

BUZZ

magazine

STAR

Malix

RENCONTRE

Mizi Festival

RENCONTRE

Dre Lena KALUKUTA

ARTY

Les Collectifs COBALT et MCPL



**“Avec la TMB,
je bénéficie
d'un service
sur-mesure”**

#TMBPlus





WINE O'CLOCK



THE BEST MERCHANT IN TOWN
PRODUITS D'ORIGINE

+243 988 777 999 - +243 840 700 091
Av. Des Roches 4 - Golf - Lubumbashi

AFRICA INSIDE

VISITCONGO Bientôt les vacances !

Alors que 2026 file à vive allure, une pause bien méritée s'impose pour beaucoup. L'heure est venue de lever le pied, de retrouver les siens, au Congo ou ailleurs, et de savourer ces moments précieux.

Chez Buzz Magazine, on vous invite à redécouvrir la richesse de notre pays : de Kin à Muenda, de Lubumbashi aux trésors cachés de nos provinces, laissez-vous surprendre par la beauté du Congo.

Partagez vos escapades, vos images, vos coups de cœur, et taguez-nous pour faire vibrer la communauté.

Cet été encore, notre équipe reste connectée pour vous faire vivre les temps forts.

Excellentes vacances à tous, et prenez soin de vous. #Ensemble

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



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
Buzz Magazine est imprimé à 10 000 exemplaires.

MAQUETTE ET RÉALISATION

Groupe **Corneille & Sima**

WWW.BUZZBEFAMOUS.COM

AFRICA **INSIDE**

our expertise

**VOTRE IMAGE, VOTRE IDENTITÉ,
VOTRE POSITIONNEMENT**

interview, contenu rédactionnel, photo, vidéo, production

+243 84 120 48 60 +243 90 000 61 41

photo.africainside www.theafricainside.com

SOMMAIRE

Buzz



- 26 FASHION**
Kolwezi Fashion Week
- 30 BEAUTY**
Clean Afro-beauty
- 34 FITNESS**
Soulager ses lombaires
- 36 CHILLOUT**
Weekend Chill
- 40 ARTY**
Les Collectifs COBALT et MCPL
- 46 SAVEURS**
La mousse au chocolat express

BUZZ N°57

JUILLET - AOÛT 2026

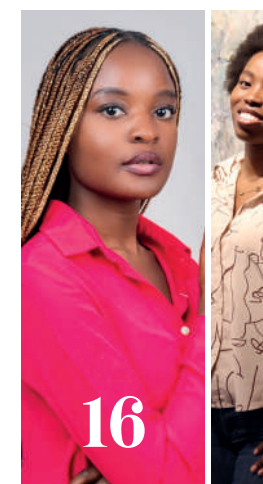
06 ON DIT MERCI À BUZZ

08 STAR
Malix

16 RENCONTRE
Festival MIZI

20 INTERVIEW
Dre Lena KALUKUTA

22 FEELGOOD
Le stress

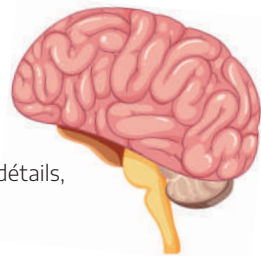


JUILLET - AOÛT 2026

On dit merci à BUZZZ

Ton cerveau peut créer de faux souvenirs

La mémoire n'est pas une vidéo enregistrée : à chaque souvenir, ton cerveau peut reconstruire des détails, parfois en inventer sans que tu t'en rendes compte.



Les requins sont plus anciens que les arbres

Les premiers requins sont apparus il y a plus de 400 millions d'années, alors que les premiers arbres sont arrivés plus tard.

Il y a plus d'étoiles dans l'univers que de grains de sable sur Terre

Les estimations parlent de milliards de milliards d'étoiles, un nombre tellement grand qu'il dépasse notre imagination.



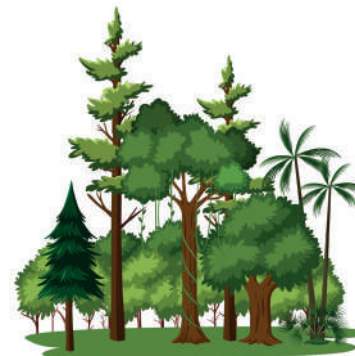
Une journée sur terre n'a pas toujours duré 24 heures

Il y a des milliards d'années, la Terre tournait plus vite : les journées étaient beaucoup plus courtes.



Les dauphins ont des "noms"

Les dauphins utilisent des sifflements spécifiques qui leur servent à s'identifier, un peu comme une signature sonore.



Les arbres peuvent "communiquer"

Grâce aux réseaux de champignons sous terre, certains arbres peuvent échanger des nutriments et des signaux chimiques.

On passe environ un tiers de notre vie à dormir

Le sommeil n'est pas du temps "perdu" : il aide le cerveau à apprendre, trier les informations et récupérer.

Les poulpes ont trois cœurs

Deux pompent le sang vers les branchies et un autre vers le reste du corps. Et leur sang est bleu !

La foudre chauffe l'air plus que la surface du Soleil

Un éclair peut atteindre environ 30 000 °C, ce qui provoque l'expansion brutale de l'air et crée le tonnerre.



RIVER SIDE
HOTEL
www.theriverside-hotel.com

LE CELLIER DES GOURMETS
10, Av. Chemin Public
082 000 24 81

Entretien avec **Malix**

L'artiste Malix est musicien et producteur. Buzzz Magazine l'avait interviewé alors qu'il lançait son premier opus. Il nous accorde un entretien et nous parle de ses projets.

Qui est Malix ?

Je suis artiste, producteur, entrepreneur culturel congolais né et grandi à Lubumbashi où j'ai commencé ma carrière d'artiste professionnel en 2010, depuis 2024 je me suis installé à Kolwezi où j'évolue actuellement. En plus d'être artiste, j'ai obtenu mon doctorat en médecine à l'Université de Lubumbashi en 2020. On nous a même surnommés des médecins COVID-19 (rire) ! Depuis 2022, je suis engagé comme expert en suivi, évaluation et planification au sein du PNMLS, où je mène une bataille contre le VIH/SIDA.

Il faut dire que, depuis 2015, j'ai commencé à sensibiliser la population sur cette maladie, car j'ai remarqué que les jeunes étaient les plus exposés. Depuis mon jeune âge, j'ai toujours voulu participer à la lutte contre le SIDA. C'est pour cette raison que j'ai choisi de faire médecine. Grâce à Dieu, je suis maintenant engagé activement dans cette lutte.

Je suis cofondateur de « Republik Ville », une plateforme de promotion des artistes Katangais créée en 2017 avec quelques amis. Depuis 2022, j'organise le Forum de musique de Lubumbashi, une plateforme de rencontres et de discussions sur l'avenir économique de l'industrie musicale katangaise. J'y ai invité des intervenants chevronnés pour animer des ateliers sur différents thèmes, comme la distribution, l'administration culturelle, la communication digitale, le marketing et le management. Nous avons accueilli des intervenants tels que : Blick Bassy artiste et entrepreneur culturel franco-camerounais, Dorian Perron, fondateur de Groover, Nicole Schluss ancien manager de Diams, Ethel Gombe producteur et proche collaborateur de Fally Ipupa ayant dirigé Trace Congo, Gloria Fataki ancienne directrice de Trace Congo, Beryl Nzila représentant de Believe Afrique francophone, Billy Makela expert en marketing et

communication, Mjoe, Dj Spilulu et autres.

En 2023, j'ai créé « One Nation », un label spécialisé dans le développement des carrières artistiques au sein duquel je suis également produit. Nous sommes dans la gestion, le conseil et le booking artistique. Bref je suis persuadé qu'on peut réussir dans plusieurs domaines de la vie lorsqu'on est bien organisé et surtout passionné.

Comment êtes-vous lancé dans la vie artistique ?

Je me suis intéressé à la musique très jeune grâce à mes parents. Quand j'avais cinq ans en 1998, je les voyais enregistrer des cassettes en chantant des chansons gospel. Je pense même qu'ils écrivaient leurs propres chansons. Ils avaient un groupe appelé « CLEPAS » (Clement et Pascaline), les initiales de leurs prénoms. Mon père achetait beaucoup de cassettes d'artistes gospel de l'époque. La musique congolaise gospel m'a profondément influencée, j'ai chanté dans la chorale de l'Église de Sandoa où nous avons vécu à la fin des années 1990, grâce au travail de mon père. En 2003, lorsque nous sommes revenus à Lubumbashi, je suis allé en vacances chez tante Dorcas. C'est là que j'ai découvert le rap grâce à la chaîne Trace.

Mes influences à cette époque étaient NAS, Diam's et Eminem ; on m'avait d'ailleurs surnommé Eminem à cause de mon flow au quartier. J'écrivais des textes depuis l'école primaire, puis aux humanités. Avec un ami, Stelio, j'ai fondé un groupe de rap appelé Triple X. mon cousin Gloire Kapend qui n'a pas fait long feu, je suis le seul qui a continué vers une carrière professionnelle, car c'était plus une passion pour moi. Avant de m'engager dans la musique, j'avais initialement envisagé de me lancer dans les beaux-arts, car j'excellais dans le dessin. Cependant, mes parents m'ont dissuadé, craignant que je finisse par dessiner sur les vitrines des magasins et les salons de coiffure. J'ai pratiqué le karaté jusqu'à l'obtention de ma ceinture blanche, et j'ai également brièvement joué au basketball. J'ai eu la chance de partager le terrain avec le célèbre basketteur congolais de la NBA, Bismarck Biyombo. Malheureusement, ma carrière s'est arrêtée prématurément après un échec scolaire en troisième année scientifique au collège Kitumaini 2. Mon père était furieux et m'a interdit de sortir, ce qui a entraîné une baisse de mon niveau d'entraînement.

Quelle différence entre le Malix de 2012 et celui de 2026 ?

Le pseudonyme initial, en 2012, était Nathan Malcolm X. Mon écriture était encore immature, mais elle

s'est considérablement améliorée avec le temps. À l'époque, j'étais entièrement dévoué au rap boom-bap, critiquant sévèrement ceux qui osaient mélanger ce genre avec d'autres styles. Je n'avais pas encore saisi l'importance de s'inspirer de différentes cultures pour créer son propre style unique. Il est intéressant de noter que le rap lui-même est né de mélanges de styles musicaux variés.

Mais maintenant j'ai diversifié mon style, je peux chanter et rapper en même temps, j'ai créé mon propre style, le Rap Karindula, un mélange entre la musique traditionnelle katangaise et le rap, l'afro fusion. Mon écriture a évolué pour devenir mature et réfléchie, aujourd'hui je me considère comme MALIX, une fusion entre Malcolm X et Malik. Je suis actif dans divers aspects de l'industrie musicale, abordant des sujets tels que la dépression, la lutte contre le VIH, l'amour, l'unité et le patriotisme. Je me consacre à la réussite de la jeunesse dans tous les domaines où elle s'engage, en les encourageant à travailler dur. Cependant, je n'oublie pas de sensibiliser la communauté internationale aux événements qui se déroulent à l'est de notre pays, car il est temps que cela prenne fin.

Vous êtes le pionnier du Karindula-Rap. Pouvez-vous nous en parler ?



Le rap Karindula est un style de musique que j'ai créé en combinant le rap et la musique traditionnelle du Katanga, plus précisément le Karindula, qui vient de la Zambie. Je suis particulièrement attiré par le banjo et la contrebasse, que l'on appelle Karindula. Je suis intéressé par l'exploration de divers genres musicaux. Je suis persuadé qu'il est



possible d'obtenir de bonnes choses en brassant les genres. Mon objectif est de promouvoir notre culture sur la scène internationale et de nous distinguer. Il y a beaucoup d'artistes qui sortent actuellement, il est donc important de se distinguer et d'avoir un style musical unique.

Vous venez de sortir un EP « TRANSITION », quelle thématique traitez-vous et pour quoi ?

L'EP Transition comme le mot l'indique, c'est vraiment un passage d'un état à un autre, vous allez remarquer dans les prochains projets, j'ai changé ma façon de faire les choses, ma façon d'écrire, mon style nouveau le rap karindula sera encore plus aboutit et le public aura la chance de découvrir cela dans les prochains projets quant à la thématique principale, je parle de la lutte contre la dépression, j'essaie de faire passer un message aux personnes qui sont dans la dépression, c'est un fléau qui tue dans le silence, car les africains sont persuadés que ça touche uniquement les européens, depuis la mort de l'actrice sénégalaise Alima Gadji je me suis dit c'est important d'en parler.

Je voudrais dire à tous ceux qui souffrent en silence qu'il est possible de se relever, de reconstruire sa vie et d'aller de l'avant et de réaliser de grandes choses. Moi-même, je

suis passé par une période sombre de ma vie, pleine de doutes et de désespoir. J'ai retrouvé le goût de vivre en faisant ce que j'aime le plus au monde : sauver des vies et créer de la musique. Le talent que Dieu m'a donné m'a aidé à ne pas sombrer, mais à remonter la pente, et je suis aujourd'hui là où je suis.



Si nous sommes capables d'influencer la culture à l'échelle mondiale, nous avons les moyens de nous hisser parmi les grandes puissances. ”

Pourriez-vous nous parler de votre point de vue et de vos idées concernant le « made in Congo » ?

Je souhaite exprimer ma vision : « CONGOLEASE DREAM ». Il s'agit d'un mouvement à la fois civique et culturel que je lance pour mettre en évidence le potentiel illimité du Congo pour permettre à chaque jeune de réaliser ses rêves. Il suffit de découvrir sa voie et de s'y engager pleinement pour atteindre ses objectifs. Le Congo regorge de ressources et a le pouvoir d'influencer le monde entier. Prenez par exemple les vidéos TikTok où des étrangers

s'expriment en lingala : cela témoigne de notre grande influence culturelle. Si nous sommes capables d'influencer la culture à l'échelle mondiale, nous avons les moyens de nous hisser parmi les grandes puissances. La culture est un atout majeur, un soft power souvent négligé, qui a permis aux États-Unis de dominer le monde. Aujourd'hui, tout ce qui vient des États-Unis est perçu positivement, bien que ce ne soit pas toujours le cas. Le Cybertruck d'Elon Musk, par exemple, est un échec retentissant.

Donc nous sommes capables de vendre le made in Congo, créer des industries, encourager les jeunes entrepreneurs, surtout ceux qui innovent et, dans un futur prochain, vous verrez que le Congo sera une grande puissance ou du moins parmi les grandes puissances, on a tout ici. Lorsque j'ai vu Jay-Z poser pour le magazine GQ avec un masque Songye, Fally Ipupa remplir le Stade de France, et Lumumba Veà vendre le pays tout seul lors de la CAN, je me suis dit que les autorités devraient accroître leur financement de la culture pour stimuler les artistes dans tous les domaines. Je demande donc aux artistes de bien se structurer pour inciter les autorités à agir en conséquence.

Depuis 2012, vous avez traversé une ère dans l'industrie musicale. Quel est votre point de vue sur la nouvelle génération d'artistes et quel conseil leur donneriez-vous ?

La jeune génération dispose aujourd'hui d'un accès sans précédent à l'information et à la formation. Il n'a jamais été aussi facile de devenir un artiste indépendant et de réussir sa carrière. Contrairement aux artistes d'hier, qui passaient à la télévision avec une seule chanson (« JE CHERCHE UN PRODUCTEUR »), les artistes d'aujourd'hui ont une chance de percer grâce à des plateformes comme One Nation et le Forum de musique de Lubumbashi, qui offrent des opportunités de formation et d'apprentissage pour aider les artistes à développer leur carrière.



Sachez que ma musique n'existe pas tant qu'elle n'est pas partagée. Alors merci de lui donner une âme, surtout.

En effet, une bonne structure garantit un avenir prometteur. Une musique qui ne connaît pas le succès aujourd'hui peut émerger des années plus tard si elle est protégée par des organisations de gestion des droits d'auteur, telles que la SOCODA. Cependant, il est crucial de ne pas

se précipiter et de ne pas essayer de copier le style d'un autre artiste dans l'espoir de créer un hit. L'originalité est la clé du succès.

Quelles sont vos perspectives ?

Pour ma carrière, j'aimerais faire un disque d'or pour mon prochain album, faire une tournée mondiale, faire le coachella, et si pas le stade de France, même un Zénith de Paris, le festival couleur café, remporter un Grammys. J'aimerais créer un grand festival qui servira de vitrine pour la culture katangaise, c'est-à-dire celle du Lualaba, du Haut-Katanga, du Tanganyika et du Haut-Lomami. Ce festival sera un grand rendez-vous culturel en Afrique centrale. D'ailleurs, il est en cours de préparation : le Festival International Sasa Tshokwe à Kolwezi est axé sur le vivre-ensemble, la mémoire des victimes des conflits à l'est de la RDC et la promotion du GENOCOST. Sans oublier le tourisme culturel.

Un dernier mot pour nos lecteurs et vos fans.

À tous ceux qui écoutent mes morceaux dans leur chambre, en voiture, dans leurs moments de joie ou de doute, je tiens à vous dire merci. Sachez que ma musique n'existe pas tant qu'elle n'est pas partagée. Alors merci de lui donner une âme, surtout. Prenez soin de vous, et continuez à faire vibrer ces chansons.

Ecobank
La Banque Panafricaine

Prêt en **72h** + Kit scolaire offert*

ZUA CRÉDIT SCOLAIRE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

#LaBanquePourLeducation

Préparez la rentrée scolaire avec un prêt ou une avance Ecobank et effectuez tous vos achats en toute tranquillité avec votre téléphone ou votre carte bancaire

Contactez-nous au +243 996 016 008 ou rendez-vous dans votre agence la plus proche

*Offres soumises à conditions

Prêts | Ecobank mobile | cartes Ecobank

BANQUE DES PARTICULIERS

UN MEILLEUR CHOIX POUR UNE AFRIQUE MEILLEURE

STAY NAPPY lance le Festival MIZI : nos racines, notre force !

Rencontre avec Evelyne Mutombo Présidente de l'ASBL STAY NAPPY
DRC et Alda Mande Responsable du Projet Mizi Festival



Et si la culture était notre plus belle arme de construction massive ? C'est le pari audacieux lancé par la communauté STAY NAPPY à travers le projet « Festival MIZI ». Entre ateliers immersifs, panels de réflexion et célébrations artistiques, ce rendez-vous inédit veut reconnecter la jeunesse à son patrimoine immatériel pour déconstruire les préjugés. Le « Festival MIZI » se donne pour mission de célébrer la richesse de la mosaïque culturelle congolaise et de transformer notre diversité en un puissant vecteur d'unité nationale. Rencontre exclusive avec les visages d'une jeunesse afro-futuriste, consciente et résolue à faire de nos racines les fondations de notre avenir.



Nos racines ne sont pas des chaînes qui nous retiennent dans le passé, mais les fondations sacrées de notre futur. ”

Parlez-nous du projet « Festival MIZI »

Le projet est né d'un constat à la fois beau et douloureux. La République Démocratique du Congo possède une

mosaïque humaine extraordinaire. Malheureusement, cette immense diversité est aujourd'hui souvent manipulée et perçue comme une source de divisions et de tensions.

C'est là que s'est forgée l'idée de MIZI, qui signifie « Les Racines ». Notre objectif principal est de retourner à la source de notre identité pour transformer cette diversité en un symbole de fierté et d'unité nationale. À travers des ateliers immersifs



Evelyne MUTOMBO



Alda MANDE



Porter le Festival MIZI, c'est notre manière de dire que la culture est une arme de construction massive. ”

(art, danse, chant, gastronomie), des panels de réflexion et un grand spectacle final, nous voulons offrir une plateforme d'expression équitable à nos différentes communautés. Nous visons la cohésion sociale, la déconstruction des préjugés et la transmission de ce patrimoine immatériel aux jeunes générations.

Pour quoi la communauté STAY NAPPY porte-t-elle ce projet ?

Depuis sa création, la communauté STAY NAPPY milite pour la réappropriation et la valorisation de notre identité culturelle. Porter le Festival MIZI est donc une évolution totalement naturelle pour nous. Nous avons toujours cru que, pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient. En tant que mouvement de jeunes actifs, nous refusons de voir notre héritage s'effacer ou être un motif de conflit. Porter MIZI, c'est notre manière de dire que la culture est une arme de construction massive. C'est notre contribution pour bâtir une jeunesse congolaise consciente, fière d'elle-même, moderne, afro-futuriste et profondément unie.

Quelles sont vos perspectives pour le Festival MIZI ?

Cette édition à Lubumbashi est une première pierre, un laboratoire de cohésion. À l'avenir, nous voulons que le Festival MIZI devienne un rendez-vous itinérant et national. Notre ambition est de faire vibrer chaque province de la RDC au rythme de la Convergence, en créant des ponts culturels directs entre l'Est, l'Ouest, le Nord, le Sud et le Centre.

À long terme, nous souhaitons structurer les «Ateliers du Savoir» en programmes permanents ou en incubateurs culturels pour soutenir l'économie créative locale, afin que nos artisans, stylistes et artistes traditionnels puissent vivre dignement de leur excellence et de leur savoir-faire.

Un dernier mot pour nos lecteurs

À tous les lecteurs de BUZZZ Magazine, nous voulons dire : nos racines ne sont pas des chaînes qui nous retiennent dans le passé, mais les fondations sacrées de notre futur. Notre diversité est notre plus belle richesse, elle est notre ciment. Ne restez pas de simples spectateurs de notre culture ; participez-y en tant qu'acteurs. Rejoignez-nous du 22 au 28 juin 2026 à Lubumbashi pour célébrer ensemble ce qui nous rend uniques et indestructibles. Mizi : nos racines, notre force !

#BUZZZBEFAMOUS

PROMO
Ningisa Filet

100.000.000FC
À GAGNER

Rechargez ou achetez
un forfait de 50U ou Plus

Tapez ***1077#**
pour participer gratuitement

afrimoney

africell
NA BISO

Suivez le tirage chaque Lundi, Mardi, Mercredi et Samedi sur
Malaika TV, Mikuba TV et Heros TV à 20h

Interview avec Dre Lena KALUKUTA

À la tête d'AGROKML SARLU à Lubumbashi, la Dre Lena Kalukuta Mahina incarne la nouvelle force motrice de l'agrobusiness en République Démocratique du Congo. Cette scientifique et entrepreneuse chevronnée relève le défi de transformer le colossal potentiel agricole du pays en une réalité durable et circulaire. Entre innovations technologiques, barrières bancaires et résilience au féminin, elle livre un diagnostic sans concession sur les réalités du terrain et lance un appel vibrant à une jeunesse congolaise prête à cultiver l'avenir. Elle accepte de répondre aux questions de Buzzz Magazine.

Pouvez-vous vous présenter

Je suis Dre. Lena Kalukuta Mahina, gérante d'AGROKML SARLU. Je suis titulaire d'un double doctorat en économie et en agronomie, ce qui m'a permis de développer une vision à la fois scientifique et entrepreneuriale de l'agriculture africaine. Après plusieurs années de recherche et de terrain, j'ai fondé AGROKML à Lubumbashi, dans la province du Haut-Katanga, avec la conviction que la République Démocratique du Congo a tous les atouts pour nourrir l'Afrique à condition de transformer son potentiel agricole en réalité concrète et durable.



Pouvez-vous nous parler de votre projet

AGROKML est une société agropastorale congolaise qui développe des solutions agricoles intégrées,

durables et innovantes depuis Lubumbashi. Notre approche repose sur trois piliers : la production agricole diversifiée — fruits, légumes, céréales, protéines alternatives et

moringa — et l'économie circulaire, avec le recyclage des déchets organiques, la production d'engrais organiques et de protéines animales.

Quels sont les difficultés que vous rencontrez ?

Les défis sont nombreux et structurels. Le premier est l'accès au financement : les projets agricoles innovants en RDC peinent encore à attirer des investisseurs, malgré un potentiel immense. Le deuxième est la logistique et les infrastructures qui rendent la mise en marché des produits complexe et coûteuse.

Un défi majeur que je tiens à souligner est celui du système bancaire congolais. Son inefficience constitue un frein réel à notre développement, car elle nous empêche de travailler pleinement avec des entreprises étrangères qui détiennent pourtant la technologie et le savoir-faire dont nous avons besoin pour grandir. Les transactions internationales, les partenariats stratégiques et l'accès aux équipements spécialisés se heurtent régulièrement à des blocages bancaires qui ralentissent notre croissance et nous privent d'opportunités précieuses.

Il y a également le défi de la formation: transformer les pratiques agricoles traditionnelles demande du temps, de la pédagogie et une présence continue sur le terrain.

Enfin, évoluer en tant que femme entrepreneuse dans un secteur encore largement masculin exige une résilience constante et une crédibilité qu'il faut construire chaque jour par les résultats.

Quel message souhaitez-vous adresser aux lecteurs de Buzzz Magazine

Je voudrais dire aux lecteurs, et particulièrement aux jeunes et aux femmes, que l'agriculture n'est pas un secteur du passé — c'est le secteur de l'avenir. La RDC possède 80 millions d'hectares de terres arables. C'est une richesse extraordinaire, mais pour la transformer en prospérité réelle, nous avons besoin que les conditions changent autour de nous. Nous avons besoin d'un système bancaire qui nous permette de nous connecter au monde, de nouer des partenariats technologiques avec des entreprises étrangères en Afrique, d'accéder aux innovations qui existent déjà et qui pourraient accélérer notre développement. Entreprendre en RDC, c'est souvent avancer avec les ressources qu'on a, en contournant des obstacles que d'autres n'ont pas. Mais nous avançons quand même.

Aux entrepreneurs, je dis : n'attendez pas que tout soit parfait pour commencer. Construisez, documentez vos résultats, et faites de votre résilience une preuve que c'est possible.

Stressé ? Attention à ce que vous mettez dans votre assiette !

Le stress et l'alimentation entretiennent une relation à double sens bien connue : quand on est stressé, on a tendance à se tourner vers des aliments réconfortants, mais ces mêmes aliments peuvent en réalité aggraver notre état de stress biologique. Lorsque le corps est stressé, il produit du cortisol (l'hormone du stress). Certains aliments provoquent des pics de cette hormone ou perturbent notre système nerveux, ce qui amplifie l'anxiété, la fatigue et l'irritabilité. Voici un focus sur les principaux aliments à modérer ou à éviter pour aider votre corps à mieux réguler son niveau de stress, ainsi que des alternatives plus apaisantes.



Gérer son stress, ce n'est pas seulement apaiser son esprit, c'est aussi ne pas aggraver son corps avec de faux stimulants. 99

Les stimulants en excès : Le faux boost de l'anergie

Les boissons stimulantes agissent comme des amplificateurs d'anxiété ; le café, les boissons énergisantes, le thé noir fort, et certains sodas caféinés. La caféine stimule les glandes surrénales, qui libèrent alors de l'adrénaline et du cortisol. C'est exactement la même réponse biologique que face à un danger physique. En excès, elle provoque

des palpitations, des tremblements et de l'irritabilité. Ces boissons maintiennent le corps en état d'alerte permanent et perturbent le sommeil, qui est pourtant le premier rempart contre le stress.

Le sucre raffiné et les pics de glycémie

Le sucre est souvent le premier refuge en cas de coup de blues, mais c'est un piège métabolique. Les bonbons, les viennoiseries, le pain blanc, les sodas et les snacks industriels. Ces aliments ont un index glycémique élevé. Ils provoquent une augmentation rapide du sucre dans le sang, suivie d'une chute brutale (l'hypoglycémie réactionnelle). Pour compenser cette chute, le corps sécrète à nouveau de l'adrénaline et



L'alcool calme le stress de la journée, mais prépare l'anxiété du lendemain. 99

du cortisol pour faire remonter le taux de sucre. Résultat : vous ressentez une sensation d'anxiété, de fatigue et de nervosité quelques heures seulement après avoir consommé le sucre.

L'alcool : Le faux décontractant

On l'utilise souvent pour décompresser après une dure journée, mais l'effet s'inverse très vite. Si l'alcool détend les muscles et l'esprit à court terme en augmentant la dopamine, sa dégradation par le foie perturbe l'équilibre des neurotransmetteurs (comme la sérotonine, l'hormone de la sérénité). L'alcool déshydrate l'organisme et fragilise la qualité du sommeil (notamment la phase de sommeil profond, essentielle à la récupération mentale). Le lendemain, le niveau d'anxiété de fond (souvent appelé «hangxiety») est généralement beaucoup plus élevé.

Les graisses saturées et acides gras trans

L'alimentation de type «fast-food» perturbe la communication entre notre intestin et notre cerveau. Les



Bien manger pour moins stresser n'est pas une contrainte, c'est une reconnexion avec le premier des carburants : le calme. 99

fritures, les pizzas industrielles, les chips, les viandes très grasses et les plats ultra-transformés. Ces graisses lourdes à digérer provoquent une inflammation de bas grade dans l'organisme et altèrent le microbiote intestinal. Or, l'intestin produit près de 95% de la sérotonine du corps. Un intestin enflammé envoie des signaux de détresse au cerveau via le nerf vague, ce qui augmente la vulnérabilité à l'anxiété et rend la gestion du stress plus difficile.

Les alternatives à privilégier pour apaiser l'organisme

Pour casser ce cercle vicieux, vous pouvez remplacer progressivement ces aliments par des nutriments qui soutiennent le système nerveux :

- » À la place du café : Le thé vert (qui contient de la L-théanine, un acide aminé qui favorise la relaxation sans somnolence) ou des infusions de camomille, de passiflore ou de mélisse.
- » À la place du sucre raffiné : Le chocolat noir (minimum 70%), riche en magnésium (le minéral

anti-stress par excellence), ou des fruits frais accompagnés d'une poignée d'amandes pour stabiliser la glycémie.

- » Pour chouchouter l'intestin : des aliments riches en oméga-3 (petits poissons gras comme la sardine, graines de lin, noix) qui réduisent l'inflammation et aident à réguler le cortisol.

La gestion du stress ne se limite pas à ce que nous ressentons, elle dépend aussi de ce que nous mettons dans notre assiette. S'il est tentant de se tourner vers le sucre, le café ou l'alcool pour surmonter un moment difficile, ces faux amis ne font qu'épuiser l'organisme et alimenter le cercle vicieux de l'anxiété.

Mieux réguler son stress par l'alimentation repose sur trois piliers simples :

- » Stabiliser sa glycémie en évitant les montagnes russes du sucre raffiné.
- » Apaiser le système nerveux en limitant les excitants, comme la caféine.
- » Nourrir le lien intestin-cerveau avec des aliments bruts, riches en magnésium et en bons acides gras.
- » Prendre soin de son assiette reste l'un des moyens les plus accessibles et les plus puissants pour retrouver un équilibre physique et mental au quotidien.



Guest House et restaurant

Mieux qu'à la maison



+243 82 222 70 11
 marcarnou@hotmail.fr
 Chemin Munua - Golf
 Lubumbashi - RDC

Kolwezi Fashion Week 2026

Quand la capitale du cobalt devient le nouveau phare de la mode africaine

Longtemps perçue à travers le prisme unique de ses industries minières et de ses camions de transport de minerais, la ville de Kolwezi opère une métamorphose culturelle spectaculaire. Avec la deuxième édition de la Kolwezi Fashion Week (KZIFW), la province du Lualaba prouve que sa plus grande richesse n'est pas seulement sous terre, mais bien entre les mains de ses créateurs. Plongée au cœur d'un événement qui redéfinit l'identité congolaise sous le thème puissant de « L'Héritage dans la lumière ».

Du Hub minier au Carrefour de l'élégance

Quittez les clichés de la poussière rouge et des carrières à perte de vue. Kolwezi change de visage. Portée par des infrastructures neuves à l'instar de son tout nouvel aéroport international éco-responsable alimenté à l'énergie solaire, la ville s'affiche désormais comme une vitrine de la modernité congolaise. C'est dans cet élan de renouveau que la Kolwezi Fashion Week s'est imposée comme le rendez-vous incontournable où la mode rencontre l'histoire.

Cette année, l'événement frappe fort avec un fil conducteur ambitieux : « Héritage dans la lumière ». Ici, la

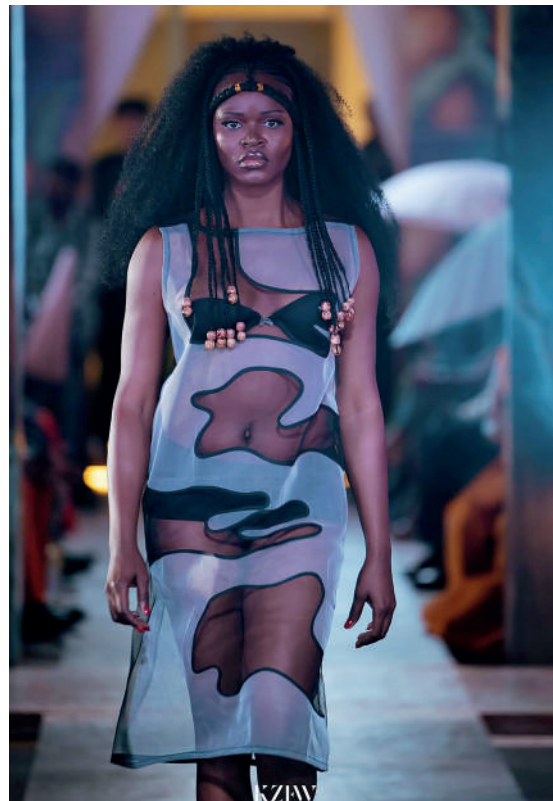
tradition n'est pas un concept figé dans le passé ou exposé dans un musée poussiéreux ; c'est une force vivante, une matière première que les designers locaux et internationaux façonnent pour imaginer le futur de la mode africaine.

4 Jours, 4 Manifestes : Le décryptage des podiums

Pour cette édition, les organisateurs ont structuré l'événement autour de quatre piliers thématiques, transformant chaque défilé en un véritable récit sociétal.

Jour 1 : L'Héritage de la liberté

Le coup d'envoi a célébré le courage, la résilience et l'autodétermination.





Les designers ont traduit ce vent de souveraineté par des silhouettes audacieuses, des coupes structurées et des volumes militants. Une mode qui s'affirme, en écho à l'esprit de résistance historique du pays.

Jour 2 : L'Héritage de la tradition

La tradition a repris ses droits à travers le prisme du mariage coutumier. Les podiums ont vibré au rythme des rituels familiaux, là où le vêtement devient un langage. Les créateurs ont réinventé les parures ancestrales, les tissages lourds et les étoffes de prestige qui scellent les unions et lient les générations.

Jour 3 : Héritage sans frontières (KORA)

Kolwezi s'est transformée en une plaque tournante internationale. En accueillant des stylistes venus de divers horizons du continent, la plateforme KORA a prouvé que la création ignore les barrières géographiques. Ce fut un moment d'échange interdisciplinaire intense, célébrant un patrimoine créatif partagé.

Jour 4 : L'Héritage du tissu

Le grand final a rendu hommage à la matière brute et au savoir-faire artisanal. Des textures innovantes aux motifs chargés d'histoire, cette journée a mis en lumière le travail minutieux des petites mains de la

mode, rappelant que derrière chaque vêtement d'exception se cache une identité textile unique.

Une mode engagée pour un nouveau récit national

Au-delà du glamour, des projecteurs et du défilé des célébrités, la KZIFW porte une ambition plus profonde : la reconquête du récit congolais. En choisissant des symboles forts de la ville pour son identité visuelle, de la cathédrale Sainte Barbe et Saint Éloi aux monuments historiques, l'événement réconcilie la population avec son espace urbain.

« Nous voulons que le monde regarde Kolwezi et y voie de la beauté, du génie créatif et de l'excellence », confie un acteur du projet.

En faisant de la médiation culturelle un levier d'attractivité, la Kolwezi Fashion Week ne se contente pas de montrer des vêtements : elle crée des emplois, forme des jeunes aux métiers de la mode (mannequinat, stylisme, logistique événementielle) et redonne une immense fierté à la région.

Alors que les lampions s'éteignent sur cette édition lumineuse, une certitude demeure : le Lualaba a trouvé son nouveau filon, et il est résolument d'or et de tissu.



Clean Afro-Bauty : le grand retour des secrets de notre terroir



À l'heure où la jeunesse congolaise revendique avec fierté son identité et son héritage « Afro-futuriste », le monde de la beauté opère lui aussi un retour aux sources spectaculaire. Finie l'époque des produits chimiques agressifs ou des injonctions à la dépigmentation : la tendance est à la Clean Afro-Bauty. Entre secrets de grand-mères et formulations dermatologiques de pointe, découvrez comment les ingrédients de notre terroir s'imposent comme les nouveaux gardiens d'une peau saine et d'un cheveu texturé sublimé.

Le retour en force des trésors de notre terre

Pendant des décennies, l'industrie cosmétique nous a fait croire que le salut de notre peau et de nos cheveux se trouvait exclusivement dans des flacons importés d'Europe ou d'Amérique, souvent gorgés d'ingrédients de synthèse. Aujourd'hui, le paradigme s'inverse. Les laboratoires du monde entier s'arrachent ce que l'Afrique a de plus précieux : sa flore.

Des ingrédients bruts comme le beurre de karité pur, l'huile de baobab ou l'huile de ricin (le fameux mafuta ya mbono) ne sont plus relégués aux étals des marchés traditionnels. Ils sont devenus les stars de formules haut de gamme. Pourquoi un tel succès ? Parce que leur densité nutritionnelle est inégalée. L'huile de baobab, par exemple, est un antioxydant surpuissant capable de protéger la peau de la pollution urbaine et du soleil de plomb de

nos villes, comme Lubumbashi ou Kinshasa, tout en maintenant une hydratation profonde.

Quand la science moderne s'allie au mélaninage

La Clean Afro-Bauty, ce n'est pas simplement appliquer de l'huile brute sur son visage. C'est la rencontre magique entre la pureté de la nature africaine et la haute technicité de la science dermatologique.

La peau riche en mélanine possède des caractéristiques uniques : elle est incroyablement résiliente face aux signes du vieillissement, mais elle est aussi extrêmement sensible à l'hyperpigmentation (les taches sombres laissées par le moindre bouton) et à la déshydratation en milieu urbain. La science moderne permet aujourd'hui d'isoler les principes actifs de nos plantes et de les associer à des molécules sûres, comme la niacinamide (pour lisser le teint) ou l'acide hyaluronique (pour désaltérer la peau). Le but ? Traiter les

problématiques spécifiques des peaux mates, sombres et métissées avec un respect absolu, sans jamais altérer leur barrière cutanée.



La Clean Afro-Beauty ne cherche pas à transformer ou à blanchir, mais à révéler l'éclat originel et la santé de notre mélanine. ”

Plus qu'une esthétique : Un acte d'affirmation identitaire

Ce mouvement cosmétique dépasse largement le cadre de la vanité. Il est profondément politique et culturel. À l'instar de la dynamique portée par le mouvement STAY NAPPY ou des célébrations de nos racines au Festival MIZI, arborer fièrement ses cheveux crépus en Afro, porter des tresses protectrices ou afficher un teint ébène lumineux et naturel est un acte d'émancipation.

Prendre soin de soi avec des produits qui respectent notre nature, c'est envoyer un signal fort : nous n'avons plus besoin de nous conformer à des standards de beauté occidentaux ou lissés pour être professionnels, élégants et séduisants. La beauté afro-naturelle est devenue le symbole d'une jeunesse active, moderne, décomplexée et en pleine réussite.

Le Guide Pratique : La routine «Moins mais Mieux»

Pour adopter la Clean Afro-Beauty inutile d'accumuler dix produits. La peau noire aime la simplicité et la régularité. Voici les 3 étapes incontournables :

- Le nettoyage doux (Matin & Soir). Utilisez un nettoyant sans sulfates (ou un savon noir africain authentique enrichi en huiles) pour purifier la peau sans la décaper.
- L'hydratation ciblée. Appliquez un sérum ou une crème légère contenant des actifs antioxydants et hydratants. Pour les cheveux, misez sur la méthode L.O.C. (Liquid, Oil, Cream) pour sceller l'hydratation de vos boucles.
- Le bouclier solaire. C'est le secret le mieux gardé de la Clean Beauty. Même riche en mélanine, notre peau a besoin d'une protection solaire quotidienne pour éviter les taches de pigmentation et le vieillissement prématuré. Choisissez un fluide invisible qui ne laisse pas de traces blanches.

La Clean Afro-Beauty n'est pas une mode passagère, c'est une révolution tranquille. En reconnectant nos routines de soin à la richesse de notre sol et à l'intelligence de la science, elle nous invite à célébrer notre identité. Prendre soin de sa peau et de ses cheveux avec des produits sains, c'est honorer ses racines tout en rayonnant dans le présent. Alors, prêts à faire rayonner votre éclat naturel ?

#BUZZZBEFAMOUS



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. »



www.global-print-rdc.com

Contact & information

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

5 exercices pour soulager ses lombaires

Soulager les douleurs lombaires (le bas du dos) repose sur deux principes essentiels: étirer les muscles contractés et renforcer en douceur la sangle abdominale pour mieux soutenir la colonne. Si vous souffrez d'une douleur aiguë, effectuez ces mouvements lentement, sans jamais forcer. La règle d'or est simple : aucune douleur vive ne doit être ressentie pendant l'exercice.

Cette routine, qui allie mobilité et renforcement musculaire, vous aidera à garder un dos souple et fort, et à vous débarrasser de vos douleurs.

Le jefferson curl

Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, penchez la tête vers l'avant et faites glisser vos mains le long des cuisses, en gardant les jambes bien tendues. Descendez le plus bas possible, en enroulant chaque vertèbre l'une après l'autre. Remontez en déroulant de nouveau votre colonne vertébrale progressivement. À faire dix fois.

Le cobra

Sur un tapis, allongez-vous sur le ventre, les coups de pied posés au sol. Placez vos mains sous vos épaules, puis tendez les bras. Le bas du dos et les fessiers doivent être relâchés.

Respirez profondément, puis descendez lentement, en vous allongeant de nouveau sur le ventre. À faire 10 fois.

Le scorpion stretch

Allongez-vous sur le ventre, écartez les bras pour former un T. Envoyez le plus loin possible la jambe gauche vers la droite. Placez votre tête dans la position qui vous est la plus confortable. Prenez quelques respirations dans la position, puis revenez et recommencez de l'autre côté. À faire 10 fois.

Le superman

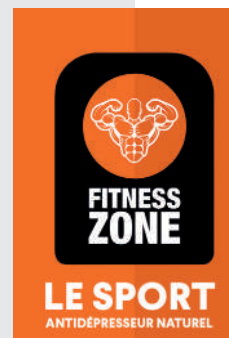
Sur un tapis, allongez-vous sur le ventre, tendez les bras devant vous. Serrez les fessiers et décollez, à la

fois, les jambes, le haut du dos et les mains vers le plafond. Tenez la position tout en respirant pendant 30 à 60 secondes. Pour une version moins avancée, vous pouvez aussi plier les bras à 90 degrés ou placer les mains le long de vos cuisses.

La planche sur les coudes

→ Allongez-vous sur le ventre, puis placez les avant-bras devant vous, coudes au niveau des épaules. Décollez le bassin. Les fessiers serrés, le dos droit, le ventre gainé, tenez la position pendant 30 à 60 secondes, puis relâchez en contrôlant la descente. À effectuer trois fois.

→ En cas de mal de dos, on accuse souvent les mauvaises postures adoptées au quotidien. Se tenir voûté n'est pas forcément une bonne idée, certes, mais ce qui joue surtout sur les douleurs dans le bas du dos, c'est la sédentarité. Pour prévenir ces tensions, il est donc conseillé de changer de position toutes les 30 minutes au moins et de marcher quand on prend une pause, pour sortir de la posture immobile et se remettre en mouvement. Et on bouge, dès que possible, du matin au soir.



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



L'art du « Weekend Chill » à Lubumbashi

Après une semaine rythmée par le travail, les projets et l'effervescence de la ville, le weekend appelle à une pause bien méritée. À Lubumbashi, une nouvelle culture de la détente s'installe : celle du Weekend Chill. Que vous soyez d'humeur pour un brunch prolongé entre amis, une après-midi décontractée autour d'un grill ou un verre en terrasse au coucher du soleil, découvrez notre guide des meilleurs spots pour ralentir le temps et recharger les batteries avant lundi.



La culture du «Slow Down» urbain

À Lubumbashi, le samedi n'est plus simplement un jour de repos passif passé à attendre la reprise du lundi. C'est devenu un véritable rendez-vous social, une parenthèse dorée où la communauté urbaine et les jeunes actifs choisissent de ralentir le rythme. Dans une ambiance déconnectée des urgences professionnelles, le Weekend Chill est l'occasion idéale pour se retrouver, échanger sur les projets de la semaine de manière informelle, ou simplement rire autour d'une bonne table. C'est l'art de transformer les dernières heures du weekend en un moment de pure sérénité, loin du stress des embouteillages et des écrans.

L'incontournable «Chill & Grill» : Le parfum de la convivialité

Impossible de parler de détente dominicale sans évoquer les effluves de grillades qui s'élèvent des plus belles terrasses de la ville. Le concept du Chill & Grill est devenu le cœur battant du samedi après-midi.

Le secret de cette formule magique ? Des viandes et des poissons parfaitement marinés, saisis au barbecue, que l'on partage sur de grandes planches en bois. Les tables se transforment en espaces de partage où la gastronomie

rime avec simplicité. Les terrasses modernes de la ville rivalisent d'ingéniosité pour offrir un cadre verdoyant ou un design épuré, idéal pour savourer une cuisine généreuse tout en profitant de la brise légère de cette saison.

Cocktails, mocktails et playlists: La recette d'une après-midi réussie

Qu'est-ce qui fait la réputation d'un excellent spot de chill ? C'est avant tout une alchimie parfaite entre ce que l'on trouve dans le verre et ce que l'on entend dans les oreilles.

→ Dans le verre : La tendance est aux cocktails signatures rafraîchissants et aux mocktails (cocktails sans alcool) créatifs. Les mixologues locaux revisitent les classiques avec des touches de fruits de la passion, de gingembre ou de menthe fraîche pour désaltérer les chaudes après-midis.

→ Dans les oreilles : Pas de musique assourdissante ici. L'ambiance sonore du Weekend Chill est feutrée et méticuleusement sélectionnée : une programmation oscillant entre la deep house, l'afro-lounge et des classiques de la rumba en version acoustique. Le volume est dosé au décibel près pour vous permettre de discuter sans jamais avoir à hausser la voix.

La check-list du parfait «Chilleur»

- Pour vivre l'expérience à fond, quelques règles non écrites s'imposent :
- Le Dress Code : Le style casual chic est roi. Pensez à des matières fluides, des couleurs solaires, une paire de sneakers tendance et, bien sûr, l'accessoire indispensable : vos plus belles lunettes de soleil pour parer les rayons de fin d'après-midi.
- L'état d'esprit : On laisse les dossiers et les discussions politiques au bureau. Le weekend après-midi est une zone protégée, dédiée à la bonne humeur, aux connexions humaines authentiques et aux bonnes vibrations.
- Le Weekend Chill lushoise est bien plus qu'une simple sortie : c'est un art de vivre à part entière. En célébrant la gastronomie de terrasse, les boissons fraîches et la bonne compagnie, Lubumbashi prouve qu'elle sait travailler dur, mais qu'elle excelle tout autant dans l'art de se détendre. Alors, ce weekend, quelle terrasse aura le plaisir de vous accueillir pour recharger vos énergies ?

SENSATIONS FORTES : LE JOUR OÙ LES LÉOPARDS ONT FAIT TREMBLER LA PLANÈTE FOOT



Ils n'étaient pas venus pour faire de la figuration, et ils ont fini par faire vibrer tout un continent. Après 52 ans d'absence sur la scène mondiale, la RD Congo a signé un retour fracassant lors du Mondial 2026. Entre frissons à Atlanta, ferveur à Kinshasa et larmes de fierté, retour sur une épopée historique qui a redéfini le «Nzombo le soir».

On nous avait dit que le Groupe K était un groupe de la mort. On nous avait dit que le Portugal de Cristiano Ronaldo et la Colombie de Luis Díaz ne feraient qu'une bouchée de nos Léopards. Mais c'était mal connaître la force mentale et le vent de fraîcheur insufflé par Sébastien Desabre. Pour ce premier Mondial à 48 équipes en Amérique du Nord, la RDC a troqué son costume d'outsider pour celui de sensation du tournoi.

Le hold-up parfait et la folie d'Atlanta

Tout commence à Houston face au Portugal. Un match nul (1-1) arraché avec les tripes qui donne le ton : la RDC est là pour jouer. Après un faux pas frustrant contre la Colombie (0-1), les fauves congolais avaient rendez-vous avec l'histoire à Atlanta face à l'Ouzbékistan.

Score final : 3-1. Une victoire nette, électrique, la toute première du pays en phase finale de Coupe du monde. Dans les gradins du Mercedes-Benz Stadium comme sur le boulevard du 30 Juin à Kinshasa, la communion est totale. Les Léopards s'offrent une qualification historique pour les seizièmes de finale. Le buzz est lancé.

Suite page 47

#BUZZZBEFAMOUS

Liberté
Créativité
Diversité

INSTITUT
FRANÇAIS
R.D. CONGO - LUBUMBASHI
HALLE DE L'ÉTOILE

LA HALLE DE L'ÉTOILE

votre centre culturel !

LANGUES & ÉTUDES

Études en France
Cours de langue
Certification France &
Canada



CULTURE & LECTURE

Médiathèque de 11.000 livres
Conférences
Débats
Ateliers

IF

ARTS & SPECTACLES

Musique
Théâtre
Dance
Cinéma



Institut français - Halle de l'étoile

63, Chaussée Laurent Désiré Kabila / Lubumbashi



@halledetoile / Institut français de Lubumbashi

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

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Les collectifs Cobalt et MCPL en action

Le Collectif COBALT et les Médiateurs Culturels Professionnels de Lubumbashi (MCPL) déploient une expertise commune au service de la société. En alliant art, journalisme et médiation culturelle, ces deux collectifs miroirs proposent des dispositifs participatifs pour aborder les impacts sociaux du secteur minier, la cohabitation et la restitution des biens culturels. Découverte d'une approche constructive favorisant les droits culturels et la citoyenneté mondiale.

Le Collectif COBALT

Émanation de l'association sans but lucratif belge Afropean Project, le Collectif s'est formé à Bruxelles en 2023.

Nous avons allié nos parcours et expertises (journalisme, réalisation et photographie documentaire, poésie, mise en scène, médiation (culturelle), impacts sociaux du secteur minier, organisation d'événements...) pour créer, entre autres, l'EXPÉRIENCE SOCIALE COBALT, à partir de l'ouvrage « République démocratique du COBALT ».

Au moyen d'un narratif robuste, alliant fiction et réalité, cette expérience immersive et participative met le public à la place d'une communauté affectée par un projet minier. et met

en lumière les intérêts individuels et collectifs face à un tel enjeu tout en favorisant les échanges sur le sujet.

A travers cette expérience, nous abordons la question de ce qui rassemble (ou divise) les parties face à un défi commun. Elle met en miroir l'expérience vécue par les participants et la réalité de terrain, amenant chacun à réfléchir à son rôle dans le système qui nous relie, de la RDC à la Belgique, sans parti pris, sans diabolisation. Depuis 2024, nous l'avons réalisée dans des contextes et pour des publics très divers (Écoles primaires et secondaires, Hautes-écoles, Écoles supérieures artistiques, universités, festivals citoyens, événements privés, institutionnels et diplomatiques...) en Belgique, en France, en Afrique du Sud et en RDC.



En impliquant les artistes et les citoyens, le Collectif COBALT a développé une expertise en médiation culturelle visant à promouvoir les Droits culturels, la citoyenneté mondiale par le biais d'échanges, de collaborations, de partenariats interdisciplinaires et intersectoriels au service de la société. Nous dispensons des formations et organisons des événements citoyens participatifs (expositions, débats, festivals, ...)

Le Collectif COBALT est une entreprise culturelle soutenue notamment par : ENABEL, Wallonie Bruxelles international (WBI), AFRICALIA en partenariat avec le consulat de Belgique, EPRM, les universités de Lubumbashi

(UNILU), Anvers (UA) Bruxelles (ULB coop), les Centres Culturels Waza (RDC), le Senghor (BEL)....

Les membres sont : Bernadette Vivuya, Briec Debontridder, Farah Youssouf et Frédéric Lubansu.

Les Médiateurs Culturels professionnels de Lubumbashi (MCPL)

Le Collectif "MCPL" est en quelque sorte le collectif intersectoriel miroir du collectif COBALT constitué d'experts et d'artistes, entrepreneurs culturels, de juriste et d'éducateur qui ont pour ambition de traiter des "situations de terrain" propre à la région du Haut Katanga par une approche de médiation culturelle efficiente,



apaisée et apaisante, constructive et durable.

Le collectif MCPL conçoit des outils d'actions participatifs spécifiques "sur mesure" afin de faire entendre toutes les voix des personnes concernées, de les rendre visibles, de valoriser leur place dans la société lusoise et congolaise.

Le Collectif MCPL a à cœur de promouvoir le lien social à travers la société congolaise. Il travaille sur diverses thématiques telles que : la cohabitation, la condition sociale des

femmes et des enfants, la situation des communautés impactées par l'exploitation minière, l'interculturalité et les Droits culturels dans la région du Haut Katanga (et en RDC).

Actuellement, le Collectif MCPL est engagé dans le projet RESTITUTION ET COHABITATION en lien avec la restitution des biens culturels.

Les membres sont : Arsène Tshisola Vuluka, Ruth Bahati Bonheur, Laura L'Or Kabedi Kabwe, Francisco Kalay Mwin Kanding, Symphorien Mulamba



INTERVIEW

Pouvez-vous nous parler de cette collaboration ?

En juin 2025, le Collectif Cobalt a organisé à Lubumbashi une formation/rencontre autour de la médiation culturelle pour une trentaine d'artistes, entrepreneurs, étudiants et opérateurs culturels. Cette formation avait pour but de réfléchir au rôle et au pouvoir d'action de l'art et des artistes dans la société et de renforcer l'entrepreneuriat culturel dans la région, notamment en lien avec les enjeux miniers.

Les échanges particulièrement riches avec les participants ont fait émerger l'envie partagée de poursuivre la rencontre dans le cadre d'une collaboration co-construite autour du développement d'actions de médiation culturelle en RDC. C'est dans cette dynamique que s'est constitué et structuré le Collectif des Médiateurs Culturels Professionnels de Lubumbashi (MCPL).

Depuis, les deux collectifs s'associent dans la co-construction, la mise en place et en action de projets dans le respect de valeurs partagées et dans un esprit d'horizontalité.

Ensemble et à notre échelle, nous bâtissons une forme de coopération (culturelle) internationale en prise

directe avec les citoyens concernés, rendant les Droits culturels effectifs et durables pour tous.

Quels sont vos projets actuels ?

En attendant le Festival Citoyen COBALT qui se déroulera de septembre à novembre dans trois villes belges (Anvers, Bruxelles, La Louvière) le Collectif Cobalt s'attèle actuellement à deux projets dans la région du Haut Katanga (RDC) :

"L'EXPÉRIENCE SOCIALE COBALT"

Avec les MCPL et des représentants de communautés affectées par des projets miniers, nous organisons des rencontres, des formations, des espaces de co-création et décortiquons les mécanismes de l'EXPÉRIENCE SOCIALE pour créer de nouveaux outils de médiation culturelle et d'éducation à la citoyenneté mondiale "par et pour" les communautés minières de la région et de la RDC. Ce projet est soutenu par Wallonie Bruxelles International (WBI), et réalisé en partenariat avec Ukamili, l'Université de Lubumbashi et ULB Coopération.

"RESTITUTION ET COHABITATION"

Destiné à un public jeune (de 12 à 35 ans), ce projet vise à réaliser, avec le public ciblé, une photo instantanée des connaissances et des perceptions de la société congolaise sur la ques-

tion hautement sensible de la restitution des biens culturels.

Co-construit avec les MCPL, ce projet consiste en la création d'espaces de discussions, de débats, et également de contenus informatifs à destination des réseaux sociaux traitant de cette thématique.

L'objectif est d'aborder la notion de cohabitation pacifique, tant au sein de la société congolaise qu'entre l'Afrique et l'Europe.

Le projet est réalisé avec le soutien d'ENABEL en partenariat avec Uka-mili.

Quel est votre apport aux communautés ?

Depuis sa création, le Collectif COBALT vise à non seulement porter, mais inclure, à travers une démarche de co-construction, les voix et expériences vécues par les communautés, dans des festivals citoyens, écoles, entreprises et conférences internationales (OECD Forum, EU Raw Material Week, Mining Indaba, DRC Mining Week). Cette représentation a pour but de faire évoluer les pratiques sociales et environnementales qui régissent le secteur minier. Nous croyons à la force de nos approches, de nos actions de médiations culturelles, pour renforcer le dialogue et la prise en compte des besoins des communautés dans le développement du secteur. Relayé sur le ter-

rain lushois par le Collectif des MCPL, cette volonté partagée s'enracine durablement générant une émulation constructive des parties prenantes.

Actuellement, nous collaborons activement avec le Communauté New MITUMBA dans le cadre de l'EXPÉRIENCE SOCIALE COBALT à destination d'autres communautés ainsi que dans l'élaboration de projets et de synergies afin que l'apport soit mutuel et concerté.

Comment les publics accueillent-ils vos projets et votre approche ?

Très positivement. Qu'il s'agisse d'élèves, d'experts, de diplomates, d'universitaires, d'artistes ou de citoyens, notre approche et nos projets suscitent à la fois des réflexions personnelles et collectives, permettent d'avoir un regard plus nuancé sur des enjeux complexes, tels que l'extraction minière, la cohabitation, le dialogue interculturel, les droits humains et culturels. Dans la plupart des cas, nos publics manifestent un désir de poursuivre la réflexion, notamment sur la place des artistes dans nos sociétés contemporaines, la participation active (individuelle et collective) des citoyens ainsi que l'impact concret de nos projets et de nos actions au sein de communautés concernées.

Souvent, comme lors de la récente rencontre avec des artistes issus de l'Institut des Beaux-Arts ou lors de nos interventions à l'UNILU les publics émettent le souhait de participer activement, d'entamer et/ou de poursuivre la collaboration avec les Collectifs COBALT et MPCL dans le cadre de nos futurs projets.

Quels sont vos projets à venir ?

Les Collectifs COBALT et MCPL ont identifié une liste de sujets prioritaires, parmi lesquels :

- L'entreprenariat culturel et la coopération internationale
- Les femmes et les enfants de la RDC
- L'interculturalité et les Droits culturels.

Le Collectif COBALT envisage la réalisation d'un documentaire sur l'ensemble de l'expérience partagées et vécues par les parties prenantes lors des EXPÉRIENCES SOCIALES COBALT au cours des 3 dernières années. Celui-ci sera accompagné d'une analyse partagée (sociologique, écologique...) de la situation des communautés et de l'impact de nos actions sur les sociétés contemporaines belges et congolaises.

Par ailleurs, afin d'aborder les sujets précités, nous envisageons la création du réseau "Acteurs du monde" constitué d'artistes et de citoyens prêts à s'engager à nos côtés pour

implémenter de manière constructive et durable les sociétés belges et congolaises. Ce réseau aura pour but de partager et transmettre nos outils de médiation, de rechercher de nouveaux partenaires institutionnels et privés afin d'étendre nos activités et nos champs d'actions (culturelles)

Quel message souhaitez-vous adresser aux lecteurs de Buzz Magazine ?

" L'art est le "soft power de la société" : il permet de l'interroger. La médiation culturelle facilite le vivre ensemble, par une approche pacifique, apaisée, dénuée de jugement".

Nous invitons les lecteurs à rejoindre, à suivre et à accompagner nos actions et réflexions, à renforcer nos efforts pour créer de nouvelles formes de coopération locale et internationale plus horizontales, au service de toutes et tous, impliquant l'ensemble des secteurs d'activités.

Nous les invitons également -(et chaleureusement- à (re)considérer durablement la place de la médiation culturelle, des artistes et des citoyens, convaincus que chacun a quelque chose à apporter à l'ensemble afin de changer de perspective, de stimuler notre créativité et notre capacité à entreprendre ensemble et ainsi favoriser l'innovation, le décroisement et l'enrichissement mutuel.

La mousse au chocolat express qui fait toujours son effet

Pas besoin de passer des heures en cuisine pour préparer un dessert digne d'un grand chef! Avec seulement quelques ingrédients, cette mousse au chocolat express promet une texture fondante et un maximum de gourmandise. Un classique indémodable qui fait toujours son petit buzz à table.

Ingrédients

- 200 g de chocolat noir
- 6 œufs
- 1 pincée de sel
- (Optionnel) 1 cuillère à soupe de sucre pour les plus gourmands

Préparation

- Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes, puis laissez-le légèrement refroidir.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Ajoutez les jaunes au chocolat fondu et mélangez jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
- Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Incorporez délicatement les blancs au chocolat pour garder une mousse légère et aérienne.
- Placez au frais minimum 1 heure avant de déguster.



Le petit twist Buzz: ajoutez quelques copeaux de chocolat, des fruits rouges ou une pointe de fleur de sel sur le dessus pour une présentation ultra gourmande.

Résultat: une mousse intense, légère et prête en quelques minutes... le dessert parfait quand l'envie de chocolat frappe

SENSATIONS FORTES : LE JOUR OÙ LES LÉOPARDS ONT FAIT TREMBLER LA PLANÈTE FOOT

1er Juillet : 68 minutes de pur rêve face aux Three Lions

En seizièmes de finale, le tirage au sort réserve un monstre : l'Angleterre. Sur le papier ? Un choc David contre Goliath. Sur le terrain ? Un chef-d'œuvre de courage.

Dès la 7e minute, l'impensable se produit. Sur un contre dévastateur, Brian Cipenga déclenche une frappe monumentale qui nettoie la lucarne anglaise. Le stade explose, la RDC mène 1-0 face aux vice-champions d'Europe. Pendant plus d'une heure, la défense congolaise est un mur infranchissable. On se prend à rêver, on commence à planifier le quart de finale...

La suite fait mal, mais elle fait partie de l'apprentissage du très haut niveau. Fatigués par une débauche d'énergie incroyable, les Léopards cèdent deux fois en fin de match face au réalisme glacial de Harry Kane (75e et 84e). Score final : 2-1 pour l'Angleterre. Fin du rêve, début de la légende.

«On quitte la compétition la tête haute, mais surtout avec la certitude qu'on a notre place parmi les grands. Ce n'est qu'un début.» — Un supporter congolais à la sortie du stade.



Compétition de Golf AGL



Participation d'Africell RDC à la 21e DRC Mining Week

Africell RDC a participé à la DRC Mining Week, l'un des plus grands rendez-vous du secteur minier en République démocratique du Congo. Conduite par son CEO, Kory Webster, la délégation a rencontré de nombreux décideurs, partenaires et acteurs du secteur, tout en mettant en avant les solutions innovantes d'Africell Business. L'événement a été marqué par une soirée networking réunissant partenaires et clients,

ainsi que par la projection d'un extrait du documentaire Lobito Bound: A Journey to Africa's New Frontier, illustrant les opportunités offertes par le Corridor de Lobito.

Lors de la dernière journée, les équipes d'Africell Business, sous la conduite de Laetitia Ngeleka, ont animé un atelier dédié aux solutions technologiques permettant aux entreprises d'accélérer leur croissance et leur transformation digitale.



6e édition de Vintage Car à Lubumbashi

Le Vintage Cars Club RDC est une communauté de passionnés d'automobiles anciennes et de collection, réunie autour d'une même vision : préserver, valoriser et transmettre l'histoire de l'automobile en République Démocratique du Congo.



1er Edition du Festival MIZI



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

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

malabar business travel

Malabar Privilege

GET REWARDED!

Earn and receive great rewards on our services.

PURCHASE | EARN | REDEEM | ENJOY |

The exclusive lifestyle membership.

JOIN NOW BY DOWNLOADING OUR APP AND GET BENEFITS

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Luano Airport / Lubumbashi | info@malabar-group.com | +243 81 197 18 48 | +243 81 352 66 41

www.malabar-group.com

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 Balandia
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 Balandia

CERCLE HELLÉNIQUE

3000, Av. Lumumba

WHERE TO BUZZ

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



Rejoignez la chaine Whatsapp de **M&B Magazine** pour rester connecté à l'actualité

+243 90 000 61 41
www.miningandbusiness.com



Votre spécialiste en travaux électriques

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



Nos services Disponibles

Infogérance

- Gestion complète ou partielle de votre système d'information
- Nous mettons à la disposition des entreprises des informaticiens qualifiés pour un support de qualité

Vente des produits informatiques

- Large gamme de matériels et accessoires informatiques adaptés aux entreprises et aux particuliers

Solutions solaires

- Solutions solaires fiables, performantes et économiques en partenariat avec TANFON solar

Partenaires officiels :

BOSCH eset GLPI Cambium Networks
EASYONLINE GALLAGHER Security Microsoft veeam
TANFON SOLAR PaperCut odoo

Applications métiers et solutions Business

- Gestion de parc informatique et des demandes clients
- Solutions de point de vente (POS)
- Solutions de la messagerie professionnelle
- Gestion de pointage électronique (time attendance)
- Gestion et sécurisation des flux d'impressions
- Solution de sécurisation et sauvegarde des données
- Conception des applications sur mesure

Installation, configuration, maintenance et optimisation des infrastructures

- Contrôle d'accès biométriques
- Vidéo surveillance avec camera
- Téléphonie IP
- Internet Fibre et Starlink

Installation, configuration, maintenance et optimisation des infrastructures

- Contrôle d'accès biométriques
- Vidéo surveillance avec camera
- Téléphonie IP
- Internet Fibre et Starlink

106 Av.Kaseba, Q/ Gambela +243 827 170 157 Sales@ishango-it.com www.ishango-it.com



**Focus on your
business,
TIA does the rest.**

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

TIA WORK FORCE SOLUTION SAS

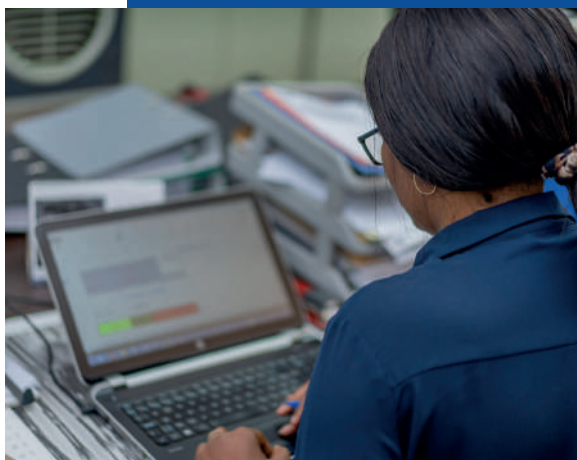
Est une entreprise 100% congolaise !

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.

