

# BELLISSIMA

N°52 Avril - Mai - Juin 2025

Le magazine de la femme actuelle

COVER

## HAMIDA CHATUR KAMERHE

ACTRICE DU DÉVELOPPEMENT  
ÉCONOMIQUE ET SOCIAL

DÉCOUVERTE

7 destinations  
pour une lune de  
miel inoubliable  
en RDC

SOCIÉTÉ

BBL : le phénomène  
qui explose sur les  
réseaux sociaux

ZOOM

10 femmes qui  
font la fierté du  
continent africain

FI 3.0902-57034-22-Kin : 3 \$  
Provinces de la RDC : 5 \$  
Zone Euro : 3,5 €  
Zone CFA : 3000 FCFA  
R.S.A. : R 35  
U.K. : 3 £



# AIR CONGO

L'Espoir de l'Afrique

## Vous méritez Mieux !

Elégance dans les Airs et Excellence au Sol.

Découvrez le monde avec nous.

[www.air-congo.com](http://www.air-congo.com) / +243-999 916 107 +243-999 918 176

    Air Congo



# L'essence de la résilience féminine

Chères lectrices,  
Chers lecteurs,

Ce nouveau numéro de notre magazine célèbre la force et la diversité des femmes qui transforment notre continent avec passion et détermination.

Nous dédions cette parution à valoriser l'incroyable résilience et l'impact significatif des femmes africaines, unies par leur vision à transformer notre société, notre pays, notre continent et le monde.

Parmi ces figures emblématiques, Hamida Chatur Kamhere, qui fait la couverture de ce numéro. Madame Chatur se distingue par son engagement sans faille. Connue pour son activisme vibrant et sa volonté d'autonomiser les femmes dans des domaines variés, Hamida incarne l'esprit d'innovation et de courage. Son parcours est une source d'inspiration, nous rappelant que le changement commence par une vision audacieuse.

Le dossier spécial de ce mois met en lumière les femmes qui font la fierté de l'Afrique. Ces pionnières, artistes, scientifiques et leaders communautaires redéfinissent ce que signifie être une femme influente aujourd'hui. Leur succès résonne bien au-delà des frontières, insufflant une nouvelle énergie partout où elles posent les pieds.

Dans le paysage diplomatique actuel, ignorer l'impact des femmes revient à passer sous silence des contributions essentielles. Parmi ces figures de proue, notre actuelle ministre des Affaires étrangères, Madame Thérèse

Kayikwamba. Elle est une personnalité qui redéfinit les standards de la diplomatie moderne et s'impose comme une référence incontournable. Ce numéro explorera son profil.

Ses prises de parole dans sa gestion remarquable du conflit à l'Est du Congo aux côtés du chef de l'État ont suscité l'admiration aussi bien au niveau national qu'international. La détermination et la pugnacité avec lesquelles elle a abordé cette crise ont été vivement saluées. Sa position ferme et réfléchie sur la scène internationale a non seulement surpris, mais également rempli de fierté toutes celles et ceux qui l'ont découverte.

Madame Thérèse Kayikwamba ne se contente pas d'une approche traditionnelle des relations internationales. Elle incarne une vision innovante, axée sur l'intégration et la coopération, tout en mettant l'accent sur la résolution pacifique des différends. À travers les défis qu'elle affronte, elle prouve que l'impact féminin en politique est non seulement nécessaire, mais aussi enrichissant pour notre société.

Son leadership particulier, son engagement envers la paix et son dévouement pour l'inclusion des femmes en politique continuent de façonner un avenir plus prometteur pour notre nation et au-delà. Présentée comme une experte en politique et en planification stratégique, elle se consacre à la résolution des conflits et à l'intégration des femmes en politique. Son parcours multiculturel (ayant grandi entre l'Allemagne, le Ghana et le Togo) ainsi que sa maîtrise de plusieurs langues renforcent sa posture diplomatique.

Son profil nous amène naturellement à porter un regard poignant sur la crise dans l'Est de la République

Démocratique du Congo.

Trop souvent omis, le récit des femmes et des enfants touchés par les conflits y prend une dimension humaine. Ces histoires de résilience et de survie nous rappellent l'essentiel : la nécessité de faire entendre leur voix et de soutenir leur chemin vers une paix durable. Chaque femme et chaque enfant mérite l'opportunité de s'épanouir, même dans les circonstances les plus difficiles.

Ensemble, continuons à célébrer et à soutenir les héroïnes de notre temps.

Avec passion et solidarité.

*Josée MUAMBA ODIA*  
*Editrice*



# SOMMAIRE

N° 52 AVRIL - MAI - JUIN 2025



## COVER

PHOTOGRAPHE  
CHRISTOPHER  
BOLA

Les rubriques “**Courrier des lectrices**” et “**Témoignage**” sont vos espaces d’expression. Confidences, coups de cœur, idées lumineuses ou envies de changement, dites-nous tout !  
Chaque message, chaque mot, est une inspiration précieuse pour faire de **BELLISSIMA** un magazine toujours plus proche de vous, toujours plus tendance.  
Envie de papoter ? Écrivez-nous sans filtre... et rejoignez notre univers sur **Facebook Instagram et Tiktok** pour ne rien manquer de l’actu **mode, beauté, société & lifestyle**.

3 **EDITO**  
Fistalisse comment vivre

4 **SOMMAIRE**

6 **COURRIER**

8 **ECHOS**

12 **PROFIL**  
Thérèse Kayikwamba La ministre congolaise qui se distingue sur la scène internationale

14 **SHOPPING**  
La discrétion du taupe

16 **MODE**  
Imane Ayissi

22 **COVER**  
Hamida Chatur Kamerhe actrice du développement économique et social

26 **ZOOM**  
La Relation Union Européenne République Démocratique du Congo par l’ARSP

30 **SOCIETE**  
BBL : Le phénomène qui en flamme les réseaux sociaux !

34 **DOSSIER**  
10 Femmes qui font la fierté du continent africain

42 **DECOUVERTE**  
7 destinations de rêve pour une lune de miel inoubliable en RDC

46 **BEAUTE**  
Soap nails la manucure minimaliste qui séduit

50 **IDEE**  
Le Miel Lubembo Un produit Bio en Provenance de la RDC

54 **CLIN D’OEIL**  
Les 5 grandes étapes de l’Amour

56 **ZOOM**  
Les Femmes Derrière la DRC Fashion Week : Une Célébration de la Créativité Congolaise

Bimestriel fondé en 2007  
08, Avenue Isiro, Kinshasa/Gombe  
Rép. Démocratique du Congo  
Tél.: (+243) 99 99 42 472  
E-mail : bellissimamag@yahoo.fr  
Site: www.bellissima-magazine.com

#### PRÉSIDENTE ÉDITRICE

Josée Muamba Odia (J.M)  
+(243) 82 29 62 096

#### DIRECTEUR DE PUBLICATION

Pierre Banza (P.B)  
+(243) 90 63 30 020

#### DIRECTEUR ARTISTIQUE

Trésor EMBA

#### INFOGRAPHISTE

Phinées MUKEBA

#### RÉDACTION GÉNÉRALE

Josée Muamba Odia (J.M)  
Ursule Kangudia (U.K)  
Fabrice Amisi (F.A)  
Mona Mpembele (M.M)  
ISAAC LUTEYA (I.L)

#### CREDITS PHOTO

SM Design

#### MARKETING

+(243) 822 962 096

#### DISTRIBUTION

+(243) 822 962 096

#### REPRÉSENTATION EUROPE

JMM Edicom Ltd.  
30, Rue Longue vie  
1050 Ixelles  
E-mail : jmmedicom@hotmail.com

#### N° DÉPÔT LÉGAL

FI 3.0902-57034

récépissé de déclaration  
de publication  
n°- M - CM/LMO/009/MIN /09

#### PRODUCTION

African Media Group SARL  
(AMG)



22



83

- 76 ART**  
Pita Kalala l'artiste contemporain qui sublime l'Afrique
- 78 TEMOIGNAGE**  
La libération d'un choix difficile
- 83 EVENT**  
Soirée "Garden of Sisterhood" de VLISCO
- 84 STYLE**  
Elegante et chic en basket
- 74 SPORT**  
Le Pilates Reformer la nouvelle tendance fitness
- 76 PODIUM**  
Lagos Fashion Week : Quand la mode africaine rayonne sur la scène internationale
- 80 EDUCATION**  
À Quel Âge Faut-il Commencer à Confier des Responsabilités à un Enfant ?

- 82 BIEN ETRE**  
Pilules et injections pour maigrir miracle ou danger ? Ce que vous devez vraiment savoir avant de commencer
- 84 CUISINE**  
8 Symptômes à ne pas négliger
- 88 LITTÉRATURE**
- 89 HISTOIRE**
- 89 CINEMA**
- 90 BD**
- 93 CUISINE**  
Beignets au gingembre
- 94 JEUX**



## ■ SECRET DE FAMILLE

Depuis l'âge de 12 ans, j'ai le sentiment profond que l'homme que je considère comme mon père ne serait pas mon père biologique. Je n'ai aucune preuve concrète, mais cette conviction ne m'a jamais quittée. Malgré cela, je n'ai jamais osé en parler à ma mère, par peur ou par respect peut-être. Aujourd'hui, je ressens le besoin de connaître la vérité. Que me conseillez-vous de faire ?

**(Thérèse, 25 ans, Kinshasa)**

**Bellissima :** Ce que tu ressens est très personnel et profondément humain. Il est normal de vouloir connaître la vérité sur ses origines, surtout quand ce doute est présent depuis longtemps. Avant d'en parler à ta mère, prends un moment pour réfléchir à ce que tu attends : une vérité, une explication, une réponse à un mal-être ?

Si tu choisis de lui en parler, fais-le dans un moment calme, propice à la confiance. Tu peux lui dire quelque chose comme : « J'ai un sentiment qui me suit depuis longtemps... et j'ai besoin de comprendre. Peux-tu m'aider ? »

Exprime-toi avec douceur, sans accusation. Et prépare-toi à toutes les réponses : elle pourrait confirmer, nier, ou ne pas vouloir en parler. Quoi qu'il en soit, cela ne remet pas en cause ta valeur ni ton besoin de vérité.

Si la discussion reste floue, un test ADN peut t'apporter des réponses, mais c'est une démarche à envisager avec prudence. N'hésite pas à te faire accompagner par un professionnel :

ce genre de question peut faire remonter beaucoup d'émotions.

## ■ PROBLÈME DE RELIGION

Je suis chrétienne et en couple depuis un an avec un homme musulman, peu pratiquant au départ. Mais depuis trois mois, il se rapproche de plus en plus de sa foi, ce qui m'inquiète. Sa famille est très pratiquante, et j'ai peur que nos différences religieuses deviennent un frein à notre avenir. Je l'aime profondément, mais je crains que notre relation n'ait plus d'avenir. Dois-je envisager une rupture ?

**Bellissima :** Ce que tu ressens est totalement compréhensible. Les différences religieuses ne posent pas toujours problème, mais elles peuvent devenir un vrai défi si elles touchent à des valeurs profondes, à l'éducation des enfants ou à la place de la foi dans la vie de couple. Tu l'aimes, c'est évident. Mais pose-toi les bonnes questions :

Est-ce qu'il pourrait un jour te demander des compromis que tu n'es pas prête à faire ? Avez-vous déjà parlé de sujets concrets comme le mariage, les enfants, ou la façon de vivre vos différences ?

Son chemin spirituel lui appartient, mais il peut aussi changer la dynamique entre vous. Avant de prendre une décision, parle-lui ouvertement : exprime tes craintes, pose-lui tes questions. Tu as besoin de savoir s'il voit un avenir commun malgré vos différences. Et si après cette discussion vous sentez que vos chemins ne sont plus compatibles, mieux vaut se séparer avec respect que de souffrir à long terme.

Ne prends pas ta décision dans la peur, mais dans la clarté.



## ■ FAMILLE RECOMPOSÉE

Je suis mariée depuis cinq ans à un homme divorcé, père de deux enfants issus d'une précédente relation (aujourd'hui adolescents). De mon côté, nous avons eu un fils qui a maintenant trois ans. Depuis le début, j'ai beaucoup de mal à m'attacher à ses enfants, mais j'ai toujours fait semblant. Aujourd'hui, avec l'adolescence, les tensions se sont accentuées et la situation devient pesante pour tout le monde, surtout pour mon mari. Je sens que cela fragilise notre couple. Que puis-je faire pour préserver notre relation et améliorer la situation ?

**(Malu, 36 ans, Lubumbashi)**

**Bellissima :** Ta situation est plus courante qu'on ne le pense, et c'est déjà courageux de reconnaître ce que tu ressens, même si c'est difficile à admettre. Vivre dans une famille recomposée demande du temps, de la patience et beaucoup de communication. Tu n'es pas obligée d'aimer les enfants de ton mari comme les tiens, mais viser une relation respectueuse et apaisée est important. Accepter ce que tu ressens, sans culpabilité, est un premier pas essentiel.

Essaie d'en parler franchement avec ton mari, sans reproches. Dis-lui que tu te sens dépassée et que tu veux trouver ensemble des solutions pour préserver votre couple.

Avec ses enfants, cherche une relation simple et neutre, sans forcer le lien. Un peu d'écoute, d'attention ou de routine peut déjà détendre l'ambiance. Enfin, n'oublie pas ton couple : prenez du temps à deux, loin du stress familial. Tu n'es pas seule, et le fait que tu veuilles améliorer la situation est déjà une belle preuve d'amour et de maturité.

**Vous pouvez nous envoyer votre préoccupation à cette adresse mail : [bellissimag@yahoo.fr](mailto:bellissimag@yahoo.fr)**

# BELLISSIMA

Le magazine de la femme actuelle



**BELLISSIMA**  
(le magazine de la femme actuelle)



## **Espérance Luvindao, d'origine congolaise, nommée ministre de la Santé en Namibie**

À 34 ans, le Dr Espérance Luvindao, fille de parents congolais, devient l'une des plus jeunes ministres de la Santé en Namibie. Médecin engagée auprès des populations vulnérables, elle s'est imposée dans le secteur bien avant d'entrer en politique.

Sa nomination, saluée pour ses compétences, relance néanmoins le débat sur la place des citoyens naturalisés dans les hautes fonctions. Pour ses partisans, elle incarne une Namibie ouverte et méritocratique. Pour d'autres, elle pose la question de l'identité nationale. Reste à voir si ses actions au gouvernement feront taire les polémiques.

## **Jean-Pierre Latere vend sa biotech belge à AstraZeneca pour 1 milliard USD**

AstraZeneca a racheté EsoBiotec, fondée par Jean-Pierre Latere (originaire de Lubumbashi), pour 1 milliard de dollars. Spécialisée dans les thérapies cellulaires CAR-T in vivo, l'entreprise révolutionne le traitement du cancer en modifiant les cellules immunitaires directement dans le corps, en quelques minutes.

Une avancée plus rapide et moins coûteuse que les méthodes actuelles. Basée en Belgique, EsoBiotec bénéficiait du soutien de nombreux investisseurs européens. Cette acquisition propulse les recherches de Latere à un niveau mondial.

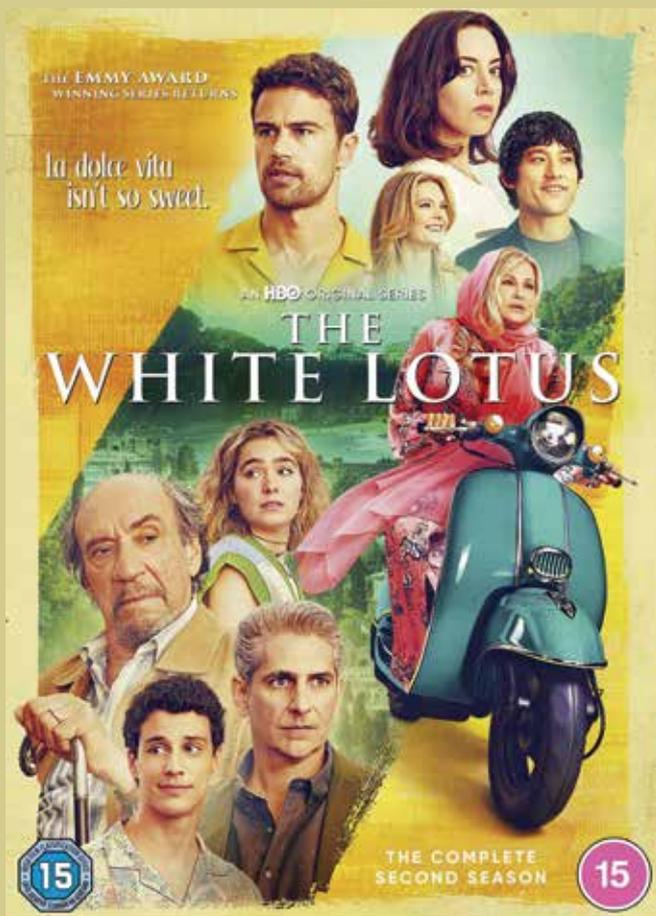


## Solidarité Congo : un concert reporté mais un message intact

Initialement prévu le 7 avril à l'Accor Arena, le concert « Solidarité Congo » réunissant Gims, Youssoupha, Fally Ipupa et Angélique Kidjo a été reporté à la demande des autorités. La date coïncidait avec la Journée internationale de commémoration du génocide rwandais, rendant l'événement inapproprié selon les instances officielles.

L'Unicef, bénéficiaire prévu des fonds, s'est également désolidarisée de l'initiative, invoquant la nécessité de respecter cette journée de mémoire.

Ce report intervient dans un contexte particulièrement tendu : les violences dans l'est de la RDC s'intensifient, en grande partie à cause de l'offensive du groupe armé M23, soutenu par le Rwanda. Selon l'ONU, plus de 100 000 personnes ont été déplacées en quelques mois. Au-delà du report, le message du concert reste intact : la musique peut être un cri d'alerte et un levier de solidarité. L'événement, qui sera reprogrammé, vise à mobiliser les consciences et à soutenir les enfants victimes du conflit, à travers la voix et l'engagement d'artistes majeurs du continent.



## La série "The White Lotus" alerte sur l'usage du Lorazépam

La saison 3 de The White Lotus met en lumière la consommation de Lorazépam, un anxiolytique puissant. Utilisé contre l'anxiété et les crises de panique, ce médicament peut entraîner dépendance et effets secondaires : fatigue, troubles de la mémoire, libido altérée, etc.

Les médecins recommandent de privilégier d'abord des méthodes non médicamenteuses comme la thérapie. Le traitement doit être court et suivi médicalement, car un arrêt brutal peut entraîner un syndrome de sevrage.

## Première édition réussie pour le Gala des Étoiles au Sénégal

La première édition du Gala des Étoiles, imaginée par DJ Kheucha et Racky Aidara, s'est tenue dans une ambiance éclatante, malgré quelques détails perfectibles du côté de la décoration et un thème visiblement mal interprété par certaines célébrités. Qu'à cela ne tienne : la soirée a parfaitement rempli sa mission de célébration et de glamour.

Sur Instagram, le talentueux photographe Magvision a immortalisé les moments forts de l'événement à travers une série de clichés mettant en valeur les tenues sophistiquées et le style des invités. Un avant-goût visuel qui témoigne du standing de cette grande première.

Selon nos confrères de Kawtef, qui ont suivi de près l'événement, cette première édition peut être qualifiée de réussite. L'enthousiasme suscité sur les réseaux sociaux confirme l'impact positif de cette soirée dans les sphères médiatiques, artistiques et mondaines du pays.



## Dior face à de nouvelles accusations d'appropriation culturelle

La maison Dior se retrouve une fois de plus au cœur d'une polémique. Suite à une nouvelle collection aux motifs fortement inspirés de l'art africain, sans mention explicite de ses sources. Les réseaux sociaux s'enflamment, accusant la marque de plagiat et d'appropriation culturelle.

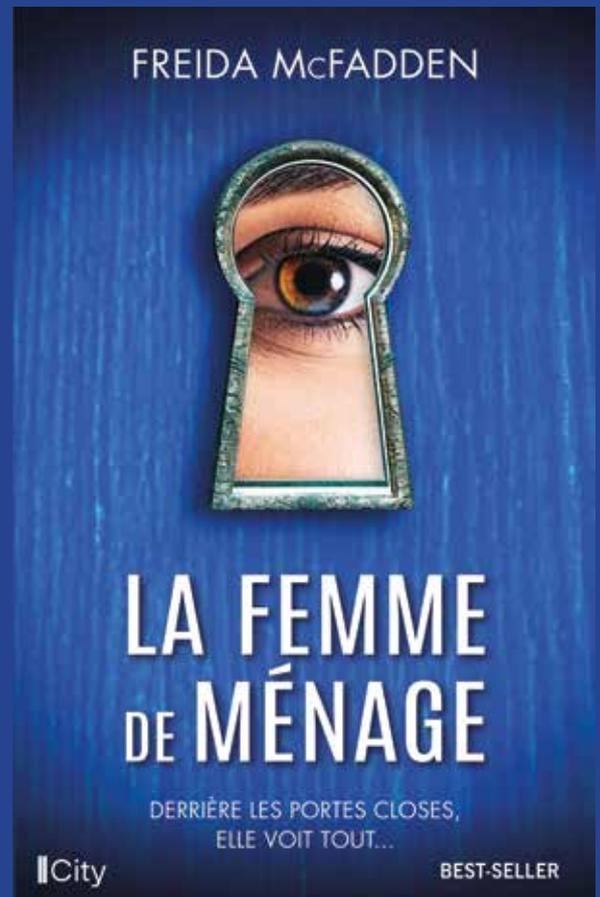
Ce n'est pas une première pour l'industrie du luxe, souvent pointée du doigt pour s'inspirer de traditions artisanales sans reconnaître ni collaborer avec leurs héritiers. Face aux critiques, Dior n'a pour l'instant pas réagi. Mais cette controverse relance une fois encore le débat sur l'éthique créative, la transparence et le respect des cultures dans la mode contemporaine.

## La Femme de ménage, un roman devenu phénomène mondial

Thriller addictif aux chapitres courts et au style accessible, La Femme de ménage s'est imposé comme un best-seller mondial. L'histoire, celle d'une jeune femme engagée dans une maison aux secrets bien cachés, séduit par son suspense et sa narration fluide.

Sur TikTok, l'influenceuse littéraire Gallianne Goural alias @urfrenchbookworm loue « une construction entraînante » et « une plume remarquable ». L'éditrice Anne Maizeret souligne de son côté une rare capacité à toucher un public de non-lecteurs. Le bouche-à-oreille, soutenu par des millions de partages sur les réseaux, a largement contribué à l'explosion des ventes.

Le succès se confirme avec la sortie du deuxième tome, La Femme de ménage voit tout, dont les ventes ont décollé dès les fêtes de fin d'année. Une saga qui illustre le pouvoir d'un livre bien construit, dans un monde où les formats courts captent désormais toute l'attention.



## Khaby Lame, l'influenceur muet devenu roi de TikTok

Il n'a pas besoin de mots pour faire parler de lui. Avec ses vidéos silencieuses, pleines d'humour et de bon sens, Khaby Lame s'est hissé au sommet des réseaux sociaux. Né au Sénégal, élevé en Italie, il est devenu une figure mondiale... en toute simplicité.

Depuis ses premières vidéos en 2020, tournées en pleine pandémie après la perte de son emploi, Khaby s'est imposé par un style unique: expressions faciales, gestuelle millimétrée, et cette fameuse attitude qui dit « Pourquoi se compliquer la vie ? ». Avec des vidéos virales qui comptent parfois plus de 250 millions de vues, et une communauté plus grande que celle de Mark Zuckerberg lui-même.



# THÉRÈSE KAYIKWAMBA

La ministre congolaise qui se distingue sur la scène internationale

Thérèse Kayikwamba Wagner, ministre des Affaires étrangères, de la Coopération internationale et de la Francophonie de la République Démocratique du Congo (RDC), incarne une nouvelle génération de leaders féminins dans le monde politique. Née en 1983 à Kinshasa, cette femme politique congolaise, d'origine mixte (mère congolaise et père allemand, ancien prêtre catholique), a grandi entre l'Allemagne, le Ghana et le Togo, un parcours qui l'a profondément marquée et nourrie de diverses influences culturelles

Diplômée de la prestigieuse Harvard Kennedy School avec une maîtrise en administration publique, Thérèse Kayikwamba Wagner n'a cessé de se démarquer par son engagement sans faille pour son pays. Depuis sa nomination en mai 2024, elle n'a pas tardé à faire entendre sa voix sur la scène internationale, notamment en ce qui concerne la situation tendue à l'est de la RDC.

## Un leadership fort en diplomatie

À la tête de la diplomatie congolaise, Thérèse Kayikwamba Wagner s'est distinguée par son approche ferme et résolue face à l'agression rwandaise, notamment en dénonçant la présence de troupes rwandaises sur le sol congolais. Son intervention devant le Conseil de sécurité de l'ONU en décembre 2024, où elle a dénoncé la violation du cessez-le-feu par le Rwanda, a marqué un tournant important dans les relations diplomatiques régionales.

Son engagement a porté fruit, avec des prises de position internationales de plus en plus fermes, notamment la suspension de certaines aides européennes au Rwanda, un geste qui illustre la puissance de son plaidoyer sur la scène internationale.

## Une diplomate déterminée et offensive

Thérèse Kayikwamba Wagner est perçue comme une diplomate audacieuse et déterminée à défendre les intérêts de son pays. Grâce à son leadership et à sa capacité à mobiliser la communauté internationale, elle a réussi à attirer l'attention mondiale sur les atrocités vécues par la population congolaise. En particulier, elle a mis en lumière les conséquences humanitaires dramatiques du conflit, avec plus de 7 millions de déplacés congolais, et a insisté sur la nécessité d'un retour à la table des négociations pour une solution pacifique.

## Ses contributions majeures :

**1. Dénonciation de l'agression rwandaise :** La ministre a vigoureusement dénoncé la présence de troupes rwandaises en RDC et a qualifié cette action d'occupation illégale, attirant l'attention sur l'ampleur du problème.

**2. Plaidoyer international :** Thérèse Kayikwamba Wagner a utilisé les forums internationaux pour alerter la communauté mondiale, demandant des sanctions contre les dirigeants rwandais responsables de cette agression.

**3. Diplomatie active :** Elle a mené une tournée européenne, multipliant les prises de position contre le

Rwanda et contribuant à la mise en place de sanctions potentielles de la part de certains pays européens.

**4. Engagement dans le processus de paix :** Toujours pragmatique, elle a activement participé aux négociations du processus de Luanda, visant à une solution diplomatique du conflit.

**5. Sensibilisation sur les conséquences humanitaires :** En plus de son travail diplomatique, elle a attiré l'attention sur la souffrance des populations locales, notamment les déplacés.

**6. Appel à l'action internationale :** Elle a demandé un soutien international plus fort pour arrêter l'agression et sanctionner les responsables de la guerre.

**7. Promotion du dialogue :** Malgré son approche ferme, Thérèse Kayikwamba Wagner a toujours prôné le retour à des négociations constructives pour la paix.

Son approche alliant fermeté et diplomatie active a permis de renforcer la position de la RDC sur la scène internationale, mettant une pression accrue sur le Rwanda pour qu'il cesse ses actions sur le territoire congolais.

## UN PARCOURS PROFESSIONNEL IMPRESSIONNANT

Avant d'entrer en politique, **Thérèse Kayikwamba Wagner** a un parcours professionnel remarquable :

- **2009-2011 :** Elle a travaillé pour l'Agence de coopération internationale allemande (GIZ) à Kigali, Rwanda.
- **2012 :** Elle a dirigé un programme de protection des civils pour Oxfam à Goma, RDC.
- **2014-2019 :** Missions de maintien de la paix pour les Nations Unies, notamment au sein de la MONUSCO en RDC et de la MINUSCA en Centrafrique.
- **2019 :** Assistante de l'envoyé spécial des Nations Unies pour la région des Grands Lacs à Nairobi.
- **Jusqu'en 2024 :** Regional Program Manager pour l'Afrique subsaharienne chez Meta, avant de prendre ses fonctions ministérielles.

**Thérèse Kayikwamba** Wagner incarne une figure de proue de la diplomatie congolaise, alliant expertise internationale et engagement passionné pour son pays.

Son action continue de faire écho bien au-delà des frontières de la RDC, et elle s'affirme comme une figure féminine incontournable dans les relations internationales.

## LA DISCRETION DU TAUPE

Le taupe est une couleur neutre, oscillant entre le beige et le gris, avec parfois une touche de brun. Sa discrétion fait d'elle une teinte idéale pour celles et ceux qui souhaitent un rendu sobre mais chic. Elle ne cherche pas à attirer l'attention, mais elle impose tout de même une présence élégante.



↑  
Parfum Oud Minérale  
de Tom Ford



↑  
Sac numéro 9  
de Polène



↑  
Boucles d'oreilles  
mini-pop-H d'Hermès

»  
Naomi Campbell  
habillée en taupe



↑  
Montre Apple Watch  
Series 10



↑  
Bracelet Clic H  
d'Hermès



↑  
Sac Dior Book Tote



Machine à café Smeg



Sandales oran d'Hermès



Vernis à ongles Chanel



Châle Louis Vuitton



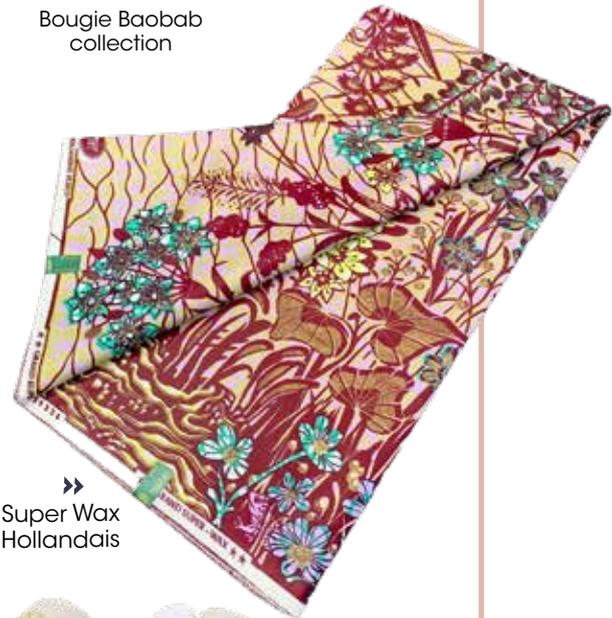
Bougie Baobab collection



Ensemble Sport Nike



Sandales Birkenstock



Super Wax Hollandais



Lunettes Miu Miu



Basket Adidas

# IMANE AYISSI

LE STYLISTE AFRICAÏN QUI INCARNE LA  
FIERTÉ DU CONTINENT À LA FASHION  
WEEK HAUTE COUTURE DE PARIS

Le styliste camerounais Imane Ayissi est le premier couturier subsaharien à présenter chaque année sa collection lors de la Fashion Week Haute-Couture de Paris. Il a su allier avec brio traditions africaines et luxe européen. Ancien mannequin, il se lance dans la mode après avoir travaillé avec les plus grands noms du secteur.

En 2020, il devient le premier créateur d'Afrique subsaharienne à défiler à Paris, marquant un tournant historique pour la mode africaine. Imane Ayissi, passionné dès son enfance par la mode, a grandi en s'inspirant de sa mère et a appris à coudre en modifiant les robes de cette dernière. Après avoir évolué dans le monde de la danse et du cinéma en France, il réalise sa première collection dans une petite chambre, à l'aide d'une machine à coudre.

Fervent défenseur du patrimoine textile africain, il milite pour la reconnaissance des savoir-faire traditionnels et valorise des matériaux nobles, qu'il associe au kente, au raphia et aux tissus traditionnels africains. Son travail inclut également des innovations, comme l'utilisation de l'écorce d'obom, découpée en dentelle. Imane Ayissi prône le développement de l'industrie du luxe en Afrique et appelle les dirigeants à soutenir les créateurs locaux. Pour lui, la mode africaine doit se développer grâce à la confiance envers ses talents et à une meilleure formation des jeunes générations.

*Voici la Collection Printemps – Été 2025 "MSSAM/ASSOU"*

**Crédit photo Courtesy**











# Hamida Chatur Kamerhe

## ACTRICE DU DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE ET SOCIAL

Depuis plusieurs années, Mme Chatur Kamerhe, entrepreneure et philanthrope, s'engage à être une actrice majeure dans le développement économique et social de son pays.

Convaincue que l'agriculture est un levier essentiel pour lutter contre la pauvreté et l'insécurité alimentaire, elle a décidé de lancer un projet ambitieux dans le secteur agroalimentaire. Celui-ci repose sur la modernisation des techniques agricoles, la création d'emplois durables et l'intégration des communautés locales dans un modèle économique inclusif.

# D

### **es serres modernes et des champs-écoles pour l'avenir**

Ce projet se distingue par des initiatives précises et impactantes. Une ferme moderne, équipée de serres permettant la production hors saison, assure l'approvisionnement des marchés locaux en légumes frais tels que les tomates et les poivrons.

Des semences améliorées et des engrais naturels sont distribués gratuitement aux agriculteurs pour augmenter les rendements tout en préservant l'environnement.

La Fondation a également mis en place des champs-écoles, où les agriculteurs apprennent des techniques comme le semis en ligne ou la gestion post-récolte pour limiter les pertes. En outre, des outils technologiques tels que des drones sont utilisés pour surveiller les cultures et optimiser l'utilisation des terres agricoles, tout en intégrant des formations sur les nouvelles technologies pour pérenniser ces pratiques.

Des innovations que l'on salue et qui, nous en sommes convaincus, apporteront un véritable boost à nos agriculteurs.





## Les femmes, piliers de l'agriculture congolaise

Les femmes sont au cœur de l'agriculture congolaise, représentant plus de 70 % de la main-d'œuvre et jouant un rôle essentiel dans la sécurité alimentaire et l'économie des ménages. Mme Kamerhe en fait une priorité absolue dans son projet. «Je crois fermement que les femmes sont les piliers de nos communautés rurales», affirme-t-elle. Le programme met à leur

---

**« JE CROIS FERMEMENT QUE LES FEMMES SONT LES PILIERS DE NOS COMMUNAUTÉS RURALES », AFFIRME-T-ELLE.**

---

## Les communautés locales, au cœur du projet

Le travail s'appuie sur l'engagement direct des communautés locales, qui en sont les principaux bénéficiaires et acteurs. Par exemple, 500 jeunes ont été formés aux techniques agricoles modernes, et les coopératives locales bénéficient d'un soutien logistique pour transformer et commercialiser leurs produits.

Des champs collectifs sont aménagés où les villageois travaillent en équipe, apprennent de nouvelles pratiques et partagent les bénéfices. En plus des récoltes locales, des mesures spécifiques, telles que la fourniture de semences et d'engrais à prix réduit, permettent aux populations rurales de stabiliser leurs revenus.

Ce modèle participatif répond à un double objectif : améliorer les conditions de vie tout en dynamisant l'économie locale.



disposition des ressources essentielles: accès à des terres agricoles, outils modernes, formations gratuites et financements adaptés. En leur permettant de créer et de gérer leurs propres activités agricoles, le projet valorise leur expertise et renforce leur indépendance économique.

Des coopératives et des associations légalisées permettent à ces femmes de structurer leur travail et de vendre leurs produits à des prix justes. De plus, des champs écoles leur offrent des opportunités d'apprentissage précieuses, comme la transformation des produits agricoles pour réduire les pertes post-récolte. «En soutenant les femmes, nous soutenons l'ensemble de la communauté», conclut-elle, convaincue que leur autonomisation est une clé pour le développement durable.

### **Des projets en cours et des ambitions croissantes**

À ce jour, plusieurs grandes initiatives ont déjà vu le jour. Une ferme moderne, avec production sous serre, approvisionne le marché de Kinshasa en légumes et en fruits. Une exploitation de grande envergure produit du maïs, du manioc, des



arachides et des patates douces, avec des milliers d'hectares en culture. En parallèle, un programme de formation pour 500 jeunes aux techniques agricoles modernes est en place, tout comme un projet humanitaire visant à nourrir 1 000 enfants dans les camps de déplacés de Goma.

### **Sécurité, infrastructures et financement : des enjeux cruciaux**

Malgré son envergure et son impact positif, le projet fait face à des enjeux importants. Renforcer la sécurité dans les zones rurales, investir dans des infrastructures de transport adaptées et un soutien gouvernemental accru figurent parmi les priorités. De plus, le financement reste un enjeu majeur pour garantir la continuité et l'expansion des initiatives en cours.

### **Une vision pour l'avenir de l'agriculture congolaise**

Les défis à venir sont nombreux, mais les ambitions restent intactes. Face à ces nombreux défis, il est essentiel de continuer à renforcer la sécurité alimentaire en RDC, à créer de l'emploi et à autonomiser les femmes — des objectifs qui restent au cœur des ambitions de Mme Kamerhe et de son équipe. L'avenir de l'agriculture congolaise dépendra de notre capacité collective à moderniser les pratiques, à améliorer les infrastructures et à unir nos efforts autour de cette cause. Chaque geste compte pour porter votre pierre à l'édifice et transformer durablement l'agriculture en RDC.

U.K.

### **«Le Restaurant du Cœur» : Un souffle d'espoir pour les déplacés de Goma**

Depuis le 2 décembre 2024, la Fondation La Colombe, sous l'impulsion de sa présidente, Madame Hamida Chatur, a lancé «Le Restaurant du Cœur», une initiative humanitaire dédiée aux populations déplacées fuyant les conflits dans l'Est de la République Démocratique du Congo.

Face à l'urgence humanitaire croissante, ce projet ambitieux vise à offrir un repas quotidien à 3 000 personnes, majoritairement des familles ayant tout perdu dans les violences. Une action forte et essentielle dans une région où l'insécurité ne cesse de priver des milliers d'innocents de leurs besoins les plus fondamentaux.

En inaugurant «Le Restaurant du Cœur», Madame Hamida Chatur incarne un modèle de générosité et de leadership, rappelant que des actions concrètes sont indispensables pour répondre aux crises humanitaires. Cependant, la situation reste fragile. La prise de Goma menace la pérennité de ce projet et complique encore davantage l'aide aux déplacés. Malgré ces incertitudes, l'espoir demeure : celui de voir la situation s'améliorer pour que «Le Restaurant du Cœur» continue à apporter un peu de réconfort à ceux qui en ont le plus besoin.



# LA RELATION UNION EUROPÉENNE - RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO PAR L'ARSP

L'ARSP est l'Autorité de la Sous-traitance dans le Secteur Privé de la République Démocratique du Congo. Le Chef de l'État congolais a promis de booster l'émergence d'une classe moyenne d'entrepreneurs congolais et de créer des véritables millionnaires, voire des milliardaires congolais.

**E**n effet, les classements des fortunes africaines, surtout en Afrique francophone, des magazines spécialisés comme Forbes sont criants de l'absence des nationaux. Ce sont des familles riches d'immigrés ou des anciens colons sur le continent africain, parfois de plusieurs générations, comme des Libanais, Indiens et diverses origines européennes, qui figurent en haut du classement.

Pour la République Démocratique du Congo, les repats ou retournants, la diaspora et les afro-européens d'origine congolaise peuvent aussi bénéficier de la loi de 2017 sur l'Autorité de régulation de la sous-traitance dans le secteur privé en créant des sociétés en RDC.

Cette disposition a été accueillie par les entrepreneurs locaux congolais et ceux de la diaspora comme un espoir d'émergence économique face à une situation que certains Congolais considèrent comme injuste. À Kinshasa,

par exemple, deux supermarchés sur trois appartiennent à des Libanais ou des Indiens.

Les multinationales exploitent les mines congolaises et les sociétés étrangères sont bien implantées dans les divers secteurs de l'économie.

Dans cette conjoncture économique, le législateur congolais a établi la loi sur l'ARSP, en partant du constat que, malgré les investissements étrangers importants dans plusieurs secteurs à forte croissance, l'impact de ces investissements est resté très faible sur la promotion des petites et moyennes entreprises, la protection de la main-d'œuvre nationale et de l'expertise locale. Or, la création des richesses nationales, tout comme l'émergence d'une vraie classe moyenne congolaise, sont tributaires du développement des chaînes de valeurs.

De ces réalités, il fallait non seulement adopter une nouvelle réglementation



visant la promotion des petites et moyennes entreprises à capitaux majoritairement congolais, mais aussi mettre en place une structure chargée de veiller à son application. C'est pour cela que l'ARSP a été créée.

Depuis novembre 2022, c'est Monsieur Miguel Kashal Katemb qui est à la tête de la structure en qualité de Directeur Général.

À l'origine, entrepreneur de renom et prospère en RDC, mais aussi en Afrique du Sud, au Zimbabwe et en Zambie, Miguel Kashal Katemb, qui est actuellement une personnalité politique, est un homme d'affaires ayant une maîtrise en management et reconnu internationalement, avec une expertise au-delà des frontières de son pays, la RDC, surtout en Afrique anglophone. Présenté comme une personnalité d'excellence, un pur produit du secteur



privé, il s'est engagé par la suite en politique en tant que député et ministre provincial. L'une de ses principales missions aujourd'hui consiste à faire appliquer la loi sur la sous-traitance de 2017.

Monsieur Miguel Kashal Katemb, lors d'une récente rencontre à Bruxelles, nous a résumé ces premières actions. Après avoir consacré la période allant de novembre 2022 à septembre 2023 à la vulgarisation de la loi et à la sensibilisation des parties prenantes, sa structure a diligenté les missions de contrôle au mois de septembre 2023 auprès des entreprises principales installées sur l'ensemble du pays, pour s'assurer de l'effectivité de la mise en œuvre de la loi dans tous les secteurs de l'économie nationale.

Il nous a expliqué que les missions de contrôle sont menées par des agents de l'ARSP, revêtus de la qualité d'officiers de police judiciaire assermentés, à compétence matérielle restreinte, mais

à compétence territoriale nationale. Ces missions consistent essentiellement à vérifier l'éligibilité des sous-traitants à qui les sociétés principales ont confié les activités, avec pour objectif de voir les PME à capitaux majoritairement congolais s'insérer dans leurs chaînes de valeurs respectives.

Le Directeur Général nous a déclaré que les activités de sous-traitance dans tous les secteurs de l'économie nationale sont évaluées à plus ou moins 8,5 milliards de dollars américains. D'après les statistiques de l'ARSP, l'accès aux marchés de la sous-traitance par les entreprises à capitaux majoritairement congolais est passé de 300 millions de dollars américains en 2022, à un milliard six cents millions de dollars à fin 2024, sur la base des chiffres provisoires en cours de finalisation.

C'est à long terme que l'ARSP envisage de capter les 8,5 milliards de dollars américains, qui représentent la quasi-totalité des ressources générées par la

sous-traitance dans tous les secteurs de l'économie nationale.

L'ARSP a mis en place des mécanismes de contrôle et de suivi-évaluation pour assurer un contrôle efficace vis-à-vis de toutes les entreprises principales et pour lutter contre les pratiques illicites de prête-noms dans les entreprises sous-traitantes. Les missions de contrôle effectuées depuis septembre 2023 ont été suivies de séances d'évaluation qui aboutissent aujourd'hui aux statistiques en cours de finalisation.

Toujours selon les affirmations du Directeur Général, l'ARSP dispose des moyens de contrainte légale qui peuvent aller jusqu'à la fermeture administrative momentanée d'une entreprise principale. Dans le cadre de la relecture de la loi en cours, il est envisagé de rendre les sanctions proportionnelles et dissuasives.

Nous avons en effet suivi dans les médias congolais et internationaux les actions du Directeur Général, avec son équipe sur le terrain, mettant en demeure et sanctionnant.

D'après un des rapports des services de l'ARSP, par exemple, la filiale congolaise Kibali Gold Mine du géant minier sud-africain Barrick, avait confié 90 % de ses contrats de sous-traitance à une entreprise belgo-indienne dénommée Trade Corp Freight Forward (TCFF). Kibali Gold Mine, après un contrôle, s'était engagée à remédier à la situation en confiant les marchés de sous-traitance aux entreprises à capitaux majoritairement congolais.

Invité au Parlement Européen par l'eurodéputé luxembourgeois Monsieur Charles Goerens, le Directeur Général de l'ARSP a pu s'entretenir des possibilités de partenariats entre l'Union Européenne et la RDC dans le cadre de diverses actions et programmes, dont le Global Gateway, un fonds d'investissement mis en place par l'Union Européenne, pourrait participer au renforcement de la mission de l'ARSP.



En effet, Monsieur Charles Goerens, Luxembourgeois, a offert à son invité de marque un dialogue franc sans condescendance. Il a insisté sur le fait que la République Démocratique du Congo appartenait aux Congolais. Le Luxembourg, n'ayant pas de passé colonial, il a été fort aisé pour le politicien européen de proposer un partenariat réellement gagnant-gagnant avec l'Europe, voisin de l'Afrique, et qui héberge une bonne partie de la diaspora, dont des candidats repats ou retournants.



Fort du succès de l'échange au niveau européen, le Directeur de l'ARSP a profité de son invitation pour offrir aux entrepreneurs congolais de la diaspora une possibilité d'échange lors d'un dîner organisé à l'hôtel Corinthia Astoria de Bruxelles. Cela a été pour les entrepreneurs une belle opportunité d'interpeller Monsieur Miguel Kashal Katemb pour leur projet d'entreprise en RDC au travers de la sous-traitance, certains témoignant être prêts à s'enregistrer, d'autres étant dans une phase avancée, ayant déjà contracté dans la sous-traitance.

M.M

Monsieur Charles Goerens, avec qui Monsieur Miguel Kashal Katemb s'est entretenu, est un homme d'État qui a plus d'une quarantaine d'années dans la gestion et la responsabilité de l'État. Depuis 1979, il a été parlementaire au Luxembourg et, par la suite, dès 1999, a exercé les fonctions de ministre, au ministère de l'Aide au Développement et à l'Action Humanitaire, au ministère de la Défense et au ministère de l'Environnement. Il a été élu à 4 reprises au Parlement Européen depuis 1994 et encore récemment en 2024.

«Monsieur Afrique Providentiel». Lors de la rencontre, à l'heure où le monde entier a les yeux rivés vers une Afrique définitivement tournée vers l'avenir, grâce à sa jeunesse et à un rejet par l'Afrique des anciennes puissances coloniales comme la France, accusée par sa politique du pré carré et d'autres de paternalisme.



Les différentes expériences de l'eurodéputé, qui est coordinateur Renew de la commission Développement parmi ses attributions, ont fait de lui le





## PASSONS AU NUMÉRIQUE

L'arrivée d'internet et du digital a profondément fait évoluer les médias et notamment la presse écrite. Alors que jamais autant d'informations n'ont été produites et consommées, la presse a longtemps eu du mal à trouver sa nouvelle place dans cet environnement numérisé.

Voici 10 bonnes raisons de passer au numérique:

**1** La notion de distance n'existe plus, l'information peut voyager instantanément et n'est pas contrainte par une zone géographique.

**2** L'information et les contenus dématérialisée peuvent toucher un plus grand nombre de personnes et sans réelle limite.

**3** La collaboration entre personnes, les contenus partageables et modifiables en temps réel par tous permettent de travailler sur un même projet bien plus facilement.

**4** L'automatisation de tâches répétitives permet une meilleure optimisation du temps de travail pour atteindre un résultat donné.

**5** La digitalisation permet aussi de limiter les erreurs, en effet, il est plus facile de détecter les anomalies et de les corriger.

**6** Vous pouvez enregistrer ou capturer un élément important ou intéressant le partager à vos proches

**7** Nous êtes informé d'une nouvelle actualité par notification.

**8** Vous emportez le magazine partout avec vous.

**9** On retrouve facilement les ouvrages et les sujets qui nous intéressent par simple clic.

**10** Vous vous informez librement n'importe où et à tout moment.

**SOCIETE**



# BBL : LE PHÉNOMÈNE QUI ENFLAMME LES RÉSEAUX SOCIAUX !

« Kongolese Baby aimerait sa BBL » est en effet le buzz d'un morceau authentiquement d'origine congolaise de par sa chanteuse, Théodora. Dans notre article, c'est plutôt l'intervention chirurgicale qui se popularise chez la femme congolaise dont il est question, alors que la pratique s'essouffle de l'autre côté de l'Atlantique.

**L**e Brazilian Butt Lift, BBL, qui est pourtant classé comme l'intervention de chirurgie esthétique la plus dangereuse du monde, se popularise chez la femme congolaise.

Il se raconte que les hommes africains ont toujours préféré les postérieurs proéminents. Alors, pour maximiser les chances d'être l'idéal de beauté de cette gente masculine, les femmes investissent dans l'opération.

Celles qui n'ont pas les moyens utilisent les collants et culottes effet BBL avec les gaines. Les plus sportives font des squats, engagent des coachs sportifs ou vont à la salle de sport pour des exercices de renforcement musculaire du fessier et des abdominaux.

Il y a même le King Zulu of Squats, Nkululeko Dlamini, qui cartonne sur le réseau social avec son fessier musclé devenu célèbre et viral. Il a même été invité à Kinshasa. En effet, si le critère de beauté ne date

pas d'hier, ce qui change aujourd'hui est que le critère esthétique a évolué dans le sens d'une harmonisation d'un type de beauté standard sur le continent.

De nos jours, il faut des fesses rebondies avec un ventre parfaitement plat. Le sablier.

**«CETTE TECHNIQUE BRÉSILIENNE FAIT FUREUR CHEZ LES CÉLÉBRITÉS ET BEAUCOUP D'AFRO-AMÉRICAINES.»**

L'intervention de la chirurgie esthétique ne consiste pas essentiellement à sculpter les fesses. Il s'agit de réaliser en même temps une liposuction des zones autour du fessier : les cuisses, la culotte de cheval et les flancs, tout en réinjectant dans un second temps la graisse prélevée dans les fesses pour les rendre plus galbées. Elle peut être aussi accompagnée d'une abdominoplastie. C'est au minimum une opération 2-en-1 qui permet d'augmenter la courbure

des fesses, de les arrondir, tout en diminuant le volume de la silhouette.

Cette fameuse technique d'augmentation du volume des fesses est très controversée. C'est une lourde opération. En effet, les rapports affichent un des taux de mortalité les plus élevés du secteur de la chirurgie esthétique.

Malgré cela, les femmes ont décidé de prendre le risque pour accéder à un idéal de beauté inspiré des femmes telles que Kim et Khloe Kardashian, précurseuses, ainsi que des Cardi B et Nicki Minaj.

Cette technique brésilienne fait fureur chez les célébrités et beaucoup d'afro-américaines qui économisent afin de s'offrir l'opération.

Les bonnes candidates sont des patientes qui présentent des fesses en manque de galbe, mais également avec des réserves en graisse périphériques suffisantes.

Les profils minces, voire maigres, n'ont pas de réserve de graisse et n'auront donc aucun intérêt à s'y laisser tenter. Pour avoir un bon résultat, il faut un minimum de graisse à prélever pour la réinjecter par la suite. Dans le passé, il y avait la technique d'implants fessiers avec le silicone, qui comportait aussi des risques. C'est donc la silhouette « sablier » : large postérieur, taille fine, inspirée de la morphologie des femmes noires et afro-américaines, qui est la tendance.

Pour se démarquer des autres influenceuses et bâtir leur empire, les Kardashian l'ont utilisée. Elles ont donc copié les codes de la beauté noire et ont façonné la silhouette emblématique qui deviendra leur marque de fabrique.

**«AU COURS DE CES DERNIÈRES ANNÉES, QUELQUES AUTRES CÉLÉBRITÉS ONT PARLÉ DES RISQUES POUR LA SANTÉ ASSOCIÉS AUX BBL ET À D'AUTRES CHIRURGIES D'AUGMENTATION CORPORELLE.»**

Très vite, le monde entier les suivra. À partir de 2020, les statistiques vont grimper. Ce sont quelque 390 000 interventions qui seront réalisées cette année-là, selon l'International Society of Aesthetic Plastic Surgery.

Depuis, l'intervention a connu une démocratisation hors norme.

La concurrence s'est développée par la nécessité d'économies parallèles. La recherche des prix compétitifs à l'étranger, comme en Turquie, même s'il faut l'option de réserver 3 sièges afin de voyager allongé dans les vols en provenance de l'étranger, où les centres de chirurgie esthétique sont moins chers.

Les hommes veulent-ils réellement un postérieur proéminent pour leurs femmes malgré les risques ?

En 2022, la star américaine Keri Hilson a été victime de body shaming sur les réseaux sociaux. En posant fièrement en bikini sur sa page Instagram, un



follower lui a recommandé de réaliser un BBL en lui suggérant que l'opération lui «ferait justice». La célèbre chanteuse a répondu qu'elle était bien dans son corps et ne ferait pas d'opération chirurgicale.

Quelques fans ont répondu au commentaire et se sont précipités pour défendre le corps naturellement sculpté de Keri Hilson.

« Elle est parfaite comme elle est », a écrit une personne. Tandis qu'un autre follower déclarait : « Ces corps de chirurgie Instagram vous ont tous gâché la tête... tout le monde ne veut pas avoir la même forme. » Un troisième a commenté : « Il n'y a rien de mal avec son corps !! Les hommes comme ça m'irritent et c'est pourquoi les femmes sont tellement vaniteuses maintenant, essayant de plaire aux hommes et d'attirer leur attention ! Aimez-vous mesdames ! » L'ex du basketteur congolais, Serge Ibaka, avec classe, a répondu qu'elle s'aimait telle qu'elle était, grosse ou mince selon les changements naturels de son corps.

Elle n'est pas la seule célébrité à choisir de maintenir une silhouette saine et une beauté naturelle. Au cours de ces dernières années, quelques autres célébrités ont parlé des risques pour la santé associés aux BBL et à d'autres chirurgies d'augmentation corporelle. Cardi B a révélé lors d'une session Instagram Live qu'elle s'était fait retirer du surplus de fesses.

Elle a également donné des conseils aux fans qui envisagent un BBL, en prévenant de s'assurer d'avoir le bon taux sanguin. « Si un médecin vous dit que votre taux sanguin est trop bas ou que vous souffrez de diabète ou d'autres maladies, ne le faites pas. » Blac Chyna a aussi retiré son BBL et plus. SZA a aussi récemment en novembre déclaré dans le Vogue anglais regretter son BBL, en disant que c'était stupide.

Si certaines célébrités avouent avoir depuis réduit leur BBL proéminent, d'autres sont plus hypocrites et le font en catimini. Il y a beaucoup de dérives et des ratés. Il est arrivé de constater

certaines anomalies esthétiques du BBL chez les stars, comme pour Khloe Kardashian ou Nicki Minaj. En effet, même pour les célébrités, il y a des ratés et des paparazzi, comme des anonymes des réseaux sociaux, qui mettent ces ratés en exergue, comparant parfois ces fessiers aux Pampers.

## **« AVEC LES RÉSEAUX SOCIAUX, LA BEAUTÉ SE CONJUGUE AVEC LES ÉTATS D'ÂME DES INFLUENCEUSES QUI DEVIENNENT UN RÉEL DANGER POUR LES PLUS FAIBLES. »**

Parfois, pas très beaux finalement en bikini, les cuisses étant plus fines face au postérieur disproportionné. Les Kardashian-Jenner, dont principalement Kim et Kylie, ont rompu avec leurs compagnons afro-descendants pour des compagnons d'ascendance européenne : Pete Davidson et Timothée Chalamet. Cela coïncide étrangement avec une réduction visible de leurs fessiers proéminents. Khloe, la sœur, a aussi suivi le mouvement.

Aux États-Unis, la tendance du BBL semble ne pas survivre à l'épreuve du temps. Au fil des dérives, de la prolifération des cliniques et des interventions low-cost ainsi que de la hausse exponentielle des complications post-opératoires, le BBL s'essouffle. Le délaissement du look BBL par les influenceuses n'a pas aidé. Face à la forte démocratisation du BBL, celles-ci ont dû changer d'apparence pour rester dans la course.

Exit les postérieurs XXL, popularisés notamment par les sœurs Kardashian. Faire aspirer la graisse et l'injecter dans les fesses est beaucoup moins glamour qu'il n'y paraît.

La pratique a été largement décriée par les professionnels avec un gros

risque d'une embolie graisseuse. Les reporters dénoncent les opérations clandestines catastrophiques et ses diverses conséquences, comme les nécroses et autres anomalies. La dernière série américaine sur Netflix du célèbre producteur Tyler Perry, *Beauty in Black*, aborde le drame des opérations clandestines par l'expérience dramatique d'une opération ratée effectuée par un des personnages principaux.

Les beautystas veulent désormais une silhouette mince et élancée, la tendance est aux fessiers toniques et subtilement galbés comme la star Megan Thee Stallion. On parle aussi beaucoup de l'Ozempic. Tout le monde s'y met, Ice Spice a perdu depuis son fessier et twerke moins sur les réseaux sociaux. Tout le monde n'est pas la Vénus Hottentot. Il y a différents physiques chez les femmes.

C'est à choisir entre la confiance en soi, son bien-être et l'imposition d'un style de beauté. La beauté étant relative, elle ne peut être absolue en imposant un standard bien précis.

Avec les réseaux sociaux, la beauté se conjugue avec les états d'âme des influenceuses qui deviennent un réel danger pour les plus faibles. Il y a eu les duckface, moins dangereux que le lifting des lèvres et les injections ; les squats, moins dangereux que le BBL ; et le régime diet, moins dangereux que l'Ozempic. Ce sont des modes qui passeront toujours.

### **Mémo :**

Le BBL (Brazilian Butt Lift) est une chirurgie de remodelage corporel ou de « contouring » qui se déroule sous anesthésie générale, ce qui rend déjà l'opération risquée. Elle consiste à prélever par liposuction la graisse en excès dans certaines parties du corps pour l'injecter ensuite dans les fessiers. L'excès de graisse peut être prélevé au niveau du ventre, des cuisses ou encore des hanches. L'objectif final étant d'obtenir une augmentation des fesses

considérable, tout en améliorant leur forme. La liposuction est réalisée à l'aide d'un tube fin appelé « canule ». Ce tube est inséré via de petites incisions dans la peau. Le chirurgien déplace ensuite la canule pour aspirer les cellules graisseuses afin de les prélever.

La graisse est ensuite lavée et purifiée avant d'être injectée dans les fesses. Seules les personnes présentant un volume de graisse excédentaire important peuvent faire réaliser un BBL. Les personnes minces ou de corpulence « normale » ne disposent pas toujours d'assez de cellules graisseuses pour que l'intervention soit possible.

## **« C'EST À CHOISIR ENTRE LA CONFIANCE EN SOI, SON BIEN-ÊTRE ET L'IMPOSITION D'UN STYLE DE BEAUTÉ. LA BEAUTÉ ÉTANT RELATIVE, ELLE NE PEUT ÊTRE ABSOLUE EN IMPOSANT UN STANDARD BIEN PRÉCIS. »**

Les personnes ne présentant que peu d'excédents graisseux pourront réaliser un « mini-BBL » ou skinny-BBL et ainsi améliorer légèrement le volume et la forme de leur fessier. L'organisme détruit environ 30 % à 40 % de la quantité de graisse injectée après le BBL. La convalescence après un BBL est estimée à 1 à 3 semaines. Son coût moyen est entre 5000 \$ et 10 000 \$. En Turquie et en Tunisie, ils peuvent être revus à la baisse, mais il n'y a pas de tarif fixe, car chaque BBL est adapté au patient. L'origine supposée du lifting brésilien des fesses aurait été mise au point par le chirurgien brésilien Ivo Pitanguy, un pionnier dans le secteur de la chirurgie plastique et esthétique. La bonne alternance est le sport pour le renforcement musculaire et les squats.

MM

# 10

## FEMMES QUI FONT LA FIERTÉ DU CONTINENT AFRICAIN



Le temps où les femmes africaines étaient confinées aux seules tâches ménagères appartient au passé. Aujourd'hui, elles prennent leur place sur la scène sociale et publique, aux côtés des hommes, avec une force et une détermination renouvelées. De plus en plus nombreuses, elles se distinguent par leur audace et leur impact dans des domaines aussi variés que la politique, la science, l'économie ou les arts. Ces femmes visionnaires, sans complexe, sont la fierté de l'Afrique et font rayonner le continent à l'échelle mondiale. Elles ne sont pas simplement des modèles d'excellence, elles sont la preuve vivante que le changement est possible. À travers leurs efforts, leur leadership et leur vision, elles repoussent les limites et ouvrent la voie à de nouvelles opportunités pour l'Afrique et le monde. Elles sont l'avenir de notre continent, et il est temps de célébrer et de soutenir leurs contributions exceptionnelles. Voici un portfolio de 10 femmes africaines inspirantes qui façonnent l'avenir du continent.



# NETUMBO NANDI NDAITWAH

PRÉSIDENTE DE LA NAMIBIE (NAMIBIE)

Netumbo Nandi-Ndaitwah, née le 29 octobre 1952 à Onamutai, est une femme d'État namibienne, élue présidente en 2025. Première présidente d'un pays africain traditionnellement patriarcal, elle a marqué l'histoire en accédant à ce poste avec plus de 57% des voix. Ancienne ministre des Affaires étrangères et vice-présidente de la Namibie, elle est un symbole de détermination et de leadership féminin. Son parcours exceptionnel, débuté dès l'âge de 14 ans avec l'adhésion à la SWAPO, est un modèle pour les générations futures.



# NGOZI OKONJO IWEALA

DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'ORGANISATION  
MONDIALE DU COMMERCE OMC (NIGERIA)

Économiste de renommée mondiale, Ngozi Okonjo-Iweala est la première femme et la première Africaine à occuper la tête de l'OMC. Ancienne ministre des Finances du Nigéria, elle a joué un rôle crucial dans les réformes économiques de son pays. En 2021, elle devient une figure phare de l'économie mondiale, prônant une approche plus inclusive et équitable du commerce international. Sa vision et son influence font d'elle une figure incontournable de la scène mondiale.



# DAMBISA MOYO

ÉCONOMISTE ET AUTEURE (ZAMBIE)

Dambisa Moyo est une économiste zambienne, dont les analyses de l'aide internationale ont secoué le monde. Titulaire de diplômes prestigieux de Harvard et Oxford, elle critique vigoureusement l'efficacité de l'aide étrangère en Afrique, prônant des solutions basées sur l'investissement et le développement durable. Son livre *Dead Aid* est un ouvrage phare, qui a lancé un débat mondial sur les politiques de développement. Elle est aussi membre à vie de la Chambre des lords britannique, une reconnaissance de son influence intellectuelle.



# LUPITA NYONG'O

ACTRICE OSCARISÉE ET MILITANTE  
(KENYA)

Lupita Nyong'o, actrice et militante, est un exemple de succès et de résilience. Oscillant entre Hollywood et l'activisme social, elle a remporté l'Oscar du meilleur second rôle pour *12 Years a Slave* et incarne Nakia dans le célèbre film *Black Panther*. Lupita ne se contente pas de briller sur grand écran : elle milite pour la diversité, l'inclusivité et la lutte contre le harcèlement sexuel. Son livre pour enfants, *Sulwe*, a fait un carton, encourageant les jeunes à s'accepter tels qu'ils sont.



# SANDRINE NGALULA MUBENGA

PROFESSEURE EN GÉNIE ÉLECTRIQUE, SPÉCIALISÉE EN ÉNERGIE RENOUELABLE ET DIRECTRICE GÉNÉRALE DE L'AUTORITÉ DE RÉGULATION DU SECTEUR DE L'ÉLECTRICITÉ CONGOLAIS (RDC)

Sandrine Ngalula Mubenga incarne l'avenir de l'innovation technologique en Afrique. Ingénieure congolaise, elle est professeur en génie électrique et s'est spécialisée dans les énergies renouvelables. Son combat pour améliorer l'accès à l'électricité en Afrique prend racine dans une expérience personnelle marquante. Aujourd'hui Directrice Générale de l'Autorité de Régulation du Secteur de l'Électricité en RDC, elle se distingue par ses inventions, comme la technologie d'égalisation des batteries lithium-ion. Elle est également à la tête de l'initiative STEM DRC, qui encourage les jeunes à s'orienter vers les sciences et l'ingénierie.

# RAJAA BELFKIH

DIRECTRICE RÉGIONALE DE LA CONFÉDÉRATION GÉNÉRALE DES ENTREPRISES DU MAROC CGEM (MAROC)

Rajaa Belfkih est une figure marocaine influente dans l'univers de l'entrepreneuriat et du développement économique. En tant que Directrice Régionale de la Confédération Générale des Entreprises du Maroc (CGEM) pour la région Rhamna-Saï, elle œuvre activement pour soutenir les entreprises locales et promouvoir un climat d'affaires dynamique. De plus, elle occupe la fonction de Secrétaire Générale Mondiale de la Plateforme Mondiale des Femmes Entrepreneuses (PLAMFE).

Rajaa est également ambassadrice pour le Womenpreneur Digital Hub dans la région MENA, où elle met un point d'honneur à promouvoir l'égalité des genres et à encourager l'entrepreneuriat féminin. Elle s'engage dans des initiatives stratégiques pour renforcer les relations économiques entre le Maroc et l'Afrique subsaharienne, tout en plaidant pour une meilleure représentation des femmes dans les secteurs économiques et technologiques lors de forums internationaux. Par son action, elle joue un rôle clé dans l'autonomisation des femmes et dans le développement économique de la région MENA.





# ANGÉLIQUE KIDJO

CHANTEUSE PRIMÉE AUX GRAMMY AWARDS (BÉNIN)

Angélique Kidjo, véritable icône de la musique mondiale, incarne la richesse et la diversité culturelle de l'Afrique. Née le 14 juillet 1960 à Ouidah, au Bénin, elle a su allier son immense talent musical à son engagement humanitaire. En grandissant dans un milieu artistique, sa mère chorégraphe et son père amateur de musique, Kidjo a trouvé sa voie très tôt.

Sa carrière a décollé en 1980 avec la sortie de son premier album *Pretty*. Depuis, elle a enchaîné les succès mondiaux, notamment avec des albums comme *Djin Djin* (2007) et *Mother Nature* (2021). Sa musique fusionne jazz, afrobeat, et sonorités traditionnelles africaines, conquérant ainsi un public international. Kidjo a remporté plusieurs Grammy Awards et a été reconnue comme l'une des femmes les plus influentes du monde par le magazine *Time*. Elle utilise sa notoriété pour défendre les droits des femmes, en particulier pour l'éducation des filles africaines, à travers son engagement avec l'UNICEF.



# DEBORA KAYEMBE

RECTRICE DE L'UNIVERSITÉ D'ÉDIMBOURG (RDC)

Debora Kayembe Buba est une avocate d'origine congolaise qui a marqué l'histoire en devenant la première personnalité noire et africaine à être élue rectrice de l'Université d'Édimbourg en février 2021. Née à Kinshasa, en République Démocratique du Congo, Debora a grandi dans une famille influente avant de s'engager dans la défense des droits humains.

Spécialisée dans les droits de l'homme, elle a été conseillère auprès de la Commission des droits de l'homme en RDC avant de fuir son pays pour des raisons de sécurité. Elle a trouvé refuge en Écosse, où elle a poursuivi son combat pour la justice et l'égalité. En plus de ses nombreuses contributions académiques et sociales, son portrait a été érigé sur le mur de la Royal Society of Edinburgh pour honorer ses réalisations remarquables.

# ADAMA NDIAYE

CRÉATRICE DE MODE INFLUENTE ET  
ENTREPRENEURE (SÉNÉGAL)

Adama Ndiaye, également connue sous le nom d'Adama Paris, est une créatrice de mode sénégalaise née à Kinshasa en 1976. Forte de ses racines multiculturelles, elle a su marier traditions africaines et influences contemporaines dans ses créations.

Après avoir étudié l'économie et travaillé brièvement dans la banque, Adama se lance dans la mode et fonde sa marque en 1997. Elle est aussi la fondatrice de la célèbre Dakar Fashion Week et de la Black Fashion Week, qui permet aux créateurs africains de se faire connaître à l'international. Son engagement va au-delà de la mode : elle lutte pour l'autonomisation des femmes et la promotion de l'éducation en Afrique, et a été reconnue parmi les femmes les plus influentes du continent.





# CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

ÉCRIVAINNE ET MILITANTE FÉMINISTE (NIGÉRIA)

Chimamanda Ngozi Adichie est l'une des voix les plus puissantes de la littérature contemporaine. Née le 15 septembre 1977 à Enugu, au Nigéria, cette écrivaine et militante féministe a fait rayonner la culture nigériane à travers ses romans et ses prises de position sur les droits des femmes.

Avec des œuvres comme *Americanah* et *L'Autre moitié du soleil*, elle a remporté de nombreux prix littéraires, tout en abordant des thèmes féministes dans des livres comme *We Should All Be Feminists*. Son discours TED, *Le danger d'une histoire unique*, a été vu des millions de fois et a inspiré des discussions mondiales sur la diversité et l'égalité des sexes. Son engagement pour les droits humains et l'égalité des sexes lui a valu une place parmi les 50 leaders du monde selon *Fortune Magazine*.

# 7 DESTINATIONS DE RÊVE POUR UNE LUNE DE MIEL INOUBLIABLE EN RDC



La lune de miel est un moment unique, et quoi de mieux que de la vivre au cœur d'un pays aussi riche en paysages saisissants et en biodiversité que la République Démocratique du Congo? Peu de lieux au monde allient à ce point aventure, romance et authenticité. Entre plages immaculées, forêts luxuriantes et rencontres avec la faune sauvage, la RDC offre aux jeunes mariés une expérience hors du commun, loin des destinations touristiques classiques. Voici sept lieux parfaits pour une escapade romantique et mémorable.



# 01

## Île d'Idjwi : Sérénité au cœur du lac Kivu

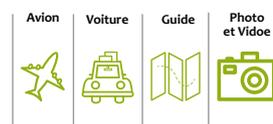
L'Île d'Idjwi, nichée au cœur du lac Kivu, est l'une des destinations les plus paisibles de la RDC. Avec ses plages bordées de palmiers et ses collines verdoyantes, Idjwi offre une atmosphère intimiste, idéale pour des moments à deux. Loin du tourisme de masse, cette île permet de découvrir un mode de vie simple et authentique, parfait pour se ressourcer. Le décor naturel, ponctué de vues imprenables sur le lac, invite à des balades romantiques et à la contemplation.



# 02

## Parc National de Virunga: Volcans et gorilles dans un cadre spectaculaire

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le Parc National de Virunga est un lieu incontournable pour les couples en quête d'aventure. L'ascension du volcan Nyiragongo, avec son lac de lave incandescent, est une expérience saisissante. De plus, le parc abrite des gorilles de montagne, une rencontre inoubliable dans leur habitat naturel. Après l'adrénaline de l'aventure, Goma, à proximité, propose des hébergements de luxe, notamment l'hôtel Serena, offrant confort et vues imprenables sur le lac Kivu.



## Muanda : L'évasion balnéaire sur l'Atlantique

Si vous rêvez de détente au bord de l'océan, Muanda, sur la côte atlantique, est l'endroit rêvé. Les plages encore préservées du tourisme de masse, comme celles de l'hôtel La Belviour, offrent un cadre intime et paisible pour des moments à deux. En plus du farniente, vous pourrez explorer les mangroves et dunes de la région ou tout simplement profiter d'un coucher de soleil magique sur les eaux de l'Atlantique.



## Wansela Beach, Kolwezi : Luxe et intimité au bord du lac

Pour une lune de miel alliant luxe et confort, Wansela Beach, située dans la province du Lualaba, est une destination idéale. Ce complexe au bord de ces eaux cristallines, est entourée de lodges modernes et élégants offrant une vue imprenable sur le lac. Loin de l'agitation, cet endroit est parfait pour se ressourcer et savourer l'intimité dans un cadre naturel d'exception.



## Les Chutes de Zongo : Un cadre romantique en pleine nature

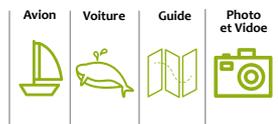
À seulement deux heures de Kinshasa, les Chutes de Zongo offrent un spectacle naturel époustouflant. Avec une hauteur de 65 mètres, ces chutes impressionnantes créent un environnement magique, propice à la romance. Les lodges voisins permettent de profiter pleinement de ce cadre idyllique, idéal pour un réveil au son de la cascade et un petit-déjeuner avec une vue imprenable.



# 06

## Le fleuve Congo : Séjour romantique au bord d'un des plus grands fleuves du monde

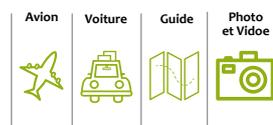
Pour une escapade romantique inédite, séjourner au bord du fleuve Congo promet d'être une aventure unique. Naviguer sur ce fleuve majestueux permet de découvrir des paysages spectaculaires et des villages traditionnels isolés. En chemin, des îles reculées offrent des moments de calme absolu. À Maluku, vous trouverez plusieurs lodges ou maisons d'hôtes. La Bohème de Maluku propose un cadre chaleureux et intime, idéal pour un séjour romantique en pleine nature, aux bords du fleuve.



# 07

## Le Parc de la Nsele : Safari et sensations fortes

À quelques kilomètres seulement de Kinshasa, le Parc de la Nsele propose une expérience unique pour les couples aventuriers. Entre safaris pour observer zèbres, antilopes et lions, et la plus grande tyrolienne d'Afrique, le parc offre un mélange parfait d'adrénaline et de sérénité. Après l'aventure, les jeunes mariés pourront se détendre dans des lodges modernes tout en profitant de la beauté sauvage qui les entoure.





# SOAP NAILS

LA MANUCURE  
MINIMALISTE  
QUI SÉDUIT

L'univers de la beauté continue de succomber à l'aura de la «clean girl», cette silhouette parfaite où une peau éclatante, un maquillage naturel, des cheveux impeccablement tirés et des ongles nude règnent en maîtres. Parmi les tendances qui en découlent, les soap nails (ou ongles savon, en français) se sont imposés comme un incontournable ces derniers mois, et ne montrent aucun signe de ralentissement.



Ces ongles à la fois épurés et minimalistes ont tout pour plaire à celles qui privilégient une mise en beauté discrète mais raffinée. Adoptés par des célébrités telles que Hailey Bieber, Jennifer Lopez, Victoria Beckham ou encore Selena Gomez, les soap nails sont en passe de devenir une véritable référence.

Cependant, attention : le choix des teintes varie en fonction du type de peau. Les teintes rose laiteux et blanc translucide conviennent particulièrement aux peaux claires avec des sous-tons froids. Pour les peaux plus foncées, les nuances pêche clair, beige ou nude translucide seront parfaites.

À l'opposé des ongles flashy et décorés, les soap nails incarnent le retour au minimalisme pur. Cette manucure subtile met en avant des ongles nets, presque translucides, comme une version élégante du no-makeup look, mais pour les mains.

En somme, si vous êtes en quête d'une touche de sophistication discrète, ces ongles savon sont faits pour vous !

### Comment réaliser des soap nails ?

Pour recréer ce look ultra-léger et brillant, il vous faudra un vernis nude avec un effet laiteux (ou un rose poudré transparent) et un top coat. Mais avant de commencer à appliquer le vernis, une préparation minutieuse des ongles est essentielle.

### 5 étapes pour une manucure facile:

#### Étape 1 : Limez et repoussez les cuticules

Une manucure réussie commence par une bonne préparation. Sur des ongles propres et sans vernis, limez vos ongles dans un seul sens pour éviter de les fragiliser. Utilisez une lime à grain fin ou moyen, plus douce pour les ongles naturels. N'oubliez pas de repousser vos cuticules, après un bain d'eau tiède savonneuse pour les ramollir, à l'aide d'un bâtonnet de buis, ou de les couper avec un coupe-cuticule adapté.

#### Étape 2 : Appliquez la base

La base est essentielle ! Elle protège l'ongle et prépare la surface pour une meilleure application de la couleur. Choisissez une base qui correspond à la nature de vos ongles : lissante, fortifiante ou restructurante. Appliquez une couche fine et laissez sécher avant d'appliquer la couleur.

#### Étape 3 : La couleur en deux couches

Pour une manucure parfaite, appliquez deux couches de vernis. Choisissez un vernis de qualité, comme La Laque Couture d'Yves Saint Laurent, pour sa pigmentation intense et sa tenue longue durée. Appliquez la première couche, laissez sécher quelques minutes, puis appliquez une seconde couche pour un fini uniforme.

#### Étape 4 : Le top coat

Le top coat est le secret d'une manucure longue tenue. Optez pour un top coat à effet UV pour une brillance éclatante et une protection optimale. Appliquez-le 5 minutes après la dernière couche de couleur.

#### Étape 5 : Hydratez vos mains

La crème pour les mains est essentielle pour garder la peau et les ongles nourris, surtout avec le lavage fréquent des mains. Choisissez une crème riche en karité, comme celle de L'Occitane, et massez bien vos mains et vos ongles pour les garder en bonne santé.

Astuce : Appliquez des couches fines à chaque étape pour garantir une manucure impeccable, facile à retirer quand vous en avez envie.

Prêtes à adopter la manucure soap nails? Si vous souhaitez encore plus de soins pour vos mains et vos ongles, rendez-vous dans notre rubrique dédiée au soin des ongles !



# Les chouchous...



## 1 OPI NATURAL NAIL BASE COAT

La Base Coat pour les vernis à ongles favorise une manucure longue tenue jusqu'à 7 jours. Elle empêche les ongles naturels de se colorer et de jaunir.

Prix : 12\$



## 2 CRÈME POUR LES MAINS KARITÉ DE LOCCITANE

Cette crème mains emblématique, formulée avec 96 % d'ingrédients d'origine naturelle et adaptée aux végans, est véritablement inégalée. Riche en beurre de Karité Bio et en un mélange nourrissant d'huiles d'argan et de noix de coco. Cette crème nourrissante hydrate vos mains, apaise et aide à protéger la peau des agressions extérieures, tout en restaurant la barrière cutanée.

Prix : 25\$



## 4 VERNIS À ONGLES ESSIE

Essie, une marque américaine de vernis à ongles et de soins pour les ongles qui se caractérise depuis ses débuts par des couleurs ludiques, par les noms originaux de ses teintes et par ses emballages carrés, devenus emblématiques.

Prix : 10\$



## 3 KIT MANUCRE DE KEIBY CITOM

Cette trousse de manucure est composée de pièces qui sont fabriquées en acier inoxydable de haute qualité, après un polissage répété, elles sont brillantes et ne rouillent pas.

La boîte en cuir de haute qualité est à la fois belle et tenue à l'usage, et ne se décolore pas, c'est un excellent cadeau à partager.

Prix : 20\$

# *Diva*



**Bien à l'aise et sûre de moi en toutes circonstances**



# LE MIEL LUBEMBO

UN PRODUIT BIO EN  
PROVENANCE DE LA RDC

Nohemie Mawaka, entrepreneure congolaise basée en Californie, est la fondatrice de Lubembo, une marque de miel pur de Kikwit qui séduit les États-Unis. Le miel de Lubembo, issu des forêts de la région de Bandundu, se distingue par sa pureté et ses qualités bio exceptionnelles.

En pleine ascension, l'entreprise de Nohemie Mawaka fait partie de ces initiatives féminines qui transforment le secteur de l'alimentation bio sur la côte Ouest des États-Unis.

Avec un parcours entrepreneurial qui débute à 15 ans, quand elle microfinance des veuves en RDC, Nohemie poursuit sa mission de valorisation des produits locaux et de soutien aux communautés à travers ses entreprises, portées par ses valeurs d'éthique et de développement durable.

### **1. Qu'est-ce qui vous a inspirée à vous lancer dans l'industrie du miel ?**

J'ai remarqué un manque de miel sur le marché américain, en raison de la pénurie de ce produit et de l'interdiction d'importer du miel en provenance d'Asie. De plus, en République Démocratique du Congo, il existe d'énormes opportunités grâce aux terres fertiles et à une biodiversité apicole exceptionnelle. C'est pourquoi j'ai décidé de produire du miel et de l'exporter vers des marchés où la demande et le pouvoir d'achat sont plus élevés.

### **2. Pourquoi avoir choisi l'exportation vers le marché américain plutôt que de vous concentrer sur le marché local ?**

Le miel est un produit souvent préféré par les consommateurs soucieux de leur santé, contrairement au sucre blanc transformé. Les États-Unis, avec leur grande population et un pouvoir d'achat élevé, représentent un marché évident. En revanche, en RDC, les produits de base se vendent mieux dans le secteur informel, à des prix plus bas.

### **3. Comment les consommateurs américains ont-ils accueilli votre produit ?**

Très positivement. Nous avons été en rupture de stock durant la première année, ce qui a perturbé notre activité, mais cela nous a aussi poussé à nous concentrer sur le développement de notre ferme apicole durant les trois dernières années pour répondre à la demande croissante en Occident.

### **4. Quelles sont les principales difficultés que vous rencontrez en tant qu'entrepreneure sur le marché américain ?**

Le marché américain regorge de produits similaires, et bien que le miel soit relativement simple à produire, la prochaine étape pour nous est de diversifier nos produits, notamment en créant des boissons à base de miel et en explorant de nouvelles saveurs. Nous lançons actuellement des miels au pili-pili, au gingembre, ainsi que des thés. Nous continuerons à importer des produits alimentaires de spécialité.

### **5. Combien de personnes composent aujourd'hui votre équipe ?**

En RDC, nous sommes 30, et aux États-Unis, 5. Nous travaillons principalement avec des freelances et des travailleurs temporaires. Je préfère externaliser une grande partie du travail pour garder une petite équipe principale de moins de 10 personnes sur la liste de paie.



### **6. Quel est le positionnement de prix de vos produits ?**

En RDC, le prix est de 10 \$ par pot, tandis qu'à l'international, il est de 20 \$ par pot.

### **7. Comment expliquez-vous que, bien que votre miel soit produit localement, il soit parfois plus cher que certaines marques importées ?**

La production locale est coûteuse à cause du manque d'infrastructures. Par exemple, il faut sept heures de route pour transporter le miel de ma ferme à Kinshasa, en payant divers péages et pots-de-vin. De plus, les autorités fiscales locales imposent des frais élevés qui affectent surtout les grandes entreprises. À l'inverse, le miel importé de Chine ou d'Inde, où les coûts sont faibles, est expédié par bateau, ce qui réduit les coûts de production.

### **8. Quels produits proposez-vous actuellement et lequel rencontre le plus de succès auprès des consommateurs ?**

Sur le marché local, nos sacs cabas de marque congolaise ont eu un grand succès. Nous produisons également des chips de plantain et de manioc ainsi que de l'eau sous la marque Lubembo. Les chips de manioc et l'eau sont nos produits les plus rentables, car nous utilisons les racines de manioc issues de notre ferme pour les fabriquer. À l'international, nous avons mis nos ventes en pause ces trois dernières années pour nous concentrer sur la production locale afin de répondre à la demande, avec l'objectif de relancer les ventes de miel aux États-Unis et de diversifier nos produits d'ici 2025.

## **9. Où peut-on se procurer vos produits aux États-Unis ?**

Oui, nous avons un dépôt à Miami. Vous pouvez également commander en ligne sur [www.lubembo.co](http://www.lubembo.co).

## **10. Quel bilan tirez-vous de votre entreprise à ce jour ?**

Nos revenus sont encore inférieurs à 100 000 \$. Comme mentionné, ces trois dernières années, nous avons priorisé la production plutôt que les ventes, ce qui a impliqué un investissement significatif pour développer la production à grande échelle afin de satisfaire la demande.

## **11. Pensez-vous que le marché américain soit ouvert aux produits africains ?**

Oui, tout à fait. Cependant, le manque d'infrastructures dans nos pays d'origine et un certain manque de sens des affaires rendent l'accès à ce marché plus difficile. Pour répondre à la demande américaine, il est nécessaire de produire à grande échelle en Afrique, en travaillant avec des matières premières et en respectant les réglementations commerciales locales.



## **12. Quels sont vos projets à venir pour le développement de votre marque ?**

Nous prévoyons de diversifier nos produits à base de miel, avec de nouvelles saveurs comme le miel de pili-pili, de gingembre, ainsi que des thés «bulukutu» de la savane et une gamme personnalisée de pili-pili.

## **13. Quel est votre rêve à long terme en tant qu'entrepreneure ?**

Notre objectif est d'être présents sur Amazon. En RDC, nous espérons produire plus de 20 tonnes de miel par an d'ici cinq ans et établir un collectif d'apiculteurs indépendants. Ces apiculteurs géreront leurs propres ruches et nous fourniront du miel à un prix compétitif. Ainsi, nous pourrions nous concentrer sur la transformation et la vente sans avoir à nous soucier de la production.

*Propos recueillis par J.M*





# LES 5 GRANDES ÉTAPES DE L'AMOUR

---

Les relations amoureuses, tout comme la vie elle-même, ne sont jamais linéaires. Elles suivent un parcours naturel, façonné par des hauts, des bas, des ajustements et des découvertes. Pour qu'un couple dure, il est essentiel de comprendre les différentes étapes qui jalonnent cette belle aventure. De l'exaltation des premiers jours à la complicité profonde qui s'installe avec le temps, chaque phase offre des opportunités uniques pour apprendre, grandir et renforcer les liens. Découvrons ensemble les cinq grandes étapes de l'amour, qui nous aideront à mieux comprendre l'évolution de notre relation et à aborder sereinement les transitions qui en font partie.

## **1 L'euphorie des débuts : l'effet «lune de miel»**

Ah, les premiers mois ! Cette période est un tourbillon d'excitation et d'adrénaline. Tout semble parfait, chaque geste de l'autre est un émerveillement, et les partenaires sont enveloppés dans une bulle d'euphorie. C'est ce que l'on appelle la «lune de miel». Mais derrière cette magie, il est crucial de commencer à poser des bases solides : la communication ouverte et la compréhension mutuelle. Ne vous laissez pas emporter par l'idéalisation, et apprenez à découvrir l'autre sous ses multiples facettes. C'est un moment délicieux, certes, mais aussi un terrain fertile pour installer une relation authentique.

## **2 La phase d'exploration : découvrir l'autre sous un autre jour**

Au bout de six mois, la magie du début laisse place à une réalité plus nuancée. Les petites imperfections commencent à se dévoiler, et des doutes peuvent apparaître. Les différences, jusque-là invisibles, surgissent. C'est une étape où il est facile de se laisser submerger par les incertitudes, mais au contraire, c'est le moment parfait pour apprendre à se connaître profondément. Accepter ces divergences, et les aborder avec bienveillance, permettra à votre relation d'évoluer positivement. Cette phase se prolonge jusqu'à deux ans, et, si elle est traversée avec compréhension, elle devient un véritable terrain d'enrichissement pour le couple.

## **3 L'ajustement : trouver l'équilibre**

Après environ deux ans de relation, un couple entre dans une phase d'ajustement. Les routines s'installent, et l'intégration des vies respectives devient un enjeu majeur. C'est un moment où il faut trouver un juste équilibre entre maintenir son identité propre et construire un projet commun. Partager les responsabilités, qu'elles soient émotionnelles ou pratiques, devient crucial pour préserver une relation saine et épanouie. Cette phase est aussi celle où l'on apprend à combiner les désirs individuels avec les attentes du couple, pour faire en sorte que chacun se sente respecté tout en renforçant la complicité.

## **4 L'engagement plus profond : investir dans la relation**

Après plusieurs années de vie commune, un engagement plus profond s'installe. C'est à ce moment-là que l'amour prend une forme plus mature. Les partenaires choisissent, consciemment, de s'investir pleinement l'un dans l'autre, en acceptant que la passion des premiers jours ait laissé place à une relation plus stable mais tout aussi intense. Cet engagement demande des efforts constants, mais aussi une compréhension et une appréciation mutuelle qui deviennent les fondations de l'amour durable. C'est la phase où l'on construit ensemble quelque chose de solide, d'intime et de précieux.

## **5 L'installation dans la durée : la phase d'acceptation**

Autour de la cinquième année, une relation atteint une profondeur unique, souvent synonyme de stabilité et d'équilibre. C'est la phase d'acceptation, où les partenaires se connaissent parfaitement, et où ils trouvent un véritable soutien l'un en l'autre. Bien que la passion initiale puisse s'être calmée, une complicité et une complicité profondes prennent le relais. L'indépendance reste importante, et exprimer de la gratitude devient essentiel pour maintenir l'équilibre et la richesse du lien. Les couples qui traversent cette phase avec sérénité se sentent souvent plus soudés que jamais, prêts à affronter ensemble les prochains chapitres de leur histoire.

En résumé, l'amour ne se limite pas à une histoire parfaite qui reste figée dans le temps. Au contraire, il évolue, se transforme, et se nourrit de chaque étape traversée. Chaque phase – qu'elle soit exaltante ou plus complexe – offre des opportunités uniques pour affermir les bases de la relation et en faire un lien plus fort, plus profond. Accepter les changements, communiquer ouvertement et travailler ensemble à l'épanouissement du couple sont les clés d'une histoire d'amour durable. Chaque étape, avec ses défis et ses récompenses, enrichit cette belle aventure à deux.

# LES FEMMES DERRIÈRE LA DRC FASHION WEEK :

## UNE CÉLÉBRATION DE LA CRÉATIVITÉ CONGOLAISE

La DRC Fashion Week, acronyme de Design, Rebirth, Creativity Fashion Week, s'affirme comme bien plus qu'un événement de mode. Organisée à Kinshasa par Nathalie Eoma et Bénie Nyota, elle se positionne comme une plateforme culturelle et économique incontournable où se célèbrent la créativité et l'identité congolaise. Ces deux jeunes femmes, passionnées et visionnaires, incarnent l'idée que la mode peut être un puissant vecteur d'espoir, d'emploi et de fierté culturelle.

### **Une vision née d'un manque criant**

En 2021, Nathalie et Bénie prennent conscience de l'absence d'événements significatifs pour mettre en lumière la mode au Congo. Ensemble, elles décident de créer la DRC Fashion Week à Kinshasa. Leur ambition est simple mais forte : offrir aux jeunes une véritable liberté d'expression vestimentaire, tout en leur fournissant un cadre professionnel.

«Nous voulions un événement où chacun pourrait s'habiller comme il l'entend, sans contraintes», expliquent-elles.

Mais leur projet ne se limite pas à l'esthétique. Ils'agit avant tout de valoriser

les jeunes créateurs congolais et de mettre en avant le talent brut des sapeurs, figures emblématiques de l'élégance et de la créativité locale. Au-delà de la mode, la DRC Fashion Week répond également à un besoin économique, en générant des opportunités d'emploi et en créant des espaces d'échanges entre créateurs, exposants et sponsors.

### **Un duo complémentaire né de la mode**

Nathalie et Bénie se rencontrent dans l'univers des concours de beauté, notamment lors de l'élection de Miss Congo. Rapidement, elles découvrent leur passion commune pour la mode. Avec des parcours différents mais complémentaires, elles unissent leurs

forces : Nathalie, forte de son expérience dans les shootings photos, et Bénie, habituée des défilés, collaborent pour structurer cet événement ambitieux.

«Nous sommes une équipe,» déclarent-elles, soulignant leur complicité évidente, véritable moteur du succès de leur initiative.

### **Surmonter les défis avec ingéniosité**

Comme tout projet ambitieux, la DRC Fashion Week a dû faire face à de nombreux défis. Être jeunes et femmes dans un secteur en plein développement a ajouté une difficulté supplémentaire à leur parcours. «Au début, c'était difficile de se faire respecter, mais les choses s'améliorent

petit à petit,» avouent-elles. Mais Nathalie et Bénie n'ont jamais abandonné. Grâce à leur créativité, elles ont souvent trouvé des solutions ingénieuses pour surmonter des obstacles financiers ou techniques. «Nous trouvons toujours des solutions, et personne ne remarque les imprévus!» affirment-elles avec un sourire. Un souvenir marquant reste leur deuxième édition, où, malgré la menace de la pluie, elles ont maintenu le défilé sous les intempéries à Kinshasa. Ce moment magique a illustré à la perfection leur persévérance et leur passion.

### **Une nouvelle ère pour la mode congolaise**

Au-delà de l'aspect artistique, la DRC Fashion Week est devenue un moteur économique et culturel. Elle crée des opportunités pour les artisans, maquilleurs, mannequins et autres professionnels, tout en stimulant l'intérêt pour le «made in Congo». Pour Nathalie et Bénie, cet événement est une vitrine de la mode congolaise. «Il permet aux participants de dévoiler leurs talents, aux exposants de vendre leurs créations à un public jeune et dynamique, et aux sponsors d'atteindre leurs consommateurs,» expliquent-elles. Cependant, elles ne cachent pas leur frustration face à un secteur encore trop peu structuré. «Il manque malheureusement des institutions solides pour encadrer l'industrie de la mode au Congo,» déplorent-elles.

Entretien Exclusif avec **Nathalie Eoma et Bénie Nyota**

### **Q : Quelle est votre principale source d'inspiration ?**

**Nathalie Eoma** : La richesse culturelle de notre pays ! Chaque province regorge de talents et d'histoires uniques que nous voulons mettre en lumière.

**Bénie Nyota** : Les jeunes créateurs congolais nous inspirent énormément. Leur résilience et leurs rêves nous poussent à aller toujours plus loin.

### **Q : Quels conseils donneriez-vous aux jeunes femmes souhaitant entrer dans la mode ?**

**Nathalie Eoma** : Croyez en vos idées, même quand personne d'autre ne le fait. La passion et la persévérance sont vos meilleurs alliés.

**Bénie Nyota** : Ne sous-estimez jamais l'importance de l'éducation et du réseautage. Et surtout, travaillez en équipe : ensemble, nous allons plus loin.

### **Q : Où voyez-vous la DRC Fashion Week dans cinq ans ?**

**Nathalie Eoma** : Une plateforme panafricaine incontournable, avec des collaborations internationales solides.

**Bénie Nyota** : Un véritable pont entre les créateurs africains et le marché mondial, tout en stimulant l'économie locale.

### **Le futur s'annonce radieux**

Nathalie et Bénie rêvent de faire de Kinshasa une capitale incontournable de la mode africaine. En forgeant des partenariats internationaux et en élargissant l'influence de la DRC Fashion Week, elles aspirent à un avenir radieux. «Notre mission ne fait que commencer,» conclut Nathalie, pleine de confiance et d'espoir.

### **Un message d'espoir pour la jeunesse congolaise**

**Nathalie et Bénie** sont convaincues que l'avenir du Congo repose sur sa jeunesse. Leur message est simple mais percutant :

«Travaillez dur, soyez disciplinés, restez motivés et persévérez. Le futur appartient à ceux qui osent.»

Avec une détermination sans faille, elles poursuivent leur mission pour faire de la DRC Fashion Week un véritable moteur de développement pour l'industrie de la mode congolaise, inspirant ainsi une nouvelle génération de créateurs prêts à révolutionner la mode en RDC.

I.L



Nathalie Eoma et Bénie Nyota





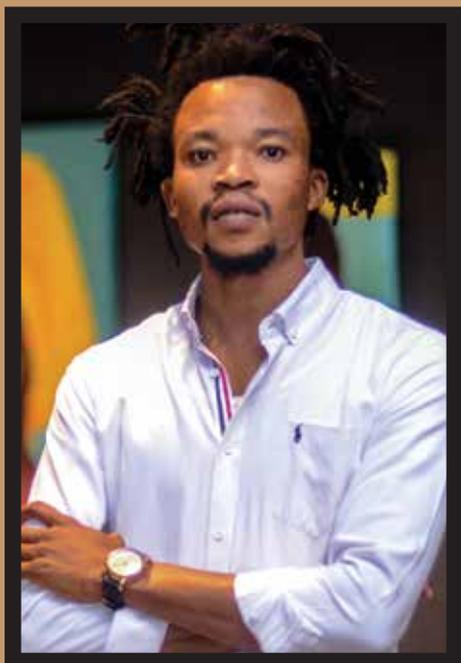
AIDONS-LES À CONSTRUIRE  
**LEUR AVENIR...**



**BELLISSIMA FONDATION**  
08, Avenue Isiro - Kinsahsa - Gombe  
République Démocratique du Congo  
Contact : +243 97 39 23 538  
[www.bellissimagazine.net](http://www.bellissimagazine.net)

# PITA KALALA

## L'ARTISTE CONTEMPORAIN QUI SUBLIME L'AFRIQUE

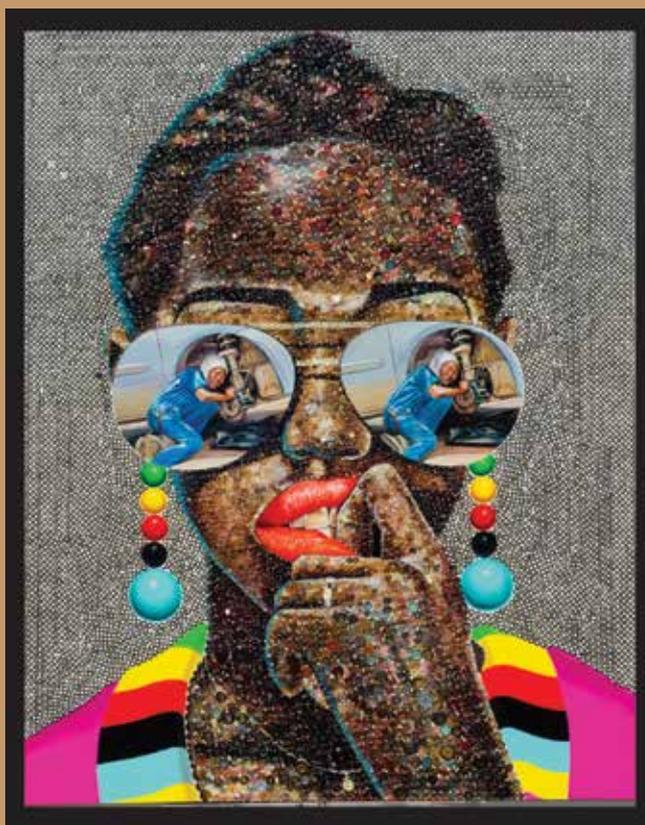


Fils d'un ancien footballeur, Pita Kalala a grandi avec une passion pour l'art et la bande dessinée. Dans les années 90, le mythique Dragon Ball Z a marqué ses premiers émois créatifs, nourrissant son imagination et jetant les bases de son avenir artistique. Originaire de la commune de Ngaliema à Kinshasa, il a poursuivi des études à l'Académie des beaux-arts de Kinshasa, où il a perfectionné sa maîtrise de la peinture en s'imprégnant des grands maîtres tels que Léonard de Vinci, Michel-Ange et des idéaux du siècle des Lumières.

### Un style unique : la femme africaine au cœur de son art

Pita Kalala a su se forger une identité artistique singulière en mettant en lumière la femme africaine, en particulier la femme kinoise, symbole d'espoir et de résilience. Dans ses œuvres, elle apparaît souvent nue ou parée d'un turban, incarnant la vie, la tradition et le rôle de pilier de la société. Ces figures féminines sont souvent placées dans des décors épurés, presque minimalistes, rappelant l'ambiance d'un studio photographique, ce qui magnifie leur aura et leur force tranquille.

Des portraits d'icônes politiques et un hommage aux bâtisseurs de l'histoire. Au-delà des représentations féminines, Pita Kalala s'attaque également aux grandes figures historiques et politiques, de Nelson Mandela aux pharaons égyptiens.



Pour lui, ces personnages sont les architectes des rêves et des réalités de leurs communautés. Ses portraits, réalisés à l'huile sur des fonds d'acrylique, témoignent d'une technique maîtrisée et d'une approche résolument contemporaine.

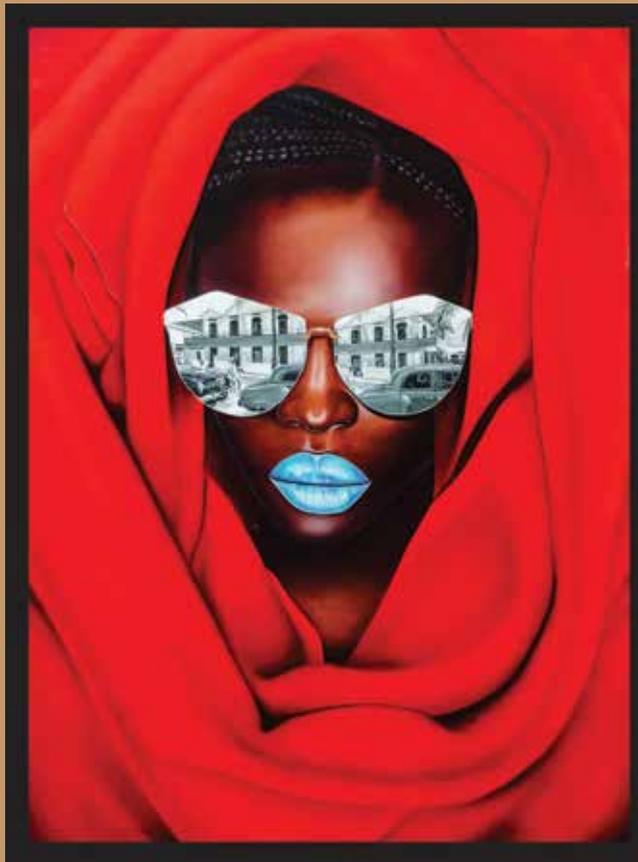
Inspiré par le biomécanique, son art hyperréaliste mêle modernité et tradition, donnant naissance à des toiles éclatantes et saisissantes.

## Un hommage personnel et universel

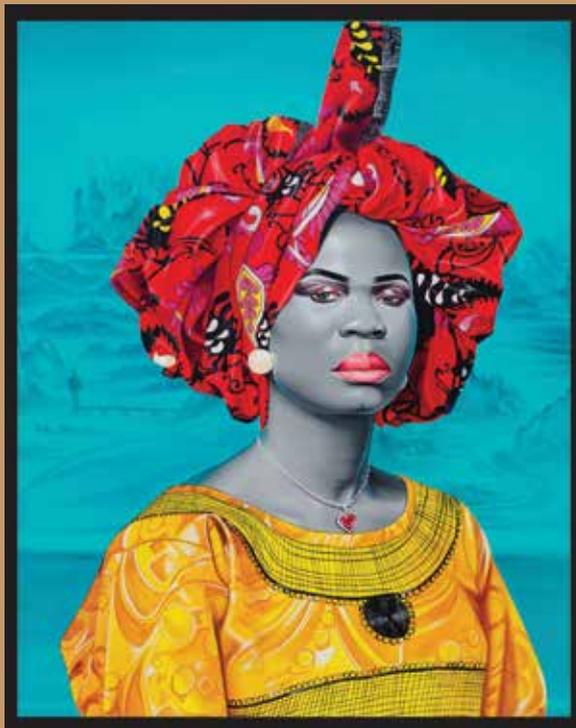
Parmi ses œuvres les plus marquantes, Pita Kalala rend un vibrant hommage à son épouse, qu'il surnomme sa « Mona Lisa ». À travers ce portrait intime, il exprime la place centrale de sa femme dans sa vie, la décrivant comme sa fierté et son équilibre.

## Un artiste guidé par la foi et la persévérance

Malgré les obstacles et les défis, Pita Kalala poursuit son chemin avec résilience et détermination. Animé par une foi inébranlable, il cherche constamment à se surpasser, s'efforçant de perfectionner chaque œuvre pour en faire une part de son âme et de son héritage.



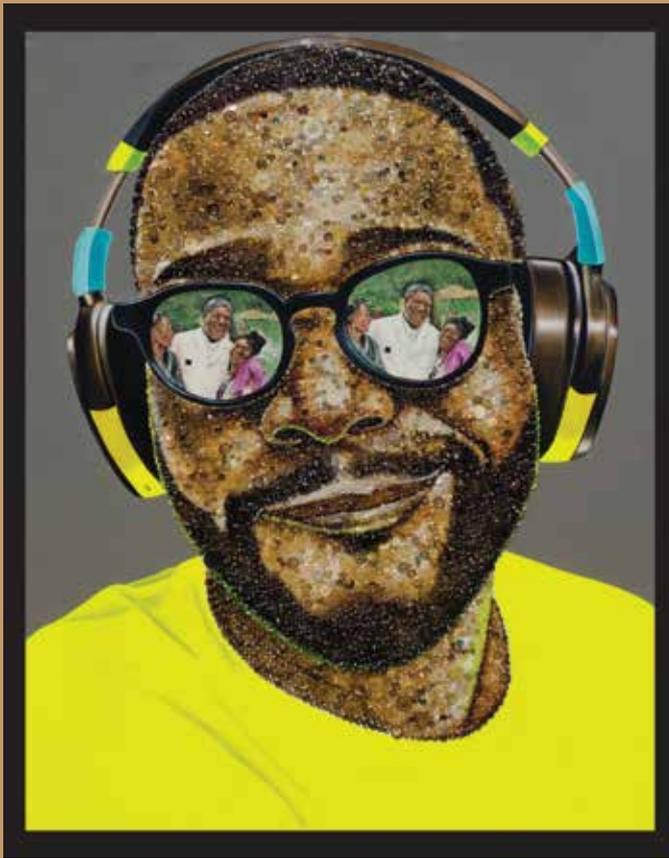
02



03



04



05



06

## Vers une reconnaissance internationale

Rêvant de voir ses œuvres traverser les époques et les frontières, l'artiste compte sur des plateformes comme le Texaf Bilembo pour exposer et immortaliser ses créations. Reconnaisant envers ces opportunités, Pita Kalala aspire à inscrire son nom parmi les grands artistes contemporains tout en valorisant la richesse culturelle et humaine de l'Afrique.

Avec son style inimitable et son profond attachement à ses racines, Pita Kalala s'impose comme un artiste visionnaire, prêt à porter haut les couleurs de son continent et à inspirer les générations futures.



07

VISITEZ  
NOTRE SITE INTERNET



[WWW.BELLISSIMA-MAGAZINE.COM](http://WWW.BELLISSIMA-MAGAZINE.COM)

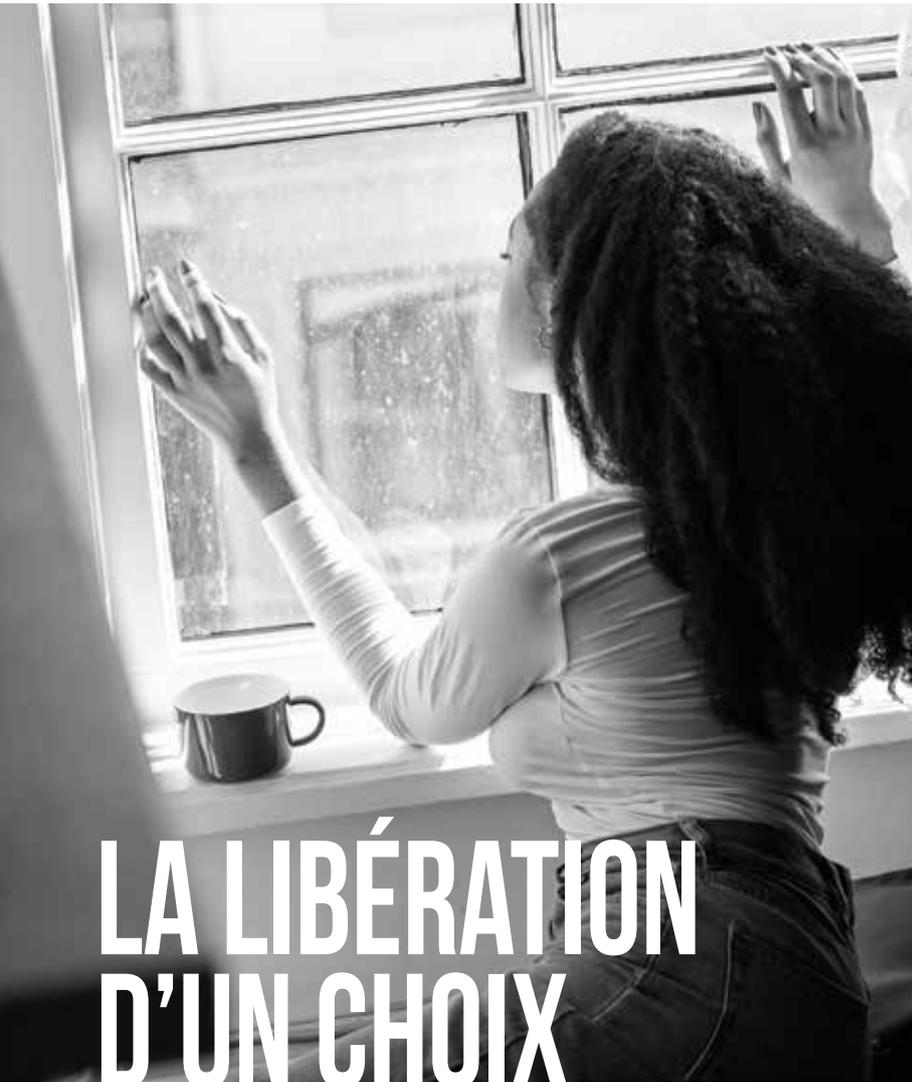
---



SUIVEZ-NOUS SUR LES  
MÉDIA SOCIAUX



BELLISSIMA MAGAZINE



# LA LIBÉRATION D'UN CHOIX DIFFICILE

Je m'appelle Aminata, j'ai 34 ans, et j'ai grandi à Dakar, la capitale du Sénégal. Je viens d'une famille traditionnelle, où l'amour était un principe, mais la soumission et le respect des convenances étaient des valeurs primordiales. Mon mari, Alioune, et moi nous sommes mariés après plusieurs années de rencontres arrangées par nos familles. C'était une union de cœur au début, mais avec le temps, j'ai commencé à comprendre qu'une relation ne se résume pas seulement à l'amour, mais aussi à l'incompatibilité, la déception et parfois la solitude partagée.

Alioune est un homme intelligent, travailleur et respecté dans la communauté. De l'extérieur, notre mariage semblait parfait. Nous avons une belle maison, des enfants en bonne santé, et une stabilité qui aurait dû nous rendre heureux. Mais plus le temps passait, plus je me rendais compte que quelque chose manquait, quelque chose de fondamental : la passion. Le désir que j'avais pour lui s'est progressivement éteint, remplacé par une forme de respect plat, sans étincelles.

**Le désir que j'avais pour lui s'est progressivement éteint, remplacé par une forme de respect plat, sans étincelles.**

Au fil des années, je me suis concentrée sur les enfants, les tâches ménagères et la gestion du foyer, mais dans mon cœur, un vide grandissait. Je me sentais seule, malgré la présence de mon mari, et je pensais que c'était juste la normalité de la vie de couple. Après tout, beaucoup de femmes autour de moi semblaient être dans la même situation. Mais au fond, j'avais soif de quelque chose d'autre.

C'est lors d'un voyage d'affaires à Abidjan, en Côte d'Ivoire, que tout a changé. Un collègue m'avait proposé de l'accompagner, et comme je n'avais aucune raison de refuser, j'ai accepté. Je n'aurais jamais imaginé que cette décision allait bouleverser ma vie. Ousmane, un homme que j'ai rencontré là-bas, a été la première personne à éveiller en moi des sentiments que je croyais avoir oubliés. Il n'était ni l'homme idéal que j'avais toujours cru chercher, ni l'image du prince charmant, mais il avait quelque chose en lui, une chaleur, une énergie qui m'attiraient irrésistiblement.

Nous avons commencé à passer du temps

ensemble. Nos discussions étaient profondes, pleines de rires et d'échanges sincères. Ousmane m'écoutait, il comprenait mes silences, mes doutes, mes peurs. Il m'a montré une affection dont j'avais tellement besoin. Chaque geste de sa part me réchauffait. Avec lui, je me sentais vivante, aimée, désirée. Il m'a fait redécouvrir un aspect de moi-même que j'avais longtemps ignoré, une version de moi pleine de passion, d'espoirs et de rêves.

Les sentiments ont grandi entre nous, petit à petit. Il était charmant, et chaque moment passé à ses côtés me donnait le sentiment d'être plus que la femme au foyer que j'étais devenue. Pour la première fois depuis longtemps, je ressentais des papillons dans mon ventre, une excitation folle, une envie de vivre pleinement. Cependant, ce qui a commencé comme une aventure a vite pris une tournure plus sérieuse. Il me disait qu'il m'aimait. Et, même si j'essayais de lui dire que je suis mariée, qu'il n'y avait aucune issue possible, mon cœur m'ordonnait de le suivre.

Revenir à Dakar après ce séjour en Côte d'Ivoire a été l'une des périodes les plus difficiles de ma vie. D'un côté, il y avait Alioune, un mari dévoué et respectueux, qui m'aimait à sa manière, mais de l'autre, il y avait Ousmane, un homme qui réveillait en moi des sentiments que je n'avais jamais connus. Les deux ne pouvaient pas coexister. J'ai essayé de réprimer mes sentiments pour Ousmane, me disant que c'était juste un écart, une aventure sans avenir. Mais chaque jour, ses pensées me hantaient. La relation avec Alioune s'était installée dans une sorte de routine, et chaque interaction avec lui semblait plus vide, plus distante.

Je me souviens des nuits où je tournais et retournais dans mon lit, pensant à ce que je devais faire. J'avais l'impression de trahir mon mari, ma famille, mais en même temps, j'étais perdue dans un tourbillon d'émotions contradictoires. Si j'avais toujours cru que la fidélité était un principe immuable, mon cœur, lui, m'indiquait que je ne pouvais plus continuer ainsi. J'ai commencé à m'interroger : est-ce que je pouvais vivre ma vie en étant la femme de quelqu'un que je n'aimais plus ? Est-ce

que j'avais le droit de m'autoriser à être heureuse, à vivre un amour qui me fasse vibrer ? Après plusieurs mois de confusion, j'ai compris que je ne pouvais plus faire semblant. J'étais follement amoureuse d'Ousmane, et cette vérité m'a frappée de plein fouet. J'ai pris la décision de lui parler.

Ce fut l'une des conversations les plus difficiles de ma vie. Alioune et moi, nous étions dans le salon, et je n'avais aucune idée de comment commencer. Je voulais tout lui dire, mais les mots semblaient trop lourds pour sortir de ma bouche. Finalement, je lui ai avoué, les larmes aux yeux, que j'étais tombée amoureuse de quelqu'un d'autre, que je ne pouvais plus continuer cette vie avec lui. Le choc était palpable. Alioune m'a regardée, incrédule, comme si je venais de lui arracher son âme. Il ne comprenait pas. Je voyais la déception dans ses yeux, mais aussi une grande tristesse, comme si tout ce qu'il avait donné à notre famille n'était pas suffisant.

**“Tu veux vraiment partir pour lui, Aminata ?” m'a-t-il demandé, la voix brisée. C'était comme s'il cherchait à me convaincre de revenir sur ma décision.**

“Tu veux vraiment partir pour lui, Aminata ?” m'a-t-il demandé, la voix brisée. C'était comme s'il cherchait à me convaincre de revenir sur ma décision.

Mais il savait, au fond de lui, que je ne pouvais plus revenir en arrière. Il avait compris que je n'étais plus la femme qu'il avait épousée.

Je me suis installée chez une amie pendant quelques jours, le temps de réfléchir, de trouver la force de parler à mes enfants. J'étais bouleversée, mais une part de moi savait que c'était la meilleure chose à faire. Cette décision n'a pas été facile. Elle m'a rongée de l'intérieur, mais je savais qu'il était impossible de rester dans une relation où je n'étais plus moi-même.

Aujourd'hui, des années plus tard, je vis avec Ousmane. Nous avons traversé des épreuves, des jugements, et des obstacles, mais notre amour a résisté à tout. Ce n'est pas facile tous les jours, surtout dans une société où le mariage et la famille sont si importants. Ma famille a eu du mal à accepter ma décision, et certaines amies m'ont tournée le dos. Mais, dans mon cœur, je savais que j'avais fait le bon choix. Ousmane me donne l'amour que j'avais oublié, et il me soutient dans tout ce que je fais.

Je ne dis pas que ma vie est maintenant parfaite, mais je suis plus heureuse qu'avant. J'ai retrouvé la femme que j'étais, celle qui aime et qui se sent vivante. Le regard des autres m'importe moins, parce que je vis selon mes propres choix et mes propres rêves.

Est-ce que je regrette ma décision ? Parfois, je me demande si j'aurais pu sauver mon mariage, si j'avais fait des efforts pour raviver la flamme avec Alioune. Mais j'ai aussi appris qu'il n'est jamais trop tard pour choisir le bonheur. Je n'aurais pas pu continuer à vivre dans une relation sans amour, dans une prison dorée. Il fallait que je fasse ce choix, même si cela signifiait faire de la douleur aux autres.

Je suis consciente que, dans notre société, les femmes comme moi sont jugées sévèrement. Mais je crois que chaque femme a le droit de choisir son bonheur. Je ne suis plus la même, mais je suis plus forte, plus sereine, et je vis en harmonie avec mes choix.

*Une lectrice*

**Vous pouvez nous envoyer votre témoignage à cette adresse mail : [bellissimamag@yahoo.fr](mailto:bellissimamag@yahoo.fr)**

SOIRÉE  
“GARDEN OF  
SISTERHOOD”  
DE VLISCO

Le 29 mars 2025, la maison emblématique VLISCO a marqué la fin du mois dédié à la femme avec une soirée d'exception placée sous le signe de l'élégance, de la culture et de la sororité. Baptisé “Garden of Sisterhood”, cet événement exclusif s'est tenu dans le cadre prestigieux de l'hôtel Hilton de Kinshasa, réunissant un parterre d'invités triés sur le volet. L'un des moments forts de la soirée fut sans conteste le concert privé de Fally Ipupa, superstar de la scène musicale congolaise, dont la performance a enflammé la salle.

À cette occasion, l'artiste a présenté en exclusivité “MAYANGA”, un titre inédit spécialement composé pour VLISCO, célébrant la beauté et la force des femmes africaines. Un hymne vibrant, à l'image de la marque, qui a conquis le public dès les premières notes.

Autre présence remarquée : Didi Stone, mannequin et influenceuse internationale, et surtout égérie phare de VLISCO. Rayonnante dans une tenue confectionnée à partir des tissus iconiques de la maison, elle a incarné à la perfection l'esprit de la soirée : audacieuse, élégante et fièrement africaine. Le dress code était lui aussi à l'honneur : les invités ont rivalisé de créativité et d'élégance, arborant des tenues confectionnées dans les plus beaux imprimés VLISCO.

Des robes spectaculaires aux ensembles couture, chaque silhouette était une véritable œuvre d'art, transformant la soirée en un véritable bal haut en couleurs. Une explosion de styles et de motifs, preuve du lien fort entre la marque et sa communauté de passionnés.

Avec “Garden of Sisterhood”, VLISCO ne s'est pas contenté de clore le mois de mars en beauté: la marque a une fois de plus affirmé sa place de référence dans l'univers de la mode africaine, tout en mettant à l'honneur la puissance de la sororité, la richesse culturelle du continent et l'extraordinaire créativité des femmes qui la font vibrer.





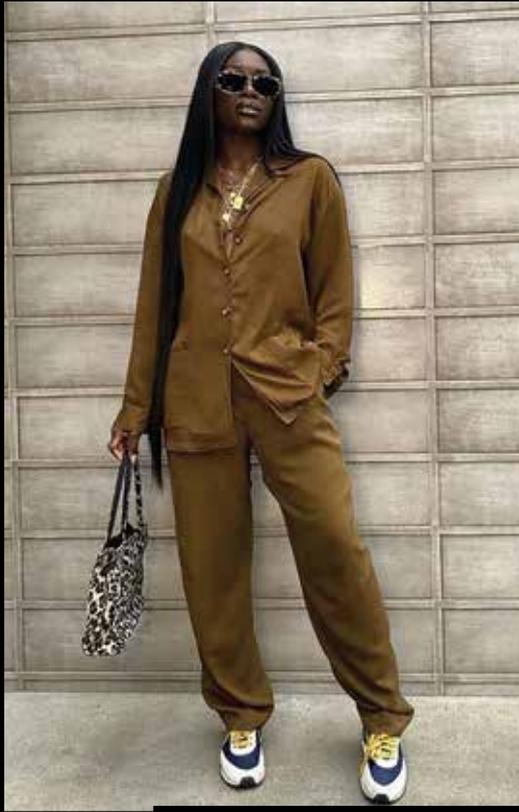


# ELEGANTE ET CHIC EN BASKETS

Une femme élégante en baskets, c'est une femme qui sait combiner confort et style tout en restant fidèle à elle-même. Chic et baskets ne sont plus des opposés, bien au contraire, ils incarnent la femme moderne qui allie praticité et raffinement. Le secret pour rester chic en basket, c'est de savoir équilibrer le reste de la tenue. Une basket bien choisie peut même être perçue comme une audace maîtrisée, une preuve de modernité. Et si quelqu'un doute... la mode est aussi là pour bousculer les conventions, non ?







SPORT

# LE PILATES REFORMER

LA NOUVELLE TENDANCE FITNESS

---

Le Pilates Reformer utilise une machine spécifique appelée Reformer, conçue par Joseph Pilates. Elle est constituée d'un chariot coulissant monté sur des rails, de ressorts réglables pour varier la résistance, et d'accessoires comme des sangles et une barre de pied. Cette machine permet une variété infinie d'exercices, allant des mouvements doux aux entraînements plus intenses. Le Reformer cible les muscles profonds, améliore la posture et affine la silhouette.

Il renforce la sangle abdominale, sculpte les jambes, les bras et améliore la mobilité. Beaucoup témoignent de résultats visibles après quelques semaines, notamment une sensation de légèreté et un meilleur maintien. Avec l'essor des réseaux sociaux, de nombreuses influenceuses montrent leur routine Reformer. Le côté chic, combiné à des résultats esthétiques visibles, a rendu cette pratique virale.







# LAGOS FASHION WEEK :

QUAND LA MODE AFRICAINE RAYONNE  
SUR LA SCÈNE INTERNATIONALE

---

Chaque année, la Lagos Fashion Week s'impose un peu plus comme un rendez-vous incontournable du calendrier de la mode. En 2024, cet événement prestigieux, qui s'est déroulé du 23 au 27 octobre, a une fois de plus mis en avant l'incroyable créativité des designers africains, tout en affirmant l'importance de la collaboration et de l'unité dans cette industrie en plein essor.

Le thème choisi pour cette édition, « Commune », illustre parfaitement l'esprit de partage et d'échange qui a animé l'événement. Plus qu'un simple défilé de tendances, la Lagos Fashion Week a offert une véritable plateforme aux créateurs pour exprimer leurs visions artistiques et engager des discussions sur l'avenir de la mode africaine.

L'ambiance était électrique, et le public a été transporté par l'énergie des collections présentées. La diversité et l'inclusion étaient au cœur du spectacle, avec des mannequins de toutes morphologies et origines, incarnant la richesse culturelle du continent. Avec plus de 60 créateurs venus de 15 pays, la Lagos Fashion Week 2024 a été un festival de styles et d'innovations. Chaque collection a raconté une histoire, mettant en avant des motifs audacieux, des coupes modernes et des palettes de couleurs vibrantes qui rendent hommage aux traditions textiles africaines tout en les projetant dans le futur.

L'accent a été mis sur l'écoresponsabilité, un sujet de plus en plus central dans l'industrie. Des matériaux naturels et durables, comme le raphia et la paille, ont été intégrés aux vêtements et aux accessoires, prouvant que l'élégance peut rimer avec conscience écologique. Le savoir-faire artisanal était également à l'honneur, avec des pièces brodées à la main, apportant richesse et texture aux créations.

Au-delà des défilés spectaculaires, la Lagos Fashion Week est aussi une opportunité en or pour les jeunes créateurs africains d'accéder à une visibilité internationale. Cet événement leur permet non seulement d'exposer leurs collections, mais aussi d'échanger avec des acheteurs, des influenceurs et des médias du monde entier.

Chaque année, la mode africaine séduit un public toujours plus large, et la Lagos Fashion Week 2024 a prouvé une fois de plus que le continent est une véritable pépinière de talents. Entre héritage et modernité, traditions et innovations, la mode africaine n'a jamais été aussi vibrante et inspirante.

Un rendez-vous à ne pas manquer pour tous les passionnés de mode, qui nous donne déjà hâte de découvrir ce que nous réserve l'édition 2025 !







# À QUEL ÂGE FAUT-IL COMMENCER À CONFIER DES RESPONSABILITÉS À UN ENFANT ?

Dans le cadre de l'éducation, une question revient fréquemment : à quel moment faut-il initier un enfant aux responsabilités ? Si les avis divergent, une certitude émerge : ces responsabilités jouent un rôle clé dans la construction du caractère, l'autonomie, et la préparation à la vie d'adulte. Donner des responsabilités ne se résume pas à une simple répartition de tâches ménagères. C'est avant tout un moyen de développer des compétences essentielles telles que la gestion du temps, la prise de décision, ou encore la résolution de problèmes. Ces aptitudes seront des atouts majeurs dans la vie de l'enfant, tant sur le plan personnel que social.

## Les Étapes Clés du Développement des Responsabilités

### Dès 2-3 ans :

Les tout-petits peuvent commencer par des responsabilités simples : ranger leurs jouets, s'habiller seuls, ou encore aider à mettre la table. Ces premières tâches, adaptées à leur âge, sont des tremplins pour leur autonomie et renforcent leur sentiment de fierté.

### À 4-5 ans :

Les enfants sont en mesure d'assumer des responsabilités un peu plus complexes, comme arroser les plantes, aider à la préparation des

repas, ou s'occuper d'un animal de compagnie. Ces activités leur enseignent l'importance de prendre soin des autres et de leur environnement.

### Entre 6 et 10 ans :

L'école primaire marque un tournant. Les enfants peuvent gérer des responsabilités plus structurées, telles que faire leurs devoirs seuls, participer activement à des activités extrascolaires, ou aider davantage à la maison. Leur capacité à organiser leur temps devient essentielle.

### De 11 à 18 ans :

L'adolescence est une période où les responsabilités prennent une nouvelle dimension.

Gérer de l'argent de poche, s'impliquer dans des projets scolaires ou communautaires, et assumer un petit job deviennent des défis enrichissants. À cet âge, il est crucial de les encourager à prendre des décisions et à apprendre de leurs erreurs.

#### Les Bienfaits des Responsabilités

L'attribution de responsabilités permet à l'enfant de développer une plus grande confiance en lui, d'acquérir de l'autonomie et de renforcer son sens de l'organisation. En outre, cela prépare les jeunes à faire face aux défis de la vie adulte, en cultivant résilience et assurance.

### Les Pièges à Éviter

Bien que cruciales, les responsabilités doivent être confiées avec discernement. Surtout dans certaines cultures, où les dynamiques familiales et communautaires peuvent alourdir la charge des enfants, il est important de veiller à éviter certains écueils.

#### 1. Surcharger l'enfant

Les grandes familles et les responsabilités communautaires peuvent entraîner une surcharge de tâches ménagères. Il est essentiel de s'assurer que les responsabilités attribuées correspondent à l'âge et aux capacités de l'enfant, pour éviter qu'il ne soit accablé.

#### 2. Négliger l'éducation

Parfois, les tâches domestiques prennent le pas sur les études, compromettant l'avenir scolaire de l'enfant. Il est primordial de garantir un équilibre entre les responsabilités familiales et les exigences scolaires.

#### 3. Oublier la reconnaissance

Les efforts de l'enfant peuvent être invisibles ou mal récompensés, ce qui peut nuire à sa motivation. Il est important de valoriser ses actions par des encouragements et des félicitations, afin de renforcer son estime de soi.

#### 4. Confier des tâches inappropriées

Des responsabilités trop complexes ou risquées peuvent être contre-productives. Chaque tâche doit être choisie en fonction de l'âge et des

compétences de l'enfant pour garantir sa sécurité et son bien-être.

#### 5. Ignorer les besoins émotionnels

Les responsabilités peuvent peser lourdement sur les enfants, notamment ceux qui ont la charge de leurs frères et sœurs. Il est crucial de rester attentif à leurs besoins émotionnels, en leur offrant des moments de jeu, de repos et de détente.

#### 6. Absence de formation et d'explication

Les tâches doivent être accompagnées d'explications claires et d'une démonstration. Un enfant qui comprend ce qu'on attend de lui se sentira plus compétent et moins frustré.

#### 7. Utiliser les responsabilités comme punition

Les responsabilités ne doivent jamais être perçues comme une sanction. Elles doivent être présentées comme une opportunité de contribuer et d'apprendre, et non comme une forme de punition.

#### 8. Comparer avec d'autres enfants

Comparer les enfants entre eux peut générer des sentiments de frustration et de rivalité. Il est essentiel de valoriser les efforts individuels et de respecter le rythme de chaque enfant.

#### 9. Manque de modèle

Les enfants apprennent par imitation. Si les adultes ne montrent pas l'exemple, ils risquent de ne pas comprendre l'importance des responsabilités. Montrer l'exemple est donc fondamental.

### Conclusion

Il n'y a pas d'âge précis pour initier un enfant aux responsabilités. L'essentiel est d'observer son développement, de l'encourager à prendre des initiatives, et de lui offrir un environnement sécurisé pour expérimenter. En confiant des responsabilités adaptées à son âge et ses capacités, on l'aide à devenir un adulte équilibré et prêt à contribuer positivement à la société.

I.L



# PILULES ET INJECTIONS POUR MAIGRIR

MIRACLE OU DANGER ? CE QUE VOUS DEVEZ  
VRAIMENT SAVOIR AVANT DE COMMENCER

Dans un monde obsédé par la minceur et les résultats immédiats, les produits amaigrissants ont trouvé un terreau fertile pour prospérer. Pilules coupe-faim, thés détox, sirops “brûle-graisses”, injections de glutathion ou de sémaglutide (Ozempic)... ces solutions dites “rapides” pour perdre du poids se multiplient dans les pharmacies, les salons esthétiques et sur les réseaux sociaux. Mais derrière les promesses de ventre plat et de silhouette affinée, se cache une réalité beaucoup moins reluisante : ces produits peuvent nuire gravement à la santé physique, mentale et hormonale, et conduire à un effet yo-yo bien plus redoutable que les kilos eux-mêmes.

## LE POIDS DE LA PRESSION SOCIALE

Le culte du corps mince, renforcé par les réseaux sociaux et les standards irréalistes des médias, pousse de nombreuses personnes — en majorité des femmes — à chercher la transformation express. Ce contexte alimente un marché florissant : des produits qui garantissent une perte de poids rapide, sans effort, et surtout sans changer d'hygiène de vie.

Mais le corps humain ne fonctionne pas comme un logiciel qu'on peut "réinitialiser". Toute perte de poids durable exige un travail de fond, pas une illusion de surface.

## QUELS SONT CES PRODUITS ET COMMENT AGISSENT-ILS ?

Pilules coupe-faim et brûle-graisses : souvent composées de stimulants, de caféine ou de substances dérivées de médicaments interdits ailleurs.

Sirops et thés détox : en réalité, des diurétiques ou laxatifs puissants qui font perdre... de l'eau, pas de la graisse.

Injections intramusculaires ou intraveineuses : L-carnitine, glutathion, vitamines, parfois sans dosage ni stérilité adéquats.

Ozempic (sémaglutide) : médicament destiné aux diabétiques, aujourd'hui détourné pour son effet coupe-faim.

À court terme, ces produits peuvent effectivement réduire l'appétit, provoquer une élimination accélérée ou ralentir la digestion. Mais cela dérègle complètement le métabolisme.

## LES EFFETS SECONDAIRES TROP SOUVENT PASSÉS SOUS SILENCE

Les dangers sont nombreux et bien réels :

- Troubles cardiovasculaires : palpitations, hypertension, accidents cardiaques

- Troubles hormonaux : perte des règles, dérèglement thyroïdien, infertilité
- Atteintes hépatiques et rénales : surcharge toxique, insuffisance chronique
- Fatigue chronique, perte de cheveux, chute de libido
- Pancréatite aiguë, liée à l'usage détourné du sémaglutide
- Risque infectieux avec les injections non stériles
- Dépendance psychologique et dépression : la personne ne se sent plus capable de maigrir sans produits

Et le pire : la majorité reprend le poids perdu en quelques semaines à l'arrêt du produit, parfois avec des kilos supplémentaires. C'est l'effet yo-yo, qui rend le corps de plus en plus résistant à la perte de poids.

### “Je ne savais pas que j'étais en train de me détruire”

“J'ai commencé avec des pilules 'naturelles'. Puis je suis passée aux injections. J'ai perdu 8 kg en un mois, mais j'ai aussi perdu mes cheveux, mes règles et mon sommeil. Aujourd'hui, j'ai repris tous mes kilos, et je dois suivre un traitement hormonal. Si j'avais su...”

### Témoignage d'une patiente de 34 ans, Kinshasa

## POURQUOI CELA ATTIRE-T-IL TANT DE MONDE ?

Parce que cela semble facile, rapide, “sans sport, sans régime”.  
Parce que les publicités sont bien faites.  
Parce que les influenceurs ne montrent ni les effets secondaires, ni les rechutes.  
Parce que la vraie solution semble trop lente : réapprendre à manger, bouger, se connaître.

## CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT, DURABLEMENT ET SANS DANGER

- Rééquilibrage alimentaire individualisé : pas de régime extrême, mais un retour à une alimentation simple, locale et variée.

- Activité physique régulière et adaptée : pas forcément en salle, mais dans le quotidien (marche, danse, sport doux...).
- Suivi médical et nutritionnel personnalisé
- Sommeil de qualité et gestion du stress
- Patience et constance : les deux clés d'une transformation réelle et durable

## LA VRAIE BEAUTÉ N'A PAS D'EFFETS SECONDAIRES

À toutes celles (et ceux) qui se sentent mal dans leur corps : vous méritez mieux qu'une solution chimique temporaire. Vous méritez une santé solide, un corps respecté, un parcours sans souffrance. La minceur n'a de sens que si elle s'accompagne d'équilibre, de bien-être, et de vie. Choisissez la voie de la conscience, pas celle de la précipitation. Votre corps n'est pas un ennemi à combattre, mais un allié à soigner.



**Dr Nathalie KAHASHA NABINTU-NZUZI**

Médecin-nutritionniste Experte en transformation durable de l'hygiène de vie

Tel: +243 99 88 37 109

SANTE

# 8 SYMPTÔMES

À NE PAS NÉGLIGER

Les femmes ont souvent tendance à minimiser certains symptômes, hésitant à consulter tant que cela ne semble pas grave. Pourtant, certaines douleurs ou anomalies peuvent cacher des problèmes de santé plus sérieux. Voici les huit symptômes à ne pas ignorer pour vous aider à mieux écouter votre corps et à savoir quand il est temps de consulter un médecin.

### **1. MAUX DE TÊTE INTENSE ET INHABITUEL**

Les maux de tête peuvent être causés par diverses raisons, du stress à la fatigue, mais si la douleur est différente de celle que vous ressentez habituellement et s'accompagne de symptômes neurologiques tels que des troubles de la parole ou des engourdissements, il est impératif de consulter immédiatement. Cela pourrait être le signe d'un problème plus grave, comme un AVC ou un cancer du cerveau.

### **2. VERTIGES OU ÉTOURDISSEMENTS ACCOMPAGNÉS DE SYMPTÔMES NEUROLOGIQUES**

Bien souvent bénins, les vertiges peuvent être causés par une chute de pression ou une hyperventilation. Cependant, s'ils sont accompagnés de douleurs sévères, de troubles de la vision, de difficultés à marcher ou de pertes de conscience, il peut s'agir d'un AVC. Ne tardez pas à consulter si ces symptômes persistent.

### **3. SOIF EXCESSIVE ET NOCTURNE**

La soif constante, surtout si elle vous réveille la nuit, est souvent le premier signe d'un diabète. Bien qu'une déshydratation due à des facteurs externes (chaleur, alimentation, médicaments) soit possible, il est essentiel de consulter si vous êtes constamment assoiffée, même après avoir bu.

### **4. CHANGEMENT SUSPECT DE COULEUR DE PEAU**

L'apparition de taches ou de grains de beauté peut être liée au vieillissement ou à des changements hormonaux. Toutefois, si une lésion devient asymétrique, plus foncée, saigne ou a des bords irréguliers, cela peut être un signe de cancer de la peau. Consultez un dermatologue dès que possible pour évaluer la situation.

### **5. CHANGEMENT DE POIDS RAPIDE ET INEXPLIQUÉ**

Une perte ou un gain de poids inexplicable peut signaler plusieurs problèmes de santé : hyperthyroïdie, diabète, troubles hormonaux, voire même un cancer. Si vous avez perdu ou pris plus de 5 à 10 % de votre poids sans raison, il est important de consulter pour un diagnostic.

### **6. FRÉQUENCE ANORMALE DES URINES**

Si vous vous retrouvez à uriner plus de huit fois par jour, ou plus de deux fois la nuit, sans raison apparente, cela peut être lié au diabète ou à une infection urinaire. Si ces symptômes sont accompagnés de douleurs, de sang ou d'une urine malodorante, il est important de consulter un médecin pour éviter des complications rénales.

### **7. TOUX PERSISTANTE AU-DELÀ DE DEUX SEMAINES**

Une toux qui dure plus de deux semaines, même après un rhume, peut être le signe d'une bronchite, de l'asthme ou d'un problème pulmonaire plus grave, surtout si vous êtes fumeuse ou si vous prenez des médicaments contre l'hypertension. Consultez un médecin si la toux persiste ou s'intensifie.

### **8. CONSTIPATION OU DIARRHÉE PROLONGÉE**

Les problèmes digestifs peuvent souvent être le résultat d'une mauvaise alimentation ou du stress. Cependant, si vous constatez un changement dans vos habitudes intestinales (constipation ou diarrhée persistante pendant plus de deux semaines) ou si des douleurs abdominales accompagnent ces symptômes, consultez rapidement, car cela pourrait être lié à un cancer du côlon.

Donc, il est essentiel de rester attentive aux signaux de son corps. Si certains symptômes peuvent être bénins, d'autres peuvent indiquer des problèmes de santé sérieux. N'attendez pas pour consulter si vous ressentez l'un de ces symptômes, même si vous n'êtes pas certaine de leur gravité. La prévention et une prise en charge précoce peuvent sauver des vies.



# L'iconique sac Birkin d'Hermès

une histoire de rencontre  
fortuite et de génie créatif

C'est lors d'un vol Paris-Londres en 1984 que naît l'idée du sac Birkin, aujourd'hui l'un des accessoires les plus convoités au monde.

Jane Birkin, actrice et chanteuse britannique, se trouve assise à côté de Jean-Louis Dumas, alors PDG d'Hermès.

Lorsque le contenu de son sac se répand sur le sol de l'avion, une conversation s'engage entre les deux voyageurs.

Birkin exprime son besoin d'un sac plus pratique, à la fois spacieux et élégant. Sur un simple sac en papier, elle esquisse sa vision. Dumas, intrigué, promet de concrétiser cette idée. Après plusieurs rencontres et ajustements, le sac Birkin voit le jour en 1984.

Fabriqué à la main par un seul artisan, chaque Birkin nécessite entre 18 et 25 heures de travail minutieux. Cette attention au détail, combinée à la rareté relative, en fait un objet de luxe

extrêmement prisé. Les prix varient considérablement, allant de 5 000 € pour les modèles de base à plusieurs dizaines de milliers d'euros pour les versions les plus exclusives.

Le Birkin est devenu bien plus qu'un simple accessoire. Il symbolise le luxe, l'exclusivité et le statut social.

Des célébrités comme Victoria Beckham, connue pour sa collection impressionnante, ont contribué à son statut d'icône. La demande est telle que les clients peuvent attendre jusqu'à six ans pour acquérir ce sac convoité.

Jane Birkin, décédée le 16 juillet 2023, laisse derrière elle un héritage qui dépasse largement le monde de la musique et du cinéma. Le sac qui porte son nom reste un témoignage durable de son influence sur la mode et la culture populaire, incarnant l'élégance décontractée et le chic parisien qu'elle représentait si bien.

J.M



Jane Birkin était une artiste franco-britannique aux multiples talents, née le 14 décembre 1946 à Londres et décédée le 16 juillet 2023 à Paris.

## Dates historiques

### ■ Mars 2022

Reprise des activités des rebelles du M23 dans la province du Nord-Kivu en République démocratique du Congo, provoquant une crise humanitaire.

Le M23, créé en 2012 par d'anciens rebelles intégrés dans l'armée congolaise, accuse le gouvernement de Kinshasa de ne pas avoir respecté les accords de paix signés en 2013. Ces accords prévoient notamment la démobilisation et la réintégration des combattants.

Depuis fin 2021, le groupe a repris les armes, revendiquant également la protection de certaines communautés locales.



### ■ 3 mars 1957

Indépendance du Ghana. Le Ghana, anciennement connu sous le nom de Côte-de-l'Or (Gold Coast), devient le premier pays d'Afrique subsaharienne à obtenir son indépendance du Royaume-Uni. Cet événement marque un tournant historique dans la lutte pour la décolonisation en Afrique.



### ■ 21 mars 1960

Massacre de Sharpeville en Afrique du Sud, un événement clé dans la lutte contre l'apartheid. Ce jour-là, environ 5 000 manifestants pacifiques se sont rassemblés devant le poste de police de Sharpeville pour protester contre les lois sur les laissez-passer, symboles de l'oppression raciale. Sans avertissement, la police a ouvert le feu sur la foule non armée, tuant 69 personnes et en blessant plus de 180, la plupart touchées dans le dos alors qu'elles tentaient de fuir.

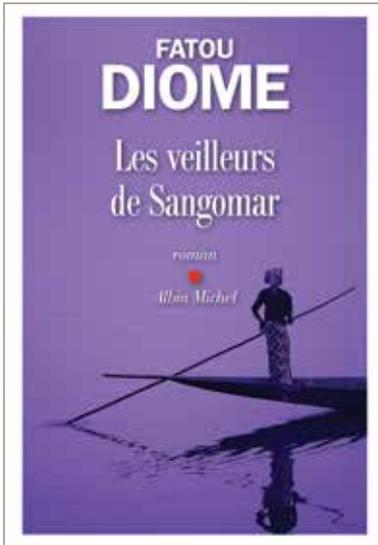


### ■ 22 mars 1963

Fermeture officielle de la prison d'Alcatraz aux États-Unis. Alcatraz a fonctionné comme prison fédérale de 1934 à 1963. Surnommée «The Rock», elle a emprisonné des criminels célèbres comme Al Capone. Environ 1 500 prisonniers y ont été incarcérés durant cette période. 36 prisonniers ont tenté de s'évader, avec seulement 3 évasions possiblement réussies.



## LES VEILLEURS DE SANGOMAR DE FATOU DIOME



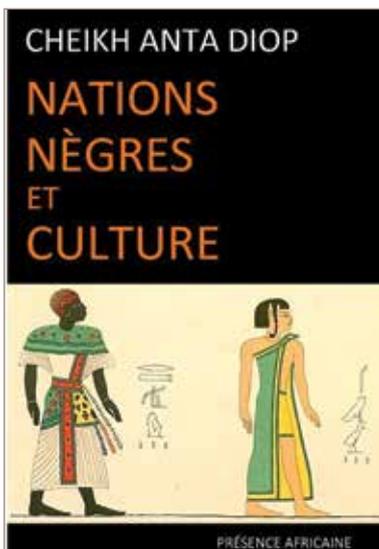
### Auteure

Fatou Diome est une femme de lettre franco-sénégalaise. Elle s'est fait connaître en 2003 avec *Le Ventre de l'Atlantique*, grand succès traduit en une vingtaine de langues, ce qui lui vaut une notoriété internationale.

### Résumé

Nul ne s'aventure sans appréhension à Sangomar, ce bout de terre inhabitée où, dans la tradition animiste sérère, se rassemblent les djinns et les âmes des défunts. Sur l'île voisine, la jeune Coumba entame un long veuvage, recluse chez sa belle-mère. Elle vient de perdre son mari dans le naufrage du Joola, en 2002, au large du Sénégal. Dès la nuit tombée, après le cortège des prières rituelles et des visites obligées, Coumba peut enfin faire face à son chagrin, consigner les souvenirs heureux, invoquer les morts. Alors, sa chambre s'ouvre grand aux veilleurs de Sangomar, esprits des ancêtres et des naufragés qui lui racontent leur destin et la mèneront à la rencontre de son « immortel aimé ». Un grand roman de liberté et d'amour fou, porté par le souffle ensorcelant de Fatou Diome.

## NATIONS NÈGRES ET CULTURE DE CHEIK ANTA DIOP

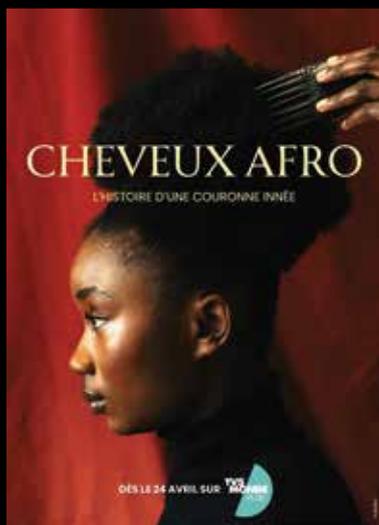


### Auteur

Cheikh Anta Diop est un historien et anthropologue sénégalais. Sa famille est d'origine aristocratique leboue. À l'âge de 23 ans, il part pour Paris afin d'étudier la physique et la chimie mais se tourne aussi vers l'histoire et les sciences sociales. En 1951, Diop prépare sous la direction de Marcel Griaule une thèse de doctorat à l'Université de Paris. Lorsqu'il obtient son doctorat en 1960, il revient au Sénégal enseigner comme maître de conférences à l'université de Dakar (depuis rebaptisée université Cheikh-Anta-Diop, UCAD). Il y obtiendra en 1981 le titre de professeur. Mais dès 1966, il crée au sein de cette université de Dakar le premier laboratoire africain de datation des fossiles archéologiques au radiocarbone. Dans les années 1970, Diop participe au comité scientifique qui dirige, dans le cadre de l'UNESCO, la rédaction d'une « Histoire générale de l'Afrique ». Il a mis l'accent sur l'apport de l'Afrique et en particulier de l'Afrique noire à la culture et à la civilisation mondiales.

### Résumé

Avec quarante ans de recul on s'aperçoit que les grands thèmes développés dans *NATIONS NÈGRES ET CULTURE*, non seulement n'ont pas vieilli, mais sont maintenant accueillis et discutés comme des vérités scientifiques, alors qu'à l'époque ces idées paraissaient si révolutionnaires que très peu d'intellectuels africains osaient y adhérer. L'indépendance de l'Afrique, la création d'un Etat Fédéral continental africain, l'origine africaine et négroïde de l'humanité et de la civilisation, l'origine nègre de la civilisation égypto-nubiennne, l'identification des grands courants migratoires et la formation des ethnies africaines, etc., tels sont quelques thèmes principaux explorés par Cheikh Anta Diop, l'historien africain le plus considérable de ce temps.



## ► CHEVEUX AFRO

// SÉRIE-DOCUMENTAIRE //

« Cheveux Afro » démêle l'histoire esthétique, sociale et politique des cheveux de la discordance : les cheveux afro ! Écrite et réalisée par la journaliste Rachel Kwarteng, cette série donne la parole à 19 femmes inspirées et inspirantes, anonymes, célèbres, expertes ou passionnées, qui narrent leurs expériences personnelles. Avec elles, l'univers du cheveu crépu est exploré en profondeur, depuis l'époque précoloniale jusqu'à aujourd'hui, en passant par les mouvements des Black Panthers et les tutoriels sur YouTube. Une ode à l'acceptation de soi, individuelle et collective. Une histoire relatée à travers le prisme des spirales capillaires.

## BEAUTY IN BLACK

// SÉRIE //

Beauty in Black est une création de Tyler Perry, diffusée sur Netflix depuis le 24 octobre 2024. Elle suit les vies de deux femmes, Kimmie et Mallory, qui mènent des existences très différentes à Atlanta, en Géorgie.

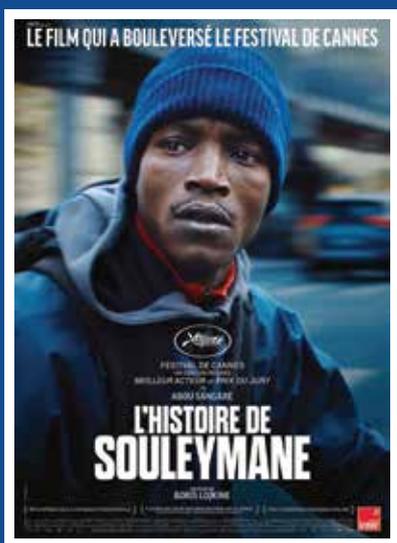
**Kimmie :** Elle est une jeune stripteaseuse qui lutte pour survivre après avoir été chassée par sa mère. Elle se retrouve impliquée dans un monde sombre lié à un proxénète violent.  
**Mallory :** Elle dirige une entreprise prospère dans l'industrie cosmétique, mais est mariée dans une famille dysfonctionnelle et sans amour. Sa vie est marquée par des secrets familiaux et des intrigues. La série explore des thèmes tels que la survie, le pouvoir, la séduction et les secrets familiaux. Elle se situe dans le genre dramatique, avec des éléments de suspense et de thriller. L'intrigue se déroule autour de l'industrie cosmétique et du monde des strip-clubs, notamment le célèbre Magic City à Atlanta.



## L'HISTOIRE DE SOULEYMANE

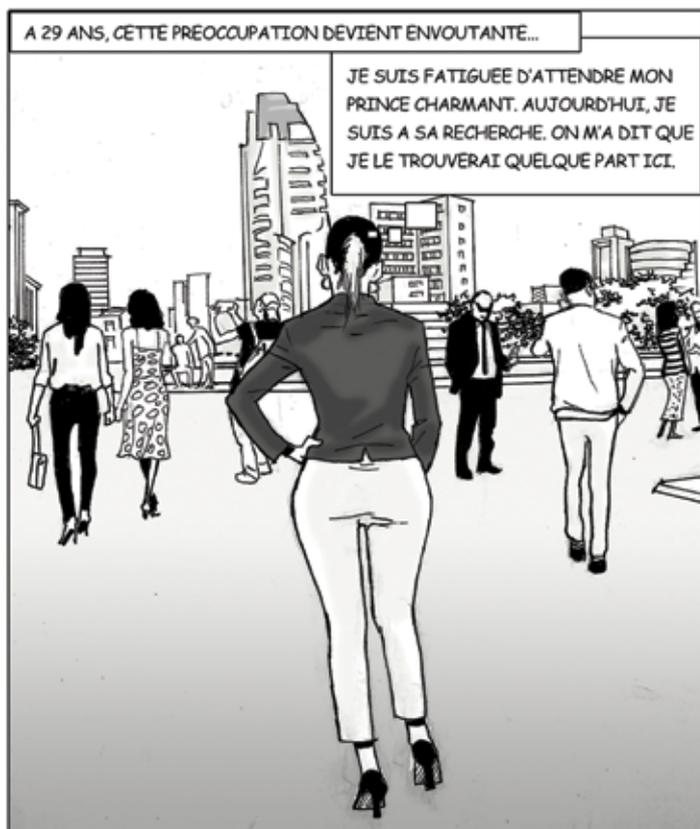
// FILM //

L'Histoire de Souleymane est un film dramatique réalisé par Boris Lojkine, sorti en 2024. Le film suit la vie de Souleymane, un jeune Guinéen sans-papiers qui travaille comme livreur à vélo à Paris. Il se prépare à passer un entretien crucial avec l'Office français de protection des réfugiés et apatrides (OFPRA) pour obtenir le statut de réfugié. Le film se déroule sur 48 heures, montrant Souleymane (joué par Abou Sangare) naviguer dans les rues bondées de Paris tout en répétant l'histoire qu'il doit raconter lors de son entretien. Il loue le compte d'un Camerounais pour effectuer ses livraisons, mais son compte est bloqué après une plainte d'un client. Souleymane doit gérer les difficultés de sa vie quotidienne, comme trouver un endroit pour dormir et se nourrir, tout en se préparant à convaincre les agents de l'OFPRA de son histoire. Le film a été récompensé au Festival de Cannes 2024 dans la section Un Certain Regard, où Abou Sangare a reçu le prix du meilleur acteur et le film a obtenu le Prix du Jury.



Extrait tiré de la BD collective MBOK'ELEN-

Épuisée d'attendre un prince charmant qui ne vient pas, Jenny décide de consulter un féticheur. Après avoir prononcé quelques incantations, il lui indique de se rendre à la gare centrale, où elle découvrirait enfin l'âme sœur qu'elle cherche depuis si longtemps.







# ABONNEZ-VOUS !

## BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner avec votre règlement dans une enveloppe à BELLISSIMA - 08, avenue Isiro, Kinshasa-Gombe/RDC

**OUI, je m'abonne à BELLISSIMA**

pour un an/6 numéros à **15 \$** au lieu de **18-\$**  
et deux ans/12 numéros à **27 \$** au lieu de **36-\$**  
par rapport au prix de vente en kiosque.

Je paie cash contre reçu BELLISSIMA.

Si au bout de 48h, vous n'avez pas reçu un e-mail  
de confirmation, appelez le 099 17 25 635.

\* Note : le magazine sera livré à l'adresse ci-haut indiquée

Mes coordonnées  Mme  Mlle  M.

Nom

Prénom

E-mail

Téléphone  Ville

Je peux aussi m'abonner sur [www.bellissimaonline.net](http://www.bellissimaonline.net)

En indiquant mon adresse e-mail ci-dessous, je serai informé(e) de la date de réception du premier numéro de mon abonnement.

# BEIGNETS AU GINGEMBRE

## ► Ingrédients :

- 125g de farine
- 1 verre d'eau
- 1/2 paquet de levure
- 2 cuillères de poudre de gingembre
- 3 sachets de sucre vanillé
- sel

## ► Processus :

- Mettez la farine dans un bol avec le sel, le sucre vanillé, la levure et le gingembre.
- Y ajouter petit à petit l'eau jusqu'à ce que la pâte soit lisse et sans grumeaux.
- Laissez reposer la pâte une bonne heure.

## ► Préparation :

- Faites cuire des petites boules dans une casserole d'huile chaude ou dans une friteuse. Lorsqu'elles sont dorées d'un côté, les retourner de l'autre côté.
- La cuisson d'un beignet prend deux minutes environ, Déposez-les sur du papier absorbant et....régalez-vous !



Christian B. Yumbi, l'ancien chef à l'Espadon, Ritz Hôtel, ouvre en 2004 son propre restaurant RE-SOURCE, «retour aux sources» à Bruxelles avec son épouse Sarah Alewaters. En 2006, il est élu Meilleur Jeune Chef de Belgique par Gault & Millau. Début 2012, sa boutique hôtel & restaurant RE SOURCE a vu le jour à Kinshasa. Il a été consacré meilleur chef d'Afrique en 2014. Aujourd'hui, il tient un restaurant « ARÔME » à l'immeuble CTC à la Gombe.

# SUDOKU

Complétez les grilles afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de neuf cases **contienne une seule et unique fois tous les chiffres de 1 à 9.**

**FACILE 1**

9	2			5		4		
			9	7			5	
		7	4				2	1
	3	2	6		1			5
	8	4				3	6	
5			2	4	7	1		
4	7			8	5			
	1			4	6			
	6		3				8	4

**MOYEN 2**

			8	7			9	
		9		3	2	8		
8				4			7	
2	7		9		4	5		
	5	4		7	2			
3	4		6		1	8		
5			1				2	
		8	7	2		3		
	2			4	3			

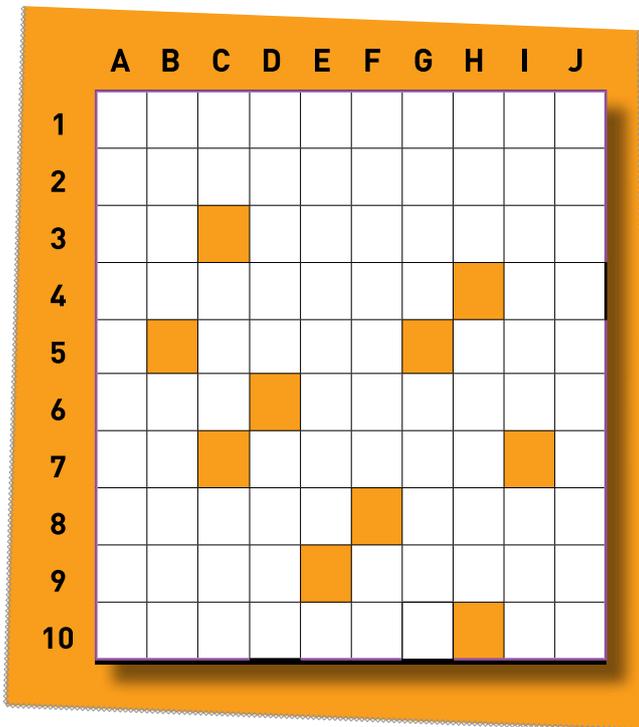
**DIFFICILE 3**

6		1						
			9	3				6
	5	2		6	8	7		
	8		3	6				
4		9				3		1
			7		9		4	
		6	4	5		9	1	
	1			8	7			
						8		6

# MOTS CROISES

## HORIZONTALEMENT

- 1 Grelots du bétail.
- 2 Il amortit le choc du parachutiste.
- 3 Coincé.  
Joindre deux pièces.
- 4 Il a confiance en l'avenir...  
Lettres pour un chiffre.
- 5 Facilement lisible.  
Il circule au Japon.
- 6 Voile triangulaire.  
Bière belge.
- 7 Le calcium au laboratoire.  
Accroché sur la bague.
- 8 Devenir pressant.  
Un château en cadeau.
- 9 Roi de Shakespeare.  
Capable de clowneries.
- 10 Grand poisson.  
Abréviation papale.



## VERTICALEMENT

- A Lumière du jour avant ou après le soleil.
- B Prit à bail.  
Évitez une attaque.
- C Dans l'alternative.  
Un peu de jour.  
Ville des Hautes-Alpes.
- D Treillis des primeurs.  
Aura de l'avenir.
- E Loger de façon provisoire.
- F Employé des villes.  
Il traverse Turin..
- G Effet magique.  
Sn en est son symbole.
- H Cacha.  
Graisse de mouton.
- I Ils suivent leur maître.  
Variété de lentilles.
- J Orgues mécaniques.

## SOLUTIONS

**FACILE 1**

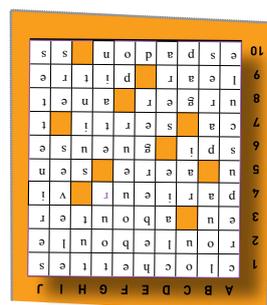
2	6	5	3	9	7	1	8	4
3	1	8	5	4	6	2	7	9
4	7	9	1	2	8	5	3	6
5	9	4	2	6	5	1	7	8
6	8	5	4	1	7	2	3	9
7	1	8	4	7	5	9	3	6
8	5	7	4	4	6	3	9	2
9	3	1	9	5	4	6	2	7
10	7	5	9	3	2	8	1	4
11	4	2	6	8	7	1	5	9

**MOYEN 2**

9	2	6	5	3	9	7	1	8	4
1	4	8	7	2	9	3	5	6	2
2	7	3	1	8	6	9	4	2	
3	9	4	2	6	5	1	7	8	
4	6	8	5	4	1	7	2	3	9
5	1	8	4	7	5	9	3	6	9
6	8	5	7	4	4	6	3	9	2
7	3	1	9	5	4	6	2	7	
8	5	9	3	2	8	1	4		
9	4	2	6	8	7	1	5	9	3

**DIFFICILE 3**

6		1							
			9	3					6
	5	2		6	8	7			
	8		3	6					
4		9				3			1
			7		9			4	
		6	4	5		9	1		
	1			8	7				
						8			6



# Quiz : Quelle femme es-tu aujourd'hui ?

Réponds honnêtement aux 15 questions ci-dessous. Pour chaque réponse, note la lettre choisie : A, B, C ou D. À la fin, compte le nombre de A, B, C et D obtenus. Le profil que tu as le plus choisi révélera ta personnalité du moment.

## 1. Quelle est ta boisson préférée pour bien commencer la journée ?

- A. Un thé vert détox
- B. Un café bien serré
- C. Un smoothie maison
- D. Un jus d'orange pressé

## 3. Comment décrirais-tu ta routine beauté ?

- A. Minimaliste et naturelle
- B. Organisée et complète
- C. Changeante selon les saisons
- D. Rapide mais efficace

## 5. Ton pêché culinaire ?

- A. Le chocolat noir
- B. Des grillades
- C. Un bon plat en sauce maison
- D. Une pâtisserie raffinée

## 7. En amitié, tu es...

- A. L'écoute bienveillante
- B. Le clown du groupe
- C. La conseillère organisée
- D. La créative toujours inspirante

## 9. Ton parfum, c'est plutôt...

- A. Floral et léger
- B. Boisé et sophistiqué
- C. Boisé et sophistiqué
- D. Oriental et envoûtant

## 11. Ton objectif du moment ?

- A. Prendre soin de toi
- B. Avancer dans ta carrière
- C. Trouver un meilleur équilibre
- D. Apprendre quelque chose de nouveau

## 13. La première chose que tu fais en rentrant chez toi ?

- A. Tu enlèves tes chaussures et te mets à l'aise
- B. Tu regardes ton téléphone
- C. Tu mets de la musique
- D. Tu allumes une bougie

## 15. Une bonne journée, c'est...

- A. Un moment pour soi
- B. Un fou rire partagé
- C. Une tâche accomplie
- D. Une belle surprise

## 2. Ton accessoire mode indispensable ?

- A. Des boucles d'oreilles originales
- B. Une paire de lunettes de soleil XXL
- C. Un sac à main structuré
- D. Des baskets blanches stylées

## 4. Tu es invitée à un dîner chic, tu portes...

- A. Une robe fluide et féminine
- B. Un tailleur-pantalon ultra tendance
- C. Une petite robe noire indémodable
- D. Une tenue bohème avec des touches personnelles

## 6. Une destination de rêve ?

- A. Bali pour le bien-être
- B. New York pour le shopping
- C. Paris pour le romantisme
- D. Islande pour l'aventure

## 8. Comment gères-tu le stress ?

- A. Méditation et respiration
- B. Un appel à une amie
- C. Une série avec des sucreries
- D. Une série avec des sucreries

## 10. Un mot qui te définit ?

- A. Équilibrée
- B. Passionnée
- C. Curieuse
- D. Libre

## 12. La pièce que tu portes le plus ?

- A. Un jean confortable
- B. Une veste stylée
- C. Une robe midi
- D. Un leggings

## 14. Quelle icône féminine t'inspire le plus ?

- A. Emma Watson
- B. Beyoncé
- C. Simone Veil
- D. Zendaya

# Résultats du quiz

## Majorité de A : La Naturelle Équilibrée

Tu recherches avant tout l'harmonie, la douceur et le bien-être. Tu es à l'écoute de ton corps et de ton esprit, fan de thé, de yoga, de balades au vert et de moments simples. Ton style est à ton image : sobre, élégant, sans effort. Tu inspires la sérénité, et ton entourage adore se ressourcer auprès de toi.

Ta devise : «Simplicité, douceur et authenticité.»

## Majorité de B : La Leader Tendance

Tu as de l'ambition, une énergie débordante et un goût marqué pour les belles choses. Tu mènes ta vie comme tu gères un projet : avec style et efficacité. On t'admire pour ta confiance en toi, ton look pointu et ta capacité à toujours être au courant des dernières nouveautés. Tu ne passes jamais inaperçue.

Ta devise : «Si je veux, je peux.»

## Majorité de C : L'Aventurière Curieuse

Tu es une exploratrice dans l'âme, toujours à la recherche d'expériences, de connaissances et de nouveautés. Ta vie est rythmée par tes envies du moment. Tu aimes apprendre, tester, t'émerveiller. Polyvalente et spontanée, tu inspires ceux qui osent moins.

Ta devise : «Chaque jour est une nouvelle aventure.»

## Majorité de D : La Créative Libre

Tu es une âme libre, intuitive, un peu bohème, qui vit à son rythme. Tu crées, tu ressens, tu vibres. Ton univers est à ton image : plein de couleurs, de textures, de poésie. Tu n'aimes pas les cases, tu suis ton cœur plus que les tendances. Tu es souvent perçue comme inspirante, unique, et un brin mystérieuse.

Ta devise : «Je suis moi, tout simplement.»

# Mini Casse-têtes & Énigmes Malignes

Prenez une pause cérébrale !

Testez votre sens de l'observation, votre logique et votre intuition avec ces 8 petites énigmes à picorer seule ou entre copines.

## 1. La valise trop pleine

Emma fait sa valise pour un week-end. Elle y met deux pantalons, trois hauts, deux paires de chaussures, un maillot et une robe. Pourtant, elle ne pourra jamais porter cette robe. Pourquoi ?

✓ Réfléchis bien...

✓ Réponse :

Elle a oublié de prendre des sous-vêtements !

## 2. Le miroir menteur

Une femme regarde dans un miroir, mais ce qu'elle voit est bizarre : son t-shirt à texte est à l'endroit. Pourquoi est-ce étrange ?

✓ À toi de jouer !

✓ Réponse :

Dans un miroir, les lettres devraient être inversées. Ce n'était pas un vrai miroir !

## 3. La réunion mystère

Cinq femmes prennent le thé. Chacune boit une boisson différente : eau, jus, thé, café, chocolat. Elles sont assises en cercle.

La femme en face de celle qui boit de l'eau boit du café.

Celle qui boit du thé est à côté de celle au jus.

Qui boit le chocolat ?

✓ Indice : Observe les relations entre positions

✓ Réponse :

La femme entre celle qui boit du thé et celle au café. (jeu de logique spatiale)

## 4. Intrus en beauté

Trouve l'intrus dans cette liste de produits :

Mascara - Fond de teint - Rouge à lèvres - Brosse à dents - Crayon khôl

✓ Indice : un n'est pas comme les autres...

✓ Réponse :

La brosse à dents ! Ce n'est pas un produit de maquillage.

## 5. L'ascenseur capricieux

Une femme habite au 10<sup>e</sup> étage. Chaque jour, elle prend l'ascenseur jusqu'au rez-de-chaussée pour aller au travail. Mais en rentrant, elle ne monte qu'au 7<sup>e</sup> étage... puis prend les escaliers pour les 3 derniers étages. Pourquoi ?

✓ Petit défi de logique !

✓ Réponse :

C'est une personne de petite taille ! Elle ne peut appuyer que jusqu'au bouton 7

## 6. Le mot à deviner

Quel mot de cinq lettres contient deux lettres identiques, commence par un P, finit par un E, et est souvent associé au parfum ?

✓ Réfléchis avec ton nez !

✓ Réponse :

P-E-T-A-L-E

## 7. Problème de placard

Lucie a 5 robes : une bleue, une noire, une rouge, une verte et une blanche. Elle veut en porter une différente chaque jour sauf le mercredi où elle mettra la même que lundi. Combien de combinaisons possibles peut-elle créer pour la semaine ?

✓ Petit calcul rapide

✓ Réponse :

5 choix pour lundi, 4 pour mardi (différente), mercredi = lundi, 3 pour jeudi, 2 pour vendredi =  $5 \times 4 \times 3 \times 2 = 120$  combinaisons

## 8. À l'envers tout est différent

Quel mot devient un autre mot quand on le lit à l'envers ?

EXEMPLE : «nu» → «un»

Et maintenant, trouve celui-ci :

«RAP» = ?

✓ Réponse : «

PAR» — un vrai mot dans les deux sens !

VISITEZ  
NOTRE SITE INTERNET



[WWW.BELLISSIMA-MAGAZINE.COM](http://WWW.BELLISSIMA-MAGAZINE.COM)

---



SUIVEZ-NOUS SUR LES  
MÉDIA SOCIAUX



BELLISSIMA MAGAZINE



# PASSONS AU NUMÉRIQUE

L'arrivée d'internet et du digital a profondément fait évoluer les médias et notamment la presse écrite. Alors que jamais autant d'informations n'ont été produites et consommées, la presse a longtemps eu du mal à trouver sa nouvelle place dans cet environnement numérisé.

Voici 10 bonnes raisons de passer au numérique:

- 1** La notion de distance n'existe plus, l'information peut voyager instantanément et n'est pas contrainte par une zone géographique.
- 2** L'information et les contenus dématérialisés peuvent toucher un plus grand nombre de personnes et sans réelle limite.
- 3** La collaboration entre personnes, les contenus partageables et modifiables en temps réel par tous permettent de travailler sur un même projet bien plus facilement.
- 4** L'automatisation de tâches répétitives permet une meilleure optimisation du temps de travail pour atteindre un résultat donné.
- 5** La digitalisation permet aussi de limiter les erreurs, en effet, il est plus facile de détecter les anomalies et de les corriger.
- 6** Vous pouvez enregistrer ou capturer un élément important ou intéressant le partager à vos proches
- 7** Nous êtes informé d'une nouvelle actualité par notification.
- 8** Vous emportez le magazine partout avec vous.
- 9** On retrouve facilement les ouvrages et les sujets qui nous intéressent par simple clic.
- 10** Vous vous informez librement n'importe où et à tout moment.

# BELLISSIMA

Le magazine de la femme actuelle 2010 - 2012

HORS SÉRIE CUISINE

BONUS

B.A.-BA POUR  
OUVRIR  
UN RESTO

REPORTAGE

CHEF AU  
FEMININ

ZOOM

HYGIÈNE EN  
CUISINE



MENUS POUR  
DIFFÉRENTES  
OCCASIONS



50 RECETTES  
CONGOLAISES  
REVISITÉES PAR LE  
CHEF CHRISTIAN YUMBI



BELLISSIMA MAGAZINE A RETROUVER DANS LES KIOSQUES !!!



**BELLISSIMA**  
FONDATION

AIDONS-LES À CONSTRUIRE  
**LEUR AVENIR...**



**BELLISSIMA FONDATION**  
08, Avenue Isiro - Kinsahsa - Gombe  
République Démocratique du Congo  
Contact : +243 97 39 23 538  
[www.bellissimagazine.net](http://www.bellissimagazine.net)