quoi devenir maman a été le declic. C'est dans ma

cuisine que tout a commencé. Le besoin d'avoir une nourriture saine dans l'assiette de mon enfant et aujourd'hui mon gagne pain. Qui l'eu cru? très soucieuse de la qualité de notre alimentation, j'ai fait des émules dans la famille restreinte, élargie et aux amis. Et du jour au lendemain, je me suis lancée.

Il existe une concurrence dans la restauration. Qu'est-ce qui fait la particularité d'Amani Groupe ?

Amani Group met de l'amour dans ses assiettes mais alors beaucoup trop d'amour et c'est ça qui séduit et retient notre fidèle clientèle. Du plus petit budget au plus grand, le client est Roi chez nous. Notre cuisine a un effet positif sur la santé et cela garantit notre viabilité. Ne dites -t-on pas» un esprit Saint dans un corps saint «cela passe aussi par notre assiette et qui mieux que Amani Group pour vous servir ? Faites un tour chez nous et vous en direz des nouvelles.

Comment voyez-vous Amani Groupe dans les trois ans à venir ?

Amani Group ambitionne de travailler avec les écoles à court terme et à long terme envisage un partenariat corporate avec quelques entreprises de la place notamment les miniers avec qui nous avons déjà eu à travailler à la satisfaction de deux parties.



**AMANI GROUPE MET DE L'AMOUR
DANS SES ASSIETTES ET CELA PARLE
AUX CONSOMMATEURS.**

Hormis notre 1ere adresse sur manie-
ma nous avons ouvert un autre restau-
rant à l'aéroport international de Luano.
L'autre enjeu du moment est d'ouvrir
un troisième point de vente au centre
ville mais surtout ne pas négliger notre
ambition qui est le besoin de nourrir
les tout petits sagement au quotidien.
Notez que les démarches sont encours
avec différents potentiels partenaires pour
cette question là.



**Un dernier mot pour les lecteurs de
Buzz Magazine ?**

Un clin d'œil spécial à notre fi-
dèle clientèle. Nos remerciements
s'adressent à ma famille, mes amis.
Pour ceux qui hésitent ou ne nous
connaissent pas encore, faites un tour chez
nous et vous repartirez avec un sourire.

Bureau administratif,
Service traiteur et Take away
N°103, Av. Maniema coin San-
doa réf. hôpital adventiste
+234 84 38 11 410

Restaurant and take away
Bâtiment monusco Air Fast
Congo aéroport international
de la Luano.
+243 892 640 656

- ☎ +243 81 88 000 35
- ✉ n.ichimba@gmail.com
- 📷 amani_group20
- 🎵 @amanigroup2020
- 📘 Amani Group

#BUZZBEFAMOUS

Vin Champagne Whisky Tequila Liqueur Vodka Gin



Une seule adresse, le P'tit Frigo, la cave des
épicuriens

Info@lepetitfrigo.com
Av. De la Révolution/Kamanyola,
Lubumbashi

📷 Le_ptit_frigo
📘 Le P'tit Frigo
+243821738383

Comment lutter contre les insectes nuisibles et les serpents dans notre quotidien ?

Par Régine NTALE

La plupart d'entre nous sommes sensibles aux insectes et surtout aux serpents, leur présence est donc indésirable dans nos résidences. Et pourtant ils font partie de notre planète verte. Nous vous proposons des solutions pour éviter que les insectes et serpents n'interviennent dans notre quotidien.

ÉVITER LES INSECTES

La première chose importante, c'est de pouvoir aérer et nettoyer sa parcelle et son jardin. Ne pas laisser l'eau stagner, les espaces buissonneux. Mais également des plantes qui éloignent les insectes.

La citronnelle, très connue pour éloigner les insectes, à planter dans les bordures autour de la maison.

Le géranium, une belle fleur dont les feuilles éloignent les moustiques.

L'huile essentielle de géranium est très connue pour éloigner les moustiques, et très simple d'utilisation. Vous prenez une ou deux gouttes de cette huile, une demi-cuillère à café d'huile d'olive, vous mélangez et étalez des petites quantités sur les paumes de vos mains puis vous tapotez sur les endroits ouverts de votre corps; vos bras, vos jambes... C'est une des solutions les plus bénéfiques

car l'huile essentielle de géranium est très bonne pour la peau.

Les feuilles de tomate, qui sont très connues pour aussi éloigner les moustiques. Certaines personnes les posent sur leurs tables de jardin en soirée.

L'oignon qui est formidable car efficace pour éloigner les moustiques et surtout pour désinfecter et purifier l'air. Il suffit de d'avoir un oignon bio si possible de la couper en petit morceau, les mettre sur une sous tasse et poser sur votre table de chevet ou partout ailleurs pour éloigner les moustiques (évidemment que l'odeur n'est pas appréciée par beaucoup d'entre nous)

Une autre solution pratique est de brûler les feuilles de citronnelle ou d'eucalyptus dans un petit braisier fabriqué localement par des artisans. La fumée qui s'échappe n'est pas toxique pour l'homme mais insupportable pour les insectes.

#BUZZZBEFAMOUS

Liberté
Créativité
Diversité



LA HALLE DE L'ÉTOILE

votre centre culturel !

LANGUES & ÉTUDES

Études en France
Cours de langue
Certification France &
Canada



IF

CULTURE & LECTURE

Médiathèque de 11.000 livres
Conférences
Débats
Ateliers

ARTS & SPECTACLES

Musique
Théâtre
Dance
Cinéma



Institut français - Halle de l'étoile

63, Chaussée Laurent Désiré Kabila / Lubumbashi



@halledeletoile / Institut français de Lubumbashi

Contact : +243 897 993 037 - infos@institutfrancais-lubumbashi.com



PLANÈTE VERTE

ÉLOIGNER LES SERPENTS

Pour ce qui concerne les serpents, vous devez savoir qu'ils réagissent sur les vibrations de la terre. C'est pour cela que les gens aux villages circulent en brousse avec un bâton qu'ils tapotent au sol pour faire fuir les serpents.

Mais il existe également des plantes que vous pouvez mettre autour de la maison pour éloigner les serpents. Il y a d'abord toutes sortes de plantes épineuses ou tranchantes qui peuvent les blesser et ils ne s'en approchent pas. Par exemple, la citronnelle, la couronne de Jésus. Il y a également le Plectranthus Caninus (plante locale très connue) et le Sennas Occidentalis (à tailler régulièrement). Il semble que l'odeur de cette plante éloigne les serpents.

La naphthaline, il suffit d'en disperser dans la parcelle, autour de la maison, et jamais les serpents ne pénétreront dans votre parcelle.



Détentriche d'un diplôme de secrétariat de direction en Europe, Régine NTALE a évolué dans la gestion administrative, financière et du personnel. Depuis toute petite, elle a une passion pour la nature et les plantes. Avec l'âge, elle a choisi de s'orienter dans ce domaine qui la passionne. Elle a eu la chance de rencontrer des gens expérimentés qui ont partagé avec elle leurs connaissances. Maintenant, on l'appelle plutôt herboriste passionnée. Passionnée de lecture, elle possède plus de 200 livres dans sa bibliothèque.

Pour venir à bout d'une morsure de serpent, il est nécessaire de connaître le type de serpent ou d'insecte afin de déterminer le bon traitement.

En cas de morsure ou de piqûre loin de la ville, en brousse, au village, dans votre ferme par exemple, la meilleure solution sera de vite trouver un responsable du village qui vous orientera chez le guérisseur du village, car eux sauront comment vous venir en aide plus efficacement étant donné qu'ils sont confrontés à ces genres de problème régulièrement.

Plectranthus Caninus



7 Erreurs à éviter après un repas

Avez-vous déjà ressenti de l'inconfort ou de la lourdeur après un repas ? Peut-être est-ce dû à certaines habitudes que vous adoptez sans y penser ? Manger est l'un des plaisirs de la vie, mais ce qui suit peut-être tout aussi crucial pour notre bien-être. Voici 7 erreurs à éviter pour avoir une meilleure digestion.

#01

Éviter de dormir immédiatement après avoir mangé

Un petit somme après le repas peut sembler tentant, surtout après un repas copieux. Toutefois, s'allonger ou dormir juste après avoir mangé peut entraîner un reflux gastrique et des brûlures d'estomac. Il ne faut pas non plus s'asseoir ! La position assise comprime l'estomac. La gravité joue un rôle crucial dans la digestion, et rester en position verticale aide votre corps à traiter les aliments plus efficacement. Si vous ressentez de la somnolence, essayez de rester actif en faisant une promenade légère, ce qui peut également stimuler votre digestion.

#02

Consommer des fruits juste après les repas

Manger des fruits juste après un repas est une pratique courante, mais

cela pourrait ne pas être idéal pour votre digestion. Les fruits se digèrent rapidement par rapport aux aliments plus lourds et riches en protéines ou en graisses consommés pendant le repas. En conséquence, ils peuvent rester dans l'estomac plus longtemps que nécessaire, fermentant et provoquant des ballonnements. Pour tirer le meilleur parti des fruits et éviter l'inconfort, consommez-les comme une collation entre les repas.

#03

Mâchez un chewing-gum

Après un repas, certains sont tentés de mâcher un chewing-gum pour garder l'haleine fraîche lorsqu'il n'y a pas de brosse à dents à main. Sauf qu'en mastiquant votre chewing-gum, vous avalez complique la digestion et crée des ballonnements ! Une sensation désagréable !

INSOMNIA
 DRINK • MUSIC • CLUB • ENTERTAINMENT • RESTAURANT

**Restaurant
Ouvert
Tous les Jours
De 11h30 à 22h**

103, AV. ABBÉ KAHZOZI COIN RUWE | RÉF. : CHAPELLE REGINA MUNDI (IMARA)

insomnia_club




Lounge bar
Ouvert
CHAQUE JOUR | De 11h30 à X-temps

📍 103, AV. ABBÉ KAHZI COIN RUWE | RÉF. : CHAPELLE REGINA MUNDI (IMARA)

#04

Se tromper de boisson

Ce qui suit est pour les adeptes du café et du thé. Ces derniers devraient patienter une heure après le déjeuner avant de déguster leur infusion. Car les tanins du thé inhibent certaines enzymes digestives dans l'organisme et compliquent l'absorption du fer.

#05

Pratiquer une activité sportive

Vous pensez peut-être qu'un jogging juste après manger est une bonne idée pour brûler immédiatement des calories. Cependant, faire de l'exercice intense directement après un repas peut non seulement être inconfortable mais aussi nuire à votre digestion. Votre corps est concentré sur le processus de digestion, et l'exercice intense détourne le flux sanguin nécessaire à cet effet, pouvant causer des indigestions, des ballonnements, voire des crampes. Nous vous conseillons d'attendre la fin de la digestion, c'est-à-dire 3 heures après pour commencer une activité sportive. Si vous souhaitez faire du sport après le repas ? Alors optez plutôt une balade digestive de dix minutes par exemple.

#06

Fumer une cigarette

Plusieurs études mettent en avant les dangers de la cigarette après un repas. Effectivement, fumer après un repas équivaldrait à fumer plusieurs cigarettes en même temps et augmenterait considérablement les risques cancer. Pourquoi ? Car la nicotine avalée passe

directement dans notre tube digestif et se mélange à l'oxygène présent dans notre sang.

#07

Se baigner après manger

Nos mères nous l'ont répété durant toute notre enfance (sans doute parce que leurs grand-mères leur avait répété pendant toute leur enfance !) : il est impératif de toujours attendre au moins 2-3 heures après un repas pour aller faire trempette dans une piscine. La double raison invoquée pour expliquer cette crainte de la baignade post-repas ? Tout d'abord, le fait qu'au moment de la digestion, notre température corporelle augmente. Et un corps très chaud plongé dans une eau très froide, cela peut engendrer un choc thermique et une hydrocution.

De plus, comme se baigner est une activité physique fatigante, il est déconseillé de le faire quand notre organisme digère et consomme déjà de l'énergie afin d'éviter les crampes ou les malaises dans l'eau.

✓ Pour éliminer les mauvaises odeurs dans le micro-ondes, placez un bol d'eau avec du jus de citron à l'intérieur et faites chauffer pendant quelques minutes pour neutraliser les odeurs désagréables.

✓ Pour éclaircir les tâches sombres sur la peau, appliquez du jus de citron frais sur la zone affectée chaque soir avant de vous coucher et rincez le matin.

Merci Buzzzz



Barbe afro : comment bien l'entretenir et la faire pousser ?

Plus qu'une tendance, le port de la barbe est aujourd'hui un look et une preuve de masculinité. Seulement, une belle barbe peut prendre du temps à pousser et à atteindre le résultat souhaité. Donc il convient de savoir s'en occuper ! Comment ? Avec un bon entretien et en appliquant les bons gestes, et ce, de façon régulière. Voici quelques conseils pour stimuler la pousse de votre barbe afro !

L'hygiène du visage

Votre peau doit être impeccable ! La base de la croissance de votre barbe est d'avoir le visage propre et hydraté. C'est comme les cheveux, lorsque vous n'avez pas une bonne routine capillaire, vos cheveux ne poussent pas bien. Eh bien, c'est pareil pour la barbe ! Elle ne pourra pas bien pousser et sera clairsemée si les bons gestes ne sont pas adoptés.

La peau du visage est très sensible aux agressions extérieures, tels que la pollution, le tabac, le stress. La cigarette a vraiment un effet nocif sur la barbe. Cela va accélérer à la fois le vieillissement de la peau et ralentir la pousse du poil.

Les bons gestes pour entretenir sa peau:

→ Nettoyer votre visage avec un gel ou

une mousse nettoyante douce matin et soir

→ Exfolier une fois par semaine pour retirer les peaux mortes

→ Hydrater votre peau propre quotidiennement matin et soir

Ne rasez pas votre barbe afro !

Raser sa barbe n'a aucun impact sur la pousse ou l'épaisseur du poil. Malheureusement, c'est une idée reçue de la société...

En rasant votre barbe vous n'allez couper que la partie visible du poil et non le follicule pileux. Le fait de couper ses poils n'aura pas comme résultat de faire pousser d'autres follicules, mais plutôt de ralentir la pousse. Donc nous vous conseillons d'utiliser un rasoir uniquement quand vous voudrez entretenir votre barbe déjà bien fournie.

Le meilleur moyen de faire pousser sa barbe, c'est de la laisser pousser sans interruption.

Stimuler la pousse de votre barbe afro

Pour stimuler la pousse de votre barbe, 3 gestes sont importants :

1. Masser votre barbe afro

Faire des massages de 5 minutes avec des mouvements circulaires. Vous pouvez appliquer soit un baume spécial barbe ou votre huile de ricin qui a la vertu d'adoucir et de donner du volume à la barbe.

2. Faire des gommages

Faire des gommages de la barbe avec votre exfoliant visage. Vous pouvez utiliser une brosse en poil de sanglier qui a la particularité d'enlever les peaux mortes.

3. Brossez votre barbe afro

En plus du massage, brosser régulièrement sa barbe, avec un peigne ou une brosse, permet de stimuler la circulation sanguine.

Manger sainement pour avoir une barbe afro fournie

Voici une liste non-exhaustive d'aliments bons pour la croissance de la barbe :

Les noix : à consommer de préférence avec la peau là où se trouve le plus de sélénium. Si vous êtes intolérant, remplacez les noix par du thon ou des lentilles.

Les œufs : grosse source protéines dont la biotine qui favorise la pousse.

Les pommes de terre : pauvres en gras et riches en glucides. Leurs nutriments sont des sources d'énergie pour la croissance de la barbe.

Le poisson : indispensable dans une alimentation équilibrée. C'est une source de protéines, de vitamines B et d'oméga-3 qui servent à fortifier et soigner vos poils.

Le poulet : c'est la viande blanche pleine de protéines riche en acides aminés. Ils favorisent la production de

collagène aidant à la création des poils.

Le jus d'orange (pressé) : naturellement riche en vitamines C, qui stimule la production de collagène et qui aide à soigner les dommages que vos poils subissent tous les jours.

Les raisins : qui contiennent des minéraux les plus utiles à la fabrication de testostérone.

Nous espérons vous avoir éclairé avec ces quelques conseils, alors il ne vous reste plus qu'à soigner votre look.

✓ Pour éliminer les mauvaises odeurs dans les tiroirs et les placards, placez des sachets de thé usagés ouverts pour absorber les odeurs désagréables.

✓ Pour nettoyer les miroirs et les vitres sans laisser de traces, utilisez un mélange de vinaigre blanc et d'eau dans un vaporisateur, suivi d'un essuyage avec du papier journal.

✓ Pour raviver le lustre de vos cheveux, rincez-les avec une solution d'eau et de vinaigre de cidre de pomme après votre shampoing pour éliminer les résidus de produits capillaires.

✓ Pour éloigner les moustiques naturellement, plantez de la citronnelle dans votre jardin ou placez des bougies à la citronnelle sur votre terrasse.

✓ Pour soulager les douleurs articulaires, appliquez une compresse chaude de feuilles de chou sur la zone douloureuse pour réduire l'inflammation et apaiser les muscles.

Merci Buzzzz

#BUZZZBEFAMOUS

INSOMNIA CLUB
DRINK • MUSIC • CLUB • ENTERTAINMENT • RESTAURANT

Night-Club
Ouvert
du Jeudi au Dimanche
De 20h à X-temps

103, AV. ABBÉ KAOZI COIN RUWE | RÉF. : CHAPELLE REGINA MUNDI (IMARA)

insomnia_club

«La mode s'exprime pour la paix» Les 10 ans de Liputa Fashion Show

Pour la célébration des 10 ans d'existence de la marque, la soirée Liputa Fashion Show vous présente sa nouvelle plateforme : LIPUTA FASHION WEEK (la semaine de la mode LIPUTA). Cette grande célébration se tiendra à Goma du 17 au 23 juin 2024 sous le thème «la mode s'exprime pour la paix».

Créée et initiée par le jeune modéliste congolais David Gulu, la soirée Liputa Fashion Show est l'un des événements fashion incontournable de la mode en RDC. Souvent organisée à Goma, une édition à Kinshasa et une à Bukavu, Liputa Fashion Show réunit chaque année des créateurs qui viennent de plusieurs pays pour célébrer la mode africaine en général et congolaise en particulier. Cette soirée contribue au développement de l'industrie de la mode congolaise et africaine et favorise le vivre ensemble et la paix. Une posture qui est loin d'être anecdotique compte tenu de l'actualité de la province où s'organise le show.

En 2023, l'UNESCO a partagé un document sur la mode africaine «Le secteur de la mode en Afrique tendance, défis et



opportunités de croissance» dans lequel Liputa Fashion Show fut reconnu et cité parmi le 4 grandes manifestations du secteur de la mode organisée en Afrique centrale. On peut également citer: le Forum de métiers de la mode et design (Yaoundé), Liputa Fashion Show (Goma), la Semaine de la mode de Kinshasa et la Semaine de la mode du Cameroun (Yaoundé).



Liputa fashion week

David Gulu explique : « Nous célébrons ensemble 10 ans de travail acharné dans l'industrie de la mode congolaise. Nous allons célébrer cet anniversaire en grande pompe. Le dress code de la grande célébration pour cette première décennie est un mélange de liputa et de tissu blanc; WAXAND WHITE (le WAX pour nos 10 ans et le WHITE pour la paix). Tous unis célébrons la mode, la créativité, l'art, l'accomplissement, le tourisme, le vivre ensemble et par dessus tout la paix. »

✓ Pour désodoriser les chaussures, saupoudrez-les généreusement de bicarbonate de soude et laissez agir toute la nuit avant de secouer et de retirer l'excès de poudre.

✓ Pour éliminer les mauvaises odeurs dans les tiroirs et les placards, placez des sachets de thé usagés ouverts pour absorber les odeurs désagréables.

Merci Buzzz



Sexe et Musculation

Une question qui prête à rougir mais qui a son importance car il ya trop d'informations contradictoires sur le sujet. Le sexe induit une fluctuation de certaines hormones du corps humain, responsable en partie, de la prise de muscles. Maintenant, reste à savoir si ces changements hormonaux dûs au sexe sont positifs ou néfastes pour la musculation.



Le fameux taux de testostérone

La testostérone est l'hormone sexuelle des hommes. Elle revêt une importance non négligeable pour augmenter ses performances musculaires et favoriser la prise de muscles. Beaucoup moins présente chez la femme, ces dernières ont plus de difficultés à prendre du muscle.

La testostérone est l'hormone de la libido et de la prise de muscles. Une baisse de taux aura une influence négative sur ces deux aspects. On dit que les sportifs ont une activité et un désir sexuel supérieur à la moyenne. Ceci s'explique en partie en raison de l'augmentation de la testostérone au cours de l'entraînement, notamment grâce aux exercices poly-articulaire comme le squat, le développé couché et le soulevé de terre.

Mais que disent les études quant à savoir si le sexe est nuisible pour la musculation ? On peut avancer l'idée que le taux de

testostérone chute après une relation sexuelle mais cette chute est la résultante d'une forte augmentation durant l'acte. Après l'acte sexuel, le taux de testostérone chute pour revenir « à la normale ». Ceci ne semble donc pas avoir d'influence significative sur la prise de muscles.

Pas de sexe avant une activité sportive

Certains athlètes s'interdisent toute relation avant une compétition ou un entraînement. Là encore, allons chercher la réponse chez nos hormones. Après l'acte, il se produit une libération de prolactine et d'ocytocine. Ces deux hormones ont des vertus apaisantes et relaxantes.

Cet état induit par le sexe n'est pas compatible avec la musculation dont l'objectif est de produire un maximum de force. Pour être performant à la salle, il convient donc de s'abstenir au moins 2h

avant votre séance si vous souhaitez en tirer pleinement profit. Mais attention à l'abstinence qui peut se répercuter sur le psychique. Le moral s'en trouvera modifié avec une augmentation de l'agressivité.

Les relations sexuelles optimisent la récupération musculaire.

Quant au sexe après la musculation, c'est une autre histoire. La prolactine et l'ocytocine ont des vertus relaxantes et apaisantes. Elles favorisent l'endormissement et améliorent la qualité de sommeil. On sait l'importance d'une nuit réparatrice pour construire du muscle, on peut supposer alors que le sexe après une séance de musculation est bénéfique. Ces hormones permettent à l'athlète de s'endormir dans un état de bien-être favorable à la récupération musculaire.

Les études scientifiques sérieuses concernant l'impact du sexe sur la mus-

culcation se font rares, car les volontaires masculins sont peu nombreux. Quant aux femmes, c'est encore plus compliqué. Néanmoins, quelques études ont pu mettre en évidence que l'orgasme féminin aurait des vertus antidouleur et soulagent les douleurs musculaires. Le sexe après la musculation serait également bénéfique afin de favoriser la récupération et l'état d'apaisement.

Faites-vous plaisir

Pour résumer, le sexe ne nuit ni à la prise de muscles ni à vos performances sportives. La seule recommandation est d'éviter le sexe 2h avant un entraînement de musculation ou une compétition.

Le sexe ne fera pas dégringoler votre taux de testostérone. Du coup, fini les excuses. Il vous reste encore celui du fameux mal de tête mais si l'envie est là, ne vous privez pas et faites-vous plaisir !



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

WhatsApp : comment savoir si on est bloqué par un contact ?



WhatsApp ne notifie jamais aux utilisateurs qu'ils ont été bloqués par l'un de leurs contacts. La firme explique que c'est intentionnel afin de protéger la vie privée des utilisateurs. Il y a néanmoins un faisceau d'indices qui permettent de le deviner. Quoiqu'aucun moyen ne permette d'avoir la certitude absolue que vous avez été bloqué.

Il est donc important de mettre plusieurs éléments dans la balance. Pour savoir si un contact vous a bloqué sur WhatsApp, les signes suivants doivent être recherchés :

- » Vous ne voyez plus la mention « Vu aujourd'hui à » (date et heure de la dernière connexion)
- » Le contact n'a pas de photo de profil: si vous aviez l'habitude de voir sa

photo et que d'un coup elle disparaît, c'est plutôt mauvais signe.

- » Vous ne voyez pas l'actualité du contact (à ne pas confondre avec les statuts) : ouvrez la conversation concernée et appuyez sur le nom du contact en haut, à côté de l'encart de la photo de profil. La section "actualité" se trouve juste au-dessus de la section médias, liens et documents.

Si tous les critères mentionnés ci-dessus sont respectés, cela ne vous donne pas encore la certitude que vous avez été bloqué. Il se pourrait que le contact ait simplement masqué certaines informations dans les paramètres de confidentialité ou que votre numéro ne soit pas ou plus dans son répertoire. Il existe un autre indicateur, mais il vous oblige à envoyer un message au contact en question.

- » Lorsque vous envoyez un message et que vous y revenez plus tard, l'accusé de réception affiche toujours un trait.

Voilà un autre signe qui pourrait indiquer que vous avez été bloqué. Mais là encore, il faut nuancer. Le contact pourrait bien ne pas se connecter

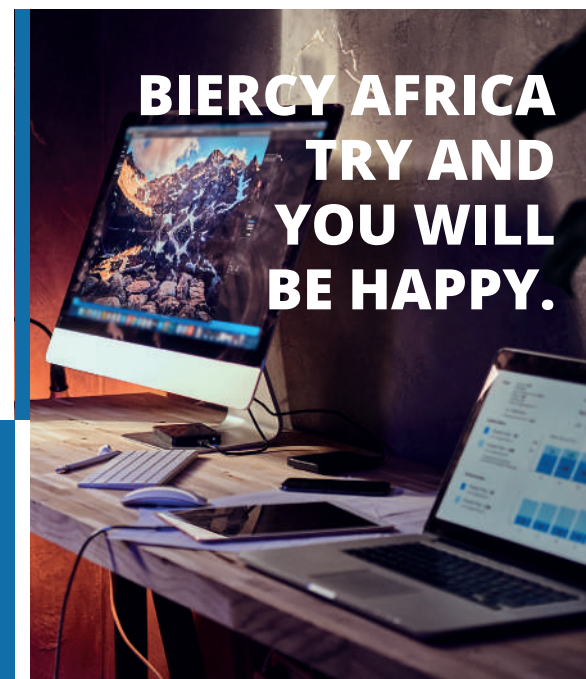
pendant plusieurs jours. Auquel cas, vous ne verrez pas les deux traits. Il se pourrait également qu'il n'utilise plus le numéro de téléphone en question. Le message restera donc indéfiniment en attente de réception, même si vous n'êtes pas bloqué.

Enfin, si vous avez accès à un autre smartphone utilisant WhatsApp (avec un autre numéro), enregistrez le numéro du contact et faites un tour sur son profil. Avec un peu de chance, s'il n'a pas activé tous les paramètres de confidentialité pour les numéros inconnus, vous devriez pouvoir accéder à au moins une information dans les quatre indices ci-dessus mentionnés.



Le meilleur partenaire disposé à mettre à votre service son expertise technique pour tous vos problèmes informatiques.

- ◆ IT Solution (Maintenance & Networking)
- ◆ Audit, installation & Dépannage (Sydonia World & Sydonia ++)
- ◆ Transfert rapide des données entre MAC
- ◆ Installation des caméras
- ◆ Récupération des données & sauvegardes
- ◆ Conseil informatique & vente des matériels informatiques





C'EST L'ART ET LA CULTURE
CONGOLAIS QUI TRIOMPHENT.



Le sculpteur Freddy Tsimba, Chevalier des Arts

En RDC la sculpture est à l'honneur. L'ambassadeur de France, S.E.M Bruno Aubert, a remis l'insigne de Chevalier des Arts et des Lettres au sculpteur congolais Freddy Tsimba lors d'une cérémonie à la Résidence de France le mercredi 6 mars 2024, en reconnaissance de sa contribution à la scène artistique congolaise et internationale.

L'Ambassadeur de France en RDC, S.E.M Bruno Aubert, a accueilli le plasticien et sculpteur congolais Freddy Tsimba le mercredi 6 mars 2024 à la Résidence de France à Kinshasa. Au cours de cette rencontre empreinte d'émotion et de reconnaissance, l'artiste s'est vu remettre l'insigne prestigieux de Chevalier des Arts et des Lettres pour sa contribution exceptionnelle à la scène artistique congolaise et internationale.

« La cérémonie de remise de l'insigne de Chevalier des Arts et des Lettres à Freddy Tsimba est une expression de reconnaissance, d'honneur et de mérite pour l'ensemble de son magnifique travail qui fait la fierté des arts congolais. Son talent m'a convaincu et a conquis le monde », a déclaré S.E.M Bruno Aubert.

Diplômé de sculpture monumentale de l'Académie des Beaux-Arts de Kinshasa, Freddy Tsimba se distingue par son œuvre profondément humaniste. Depuis ses débuts, ses créations évoquent à la fois la violence et l'union, la détresse et l'énergie, l'oubli et la mémoire, la mort et la vie. Utilisant des objets métalliques récupérés tels que des douilles, des machettes, des chaînes, des clés ou des capsules, Freddy Tsimba attribue à chacun une symbolique riche de significations. Une machette peut évoquer à la fois l'outil des travaux agricoles et le symbole de la violence.

À travers ses expositions à l'étranger, Freddy Tsimba a su toucher un public

international, partageant sa vision artistique dans le monde entier. Profondément ancré dans la réalité sociale et politique de la RDC, son travail artistique résonne au-delà des frontières, interpellant et émouvant un large auditoire.

Son engagement artistique et son talent ont été salués par de nombreuses institutions et collectionneurs à travers le monde, faisant de lui une figure incontournable de l'art contemporain africain.

Freddy Tsimba a dédié ce prix à l'ensemble des artistes congolais, soulignant que la mise en avant de la culture au Congo pourrait être bénéfique au pays compte tenu des richesses culturelles du pays. « Si le Congo mettait en avant la culture, il aurait beaucoup à gagner car le pays est doté de richesses culturelles sans égal tout comme son sous-sol », a déclaré l'artiste.

S'adressant à la nouvelle garde des artistes congolais, le jeune Chevalier des Arts et des Lettres leur recommande assiduité, détermination et foi en leur travail. Il encourage également l'auto-évaluation continue pour une évolution constante. « Ce prix va donner de la détermination aux jeunes et à d'autres artistes. C'est l'art et la culture qui triomphent. Je suis fier de montrer ça aux autres en disant que c'est le début de quelque chose, on ne s'arrête pas à ça, en cherchant à faire mieux. »

Salade de Poulet et Avocat



Ingrédients:

- 2 poitrines de poulet cuites et coupées en dés
- 2 avocats mûrs, coupés en dés
- 1/2 concombre, coupé en dés
- 1/2 poivron rouge, coupé en dés
- 1/4 tasse d'oignon rouge, finement tranché
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée

Pour la vinaigrette:

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 1 gousse d'ail, pressée
- Sel et poivre noir moulu, au goût

Instructions:

Dans un grand bol, mélangez les dés de poulet, les dés d'avocat, le concombre, le poivron rouge, l'oignon rouge et la coriandre.

Dans un petit bol, fouettez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, l'ail pressé, le sel et le poivre pour préparer la vinaigrette.

Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour enrober tous les ingrédients.

Réfrigérez la salade pendant environ

15 à 30 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Servez la salade de poulet et avocat fraîche, garnie de quelques feuilles de coriandre pour une touche supplémentaire de fraîcheur.

Cette salade est simple à préparer, pleine de saveurs fraîches et parfaitement équilibrée grâce au mélange de protéines, de légumes et de vinaigrette légère. Bon appétit !

Bon appétit!



Votre adresse saveur mieux qu'à la maison !



Commandez vos plats préférés et dégustez les chez vous

+243 822227011
marcarnou@hotmail.fr

Complexe la Plage

Logé au cœur d'un complexe moderne, en face du lac Tshombe, chaque appartement est une bulle de confort au centre Golf de la ville de Lubumbashi.



Complexe La Plage

Grand séjour, une TV à écran plat avec un décodeur, accès à l'internet illimité, nos appartements sont tous équipés : plaque de cuisson tactile, lave-vaisselle, machine à laver.

D'une très confortable surface de 120 m², ces appartements de charme peuvent accueillir jusqu'à 4 personnes avec deux chambres et deux salles de bain à l'étage.

Une terrasse privée avec barbecue, offrant un panorama magnifique sur tout le complexe avec ses très beaux jardins et une vue imprenable sur le lac.

Luxe, calme et volupté

Électricité H24, sécurité, accès à pied aux commerces, aux restaurants, à la piscine et au club de sport.

En outre, vous vivrez au cours de votre séjour court, moyen ou de longue durée, la quiétude tout confort qu'offre le Complexe La Plage.

Loin des tracasseries du trafic quotidien, c'est à pied si vous le souhaitez, que vous pourrez profiter des cafés-bars et restaurants, des commerces et boutiques de choix, de la salle de sport et de la piscine qui vous donneront le sentiment de profiter dans les meilleures conditions de votre séjour à Lubumbashi, en toute sécurité.

Nous veillons à tout, pour vous.

MAI - JUIN 2024



Contacts

+243 85 63 88 662

reception@complexelaplage.com

www.complexelaplage.com

Le Village de la Femme est un événement phare mettant en évidence les femmes en leur offrant l'occasion unique de se rassembler, d'échanger et de célébrer leurs réalisations. Et depuis le début, Africell RDC est un sponsor fidèle et indéfectible de ce grand rendez-vous annuel dont la cause hautement importante et inspirante, nous tient particulièrement à cœur.

Et cette année, pour sa 10ème Edition, le Village de la Femme a été honoré une fois de plus par la présence de la Première Dame de la RD Congo. Elle a profitée de l'occasion pour souligner la situation difficile des femmes à l'Est de notre pays, qui sont confrontées à la guerre et aux violences ; a lancé un message d'espoir et a incité tout congolais à manifester une solidarité effective pour les femmes ainsi que tous les habitants de cette partie de notre pays.

La Africell impact foundation et Africell RDC sont fiers d'avoir été partie prenante à cet événement rassembleur pour les femmes congolaises. Convaincus du rôle important qui est le leur dans le développement de notre pays et nous continuerons de soutenir leur cause.



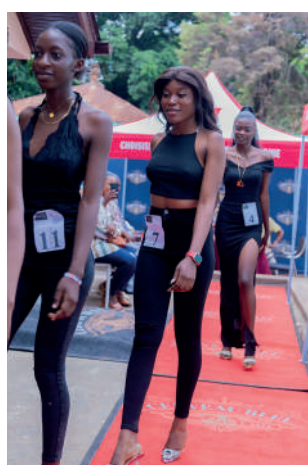
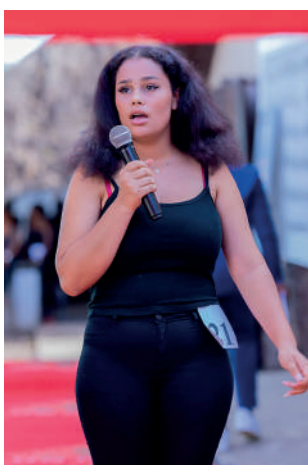
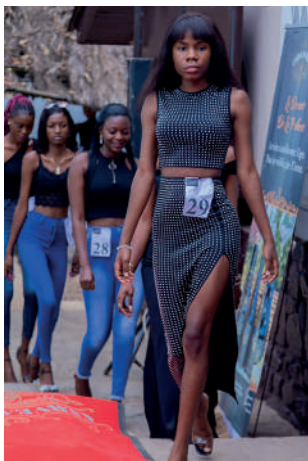
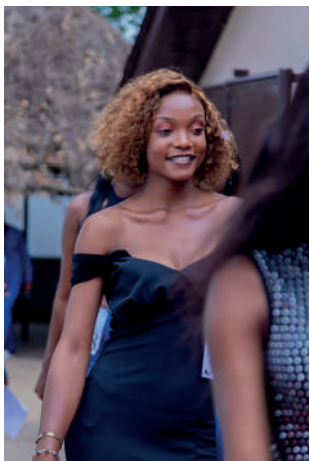
Retour sur le Level Up de Makutano auquel Rawbank a participé en tant que partenaire et a mis l'accent sur l'accompagnement offert aux femmes entrepreneures à travers le programme Lady's First et ses nombreux avantages. Devenez une Lady's First, car l'Impossible n'est pas Féminin



Retour sur le Pull Up Business Woman de la Commission Nationale des Femmes Entrepreneures de la FEC qui, grâce à l'appui de Rawbank, a pu accompagner cinq femmes qui ont présenté leurs réalisations après une période d'incubation couvrant l'année 2023.



Casting de Miss Cerveau Bleu première édition à Lubumbashi.



LIKE NOTRE PAGE FACEBOOK
f Castel Beer Brasimba
POUR NE RIEN RATER DES SPECTACLES



#KINSHASA



KIN PLAZA ARJAAN BY ROTANA
88, Croisement Ouganda & Justice, Gombe
081 897 88 88



ERIC KAYSER
• Kin Plaza Arjaan by Rotana - 097 002 11 25
• 278 Av. De l'Équateur, Gombe,
Immeuble 5 à Sec - 081 983 90 00



LA CLÉ DES CHATEAUX
64 Bld du 30 juin, Gombe
082 850 00 40



POIVRE NOIR
19, Av. Comite Urbain
082 426 90 14



L'empreinte
MAISON DE BOUCHE

**RESTAURANT GASTRONOMIQUE FRANÇAIS
TRAITEUR À DOMICILE / SALLE DE SÉMINAIRE /
SALON PRIVÉ**

L'EMPREINTE
33 Av. Haut Commandement (Ex Forces Armées)
0899 30 90



RESTAURANT CHEZ GABY
26, Av. Roi Baudouin, Gombe
081 990 42 13



LIMONCELLO
20, Av. Tombalbaye, Gombe
081 514 11 11



MON BEGUIN
60, Av. Uvira
0820 00 08 55



CERCLE GOURMAND
414, Av. DuCercle, Gombe
099 990 10 02



PULLMAN GRAND HÔTEL
4, Av. Batetela, Gombe
085 800 01 11



HOTEL HACIENDA
65, Av. De la justice, Gombe
0820 004 010



MEAT THE CHEESE
70, Av. Lukusa, Gombe
081 333 02 48

#KINSHASA

WHERE TO BUZZ

#KINSHASA

RESTAURANTS

SERAY MEDITERRANEAN LOUNGE

110, Bld Du 30 Juin
Immeuble 1113, 5^{ème} étage
090 777 21 11

LE PALAIS

7, Av. Oua
097 399 99 99

D'VINS

Av. De la Mission/Kalemie,
Gombe
084 442 71 18

MEAT THE CHEESE

Av. Lt Colonel Lukusa, Gombe
0813 330248

L'EMPREINTE

33 Av. Haut Commandement
089 930 90

CASA MIA

70B, Av. Uvira, Gombe
084 035 56 57

TOUCHE DE PIMENT BODEGUITA

81, Av. De la Justice, Ngaliema
082 860 49 83

BARS

BALLERS HOUSE

72, Av. Colonel Mondjiba
081 015 57 95

K LOUNGE

124, Bld Du 30 Juin, Gombe
089 733 33 00

MUZIC CAFÉ

72B, Bld Du 30 Juin, Gombe
081 006 60 10

DATCHA

16, Av Du Livre, Gombe
099 315 07 29

EL AFRICANO

62, Av De la Gombe, Gombe
089 440 03 77

LE CHACHA BAR

4, Av. Du Port, Gombe
099 993 84 30

SPIRIT CLUB

9 Av Kauka, Gombe
081 300 06 30

CHAMPAGNE LOUNGE BAR

179, Av. De la paix, Gombe
0971 402 633

VINS & SPIRITUEUX

LA CLÉ DES CHATEAUX

64, Bld du 30 Juin, Gombe
082 850 00 40

DIPLOMATIC DUTY-FREE SHOP

Bld du 30 Juin/Av 24 Nov.

PÂTISSERIES

ERIC KAYSER

Kin Plaza Arjaan by Rotana
097 002 11 25
278 Av. De l'Équateur,
Gombe, Immeuble 5 à Sec
081 983 90 00

NIGHT CLUBS

FIESTA CLUB

726, Av. Isiro
099 78 72 222

LE MILLIONAIRE

72, Bld Du 30 juin
089 479 98 86

ENIGMA CLUB

Bld Du 30 Juin
0822 229 995

HÔTELS

PULLMAN GRAND HÔTEL

4 Av Batetela, Gombe
081 555 30 02

HACIENDA

65 Av De la justice, Gombe
0820 004 010

HÔTEL SULTANI

30 Av de la Justice, Gombe
089 700 01 13

HÔTEL ROYAL

Av. Kitona 3, Gombe
085 555 56 66

BIENVENUE CHEZ
BUENO VISTA VILLA
★★★★
BUENO VISTA VILLA
24, Av. Kabila, Mont Ngafula
085 446 07 09

WHERE TO BUZZ

#KINSHASA

BEAUTÉ

MERAKI SPA

5, Av. Zongo N'Tolo, Gombe
099 990 33 33

MIKE HAIR

2, Av. Mutombo Katshi
099 992 31 27

JOSEPHA COSMETICS

2366, Av. Colonel Mondjiba,
Centre commercial Mercato
082 115 22 90

LOISIRS

CERCLE ELAÏS

15, Av. Lieutenant Colonel
Lukusa, Gombe
082 005 00 68

CERCLE HIPPIQUE DE KINSHASA

Route de Matadi/Des écuries.
081 027 41 66

GOLF CLUB CERCLE DE KINSHASA

414, Av Du Cercle, Gombe
081 089 25 72

CULTURES & ARTS

HALLE DE GOMBE

33, Av. de la Gombe,
Gombe

ESPACE TEXAF BILEMBO

372, Av. Colonel Mondjib,
Gombe
081 878 50 72

FLEURISTES

QUALITY FLOWER

Rond-point Forescom
082 456 73 01

LOCATION VOITURE

EUROPCAR

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

KETCH SERVICE

292, Av. Bumba,
Ngaliema
081 662 68 69

VOYAGES

ETHIOPIAN AIRWAYS

1525, Bld Du 30 Juin
Building Aforia
081 700 65 85

BRUSSELS AIRLINES

33 Bd du 30 Juin, Gombe
099 601 70 00

AIR FRANCE

5D, Av. Du Tchad, Gombe
099 80 01 014

RWANDAIR

22 Av. Du 30 Juin, Gombe
097 113 52 80

PHARMACIES

SAINTE-CATHERINE

11268, Av. De l'OUA
Concession Shopright,
Ngaliema
099 441 84 44

PHARMABEL (PHARMACIE DU CENTENAIRE)

Bld du 30 juin Galerie du
Centenaire, Gombe
099 822 22 21

PROPHARMA

165, Av. Du 1er Juillet
Kintambo/diagonale
090 727 44 43

SANTÉ

CENTRE MEDICAL DE KINSHASA (CMK)

168 Av des Wagenias,
Gombe
089 895 03 00

SMS

253, Av. Lumpungu, Gombe
082 850 21 61

CENTRE INTERNATIONAL DE DIAGNOSTIC ET D'IMAGERIE MÉDICALE (CID)

32, Av. Baron Jacques
085 526 98 28

DENTISTE PHILIPPE KERROC'H

150, Av. Colonel Mondjiba
Kintambo, Ngaliema
0818965464

OSTHÉOPATHE BERTRAND KABASU

Concession Safricas
14, Av. Sergent Moke
099 564 14 84

Laissez-vous emporter par
La Heliconia
Loft privé
Ce n'est qu'un début.
La Heliconia

#LUBUMBASHI



Restaurant Ouvert
Tous les Jours
De 11h30 à 22h
INSOMNIA
103, Av. Abbé Kahozï coin Ruwe
099 400 03 99



TONY & TONY MEZEPOLIS
13, Square George Arthur Forrest
081 233 60 00



LE GREEN TEE
Route du Golf
081 710 64 21



RESTAURANT SAVEURS ET VIANDES
Bâtiment GNO - Blvd M'siri
083 012 22 95



STEAK HOUSE
07, Mwëka, Golf Malela
099 920 02 60



CÔTE OUEST
081 408 57 93

#LUBUMBASHI



DEV SOLAIRE
Angle des avenues Maniëma et
Chaussée Laurent Désiré Kabila
099 875 30 93



BLUE JACARANDAS
Complexe La Plage
099 702 33 03

**VOTRE IMAGE
VOTRE IDENTITÉ
VOTRE POSITIONNEMENT**
AFRICA INSIDE
our expertise
+243 84 120 48 60 / +243 90 000 61 41

RIVER SIDE HOTEL
www.theriverside-hotel.com
LE CELLIER DES GOURMETS
10, Av. Chemin Public
082 000 24 81

#LUBUMBASHI

RESTAURANTS

LE CELLIER DES GOURMETS

10, Chemin Public
082 000 24 81

CHEZ MARC

Chemin Munua
082 222 70 11

SAVEURS ET VIANDES

Bâtiment GNO, Blvd M'siri
083 012 22 95

RESTAURANT CHEZ MARC

Chemin Munua, Terminus Golf
082 222 70 11

LE GREEN TEE

Golf Club
081 710 64 21

LE PERCHERON

4, Av. Shiwala, Golf Fina
081 400 00 57

LA BONNE FOURCHETTE

3647, Route de Kasapa
082 322 25 93

LE BOUCHER

Complexe la Plage
082 203 00 04

CHEZ SUNIL

42, Route du Golf
090 717 81 01

RESTAURANT DU ZOO

Route de Kipushi
085 437 09 19

CASA MIA

2 900, Av. Lumumba
099 362 62 76

LA TERRASSE

3^{ème} Étage, Bâtiment Hypnose
083 012 14 72

INSOMNIA

103, Abbé Kahozi coin Ruwe
099 400 03 99

HÔTELS

GUESTHOUSE CHEZ MARC

Chemin Munua, Terminus Golf
082 222 70 11

PULLMAN KARAVIA

55, Route du Golf
099 555 50 58

PLANET HOLLYBUM

975, Av. Kilela Balanda
099 703 0256

RIVERSIDE HÔTEL

10, Av. Chemin Public, Golf
082 000 24 80

BOUGAIN VILLA

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

HÔTEL LE CIEL

Av. Tuta, Golf Les Battants
090 011 21 13

MONASTÈRE DE KISWISHI

Route Likasi (avant le péage)
081 388 75 86

HÔTEL LUBUMBASHI

Av. Du 30 juin
081 977 71 11

TWO SEASONS

7/9, Av. L'Hau fatin Ching
Golf Les Battants
099 926 41 39

NIGHT CLUBS

LE STANDING

Av. de la Révolution

CRYSTAL

Av. Kasavubu

INSOMNIA

103, Abbé Kahozi coin Ruwe
099 400 03 99

RIVONIA LOUNGE BAR

138, Av. Kasongo Nyembo

PRESTIGE

Av. Ruwe

LE CIEL

Golf Les Battants

VINS & SPIRITUEUX

WINE O'CLOCK

4, Av. Des Roches
081 359 70 11

LA CLÉ DES CHATEAUX

14, Av. Kibati
099 684 67 83

LE PETIT FRIGO

14, Av. Kibati
082 173 83 83

LA CAVE DE BACCHUS

4919, Av. De la Révolution
084 086 17 77

BARS

MYKONOS REST / BAR

34, Av. Haute Tension,
Kalubwe

NEXT TO THE MOON

975, Av. Kilela Balanda

LE MONROE BAR

10, Av. Chemin Public,
Golf Tshamalala

KARIBU GARDEN

5391, Av. des Chutes

ALILAC

Route du Golf

INSOMNIA

103, Abbé Kahozi coin Ruwe
099 400 03 99

#LUBUMBASHI

BEAUTÉ

NUANCES SPA

1287, Blvd Kamanyola
085 035 27 64

SPA NANA STYLE

Av. Kabalo / Square Forrest
081 339 98 77

LOV SOIE BEAUTY AND SPA

01 Av. Des Etangs
893 731 000

THAÏ SPA JEANNE D'ARC

613, Av. les Battants
082 714 47 72

MIKE HAIR

Bâtiment Hypnose
084 666 45 55

SPORTS & LOISIRS

FITNESS ZONE

1, Square George Arthur
Forrest
089 029 84 32

GOLF CLUB

31, Route du Golf
085 342 98 13

CERCLE HIPPIQUE DE LUBUMBASHI

Plateau Golf

CERCLE BELGE

3, Av. Kilela Balanda

CERCLE HELLÉNIQUE

3000, Av. Lumumba

MIKEMBO

1420 Bis, Av. De la
Révolution
085 109 02 43

KARAVIA TENNIS CLUB

55, Route du Golf
081 558 30 58

PÂTISSERIES

LA BRIOCHE

Complexe la plage

LES BEIGNETS DE MICHELINE

085 306 42 64

PHARMACIE

ZOTTOS PHARMA

Av. Mwepu / Munongu
099 702 15 32

MEPHARTECH

301, Av. Abbé Kahozi
099 064 09 21

PHARMACIE MAISHA

1, Av. Tshinyama - Golf
081 006 00 44

PHARMACIE CMPS

Av. De la Révolution
084 462 80 90

SERVICES

PANACO

46, Av. Lomami
082 475 92 53

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

VOYAGES

CAA

Av. Sendwe / Av. Tabora
082 978 19 23

MALABAR BUSINESS TRAVEL

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

CONGO TRAVEL SERVICE

Av De la Révolution/Bld
Kamanyola
082 282 06 77

JEFFERY TRAVELS

62, Chaussée Laurent
Désiré Kabila
081 999 11 01

KENYAN AIRWAYS

Building LAC, chaussée
Laurent Désiré Kabila
099 841 42 88

SANTÉ

CMC

4, Av. Nyanza
099 703 07 89

CDL CLINIQUE

7697, Av. Kisambi, Golf Lido
082 093 99 09

FONDATION VIE ET SANTE

20, Av. Evêque Katembo
081 403 12 46

CMDC

1 034, Av. Kilele Balanda
090 777 77 83

FONDATION VIE ET SANTE (DELGADO)

20, Av. Evêque katembo,
Golf Malela
081 403 12 56

WHERE TO BUZZ

#GOMA

HÔTELS

IHUSI HÔTEL

160, Bld Kanyamuhanga
099 377 33 96

NYUMBANI LODGE

11, Av. Mont Goma
082 900 77 48

LINDA HÔTEL

77, Av. Corniche
099 261 95 38

CENTRE DES PÈRES PALLOTINS

18, Av. Du Lac, Kyeshero

MIKENO LODGE

Parc National des Virunga
099 128 03 12

CAMPMENT TCHEGERA ISLAND

142, Av. De ronds-points

BARS

CHEZ NTEMBA

Bld Kanyamuhanga

LOUNGE BAR

162, Av. Alindi, Q. Himbi
097 186 87 49

CULTURE & ART

FOYER CULTUREL DE GOMA

2 Av du Collège, Q. Murara
099 349 83 76

LIBRAIRIE LAVE LITTÉRAIRE

124 Av Benie, Q. Du volcan
099 413 36 14

ISTEM, CAMPUS UNIVERSITAIRE DU LAC

099 772 58 63

SPORTS & LOISIRS

YOLÉ ! AFRICA

8, Av. Pélican
099 712 30 55

KAYAK KIVU

Av. Du Lac, Q. Himbi
081 365 11 31

LAKE KIVU LODGE FITNESS & SPA

162, Av. Alindi, Q. Himbi
097 589 64 83

CAFÉS & RESTAURANTS

AU BON PAIN

Bld Kanyamuhanga
081 286 00 11

LE CHALET & LE PETIT CHALET

Ave du Lac
081 945 02 84

LA LIGA LOUNGE

082 386 60 63

LE CAFÉ DES ARTISTES

Institut français de Goma
171 Av des Ronds-Points -
quartier les Volcans
081 268 62 22

LA ROSTA

33, Av. Acuations,
Q. Le Volcan
082 122 22 12

MEDITERRANEO

Q. les Volcans, en face de
l'hotel Bungwe
097 766 03 86

KIVU EAT

Station Ihusi Vision en face
du rondpoint Signer
099 262 69 51

PILI PILI

24, Bld Kanyamuhanga
Road, Q. Les Volcans
097 394 44 44

BAR-B-CUE

Av. de la Corniche,
Q. Les Volcans
085 085 70 00

WHERE TO BUZZ

#GOMA

VOYAGES

OKAPI TOURS AND TRAVEL COMPANY

082 556 68 10

VIRUNGA NATIONAL PARK TOURISM OFFICE

Bld Kanyamuhanga
099 171 54 01

ICCN / PARC NATIONAL DES VIRUNGA

Station de Mutsora
099 171 54 01

RWANDAIR

26, Bld Kanyamuhanda,
085 20 68 11

SUPERMARCHÉS

SUPERMARCHÉ GO SHOP

225, Av. Du lac
081 313 06 61

MAISON GALAXY

Bld. Kanyamuhanga
99 314 57 23

NEW CITY MARKET

085 961 53 33



ALLO TAXI

Arsène KASERKA MAKASI
099 123 33 77



CAMPMENT TCHEGERA ISLAND

142 Av. Des Ronds-points (enceinte OVG)
visit@virunga.org



LAC KIVU LODGE

162, Av. Alindi, Q. Himbi
097 589 64 83

#KISANGANI

HÔTELS

HOTEL RUWENZORI

098 533 56 48

CONKIM LODGE

099 003 25 63

LES CHALETs

4, Av. de l'Industrie,
C. Makiso
085 171 42 85

RESTAURANTS

MAMA LOBOKA PETE

085 335 64 48

NIGHT CLUBS

BOYOMA BOYOMA

#BUKAVU

HÔTELS

COCO LODGE

Corniche de Nguba
098 533 56 48

ORCHIDS SAFARI CLUB

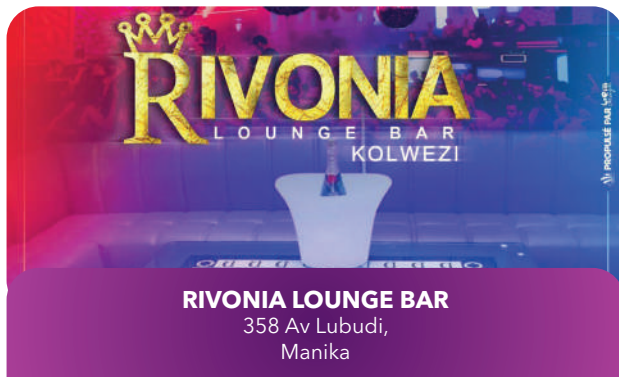
22/24, Av Kahuzi Biega
081 3 12 64 67

CULTURES & ARTS

INSTITUT FRANÇAIS

084 119 34 74

#KOLWEZI



RIVONIA LOUNGE BAR
358 Av Lubudi,
Manika

HÔTELS

KOLWEZI LOGDE HOTEL

1, Av. Saiza, Q. Joli site
0894 275 592

KAMPI YA BOMA

Q. Joli site, en face de
l'Aéroport de Kolwezi
099 266 35 79

LE MANGUIER

63, Av. Kasa Vubu en face
de l'Assemblée provinciale
099 362 00 63

MOON PALACE

4351, Route Likasi
097 888 22 22

SUPERMARCHÉS

MA MAISON LIBERTY

271, Av. Lusanga
082 8 255 786

JAMBO MART

1, Av. Kamina, C. Manika
099 988 17 11

RANI MWANGEZI

680, Av. Kasavubu
084 333 37 86

NAZ

271, Av. Lusanga
099 264 50 00

S&K SUPERMARCHÉ

174, Av. Bunkeya, C. Manika

RESTAURANTS

L'AURORE

Av. Mutombo
097 204 654

GPM

1574, Av. Lusanga, C. Dilala
081 288 93 08

LE PACHA

1 459, Av. Ikuku
081 169 80 14

ISTANBUL RESTAURANT

Immeuble Jambo
082 660 78 88

ANTOINE BEL

16-24 Av. LDK, C. Manika
097 660 79 30

KING & CRAB

Route Katebi
081 870 50 85

BARS

CERCLE MANIKA

Av Kasa Vubu
Commune de Dilala

RIVONIA LOUNGE BAR

358, Av. Lubudi, Manika

MISKA BARON

508, Av. LDK, C. Manika
097 010 06 01

TAVERNE LA BAVIERE

1348, Av. Lubudi 2, C. Manika
099 218 63 33

LA PAILLOTE

1262, Av. Lumumba
099 188 14 43

LA RESIDENCE

Av. Lumumba, Réf. Institut
Ukweli



#LIKASI

HÔTELS

EVAN LODGE

31, Av. Kapolowe, Q. Mission
097 466 97 77

HOTEL RELAX

74/1, Route Lubumbashi
099 125 55 93

**CENTRE D'ACCUEIL SAINTE
THERESE**

15, Av. De la Justice
097 111 11 41

LOISIRS & FITNESS

MONTAGNE DE LA CROIX

Route de Lubumbashi
réf Paroisse Saint Luc

RESTAURANTS

**CERCLE DE LOISIRS DE LA
PANDA**

Av, Kakontwe
099 701 90 27

LA SCALA

1 287, Av. De la Mine
081 409 20 20

CULTURES & ARTS

MUSÉE MINÉRALOGIQUE

Commune de Panda
099 002 14 87

**MONTAGNE DU
MANGEUR DE CUIVRE**

Réf. Gécamines DAC

SUPERMARCHÉS

**GREEK STORE SUPER
MARKET**

Av. Patrice Lumumba

JMC SUPER MARKET

Av. Maman Yemo
099 423 37 68

JAMBO MART

4375, Bld Kamanyola

SANTÉ

HOPITAL DE LIKASI

Av du marché/Av
Lumumba



- Cardiologie
- Chirurgie
- Diabétologie
- Gynécologie obstétrique
- Médecine interne
- Laboratoire Échographie

Ave Kisambi, 7697 Golf Lido, Ref Bld Kilwa, Lubumbashi +243 820 939 909

KINSHASA

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

DIRECTION GENERALE DES MIGRATIONS AEROPORT (DGM)
099 994 27 67

POLICE SPECIALE DES ROULAGES
099 823 56 28
099 824 92 62

AMBASSADES

FRANCE
081 884 31 29

BELGIQUE
081 970 01 92
081 970 01 59

ITALIE
081 555 36 51

GRECE
081 555 49 41
081 555 49 42

HOPITAUX

HOPITAL GERERAL DE KINSHASA
082 341 93 73

CENTRE MEDICAL DIAMANT
090 777 77 82

POMPIERS

SAPEUR POMPIER SEP
081 88 40 402

TAXIS

KETCH SERVICE
0815 435 635

LUBUMBASHI

POLICE NATIONALE CONGOLAISE

URGENCE POLICE
112

POLICE D'INTERVENTION RAPIDE (PIR)
099 701 74 64
099 710 7503

CONSULATS

CONSULAT GENERAL DE BELGIQUE
099 701 58 03

CONSULAT DE FRANCE
084 189 00 38

CONSULAT HONORAIRE D'ITALIE
081 815 63 01

CONSULAT HONORAIRE DE GRECE
099 702 82 20

CONSULAT GENERAL DE ZAMBIE
081 558 13 99

CONSULAT GENERAL AFRIQUE DU SUD
081 700 52 91

CONSULAT D'ANGOLA
0814 08 35 86

SANTÉ

CENTRE MEDICAL DIAMANT
090 777 77 82

DR DOMINIQUE TSHUNZA
099 579 75 44

DENTISTE

Dr HUBERT LENGÉ KASONGO
0995 53 88 99

ÉLECTRICITÉ

SNEL
081 980 10 01

POMPIERS

SAPEUR POMPIER RVA
099 767 84 44

COURSIER

YETA BUTLER
082 508 11 58
082 222 27 36

TAXIS

GEDEON MANUANA
084 454 68 63

PHOTOGRAPHIE

AFRICA INSIDE
090 000 61 41

IN STUDIO.DRC
082 44 15 363



Les sociétés du groupe TIA offrent un service de gestion complet, administratif, financier, en ressources humaines et légal ; répondant à tous les besoins des entreprises opérants et s'installent en République Démocratique du Congo.

Basé dans plusieurs villes de la RDC, les sociétés du groupe TIA allègent les charges de travail des entreprises clientes qui ont désormais plus de temps à consacrer essentiellement à leur objet social. Cela offre aux entreprises l'avantage d'opérer avec succès en minimisant les risques et les couts qui en résulte.

Le groupe TIA est composé d'une équipe diversifiée des professionnels de très haute qualité, motivés, honnêtes et compliants.

TIAFRICA SAS

- » Conformité d'entreprise aux législations en vigueur.
- » Assistance juridique.
- » Gestion des projets et services de soutien.

TIAFRICA FINANCES SAS

- » Comptabilité.
- » Fiscalité et audit.
- » Services financiers.

TIAWORKFORCES SOLUTION SAS

- » Services de gestion des ressources humaines.
- » Intérim - Placement - Recrutement.
- » Calcul de la Paie.
- » Visa et permis de travail.



TIA 集团公司提供全方位的行政、财务、人力资源和法律管理服务，满足在刚果金境内运营公司的所有需求。

TIA 集团公司总部位于刚果金境内多个城镇，及时为客户提供服务，让客户有更多时间专注于核心业务。

TIA 集团公司为客户维护公司的正常运营，并将公司运营风险和成本降到最低。

TIA 集团由一支多元化的高素质、积极进取、诚实且合规的专业人士团队组成。

TIAFRICA SAS

- » 公司遵守现行法律。
- » 法律援助。
- » 项目管理和支持服务。

TIAWORKFORCES SOLUTION SAS

- » 人力资源管理服务。
- » 临时 - 安置 - 招聘。
- » 工资计算。
- » 签证和工作许可。

TIAFRICA FINANCES SAS,

- » 会计。
- » 税务和审计。
- » 金融服务。

AFRICA WORLD

RESTEZ

ARAKA

OPÉRATIONNEL

24H/24 ET 7J/7



Rechargez votre carte VISA prépayée
CashXpress via votre **mobile money**
en quelques secondes

Envoyez **00** sur **WhatsApp**
au **+243810000730**

Carte disponible dans toutes nos agences

ecobank.com

Ecobank
La Banque Panafricaine