

BELLISSIMA

N°53 Mars - Avril - Mai 2026

Le magazine de la femme actuelle

SOCIÉTÉ

La santé mentale
des femmes
afro-descendantes
et la MYSOGYNOIR

DÉCOUVERTE

Giraffe Manor
luxe, charme et
émerveillement

BEAUTÉ

K-Beauty
l'essence
du soin

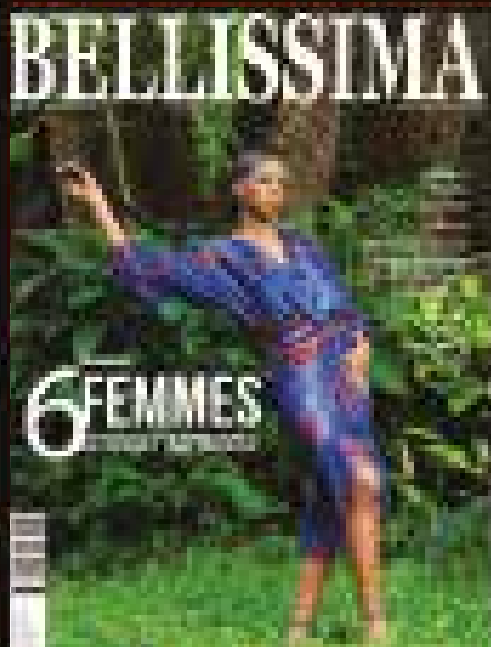
COVER

12 MARQUES AFRICAINES

À SUIVRE ABSOLUMENT



Provinces de la RDC : 5 \$
Zone Euro : 3,5 €
Zone CFA : 4000 FCFA
R.S.A. : R 35
U.K. : 3 £



Les femmes ont le pouvoir de créer, de résister et d'espérer

Chères lectrices,
Chers lecteurs,

Ce mois-ci, à l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, Bellissima célèbre les femmes dans toute leur diversité. Des femmes fortes, créatives, parfois discrètes, mais toujours essentielles. Plus qu'une simple date dans le calendrier, c'est un moment pour prendre conscience de leur impact réel, chaque jour, dans nos vies, dans nos sociétés, et dans le monde.

À travers ce numéro, nous avons voulu mettre en lumière celles qui osent, celles qui créent, celles qui avancent malgré les obstacles. Celles qui transforment leurs rêves en projets, et leurs projets en réalités.

Notre dossier mode vous emmène à la découverte de 12 stylistes africains émergents. Une nouvelle génération talentueuse qui bouscule les codes et redéfinit le luxe avec audace. Leurs créations ne sont pas seulement belles : elles racontent une histoire. Celle d'une Afrique moderne, inspirée, fière de ses racines et résolument tournée vers l'avenir.

Une mode libre, vibrante, qui ne cherche plus à imiter, mais à affirmer. Et au-delà de la mode, c'est tout un continent qui est en train de se réveiller. Une Afrique jeune, créative, ambitieuse, qui reprend confiance en elle et en son potentiel. Dans les domaines de la culture, de l'entrepreneuriat, de la technologie ou encore de l'éducation, les initiatives se multiplient et les voix s'élèvent. Cette énergie nouvelle, portée en grande partie par des femmes, redessine peu à peu les contours d'un futur plus affirmé. Une

Afrique qui ne demande plus sa place, mais qui la prend, avec assurance. Mais être femme aujourd'hui, c'est aussi faire face à des réalités plus silencieuses.

Dans notre rubrique société, nous abordons un sujet encore trop souvent ignoré : la santé mentale en Afrique. Derrière les apparences, beaucoup de femmes avancent avec des blessures invisibles, du stress, des pressions sociales ou familiales, parfois dans un isolement total. Le manque de structures adaptées et la stigmatisation rendent encore plus difficile le fait de demander de l'aide. Il est temps d'ouvrir cet espace de parole, avec bienveillance, sans honte, et surtout sans jugement.

Le monde dans lequel nous vivons reste fragile et incertain. Les tensions au Moyen-Orient nous rappellent à quel point l'équilibre international peut basculer rapidement. Derrière les images et les chiffres, ce sont des vies humaines qui sont bouleversées, des familles qui sont déplacées, des femmes et des enfants qui se retrouvent en première ligne, souvent sans protection.

À cela s'ajoute une inquiétude grandissante autour d'une possible crise pétrolière, qui pourrait impacter profondément les économies déjà fragiles, notamment sur le continent africain. Hausse des prix, instabilité, pression sur le quotidien... ces réalités nous concernent tous, de près ou de loin.

Et pourtant, malgré ces incertitudes, une chose demeure : l'espoir. L'espoir d'un monde plus juste, plus équilibré,

plus humain. L'espoir que les voix des femmes continuent de porter, d'influencer, de transformer. Car même dans les moments les plus complexes, elles trouvent des chemins, elles créent des solutions, elles maintiennent debout ce qui semble fragile.

Chez Bellissima, nous croyons profondément en cette force. Une force douce mais puissante. Une force capable de changer les récits, de réparer ce qui est brisé et de construire des ponts là où il y avait des murs. Ce numéro est une invitation à regarder le monde avec lucidité, mais aussi avec confiance. À reconnaître les défis, sans jamais perdre de vue les possibilités. Parce qu'au fond, la plus belle des beautés reste celle qui élève, qui rassemble et qui éclaire.

Josée MUAMBA ODIA
Editrice



SOMMAIRE

N° 53 MARS - AVRIL - MAI 2026



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**
Les femmes ont le pouvoir de créer, de résister et d’espérer
- 4** **SOMMAIRE**
- 6** **COURRIER**
- 8** **ECHOS**
- 12** **PROFIL**
Mary Vilakazi le visage du nouveau leadership féminin africain
- 14** **SHOPPING**
Full Black
- 16** **MODE**
Val Création, l’art du sur-mesure
- 28** **SOCIETE**
La santé mentale des femmes afro-descendantes et la **MYSOGYNOIR** le poids d’une double invisibilisation
- 34** **DOSSIER**
12 marques africaines à suivre absolument
- 48** **DECOUVERTE**
Giraffe Manor luxe, charme et émerveillement
- 54** **BEAUTE**
K-Beauty l’essence du soin
- 58** **CLIN D’OEIL**
Amour et finances 6 pièges qui fragilisent le couple
- 62** **ZOOM**
Maguy MBUKU met les femmes en lumière
- 64** **ART**
Jerry Kamate l’émotion comme héritage

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)
Fabrice Amisi (F.A)
Mona Mpenbele (M.M)
ISAAC LUTEYA (I.L)
Nathalie KAHASHA NABINTU-NZUZI

CREDITS PHOTO

SM Design

PHOTO COVER

IA

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)



- 66** **TEMOIGNAGE**
Apprendre à se construire entre gratitude et amertume
- 68** **STYLE**
Quand les racines deviennent haute couture
- 72** **SPORT**
Le CrossFit féminin force, élégance et empowerment
- 74** **PODIUM**
Automne/hiver 2026/2027 Paris
- 78** **EDUCATION**
Le sport premier luxe de l'enfance
- 80** **BIEN ETRE**
Vitaminothérapie et compléments alimentaires mode ou nécessité médicale

- 84** **BIEN ETRE**
Vivre sa ménopause avec fierté
- 86** **LITTERATURE**
- 87** **HISTOIRE**
Andrée Blouin l'héroïne oubliée des indépendances africaines
- 88** **CINEMA**
- 90** **BD**
- 93** **CUISINE**
Tripes de boeuf
- 94** **JEUX**



■ J'ÉCONOMISE EN SECRET

Je suis mariée depuis huit ans. Mon mari est un bon homme, mais il est très dépensier et parfois imprévisible financièrement. Par peur de l'insécurité, j'ai commencé à mettre de l'argent de côté en secret. Cela me rassure... mais je me sens coupable. Est-ce une trahison ?
Manuella, 35 ans (Kinshasa)

Bellissima : Chère lectrice, Votre geste ne parle pas de trahison, mais de peur. Et la peur mérite d'être entendue, pas jugée. Beaucoup de femmes développent des stratégies silencieuses de protection financière, surtout lorsqu'elles ne se sentent pas totalement en sécurité. Avoir une autonomie financière n'est pas une faute. C'est une forme de maturité.

Cependant, le secret prolongé peut créer une fissure invisible dans la relation. La vraie question n'est pas "Ai-je mal agi ?" mais "Pourquoi ne me sens-je pas en sécurité pour en parler ?" Le dialogue est plus puissant que la dissimulation. Peut-être est-il temps d'ouvrir une conversation sur vos inquiétudes financières, non pas comme une accusation, mais comme un projet commun. L'indépendance ne doit pas exclure la transparence. Elle peut en être la force.



■ 40 ANS ET CÉLIBATAIRE

J'ai 40 ans. Je suis indépendante, j'ai un bon travail, des amis formidables... mais je ne suis pas mariée. Autour de moi, toutes mes amies ont un foyer, des enfants. Lors des réunions familiales, on me regarde avec compassion. J'ai l'impression d'être en retard, comme si ma vie était incomplète. Plus les années passent, plus la tristesse s'installe. Ai-je raté quelque chose ?
Pauline, 40 ans (Lubumbashi)

Bellissima : Chère lectrice, Vous n'êtes pas en retard. Vous êtes sur votre propre tempo. Notre société a longtemps présenté le mariage comme l'accomplissement suprême d'une femme. Mais une vie ne se résume pas à un statut matrimonial. Elle se mesure à la qualité de vos choix, à votre paix intérieure, à votre capacité à aimer y compris vous-même.

La tristesse que vous ressentez est légitime. Elle parle peut-être d'un désir profond de partage, pas seulement d'un mariage. Interrogez-vous : est-ce l'union que vous désirez ou la validation sociale qu'elle représente ? Votre valeur ne se négocie pas à l'autel. Elle existe déjà. Et l'amour ne sera jamais en retard pour une femme alignée avec elle-même.



■ PAS DESTINÉE À ÊTRE MÉDECIN

Je suis en troisième année de médecine. Mon père est très fier de moi. Il dit toujours que je serai "la fierté de la famille". Le problème, c'est que je n'aime pas ce que j'étudie. Je me sens vide, stressée, étrangère à moi-même. Mais j'ai peur de le décevoir. Dois-je continuer pour lui ?
Anna, 22 ans (Kinshasa)

Bellissima : Chère lectrice, Il est noble de vouloir honorer ses parents. Mais sacrifier sa vocation peut devenir une douleur silencieuse qui vous accompagnera toute votre vie. La réussite imposée n'est pas un succès : c'est un poids. Votre père vous aime probablement plus que le prestige du titre de "Docteur". Souvent, les parents projettent leurs rêves par amour, pas par domination. Mais vivre une vie qui ne vous ressemble pas crée une fracture intérieure. Avant toute décision radicale, posez-vous cette question : qu'est-ce qui m'anime vraiment ? Explorez, discutez, prenez conseil. Votre vie n'est pas un trophée familial. C'est une œuvre personnelle.



■ PAS DE RÊVE D'ENFANTS

Je suis mariée depuis trois ans. J'aime mon mari, j'aime ma vie, mais je ne ressens aucun désir d'avoir des enfants. Autour de moi, on me répète qu'une femme "normale" veut être mère. Je commence à me demander si quelque chose ne va pas chez moi.
Laureine, 28 ans (Brazzaville)

Bellissima : Chère lectrice, Non, il n'y a rien d'anormal chez vous. Le désir de maternité est puissant pour certaines femmes. Pour d'autres, il est absent, discret ou secondaire. Aucune de ces réalités ne définit la valeur d'une femme.

En Afrique comme ailleurs, la maternité est profondément liée à l'identité féminine. Refuser ce schéma peut sembler transgressif. Mais être une femme ne se résume pas à enfanter. C'est créer, aimer, contribuer, exister selon sa vérité. La seule question essentielle est celle-ci : votre choix est-il libre, réfléchi et aligné avec vous-même ? La liberté féminine ne consiste pas à tout faire. Elle consiste à choisir.

Vous pouvez nous envoyer votre préoccupation à cette adresse mail : bellissimag@yahoo.fr



PASSONS AU NUMERIQUE

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.

ECHOS

KOFFI OLOMIDE & CINDY LE CŒUR : UNE UNION QUI CONSACRE UNE HISTOIRE ARTISTIQUE ET PERSONNELLE

Après plusieurs années de collaboration étroite sur la scène musicale congolaise, Koffi Olomide et Cindy Le Coeur ont franchi une nouvelle étape dans leur relation. Longtemps liés par une complicité artistique évidente, les deux figures de la rumba ont vu leur proximité évoluer dans un contexte marqué par les transformations de la vie personnelle du chanteur, notamment la fin de son précédent mariage.

Leur union civile, célébrée le 28 février 2026, vient ainsi officialiser une relation suivie de près par le public. Entre admiration et controverses, ce mariage incarne la rencontre entre trajectoire artistique et choix de vie, tout en renforçant leur image au sein de l'industrie musicale africaine.



“LE DIABLE S’HABILLE EN PRADA 2” : HOLLYWOOD RELANCE UNE RÉFÉRENCE DE LA MODE

Près de deux décennies après la sortie de *The Devil Wears Prada*, devenu un classique du cinéma lié à l'univers de la mode, l'annonce d'une suite suscite un vif intérêt. Le premier opus, largement inspiré de la figure influente de Anna Wintour, avait marqué toute une génération par sa représentation des coulisses du pouvoir dans la presse fashion.

Cette nouvelle adaptation devrait s'inscrire dans un contexte profondément transformé, dominé par les réseaux sociaux, les créateurs de contenu et une redéfinition des codes du luxe. Au-delà de la nostalgie, ce projet ambitionne de décrypter les mutations d'une industrie désormais mondialisée et digitalisée.

LE DÉTROIT D'HORMUZ : UN POINT DE TENSION STRATÉGIQUE SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Situé entre Iran et Oman, le détroit d'Hormuz demeure l'un des axes maritimes les plus sensibles au monde. Chaque jour, une part significative du pétrole mondial y transite, faisant de cette zone un baromètre des tensions géopolitiques. Les récents développements dans la région ravivent les inquiétudes des marchés internationaux, qui redoutent une perturbation des approvisionnements énergétiques.

Dans un contexte global déjà marqué par des incertitudes économiques, toute instabilité dans ce passage stratégique pourrait entraîner des répercussions immédiates sur les prix du pétrole et, par extension, sur l'économie



● Raffinerie ● Terminal de gaz naturel liquéfié

TRANSPORT DU PÉTROLE & DU GAZ Le détroit d'Ormuz, peu profond et resserré

Un tiers du trafic maritime de pétrole transite par le détroit



Source : Bloomberg au 19 juin 2025 (Niveaux de GNL et raffineries)

Données cartographiques : OSM, Geboo, Nasa

AFP

LA RDC, NOUVEL ACTEUR CLÉ DES ÉQUILIBRES ÉNERGÉTIQUES MONDIAUX

Au cœur des enjeux liés à la transition énergétique, la République démocratique du Congo s'affirme progressivement comme un partenaire incontournable. Riche en ressources minières essentielles, notamment celles utilisées dans les technologies vertes, le pays attire l'attention des grandes puissances.

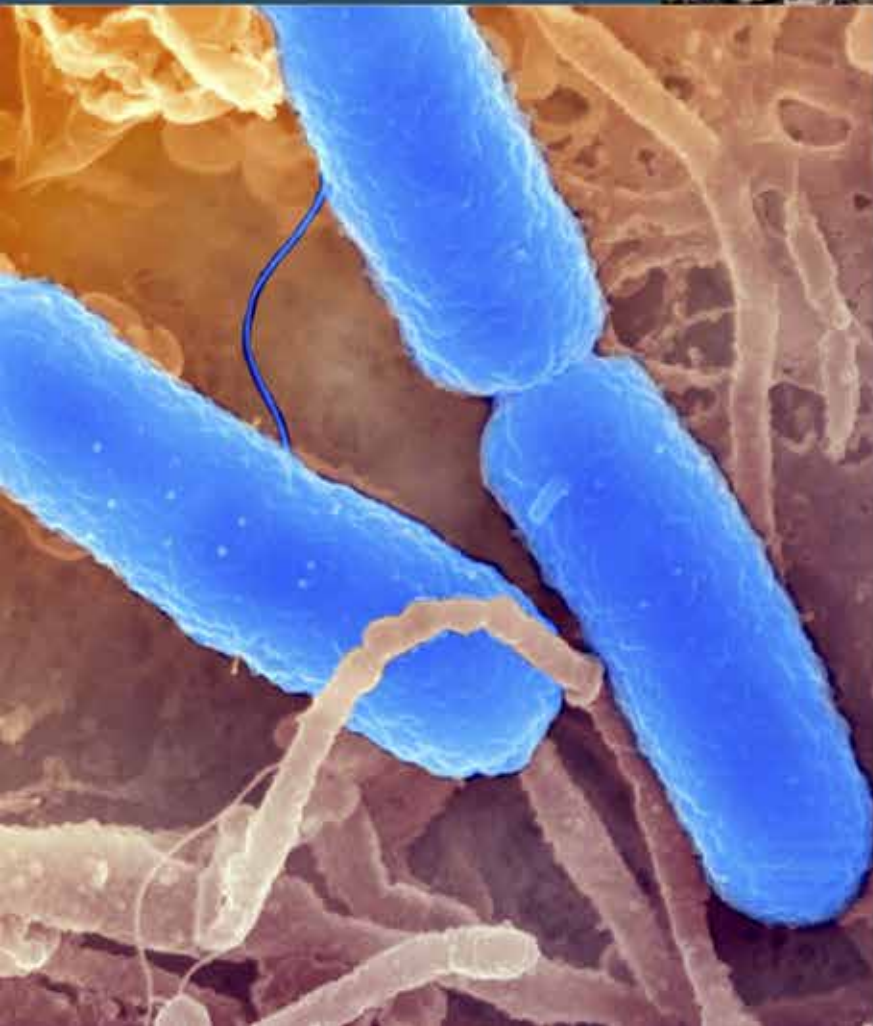
L'accord récemment conclu avec les États-Unis et le Burundi illustre cette montée en puissance stratégique. Au-delà des enjeux économiques, cette dynamique repositionne la RDC au centre des discussions sur les chaînes d'approvisionnement mondiales et le développement durable, renforçant son rôle dans les équilibres géopolitiques à venir.



DUBAÏ : LE MODÈLE DE STABILITÉ CONFRONTÉ À DE NOUVELLES INCERTITUDES

Symbole de prospérité et de sécurité au cœur du Golfe, Dubaï fait aujourd'hui face à une situation inhabituelle. Des informations faisant état de menaces ou de frappes ciblées viennent fragiliser l'image d'invulnérabilité longtemps associée à la ville.

Si les autorités restent mesurées dans leurs déclarations, ces signaux interrogent sur la capacité des grandes métropoles mondialisées à se prémunir contre des risques géopolitiques croissants. Cette évolution pourrait, à terme, influencer la perception des investisseurs et des visiteurs dans une région historiquement perçue comme stable.



ALERTE SANITAIRE DANS LE PACIFIQUE : UNE VIGILANCE RENFORCÉE FACE AUX MALADIES ÉMERGENTES

Plusieurs territoires du Pacifique ont récemment été confrontés à des alertes sanitaires liées à des maladies émergentes. Face à ces signaux, les autorités locales, en coordination avec les organismes internationaux, ont intensifié les mesures de surveillance et de prévention.

L'expérience de la pandémie de COVID-19 reste encore présente dans les esprits, renforçant la nécessité d'une réaction rapide et coordonnée. Cette situation souligne l'importance d'une veille sanitaire permanente dans un monde où les risques de propagation sont amplifiés par la mobilité internationale.



MOYEN-ORIENT : UN FOYER DE TENSIONS AUX RÉPERCUSSIONS ÉCONOMIQUES GLOBALES

Les tensions persistantes au Moyen-Orient continuent de peser sur l'économie mondiale. La volatilité des prix de l'énergie, les incertitudes sur les marchés financiers et les perturbations des chaînes logistiques créent un climat d'instabilité durable.

Ces effets ne se limitent plus aux pays directement concernés : les économies africaines, de plus en plus intégrées aux échanges internationaux, en ressentent également les conséquences. Dans ce contexte, la région reste un facteur déterminant des équilibres économiques globaux.

DAVIDO À LONDRES : L'AFROBEATS S'AFFIRME SUR LA SCÈNE INTERNATIONALE

L'artiste nigérian Davido poursuit son expansion internationale avec l'annonce de la création de son propre festival à Londres. Déjà figure majeure de l'Afrobeats, il ambitionne de faire de cet événement une plateforme incontournable pour la promotion des musiques africaines.

En réunissant artistes confirmés et nouveaux talents, ce festival s'inscrit dans une dynamique de reconnaissance mondiale du genre. Londres, carrefour culturel par excellence, apparaît comme un choix stratégique pour amplifier cette influence et toucher un public toujours plus large.





MARY VILAKAZI

LE VISAGE DU NOUVEAU
LEADERSHIP FÉMININ AFRICAIN

Dans l’Afrique du Sud contemporaine, où l’économie se redessine entre héritage historique et ambitions globales, Mary Vilakazi incarne une figure de transition. Celle d’un leadership féminin africain ancré dans l’excellence, la stratégie et la responsabilité. Son parcours n’est pas seulement une réussite professionnelle : il est la démonstration que la compétence, lorsqu’elle s’unit à la vision, peut transformer durablement les structures de pouvoir.

Formée en comptabilité et en finance, Mary Vilakazi bâtit d'abord sa réputation dans les sphères exigeantes de l'audit et des services financiers. Son passage au sein du groupe FirstRand lui permet d'affiner une expertise stratégique de haut niveau. Dans cet environnement compétitif, elle développe une capacité rare : conjuguer performance financière et compréhension fine des réalités économiques africaines.

Mais c'est dans l'univers de l'immobilier coté que son nom s'impose véritablement. En rejoignant puis en dirigeant Attacq Limited, société majeure du secteur immobilier en Afrique du Sud, elle franchit un cap historique. Devenue CEO, elle s'inscrit parmi les très rares femmes noires à occuper une telle fonction à la tête d'une entreprise cotée à la Bourse de Johannesburg. Une nomination qui dépasse le symbole et qui affirme une nouvelle dynamique de gouvernance sur le continent.

Sous sa direction, Attacq consolide sa vision stratégique autour du développement de Waterfall City, mégaprojet urbain devenu vitrine de modernité. Pour Mary Vilakazi, l'immobilier ne se limite pas à l'érection de bâtiments : il s'agit de créer des espaces de vie intégrés, durables et économiquement inclusifs. Elle défend une urbanisation pensée pour l'avenir, attentive aux enjeux environnementaux et aux mutations sociales.

Son leadership se distingue par une élégance méthodique. Peu démonstrative, elle privilégie la précision à l'effet, la stratégie au spectaculaire. Dans un univers encore marqué par des codes masculins traditionnels, elle impose un style de gouvernance posé, analytique et profondément ancré dans l'éthique.

Mary Vilakazi est également une voix engagée pour la représentation des femmes et des talents noirs dans les instances décisionnelles. Elle rappelle que la diversité n'est pas une faveur, mais une nécessité économique. Selon elle, l'avenir du

continent repose sur la capacité à valoriser toutes les intelligences, sans exclusion.

Une reconnaissance continentale

Son influence dépasse les frontières sud-africaines. Mary Vilakazi a figuré parmi les 100 femmes africaines les plus influentes sélectionnées en 2025 par le magazine Forbes, une distinction qui consacre son impact dans le monde des affaires. Cette reconnaissance internationale souligne non seulement son parcours personnel, mais aussi l'émergence d'une génération de dirigeantes africaines qui redessinent les standards du leadership.

L'équilibre derrière la dirigeante

Derrière la CEO, il y a une femme attachée à la stabilité et aux valeurs familiales. Mary Vilakazi cultive une vie privée discrète, qu'elle protège avec la même rigueur que ses décisions stratégiques. Mère et épouse, elle évoque souvent l'importance de l'ancrage familial dans son équilibre personnel. Pour elle, la réussite professionnelle n'a de sens que si elle s'inscrit dans une harmonie globale.

Elle incarne ainsi une vision moderne de la réussite : ambitieuse mais ancrée, puissante mais profondément humaine.



FULL BLACK

Intemporel, mystérieux et toujours élégant, le noir est la couleur qui transforme chaque look en une déclaration de style. Du tailleur parfaitement structuré à la robe de soirée sculpturale, il sublime toutes les silhouettes et traverse les saisons sans jamais se démoder. Accessoires précieux ou textures audacieuses, adoptez le full black pour un style résolument luxueux et irrésistible.



▲
Sac Emilie de Le Tanneur



▲
Smoking femme de Saint Laurent



▲
Bouclés d'oreilles Van Cleef and Arpel



▲
Lunettes Gucci



▲
Montre J12 de Chanel



▲
Grande Pochette Rond Carré de JACQUEMUS



↑↑
Air Fryer Ninja



»»
Casquette Céline



↑↑
Ensemble Alo

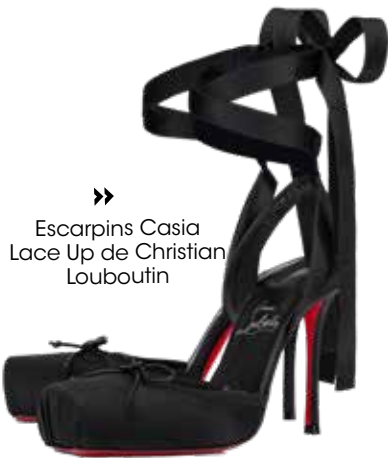
»»
Bougie Baobab



↑↑
Parfum Black Perfecto
by La petite robe noire
de Guerlain



↑↑
Mocassins
de Jonak



»»
Escarpins Casia
Lace Up de Christian
Louboutin



↙
Sneakers d' Hermès

»»
Vernis O.P.I







VAL CRÉATION

L'ART DU SUR-MESURE

À Kinshasa, la maison de couture Val Création, fondée et dirigée par Vicky Amunazo, s'impose comme une référence du sur-mesure raffiné. À travers huit tenues exclusives présentées dans ce numéro, Bellissima dévoile un aperçu du travail minutieux et de la vision créative qui définissent l'univers de la maison.

Chaque silhouette témoigne d'un sens aigu de la coupe, d'une attention particulière portée aux détails et d'un profond respect des lignes féminines. Chez Val Création, le vêtement est pensé comme une pièce unique, conçue pour épouser la morphologie, révéler la personnalité et accompagner les moments forts de la vie.

Entre élégance contemporaine et inspirations africaines assumées, ces créations illustrent l'ADN d'un atelier où l'écoute, la précision et l'exigence sont au cœur du processus créatif. Plus qu'une simple présentation, ces huit tenues offrent un échantillon du savoir-faire de Vicky Amunazo, une créatrice qui fait du sur-mesure un véritable langage d'expression.

À travers Val Création, la mode devient intime, personnelle et profondément élégante.

Une signature qui s'inscrit naturellement dans l'univers de Bellissima.





MODE









MODE







MANNEQUINS

Nyota et Sandra

STYLISTE

Val Création

Adresse : 1er étage shopping Mall, immeuble

Rose, avenue de la justice n°876

Kinshasa/RDCongo

Tél : +243 83 510 55 67

PHOTOGRAPHE

S.M Design

Tél: +243 814 309 647

DIRECTION PHOTO

Josee Muamba Odia

MAQUILLAGE

Peniel

Tél: +243 99 92 128 21

LIEU

Le Kertel Suites est un boutique hôtel de luxe
situé au 09 Avenue de La Mongala, dans la
commune de la Gombe à Kinshasa, République
Démocratique du Congo.



SOCIETE



LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES AFRO-DESCENDANTES ET LA MYSOGYNOIR

LE POIDS D'UNE DOUBLE INVISIBILISATION

La question de la santé mentale des femmes afro-descendantes demeure encore aujourd'hui largement marginalisée dans les débats publics, alors même que ces femmes se situent à l'intersection de plusieurs systèmes d'oppression : le patriarcat, le racisme structurel et les héritages coloniaux.

Certains mots ne s'expriment pas dans de nombreuses cultures africaines, certains verbes ne se conjuguent pas. La souffrance psychique n'y est pas toujours nommée, pensée ou légitimée comme telle. Les femmes africaines ou afro-descendantes qui prennent la parole à ce sujet ont souvent été accusées d'être « occidentalisées », déconnectées de leur culture, voire traîtresses à leur communauté.

Dépression, épuisement, anxiété chronique, burn-out ou retrait social ne peuvent pourtant être compris sans analyser les conditions sociales spécifiques dans lesquelles évoluent les femmes afro-descendantes. La misogynie, loin d'être un phénomène abstrait ou universel, prend ici une forme particulièrement violente, car elle se conjugue à la déshumanisation raciale. Cette forme spécifique porte un nom : la MYSOGYNOIR.

La MYSOGYNOIR désigne une double discrimination, à la fois sexiste

et raciste, vécue spécifiquement par les femmes noires. Ce terme, encore peu connu du grand public, a été forgé en 2008 par l'universitaire américaine Moya Bailey afin de nommer une violence structurelle longtemps restée invisible. Depuis, de nombreuses femmes afro-descendantes, notamment au Canada et aux États-Unis, dénoncent cette oppression spécifique, trop souvent dissoute dans des analyses générales du sexisme ou du racisme.

«LES FEMMES AFRICAINES OU AFRO-DESCENDANTES QUI PRENNENT LA PAROLE À CE SUJET ONT SOUVENT ÉTÉ ACCUSÉES D'ÊTRE OCCIDENTALISÉES.»

Du matriarcat à la MYSOGYNOIR : une histoire de résistance qui n'a jamais autorisé la fragilité

Dans les sociétés issues de l'esclavage et de la colonisation, les femmes afro-descendantes ont historiquement été contraintes à une posture de force permanente, alors même que de nombreuses sociétés africaines précoloniales reconnaissaient aux



femmes un pouvoir politique, spirituel et économique central.

Si l'on distingue parfois tradition matrilineaire et tradition matriarcale, il est fondamental de rappeler que, dans une majorité de sociétés africaines, les femmes occupaient des fonctions d'autorité et de transmission essentielles, avec un pouvoir effectif reconnu.

À l'apogée de la traite négrière, les femmes noires furent exploitées, sexualisées, niées dans leur féminité et construites symboliquement comme des corps capables de tout endurer. Face à la mondialisation et à l'héritage colonial, la femme africaine a été progressivement chosifiée. Cette représentation, loin d'avoir disparu, continue d'imprégner les imaginaires contemporains et génère une profonde indifférence à sa condition.

Paradoxalement, alors que son héritage lui conférait une position centrale dans l'Afrique précoloniale, la femme noire est, après la colonisation, trop souvent perçue comme « forte par nature », résiliente, sacrificielle, capable de porter famille, communauté et société sans jamais faillir.

Cette représentation, loin de l'émanciper, l'enferme. Elle constitue une violence psychique majeure : elle nie le droit à la vulnérabilité, à la fatigue, à la plainte. Dans ce contexte, la santé mentale devient un luxe socialement inaccessible, voire un tabou. Les phrases qui reviennent fréquemment en témoignent : « Ce sont des maladies de blanches », « Ce sont les blanches qui sont hystériques. »

Misogynie racialisée : quand le sexisme change de visage

La misogynie qui frappe les femmes afro-descendantes est spécifique. Elle ne se limite pas à la dévalorisation des femmes en général, mais s'articule à

des stéréotypes raciaux profondément enracinés : la femme noire trop autoritaire, trop agressive, trop sexualisée ou, à l'inverse, désexualisée et réduite à une fonction strictement maternelle ou servile.

La réalisatrice, productrice et scénariste Ayana O'Shun, dans son documentaire *Le mythe de la femme noire*, déconstruit ces représentations. Elle y dénonce l'hypersexualisation persistante des femmes noires dans certaines industries culturelles, mais aussi le stéréotype de la femme noire en colère, agressive, constamment de mauvaise humeur dans l'imaginaire dominant nord-américain. Elle évoque également la figure de « la femme noire nounou », éternellement placée dans une position de service et de dévouement.

Cette misogynie racialisée expose les femmes afro-descendantes à une surveillance constante de leur comportement. Toute affirmation de soi est interprétée comme de l'arrogance, toute colère comme une menace, toute réussite comme une anomalie. Cette pression

permanente génère une hypervigilance psychologique, un épuisement émotionnel et un sentiment d'illégitimité durable.

« LA SANTÉ MENTALE DEVIENT UN LUXE SOCIALEMENT INACCESSIBLE, VOIRE UN TABOU. »

Réussite, célibat et soupçon moral

Les femmes afro-descendantes célibataires qui réussissent socialement et professionnellement sont particulièrement ciblées par le jugement social. Leur indépendance économique et affective entre en collision avec des normes héritées à la fois du patriarcat et de l'histoire coloniale, où la femme noire devait être utile, disponible et subordonnée.

Dans de nombreux espaces, y compris communautaires, la femme célibataire accomplie est perçue comme une menace symbolique. Elle remet en cause les hiérarchies de genre et certaines constructions identitaires



fragilisées par l'histoire. Cette hostilité conduit fréquemment à l'isolement social, à l'auto-censure et à une profonde solitude psychique. Il en va souvent de même pour la femme divorcée, alors qu'un homme divorcé demeure généralement intégré socialement et se reconstruit sans être durablement stigmatisé.

Femmes afro-descendantes en politique et dans les sphères de pouvoir

Lorsqu'elles accèdent à des positions de pouvoir politique, institutionnel, académique ou médiatique, les femmes afro-descendantes subissent une violence démultipliée. Elles doivent constamment prouver leur légitimité dans des espaces historiquement construits contre elles.

Les attaques ne portent pas uniquement sur leurs idées, mais sur leur droit même à être présentes. Harcèlement, disqualification, solitude institutionnelle conduisent nombre d'entre elles à l'épuisement, à la démission ou au retrait, souvent interprétés à tort comme des échecs individuels.

Si les femmes européennes ne sont pas épargnées, les attaques contre les femmes afro-descendantes sont souvent d'une violence disproportionnée, où racisme et misogynie se combinent. Le cas de Meghan Markle en est une illustration marquante : critiques incessantes, remise en cause de sa légitimité, harcèlement médiatique et numérique.

Ces attaques révèlent aussi l'intériorisation du sexisme dans certaines dynamiques sociales. Comme l'analyse la journaliste et comédienne Marie-Aldine Girard dans son essai *Rivales*, certaines femmes reproduisent des schémas misogynes appris dans une société encore profondément marquée par



«LORSQU'ELLES ACCÈDENT À DES POSITIONS DE POUVOIR POLITIQUE, INSTITUTIONNEL, ACADÉMIQUE OU MÉDIATIQUE, LES FEMMES AFRO-DESCENDANTES SUBISSENT UNE VIOLENCE DÉMULTIPLIÉE.»

l'héritage patriarcal, où la fraternité est historiquement valorisée au détriment de la sororité.

Monoparentalité : héritage colonial et stigmatisation contemporaine

La monoparentalité féminine afro-descendante est encore aujourd'hui analysée à travers un prisme moral déformé, hérité de discours coloniaux. Là où la solidarité familiale élargie constituait historiquement une force, la société contemporaine impose un modèle familial nucléaire normatif, culpabilisant et excluant.

Les femmes afro-descendantes monoparentales se retrouvent ainsi

prises entre responsabilités écrasantes, précarité économique et jugement social, sans reconnaissance de leurs compétences organisationnelles, de leur résilience et de leur leadership familial. Cette pression contribue fortement aux troubles anxieux et dépressifs, non par incapacité individuelle, mais par abandon structurel.

Réseaux sociaux et amplification de la MYSOGYNOIR

Sur les réseaux sociaux, une formule circule avec justesse : « *Le plus puissant des algorithmes, c'est le patriarcat.* »

La normalisation du sexisme, la sous-représentation des femmes et la banalisation de la haine participent à une violence systémique qui dépasse largement le cadre numérique. Les femmes noires sont particulièrement exposées aux cyberviolences, à la surveillance des corps, aux injonctions contradictoires et à la déshumanisation.



Une femme en politique, ministre, doit justifier sa vie privée. Si elle tombe enceinte, par exemple, cela suscite un tollé général, contrairement à un homme en politique qui peut avoir des enfants avec différentes femmes anonymes sans que cela ne provoque la même indignation.

Ces mécanismes amplifient les stéréotypes de genre et de race, loin des promesses émancipatrices portées par l'essor d'Internet.

Une souffrance in visible par le silence

L'un des défis majeurs demeure le silence entourant la santé mentale dans de nombreuses communautés afro-descendantes, un silence hérité de stratégies de survie historiques. Parler de souffrance psychique est parfois perçu comme une faiblesse ou une trahison face aux luttes collectives.

Un exemple récent rappelle avec force l'urgence de briser ce silence. L'actrice sénégalaise Halima Gadjji, révélée par la série *Maîtresse d'un homme marié*, s'est éteinte à 36 ans à Dakar en janvier 2026. Au-delà de son parcours artistique, elle avait choisi de parler publiquement de sa dépression et de sa bipolarité, évoquant la pression sociale, l'hyper-exposition médiatique et la violence des jugements dont elle faisait l'objet. Sa parole libre, rare et courageuse, lui avait valu autant de reconnaissance que de harcèlement en ligne.

Sa disparition a provoqué une onde de choc bien au-delà du Sénégal, rappelant combien la santé mentale reste un sujet difficile à nommer et à protéger, notamment pour les femmes afro-descendantes exposées au regard public. Elle laisse derrière elle une génération de jeunes femmes qui se reconnaissent dans sa franchise et son combat.

Ce silence coûte cher : il empêche l'accès aux soins, retarde les diagnostics et isole davantage celles qui souffrent. Reconnaître la souffrance mentale des femmes afro-descendantes ne revient pas à nier leur force, mais à refuser qu'elle soit exploitée.

«DERRIÈRE L'IMAGE DE LA FEMME NOIRE FORTE SE CACHE SOUVENT UNE FATIGUE SILENCIEUSE, UNE SOLITUDE PROFONDE ET UNE LUTTE INTÉRIEURE INVISIBLE.»

Repenser la santé mentale comme une question de justice sociale

La santé mentale des femmes afro-descendantes ne peut être abordée sans une lecture politique, intersectionnelle et décoloniale. Elle exige de déconstruire la MYSOGYNOIR, de reconnaître les traumatismes historiques transmis et de créer des espaces où ces femmes peuvent exister sans devoir se suradapter en permanence.

Il ne s'agit pas seulement de soigner des individus, mais de transformer les conditions sociales qui produisent la souffrance.

Car derrière l'image de la femme noire forte se cache souvent une fatigue silencieuse, une solitude profonde et une lutte intérieure invisible.

Reconnaître cette réalité, c'est ouvrir un espace de respiration. C'est redonner le droit d'être fragile. C'est, enfin, autoriser les femmes afro-descendantes à être pleinement humaines.

Mona Mpembele



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.

12

MARQUES AFRICAINES À SUIVRE ABSOLUMENT

L'Afrique ne demande plus la permission d'entrer dans la conversation mondiale du luxe. Elle en redéfinit les codes. De Lagos à Dakar, de Cotonou à Kinshasa, une génération de créateurs façonne une esthétique affranchie des clichés, enracinée dans l'héritage mais résolument tournée vers l'avant-garde. Ici, le wax devient couture. Le pagne dialogue avec la soie. L'abacost se réinvente en manifeste moderne.

Ces maisons ne produisent pas simplement des vêtements. Elles racontent des récits d'identité, de puissance, de mémoire, de renaissance. Elles célèbrent des femmes souveraines, des hommes élégants, des silhouettes affirmées. Elles séduisent les célébrités, habillent les tapis rouges africains et internationaux, et imposent une signature qui n'appartient qu'à elles.

Voici douze marques africaines topissimes à suivre de près parce qu'elles incarnent l'avenir du luxe africain.





NIGERIA

KÍLENTAR

Fondée par Michelle Adepoju, Kílentar est devenue en quelques années l'une des signatures les plus puissantes du Nigeria contemporain. Basée entre Lagos et Londres, la marque puise dans la spiritualité yoruba, les récits mythologiques et les éléments naturels notamment l'eau, thème central de plusieurs collections.

Sa direction artistique oscille entre sensualité sculpturale et puissance mystique : drapés architecturaux, textures fluides, broderies minutieuses. Les silhouettes semblent conçues pour des reines modernes.

La marque a été portée par plusieurs personnalités africaines influentes et célébrités de la scène musicale nigériane, consolidant son image de luxe afro-futuriste assumé.



Créatrice : Michelle Adepoju

CAMEROUN

OMÔL

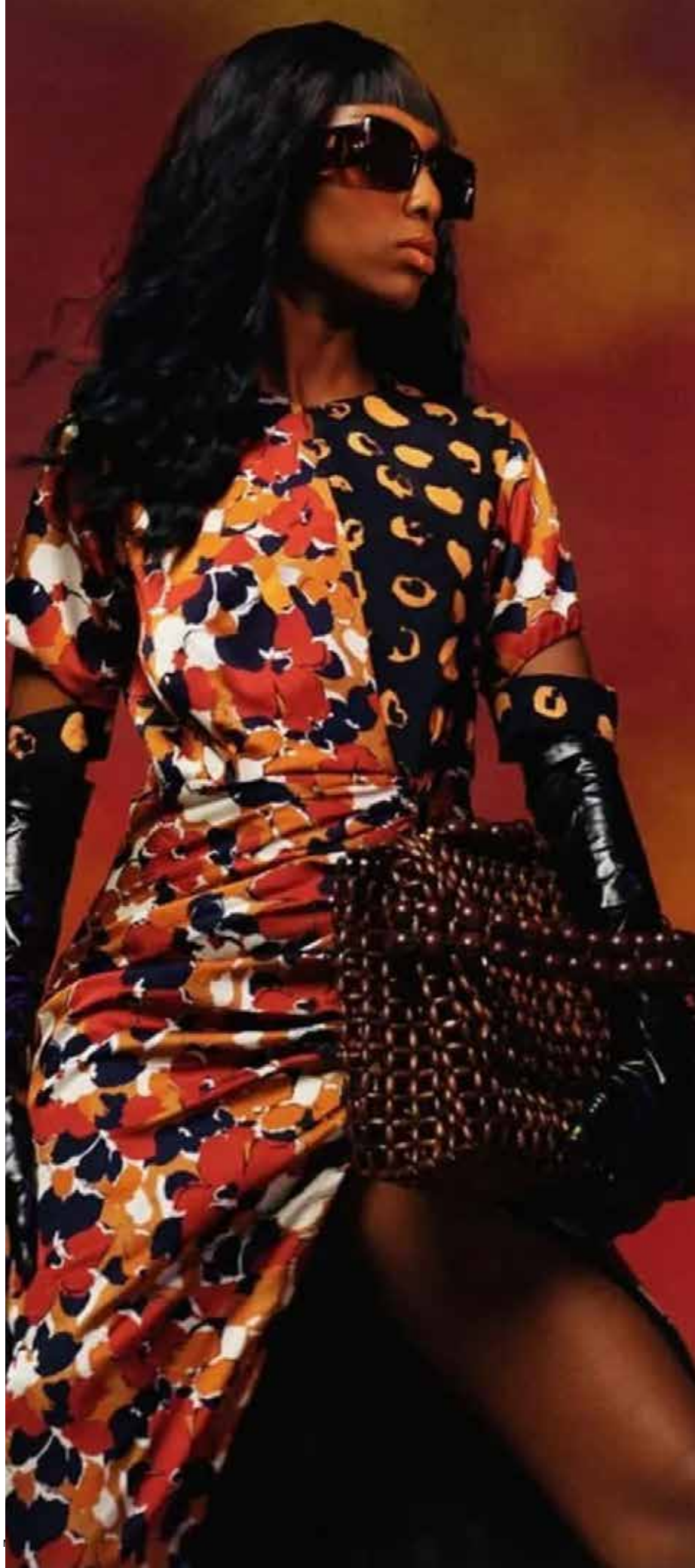
Nathalie Chebou Moth fonde Omôl avec une ambition claire : faire dialoguer durabilité et sophistication. La marque camerounaise travaille l'upcycling avec intelligence, transformant les matières existantes en pièces structurées et contemporaines.

La direction artistique privilégie les volumes maîtrisés, les coupes nettes et une palette subtile. Omôl incarne une femme consciente, engagée, mais profondément élégante.

Repérée lors de fashion weeks africaines, la marque commence à séduire des influenceuses mode panafricaines et des actrices camerounaises émergentes.



Créatrice : Nathalie Chebou Moth





NIGERIA

PHERLA NUBA

Jeune maison nigériane, Pherla Nuba revendique une esthétique glamour et structurée. La créatrice travaille les tissus traditionnels avec une précision presque couture.

Ankara luxueux, coupes près du corps, manches dramatiques : la direction artistique célèbre la femme audacieuse, sûre d'elle, prête pour les tapis rouges de Lagos.

La marque est régulièrement portée lors d'événements mondains nigériens et par des personnalités du cinéma local.



Créatrice : Pherla Nuba

BÉNIN

JONGOMA

Jongoma naît à Cotonou comme un projet collectif valorisant l'artisanat béninois. La marque célèbre les textiles traditionnels, le tissage local et les techniques ancestrales.

Sa direction artistique est hybride : silhouettes modernes, détails traditionnels, palette vibrante. Jongoma habille une élite culturelle ouest-africaine attachée à son identité.



Créatrice : collectif créatif béninois





BÉNIN

NANA WAX

Inspirée par l'héritage des célèbres Nana Benz, figures mythiques du commerce du wax en Afrique de l'Ouest, Nana Wax revisite l'imprimé iconique avec une vision couture.

La direction artistique magnifie le pagne dans des robes structurées, des ensembles tailleurs modernes et des silhouettes cérémoniales.

La marque est appréciée par des animatrices télé et figures publiques africaines lors d'événements officiels.



Créatrice : Maureen Ayite

AFRIQUE DU SUD

THEBE MAGUGU

Basée à Johannesburg, la maison Thebe Magugu est devenue un phénomène international. Lauréat du prestigieux LVMH Prize en 2019, le créateur sud-africain s'impose comme l'une des voix les plus intellectuelles et raffinées de la mode contemporaine.

Sa direction artistique est narrative : chaque collection explore un thème social, politique ou historique sud-africain. Les silhouettes sont impeccablement construites avec des tailleurs précis, robes fluides, imprimés conceptuels. Il mêle le minimalisme européen et la profondeur africaine avec une maîtrise rare.

La marque a été portée par Rihanna et Zendaya, consolidant son statut de maison africaine à rayonnement global.



Créateur : Thebe Magugu





SÉNÉGAL

MAISON KÉBÉ

Fondée à Dakar par Cheikh Kébé, Maison Kébé rend hommage à l'héritage sénégalais et à la diaspora.

Silhouettes fluides, tie and dye subtil, minimalisme noble : la direction artistique évoque la mer, le sable, la lumière de Dakar.

La marque attire une clientèle artistique et cosmopolite et a été portée lors d'événements culturels sénégalais majeurs.



Créateur : Cheikh Kébé

TOGO

FATIM WAX

Fatim Wax célèbre le pagne togolais avec audace. La créatrice transforme les imprimés traditionnels en pièces urbaines et contemporaines.

La direction artistique joue sur les contrastes : volumes modernes, couleurs vibrantes, coupes flatteuses. La marque est régulièrement vue lors de cérémonies et événements culturels au Togo.



Créatrice : Fatim





RDC

MADAME ABACOST

Inspirée du vêtement iconique congolais popularisé sous Mobutu Sese Seko, l'abacost devient ici une pièce féminisée, modernisée et stylisée.

La direction artistique transforme cet héritage politique en symbole d'élégance souveraine. Madame Abacost habille une nouvelle génération de femmes influentes en RDC.



Créatrice : Nathalie Eoma

NIGERIA

HERTUNBA

Hertunba est une ode à l'audace féminine. Florentina Agu développe des silhouettes sculpturales, sensuelles et puissantes.

La direction artistique assume la théâtralité : manches volumineuses, découpes structurées, textiles affirmés.

La marque a été portée par des célébrités nigérianes et remarquée sur les tapis rouges de Lagos.



Créatrice : Florentina Agu





CÔTE D'IVOIRE

IBRAHIM FERNANDEZ

Depuis Abidjan, Ibrahim Fernandez incarne la modernité ivoirienne. Sa maison éponyme marie techniques internationales et inspirations africaines.

Sa direction artistique est audacieuse, parfois expérimentale, toujours luxueuse. Il habille des figures culturelles ivoiriennes et participe à des événements mode internationaux.

Au fil des années, Ibrahim Fernandez a habillé plusieurs figures emblématiques de la scène culturelle ivoirienne et africaine. Ses créations ont été portées par des artistes majeurs du coupé-décalé et de l'afropop comme Didi B, mais aussi par des personnalités médiatiques et des influenceurs présents sur les grands tapis rouges d'Abidjan.



Créateur : Ibrahim Fernandez

GHANA

CHRISTIE BROWN

Fondée à Accra par Aisha Ayensu, Christie Brown est aujourd'hui l'une des maisons les plus emblématiques du Ghana. Héritière d'une mère couturière, la créatrice transforme très tôt l'héritage textile ghanéen en langage couture contemporain.

Sa direction artistique est un équilibre parfait entre sophistication occidentale et noblesse africaine. Kente revisité, soies délicates, silhouettes structurées, broderies précieuses : chaque collection célèbre une féminité élégante, instruite et confiante.

Christie Brown a habillé des figures internationales telles que Beyoncé et Michelle Obama, consacrant la marque sur la scène mondiale. Présente dans les fashion weeks internationales et dans des boutiques de luxe, elle incarne la haute désirabilité africaine assumée.



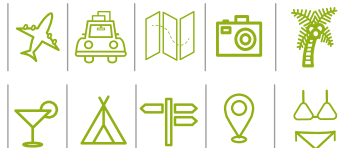
Créatrice : Aisha Ayensu





GIRAFFE MANOR LUXE, CHARME ET ÉMERVEILLEMENT

À quelques encablures de Nairobi, dans le quartier verdoyant de Karen, se cache l'un des lieux les plus fascinants d'Afrique : le Giraffe Manor, surnommé le Manoir aux girafes. Construit en 1932 dans le style d'un pavillon de chasse écossais, ce boutique-hôtel boutique de seulement 12 chambres a acquis une renommée mondiale pour sa promesse unique : prendre son petit-déjeuner en compagnie de majestueuses girafes de Rothschild qui parcourent librement les jardins et viennent parfois passer leur tête par les fenêtres des chambres ou la salle à manger.





Ce manoir historique, aujourd'hui géré par The Safari Collection, combine le charme d'un hébergement de caractère avec des touches de luxe moderne. Chaque chambre est décorée avec soin et pensée pour offrir une expérience immersive dans la nature kenyane, tout en garantissant confort et élégance. Certaines chambres disposent de balcons ou de fenêtres spécialement aménagés pour faciliter les interactions



avec les girafes, bien que toutes n'aient pas cet accès direct.

Ce qui distingue vraiment le Giraffe Manor, ce n'est pas seulement son architecture ou son cadre luxuriant, mais l'expérience que vivent les hôtes au quotidien. Dès le matin, au petit-déjeuner, les girafes peuvent s'avancer jusqu'à votre table, curieuses comme pour saluer les visiteurs. C'est une scène si cinématographique qu'elle rappelle immédiatement des images de films comme *Out of Africa*.

L'expérience ne s'arrête pas là. Les tarifs, qui sont tout compris repas, boissons de base, transferts aéroport, Wi-Fi, entrée au centre de conservation des girafes AFEW et l'accès aux installations de The Retreat (spa, piscine, sauna, etc.) reflètent ce caractère exclusif. Selon la saison

et le type de chambre, les tarifs peuvent commencer autour de 1 200 à 1 800 USD par nuit pour une chambre double standard, et atteindre plusieurs milliers de dollars pour les suites familiales plus spacieuses.

Au-delà du manoir lui-même, la région de Karen offre une multitude d'activités pour compléter votre séjour. Vous pouvez visiter le Giraffe Centre pour en apprendre davantage sur le programme de conservation des girafes de Rothschild, explorer le sanctuaire d'éléphants orphelins du David Sheldrick Wildlife Trust, ou encore découvrir la maison de la romancière Karen Blixen, rendue célèbre par *Out of Africa*. De nombreuses excursions dans le parc national de Nairobi, unique parc urbain du monde, sont également possibles, offrant la chance de voir lions, girafes, buffles et bien d'autres espèces.



Comment s'y rendre et combien ça coûte depuis Kinshasa

Pour rejoindre le Giraffe Manor depuis Kinshasa (République démocratique du Congo), il faut d'abord prendre un vol international vers Nairobi, au Kenya. La plupart des vols partent de l'aéroport international de Kinshasa-N'djili (FIH) pour atterrir à l'aéroport international Jomo Kenyatta (NBO). La durée du vol est d'environ 4 à 5 heures avec une escale selon la compagnie. Les billets aller-retour en classe économique peuvent généralement se situer entre 600 et 1 000 USD, selon la saison et le temps de réservation. Une fois à Nairobi, le Giraffe Manor se trouve

à environ 40 à 60 minutes de route depuis l'aéroport, et le transfert est souvent inclus dans le tarif de votre séjour.

Pour un séjour typique de cinq jours, en tenant compte des vols internationaux, de quelques nuits au Giraffe Manor et de visites complémentaires autour de Nairobi, un budget raisonnable pour deux personnes se situe entre 5 000 et 7 000 USD environ (hors safaris plus lointains). Cela inclut les vols, l'hébergement tout compris sur place, les transferts et les repas sans pour autant compter les expériences de safari plus élaborées ou excursions privées.





RELOOKING

BELLISSIMA s'est lancé.....

Dans ce numéro, Bellissima a rencontré Rivanelle, 29 ans, vendeuse de tickets de taxi-bus à Kinshasa. Chaque jour, elle travaille seule et discrètement, mais nous avons voulu lui offrir l'opportunité de briller autrement grâce à un relooking complet.

Seriez-vous la prochaine à oser le changement ?

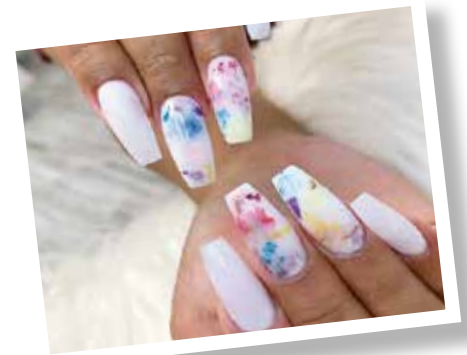
Cap sur le salon David, où les mains expertes de David ont transformé son look avec une coupe stylée et quelques mèches colorées. Une manucure a également sublimé ses mains, grâce à un vernis rouge flamboyant.

Défi 2 : Mise en beauté



Enfin direction un hôtel de luxe, où le maquilleur Peniel s'est chargé de révéler tout l'éclat de son regard. Chaque trait a été travaillé pour mettre en valeur sa beauté naturelle, dans un thème parfaitement harmonisé.

Défi 3 : La touche finale



Notre aventure commence chez Emma, au rond-point Forescom à La Gombe. Là, Rivanelle a choisi une tenue qui sublime sa silhouette et révèle sa personnalité. Pour celles qui souhaitent y faire un tour : +243 82 30 70 806.

Défi 1 : La tenue parfaite



Le shooting est assuré par LEMIS Picture



Devant le miroir, Rivanelle a laissé échapper un rire joyeux en découvrant sa beauté enfin révélée, lumineuse et irrésistible. Toute l'équipe ayant participé à ce relooking était simplement ravie de la voir si heureuse du résultat.

BEAUTE



K-Beauty

l'essence du soin

Longtemps confidentielle, aujourd'hui incontournable, la K-Beauty s'impose comme l'une des tendances skincare les plus influentes de la décennie. Née en Corée du Sud, elle dépasse le simple effet de mode pour incarner une véritable philosophie du soin, fondée sur la prévention, la régularité et l'hydratation profonde. Une approche délicate mais exigeante, qui promet une peau saine, lumineuse et durablement équilibrée.

Contrairement aux routines occidentales souvent axées sur la correction immédiate, la K-Beauty privilégie le temps long. Elle considère la peau comme un organe vivant qu'il faut entretenir avec constance et respect. Les formules sont pensées pour être douces, hautement concentrées en actifs, et appliquées en couches fines afin de renforcer la barrière cutanée sans l'agresser. Cette méthode séduit par sa précision, son raffinement et son obsession du détail : chaque geste compte, chaque produit a une fonction claire.

La K-Beauty est-elle compatible aux peaux noires?

Contrairement aux idées reçues, la K-Beauty est parfaitement compatible avec les peaux noires, à condition de faire des choix éclairés. Ces peaux, riches en mélanine, nécessitent une attention particulière en matière d'hydratation, d'uniformité du teint et de prévention des taches pigmentaires. La force de la K-Beauty réside justement dans sa capacité à s'adapter à tous les types de peau. Les textures légères mais profondément hydratantes, les actifs comme l'acide hyaluronique, la niacinamide ou la vitamine C, ainsi que l'importance accordée à la protection solaire, répondent parfaitement aux besoins spécifiques des peaux noires.

Adopter la K-Beauty, c'est accepter une beauté plus consciente, plus patiente, où l'éclat se construit jour après jour. Loin des promesses instantanées, cette routine valorise la régularité et le respect de la peau, pour des résultats visibles et durables. Dans un monde où le luxe se réinvente autour du soin de soi et de l'authenticité, la K-Beauty s'impose comme une évidence. Une élégance silencieuse, au service d'une peau sublimée.



LES CINQ ESSENTIELS K-BEAUTY À AVOIR DANS SA TROUSSE

1. LE NETTOYANT DOUX, FONDEMENT DU RITUEL

La K-Beauty commence toujours par un nettoyage minutieux, souvent en deux temps. Un nettoyant doux élimine les impuretés, l'excès de sébum et les résidus de pollution sans altérer l'équilibre naturel de la peau.

Notre chouchou : COSRX – Low pH Good Morning Gel Cleanser

Ce gel Nettoyant est un incontournable de votre routine de soins de la peau. Formulé avec un pH doux et équilibré, ce gel nettoyant offre un nettoyage en profondeur tout en préservant l'hydratation naturelle de la peau. Enrichi en extraits de thé vert apaisants et en acide tétrahydroxypropyl éthylène diamine, il élimine en douceur les impuretés et l'excès de sébum, laissant votre peau fraîche, propre et revitalisée.

Prix 25\$



2. LE TONIQUE HYDRATANT, ÉTAPE CLÉ DE PRÉPARATION

Loin des toniques agressifs, la version coréenne réhydrate immédiatement la peau et restaure son pH. Elle prépare l'épiderme à recevoir les soins suivants et optimise leur efficacité.

Notre chouchou: Torriden DIVE IN Tonique à l'acide hyaluronique

Le tonique hydratant DIVE IN de la marque emblématique de soin de la peau Torriden est composé d'un complexe d'acide hyaluronique 5-D, qui vise à rendre la peau plus douce et à restaurer son niveau optimal d'hydratation. Le tonique l'acide hyaluronique est enrichi en allantoin, ce qui apporte une hydratation supplémentaire tout en apaisant la peau. La teinte bleue pastel naturelle de ce tonique est due à la présence de malachite, qui a des propriétés anti-âge.

Prix 25\$



3. L'ESSENCE OU LE SÉRUM, CŒUR DE LA ROUTINE

Produit emblématique de la K-Beauty, l'essence agit en profondeur pour améliorer la texture de la peau et stimuler son éclat. Le sérum, quant à lui, cible des problématiques précises telles que les taches, le manque d'éclat ou la déshydratation.

Notre chouchou : Sérum anti-âge, Beauty of Joseon

Ce sérum est conçu pour les personnes confrontées à des problèmes de pigmentation et à un teint irrégulier. Infusé avec 68 % d'eau de son de riz et 2 % d'alpha-arbutine, il agit avec diligence pour illuminer et améliorer la santé de votre peau.

Prix 30\$



4. LA CRÈME HYDRATANTE, POUR SCELLER LE SOIN

Qu'elle soit riche ou légère selon le type de peau, la crème hydrate durablement et protège la barrière cutanée. Elle apporte confort, souplesse et luminosité, sans effet gras.

Notre chouchou : Crème hydratante Dynasty

La Dynasty Cream de Beauty of Joseon est une crème hydratante riche et intensément hydratante qui utilise des ingrédients traditionnels coréens pour nourrir et revitaliser la peau. Cette crème est formulée avec des extraits de plantes précieuses, telles que le ginseng rouge, l'orchidée et la feuille de figuier de Barbarie, pour aider à stimuler la production de collagène, apaiser les inflammations et protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres. Elle contient également l'huile de carthame et les céramides qui protègent et renforcent la peau.

Prix 30\$



5. LA PROTECTION SOLAIRE, GESTE INDISPENSABLE

Qu'elle soit riche ou légère selon le type de peau, la crème hydrate durablement et protège la barrière cutanée. Elle apporte confort, souplesse et luminosité, sans effet gras.

Notre chouchou : Yepoda - The SPF BFF

Cette crème solaire teintée protège des rayons UV-A ET UV-B grâce à la présence d'oxyde de zinc, et hydrate la peau avec l'acide hyaluronique et d'autres ingrédients puissants présents. Le meilleur dans tout cela : sa composition respecte les récifs coralliens ! Profitez du soleil en toute sécurité avec une crème solaire qui fait du bien à votre peau et à l'environnement.

Prix 35\$



Diva



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

CLIN D'OEIL



AMOUR ET FINANCES

6 PIÈGES QUI FRAGILISENT LE COUPLE

L'argent est un sujet sensible. Mais il ne devrait ni faire peur, ni créer de distance. Ce qui fragilise un couple, ce n'est pas le montant des revenus. C'est le silence. Les non-dits. L'absence de règles claires. L'argent n'est pas l'ennemi de l'amour. C'est un outil. Bien utilisé, il devient un moteur de projets communs. À condition d'éviter certaines erreurs.

1. Faire de l'argent un sujet tabou

Au début d'une relation, on parle d'avenir, de voyages, d'enfants. On parle rarement de dettes, d'épargne ou de budget. Puis un jour, les tensions apparaissent : un découvert répété, une dépense mal vécue, une épargne insuffisante. Le silence crée les malentendus. Parler d'argent, c'est poser des bases solides.

Dès qu'un projet commun naît, il est important de :

1. partager clairement ses revenus et ses charges ;
2. définir les priorités ;
3. fixer un budget réaliste.

Et surtout, faire le point régulièrement.

La vie change. Les finances aussi.



2. N'avoir qu'un seul compte

Mettre tout en commun peut sembler romantique.

Mais cela peut aussi créer des tensions.

Un compte unique mélange tout : les dépenses du couple et les dépenses personnelles.

Une organisation plus simple et plus saine :

1. un compte personnel pour chacun ;
2. un compte joint pour les dépenses communes ;
3. des virements automatiques vers le compte commun.

Ainsi, chacun garde son autonomie tout en contribuant au projet commun.

3. Diviser les dépenses à 50/50 sans réfléchir

Partager à parts égales paraît juste. Mais si les revenus sont différents, l'effort ne l'est pas.

Celui qui gagne moins peut se sentir pénalisé.

Une solution plus équilibrée : contribuer au prorata des revenus. Chacun participe selon ses moyens.

L'important n'est pas l'égalité parfaite.

C'est le sentiment d'équité.

4. Éviter les sujets délicats

Séparation, décès, héritage...

Ces sujets sont inconfortables.

Pourtant, ils sont essentiels.

Ne rien prévoir, c'est laisser la loi décider.

Pour protéger le couple, il est possible d'anticiper grâce à :

1. un contrat de mariage ;
2. une donation entre époux ;
3. un testament ;
4. une assurance-vie avec une clause bénéficiaire adaptée.

Prévoir, ce n'est pas être pessimiste.

C'est protéger ce que vous construisez.

5. Ne jamais revoir l'organisation

Un couple évolue.

Les revenus évoluent.

Les charges évoluent.

Promotion, congé parental, déménagement...

Chaque étape change l'équilibre.

Si rien n'est ajusté, l'un peut porter plus que l'autre.

Et le ressentiment peut s'installer.

Faire un point régulier permet d'éviter cela.

6. Oublier l'épargne commune

Gérer les dépenses ne suffit pas.

Il faut aussi préparer l'avenir.

Sans épargne commune, les grands projets restent flous : logement, études, voyage, retraite...

Quelques bases simples :

1. choisir un support d'épargne adapté ;
2. mettre en place un montant régulier ;
3. garder aussi une épargne personnelle.

Il ne s'agit pas de tout fusionner. Mais de construire ensemble, de façon visible.

Les réflexes essentiels à retenir

- Clarifiez vos objectifs communs.
- Parlez ouvertement de vos revenus.
- Choisissez le 50/50 si vos revenus sont proches.
- Préférez le prorata s'ils sont différents.
- Réévaluez régulièrement votre organisation.

L'argent ne détruit pas le couple.

Le silence, oui.

Quand il est abordé avec clarté et régularité, il devient un véritable outil de stabilité et de confiance.

VISITEZ
NOTRE SITE INTERNET



WWW.BELLISSIMA-MAGAZINE.COM



NOUS SOMES SUR LES
RESEAUX SOCIAUX



WWW.BELLISSIMA-MAGAZINE.COM

ZOOM

A portrait of Maguy MBUKU, a woman with short dark hair, wearing large black-rimmed glasses and a leopard-print blazer over a dark top. She is smiling and standing in an office setting. In the background, there is a framed photograph of a woman on a desk and a dark leather office chair.

MAGUY MBUKU

MET LES FEMMES EN LUMIÈRE

Dans un paysage médiatique africain encore largement façonné par des récits masculins, certaines voix féminines s'imposent avec une élégance rare et une détermination silencieuse. Celle de Maguy MBUKU en fait incontestablement partie. Journaliste congolaise, productrice audiovisuelle et entrepreneure des médias, elle est avant tout une passeuse de lumière. Une femme qui ne se contente pas de parler des femmes d'Afrique, mais qui les révèle, les élève et les inscrit durablement dans le récit contemporain.

Journaliste multimédia de formation, communicatrice par instinct et bâtisseuse par conviction, Maguy MBUKU a très tôt compris que le journalisme pouvait devenir un puissant levier d'impact social. Raconter les femmes autrement est, pour elle, un acte à la fois politique, culturel et profondément humain. Donner la parole à celles qu'on invisibilise, valoriser les réussites que l'on banalise, documenter les combats que l'on minimise : telle est la ligne éditoriale qu'elle s'est imposée, avec exigence, rigueur et engagement.

De cette vision est né Pourelle.info, média qu'elle a cofondé avec Esther Mpezo Omba. Aujourd'hui pilier du Pourelle Group, la plateforme s'est imposée comme l'un des médias féminins de référence en Afrique. Plus qu'un espace d'information, Pourelle.info est une scène de narration positive où les femmes africaines se racontent à travers leurs compétences, leurs décisions, leur leadership et leur héritage. Sous l'impulsion de Maguy MBUKU, le média a donné naissance à des publications devenues emblématiques telles que 50 Femmes Qui Inspirent, Première Dame d'Afrique et Gouvernance au féminin. Des œuvres éditoriales pensées comme des archives vivantes, des outils de reconnaissance et de transmission, qui inscrivent les femmes africaines dans l'histoire contemporaine non plus comme figurantes, mais comme actrices majeures du changement.

À l'écran, Maguy MBUKU incarne Face à Molobeli y'a Basi, une émission devenue un espace rare de vérité et de dignité. Les femmes africaines y racontent leurs trajectoires sans filtre ni condescendance. La résilience n'y est jamais folklorisée, le succès jamais minimisé et l'ambition jamais excusée. Sur les réseaux sociaux, notamment TikTok, elle prolonge cet engagement à travers les Instants

Molobeli, des prises de parole courtes mais percutantes, mêlant éducation citoyenne, confiance en soi et leadership féminin. Une voix directe, bienveillante et responsable, qui touche une génération de jeunes filles en quête de repères et de modèles inspirants.

«CROIRE EN LA FORCE DES FEMMES QUI OSENT ET ŒUVRER POUR L'ÉPANOUISSEMENT DE LA JEUNE FILLE.»

Au-delà des médias, Maguy MBUKU est également la fondatrice de Marguerita Group, un cabinet spécialisé dans la communication stratégique, la formation professionnelle, l'événementiel et les prestations d'hôtesse. Une structure pensée avec rigueur et sens du détail, qui accompagne institutions, entreprises et particuliers, tout en créant des opportunités professionnelles pour les femmes et les jeunes. Son engagement se traduit aussi par la création du Réseau des Journalistes pour la Promotion des Droits de la Femme, à travers lequel elle a contribué à la formation et à la sensibilisation de plus de 150 journalistes en République démocratique du Congo, en faveur

d'un traitement médiatique plus juste, éthique et valorisant des questions féminines.

Son travail a été salué par plusieurs distinctions, diplômes de mérite et prix honorifiques, ainsi que par les titres de Femme de distinction et Femme qui Inspire, confirmant l'impact réel et durable de son engagement dans la sphère médiatique et sociale.

Aînée d'une fratrie de cinq, épouse de Guylain Muzembe et mère de Guyguy-Victor et Guyliana-Allégresse, Maguy MBUKU revendique un leadership ancré dans l'équilibre. Passionnée de communication, de lecture, de voyages et de sport, elle incarne une femme moderne, consciente que l'impact durable se construit aussi dans l'alignement personnel. Son credo résume à lui seul son combat : « Croire en la force des femmes qui osent et œuvrer pour l'épanouissement de la jeune fille. »

À travers chaque article, chaque émission et chaque prise de parole, Maguy MBUKU continue de porter les femmes là où elles ont toujours eu leur place et surtout là où on ne les attendait pas.



JERRY KAMATE

L'ÉMOTION COMME HÉRITAGE

Il y a chez Jerry Kamate une intensité tranquille. Une présence à la fois naturelle et spontanée, presque évidente, qui se retrouve dans chacune de ses toiles. L'artiste peintre congolais mène une vie volontairement concentrée, tournée vers l'essentiel: son travail, ses ambitions et cette nécessité intérieure de créer. Chez lui, l'art n'est ni décoratif ni accessoire. Il est un langage, une mémoire, une identité.

Nourri par son environnement immédiat, Jerry Kamate inscrit sa démarche artistique dans un dialogue permanent avec le monde qui l'entoure.

Son regard se pose sur la société congolaise avec lucidité et sensibilité, puis se transforme en matière picturale. Son identité congolaise, qu'il revendique comme fondatrice, est au cœur de son œuvre. Elle constitue à la fois sa source d'inspiration et sa colonne vertébrale artistique, portée par la richesse infinie des cultures africaines et leurs multiples expressions.

Au centre de son univers créatif, la femme africaine occupe une place essentielle. Jerry Kamate explore les réalités plurielles de la femme, ses forces, ses contradictions, ses silences et sa puissance symbolique.

En Afrique, la femme est pilier, mémoire et projection de l'avenir. À travers ses œuvres, l'artiste rend hommage à cette complexité, loin des clichés, dans une approche profondément humaine et émotionnelle.

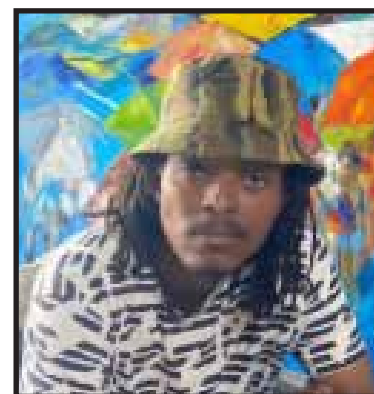
Son univers artistique est volontairement hétérogène. Il embrasse la complexité, accepte l'émotion comme moteur de création. Le peuple africain, explique-t-il, est un peuple émotif et c'est précisément cette intensité sensible qui irrigue son travail. Rien n'y est figé. Son processus de création évolue au gré des circonstances, des expériences personnelles et des réalités sociales.

Chaque toile est le reflet d'un moment de vie, d'un état d'âme, d'un contexte. Les faits de société influencent profondément son regard. L'ambivalence des réalités africaines, entre résilience et fragilité, nourrit une œuvre engagée sans être militante, consciente sans être dogmatique. Jerry Kamate peint ce qu'il vit, ce qu'il observe, ce qu'il ressent.

Être artiste en Afrique, surtout jeune, demeure un défi quotidien. La précarité, la faiblesse du pouvoir d'achat et le manque de structures rendent le chemin ardu. Mais ces obstacles forgent aussi une force intérieure. Pour Jerry Kamate, le sacrifice fait partie intégrante de cette vie choisie.

Une épreuve qui renforce la détermination et donne encore plus de sens à chaque œuvre créée.

Ses peintures l'incarnent pleinement. Elles sont autant de fragments de son identité, de témoins de son parcours et de sa vision du monde. À travers elles, l'artiste aspire à laisser une empreinte durable : que sa peinture traverse le temps, marque l'histoire et s'inscrive dans une forme d'intemporalité. Avec Jerry Kamate, l'art devient mémoire vivante, émotion partagée et héritage en devenir. Une voix singulière de la création contemporaine africaine, à suivre de près.





1 Titre : **Heure de pointe**
 Dimension 150/180
 Technique : Acrylique sur toile
 Année :2025



2 Titre : **L'apport Féminin**
 Dimension : 130/180
 Technique : Acrylique sur toile
 Année :2025



4 Titre : **Les femmes Dynamiques**
 Dimension : 130/90
 Technique : Huile sur toile
 Année : 2024



3 Titre : **TRESSE AFRICAINE**
 Dimension : 150/130
 Technique :Acrylique sur toile
 Année : 2025

TEMOIGNAGE

**APPRENDRE À SE
CONSTRUIRE ENTRE
GRATITUDE ET
AMERTUME**



Je m'appelle Daniela, j'ai 22 ans et je viens de terminer mes études d'infirmier. Mon parcours n'a pas été facile, et il est marqué par l'absence et le silence. Je n'ai jamais connu mon père. Ma mère est décédée alors que je n'avais qu'un an. Je n'ai aucun souvenir d'elle, et pourtant, son absence a façonné chaque étape de ma vie. Perdre sa mère à un âge si tendre, c'est perdre un repère essentiel, une sécurité affective que l'on ne peut remplacer.

Après sa mort, c'est ma tante, la grande sœur de ma mère, qui a pris en charge mon éducation. Elle m'a inscrite à l'école, veillé à ce que je ne manque de rien, m'a guidée pour que je puisse réussir. Sans elle, je ne serais jamais devenue l'étudiante et la jeune femme que je suis aujourd'hui. Elle a été un pilier pratique dans ma vie. Mais l'amour... l'amour, je ne l'ai jamais senti de sa part. Elle ne m'a jamais dit « je t'aime ». Elle ne m'a jamais serrée dans ses bras. Sa présence était neutre, distante, ni chaleureuse ni blessante, juste... indifférente.

Je ressens encore aujourd'hui une ambivalence profonde envers elle. D'un côté, je lui suis reconnaissante : grâce à elle, j'ai grandi, j'ai eu accès à l'éducation, j'ai pu rêver d'un avenir. D'un autre côté, je ressens de l'amertume, de la frustration. Ce manque d'affection, cette distance, ont laissé en moi un vide difficile à combler. Parfois, je me demande ce qui aurait été différent si j'avais eu une mère ou une tante aimante, si quelqu'un m'avait montré que j'avais de la valeur simplement pour ce que je suis, pas seulement pour ce que je fais.

Grandir avec cette indifférence m'a appris beaucoup de choses, mais pas forcément les plus douces. J'ai appris à me débrouiller seule, à être autonome, à me protéger. Mais j'ai aussi appris à douter de moi, à remettre en question ma valeur, à me demander si je mérite d'être aimée. Et cette dualité me

suit encore aujourd'hui, même en terminant mes études et en avançant vers la vie adulte.

Ce sentiment de gratitude mêlé à l'amertume me tourmente. Je ne peux pas nier tout ce qu'elle a fait pour moi, mais je ne peux pas non plus ignorer ce qui m'a manqué. Et parfois, ce tourment devient paralysant. Je me demande comment avancer, comment construire ma vie, comment aimer et être aimée, quand une partie de moi reste suspendue à ce manque d'affection.

“Ce sentiment de gratitude mêlé à l'amertume me tourmente. Je ne peux pas nier tout ce qu'elle a fait pour moi, mais je ne peux pas non plus ignorer ce qui m'a manqué.”

Pourtant, malgré cette douleur, je continue d'avancer. J'ai choisi de devenir infirmière parce que je veux offrir aux autres ce que je n'ai pas toujours reçu. Je veux être là pour ceux qui souffrent, leur apporter chaleur, écoute et soutien. Peut-être que c'est ma façon de transformer mon absence de tendresse en force, et de créer autour de moi un amour que je n'ai jamais connu.

Je sais que la route sera longue. La construction de soi, après tant d'absence, n'est pas linéaire. Il y aura

des moments de doute, des moments de colère et de nostalgie. Mais je crois que c'est dans cette complexité que je vais trouver ma force. Apprendre à coexister avec mes sentiments contradictoires, entre gratitude et amertume, est devenu ma mission. Aujourd'hui, je me sens à la fois fragile et résiliente. Je me rends compte que la vie ne consiste pas à attendre qu'elle soit parfaite pour avancer, mais à avancer malgré les blessures, à transformer le manque en moteur et à trouver sa place, même dans l'indifférence d'autrui. Je n'ai pas choisi mon histoire, mais j'ai choisi d'en faire un chemin vers ma liberté et mon autonomie.

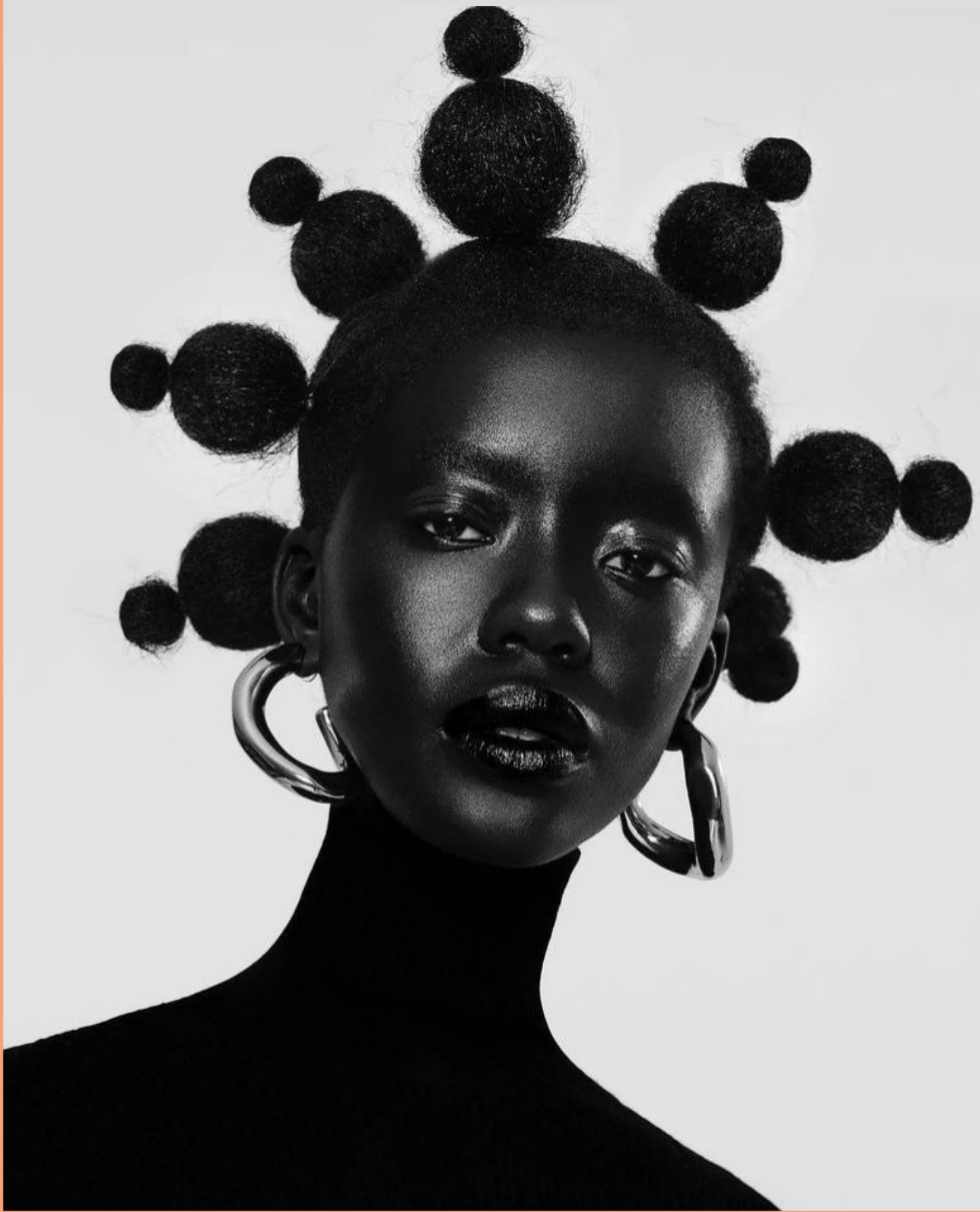
Je ne sais pas encore exactement ce que l'avenir me réserve. Mais je sais que chaque étape, chaque succès, chaque moment de doute et de victoire, m'aide à me construire. Et un jour, peut-être, je pourrai regarder mon passé avec apaisement, reconnaître la complexité de mes sentiments et avancer sans que la gratitude et l'amertume s'affrontent en moi.

Pour l'instant, je continue d'apprendre, de grandir et de me découvrir. Et c'est déjà beaucoup.

Par Daniela, 22 ans, Lubumbashi



STYLE



Quand les racines deviennent haute couture

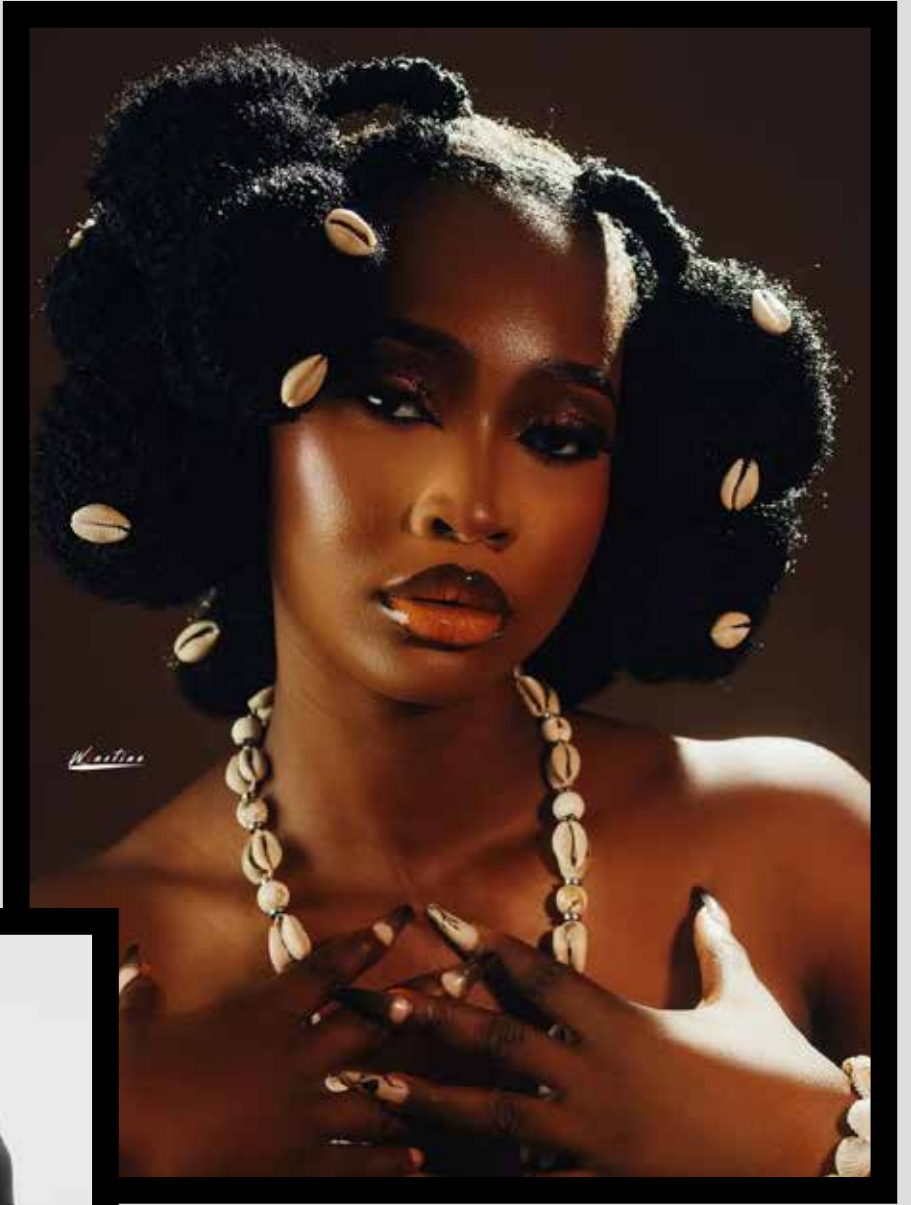
Des royaumes d'Afrique de l'Ouest aux civilisations nilotiques, les coiffures afro ont toujours été des marqueurs d'identité, de statut et de beauté. Aujourd'hui, cet héritage séculaire refait surface avec éclat.

Les tresses filigranées inspirées des Peulhs, les bantu knots nés en Afrique centrale, ou encore les afros sphériques popularisés dans les années 70, reviennent sur le devant de la scène ; mais revisités avec une touche couture.

Dans cette nouvelle ère, les coiffeurs afro deviennent des artisans d'art. Ils sculptent, tressent, élèvent les textures naturelles au rang d'ornement précieux. Chaque coiffure devient un hommage : un clin d'œil à l'histoire, un manifeste de fierté, une manière de porter ses racines comme un bijou. Cette renaissance n'est pas qu'esthétique mais plutôt un mouvement.

Une affirmation silencieuse mais puissante : le style afro n'imité personne, il célèbre ce qu'il a toujours été.





Le CrossFit féminin

FORCE, ÉLÉGANCE ET EMPOWERMENT

Le CrossFit, longtemps perçu comme un sport réservé aux hommes ou aux performances extrêmes, connaît aujourd'hui un engouement croissant chez les femmes. En 2025, il n'est plus seulement question de force physique : c'est une discipline qui incarne confiance, dépassement de soi et élégance dans l'effort.

L'alliance du corps et de l'esprit

Le CrossFit féminin se distingue par sa capacité à sculpter le corps tout en cultivant la discipline mentale. Chaque séance combine force, cardio et mobilité, offrant un entraînement complet qui tonifie, raffermi et améliore la posture. Mais au-delà du physique, il nourrit la confiance en soi et le sentiment de puissance personnelle, des valeurs essentielles pour les femmes modernes.

Une pratique accessible et modulable

Contrairement aux idées reçues, le CrossFit s'adapte à tous les niveaux. Les entraîneuses et coaches spécialisés proposent des programmes progressifs, personnalisés et sécurisés, permettant à chaque femme de trouver son rythme. Les mouvements, souvent impressionnants à observer, peuvent être adaptés pour construire force et endurance sans risque.

L'expérience CrossFit : un lifestyle

Plus qu'un sport, le CrossFit féminin est un véritable rituel lifestyle. Les studios haut de gamme soignent l'expérience globale : atmosphère chic, équipements de qualité, musique motivante et communautés bienveillantes. L'élégance se retrouve

jusque dans les détails, des tenues techniques aux accessoires de performance, faisant de chaque séance un moment raffiné.

Les bénéfices visibles et durables
Pratiqué régulièrement, le CrossFit offre des résultats spectaculaires :

- Silhouette affinée et muscles tonifiés
- Amélioration de la posture et de la mobilité
- Augmentation de l'énergie et du bien-être
- Renforcement de la confiance et du mental

Pour les femmes, il s'agit d'un sport où le luxe se mesure à l'expérience et à la sensation de puissance, plutôt qu'à la simple esthétique. Chaque séance devient un moment de soin et de dépassement de soi, où le corps et l'esprit se rencontrent.

Le CrossFit féminin est aujourd'hui bien plus qu'une tendance fitness : c'est une discipline de vie, élégante, exigeante et gratifiante. Il incarne la féminité moderne, capable de conjuguer force, grâce et empowerment dans une pratique complète et raffinée.





AUTOMNE/HIVER 2026/2027 PARIS

La Paris Fashion Week automne-hiver 2026/2027 a une fois de plus confirmé le statut de Paris comme capitale incontestée de la mode. Entre héritage et renouveau, les maisons ont proposé des collections puissantes, où la rigueur des coupes dialogue avec une créativité audacieuse. Silhouettes structurées, matières nobles et palettes profondes avec le noir, bordeaux, gris minéral qui ont dominé les podiums.

Les créateurs ont également intégré une dimension plus contemporaine, mêlant influences technologiques et préoccupations durables. Les textures innovantes, parfois recyclées, traduisent une industrie en mutation, attentive à son impact.

Sur les premiers rangs, célébrités, acheteurs et influenceurs ont une fois de plus transformé chaque défilé en événement mondial, amplifié par les réseaux sociaux. Au-delà des tendances, cette saison reflète une mode en quête de sens, où le vêtement devient un manifeste. À Paris, plus que jamais, la mode ne se contente pas d'habiller : elle raconte, affirme et anticipe l'époque.





Lanvin

Automne/hiver 2026/2027
paris - womenswear
défilés



Sportmax

Automne/hiver 2026/2027
paris - womenswear
défilés



Chanel

Automne/hiver 2026/2027
paris - womenswear
défilés

EDUCATION



LE SPORT

PREMIER LUXE DE L'ENFANCE

Dans le tumulte discret du monde moderne, offrir le sport à un enfant est devenu un acte presque précieux. Plus qu'une activité extrascolaire, c'est un héritage invisible. Une manière élégante de lui transmettre la force, l'équilibre et la confiance avant même qu'il ne comprenne leur valeur.

Le corps de l'enfant est une promesse en construction. Chaque course dans la cour, chaque saut maladroit, chaque mouvement répété façonne l'ossature, renforce les muscles, affine la coordination. L'activité physique régulière soutient le développement cardiovasculaire et participe à la prévention du surpoids, un enjeu de santé publique régulièrement souligné par l'Organisation mondiale de la santé.

Mais au-delà des données, il y a cette évidence simple : un enfant qui bouge habite pleinement son corps. Le sport agit aussi dans l'invisible. Il régule le sommeil, améliore la concentration, libère ces hormones du bien-être qui apaisent les tensions et dissipent l'anxiété.

Dans une époque où les écrans capturent l'attention et fragmentent le calme intérieur, le mouvement devient un refuge. Une respiration. Sur le terrain, dans une salle de danse ou au bord d'une piscine, l'enfant apprend bien plus qu'un geste technique.

Il apprend la discipline sans rigidité, l'effort sans brutalité, la persévérance sans peur. Il découvre

que le progrès naît de la répétition, que l'échec n'est pas une fin mais une étape.

Cette compréhension intime construit une confiance durable — celle qui ne dépend ni du regard des autres ni des applaudissements. Le sport est aussi une école du lien. Dans les disciplines collectives, l'enfant comprend la valeur du collectif, l'importance du respect des règles, la beauté de la coopération. Il découvre que la réussite peut être partagée et que la solidarité renforce les talents individuels.

“C’est cultiver une force intérieure qui accompagnera l’enfant bien au-delà des terrains et des podiums.”

Ces apprentissages façonnent des adultes capables d'écoute et de responsabilité. Choisir un sport ne relève pas d'une stratégie, mais d'une écoute.

Observer la personnalité de l'enfant, respecter son rythme, préserver le plaisir. Le véritable luxe n'est pas la performance précoce, mais l'épanouissement harmonieux. Un enfant ne devrait jamais porter le poids des ambitions adultes ; il devrait porter uniquement la joie du mouvement.

Offrir le sport, c'est offrir un socle.

Un espace où le corps s'affirme, où l'esprit s'apaise, où la personnalité s'épanouit. C'est cultiver une force intérieure qui accompagnera l'enfant bien au-delà des terrains et des podiums. Dans l'univers Bellissima, nous croyons que le raffinement commence par l'équilibre.

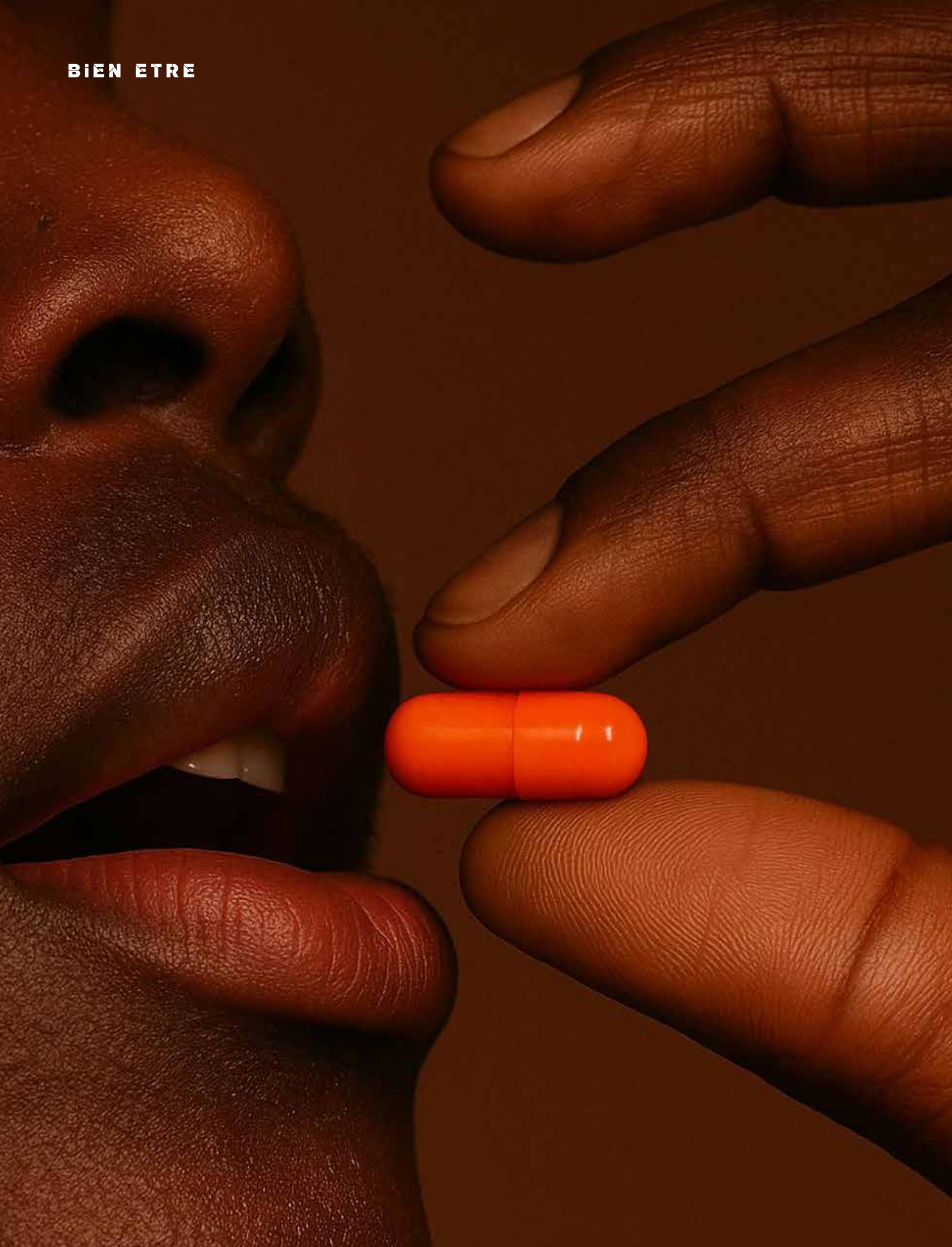
Et qu'il n'existe pas d'investissement plus noble que celui fait dans la vitalité, la confiance et la liberté d'un enfant.

Quel sport pour quel caractère ?

- Enfant débordant d'énergie : football, basketball, athlétisme.
- Enfant sensible et créatif : danse, gymnastique, patinage artistique.
- Enfant réservé ou introspectif : natation, arts martiaux, tennis.
- Enfant stratège et réfléchi : escrime, judo, sports de raquette.
- Enfant en quête de canalisation : karaté, taekwondo, boxe éducative.

L'essentiel reste d'écouter son tempérament et de préserver le plaisir du mouvement.

BIEN ETRE



VITAMINOTHÉRAPIE ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

MODE OU NÉCESSITÉ MÉDICALE

Aujourd'hui, les compléments alimentaires sont partout. Vitamine C pour l'immunité, vitamine D pour les os, magnésium contre le stress, collagène pour la peau, fer pour la fatigue... Dans les pharmacies, les supermarchés, les salles de sport et sur les réseaux sociaux, la « vitaminothérapie » est devenue une tendance. Mais que signifie réellement ce terme ? Est-ce toujours bénéfique ? Et surtout, est-ce sans danger ?

Qu'est-ce que la vitaminothérapie ?

La vitaminothérapie désigne l'utilisation de vitamines, à doses physiologiques ou parfois élevées, dans un but préventif ou thérapeutique.

Elle peut être :

- Corrective : traiter une carence confirmée (ex. : vitamine D basse, anémie ferriprive)
- Préventive : éviter un déficit chez les populations à risque (femmes enceintes, personnes âgées, végétaliens)
- Adjuvante : soutenir un traitement médical (fatigue, convalescence, troubles métaboliques)

En médecine, la supplémentation est justifiée lorsqu'elle repose sur :

- un examen clinique
- des analyses biologiques
- une indication précise

Compléments alimentaires : de quoi parle-t-on ?

Un complément alimentaire n'est pas un médicament.

Il peut contenir :

- des vitamines
- des minéraux
- des acides aminés
- des extraits de plantes
- des probiotiques
- des antioxydants

Leur objectif est de compléter l'alimentation, et non de la remplacer.

Pourquoi tout le monde en prend ?

Plusieurs facteurs expliquent cet engouement :

- fatigue chronique liée au stress
- alimentation industrielle pauvre en micronutriments

- influence des réseaux sociaux
- recherche de performance (sport, beauté, minceur)
- peur du vieillissement

Mais prendre un complément « parce que tout le monde en prend » n'est pas une justification médicale.

Les risques d'une supplémentation non contrôlée

Contrairement aux idées reçues, « naturel » ne signifie pas « inoffensif ».

1. Le surdosage

Certaines vitamines sont stockées dans l'organisme, notamment les vitamines liposolubles :

- Vitamine A : excès → toxicité hépatique
- Vitamine D : excès → hypercalcémie
- Vitamine E : excès → risque hémorragique
- Etc.



2. Les interactions médicamenteuses

- Vitamine K et anticoagulants
- Millepertuis et antidépresseurs
- Magnésium et certains antibiotiques
- Etc.

3. Le faux sentiment de sécurité

Certaines personnes compensent une mauvaise alimentation par des compléments, pensant « équilibrer » leurs excès. Or, aucun complément ne remplace :

- une alimentation variée
- le sommeil
- l'activité physique
- l'équilibre hormonal

Quand faut-il consulter ?

Une consultation médicale ou nutritionnelle est recommandée en cas de :

- fatigue persistante
- chute de cheveux importante
- troubles hormonaux
- projet de grossesse
- maladie chronique
- perte de poids importante
- symptômes inexplicables

Un bilan biologique permet d'éviter :

- la sous-supplémentation
- la sur-supplémentation
- les associations inutiles

L'alimentation reste la base !
Les vitamines issues de l'alimentation sont mieux absorbées et mieux régulées par l'organisme.

Exemples :

- fer héminique (viande) mieux absorbé que le fer synthétique
- vitamine C naturelle associée à des bioflavonoïdes
- synergie alimentaire impossible à reproduire totalement en gélule

La priorité reste :

- fruits et légumes variés
- protéines de qualité
- bonnes graisses
- hydratation

La médecine personnalisée : l'avenir de la vitaminothérapie

La supplémentation idéale est individualisée. Elle dépend de :

- l'âge
- le sexe
- le statut hormonal
- l'état métabolique

- les pathologies associées
- les résultats biologiques

La vitaminothérapie n'est pas une mode. C'est un outil médical puissant... lorsqu'il est bien utilisé.

Conclusion

Les compléments alimentaires peuvent être bénéfiques, mais ils ne doivent jamais être banalisés.

Avant de prendre :

- vitamine D
- fer
- magnésium
- oméga-3
- collagène
- antioxydants

Il est essentiel de se poser une question simple : en ai-je réellement besoin ?

La santé ne se trouve pas dans une gélule, mais dans une approche globale et réfléchie.



Dr Nathalie KAHASHA NABINTU-NZUZI

Médecin-nutritionniste
CNOM 15709

Tel: +243 99 88 37 109

A paraître
Bientôt



Auteur:

Tresor EMBA ULOKOMO

+243 82 46 00 496

Tresor Emba

Tresor Emba

tresoremba@gmail.com

**« L'image construit la perception,
et la perception construit le pouvoir. »**

VIVRE SA MÉNOPAUSE AVEC FIERTÉ

La ménopause n'est pas une fin, ni une faiblesse. C'est un nouveau chapitre, une étape où la femme peut apprendre à se réinventer, à s'affirmer et à s'épanouir pleinement. En Afrique, l'âge moyen de la ménopause se situe généralement entre 46 et 50 ans, mais chaque parcours est unique. Certaines femmes la vivent plus tôt, d'autres plus tard, et il n'existe pas d'âge « normal » universel.



CETTE PÉRIODE DE TRANSITION S'ACCOMPAGNE SOUVENT DE SYMPTÔMES VARIÉS :

bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, fatigue, prise de poids, sécheresse intime, baisse de libido, sautes d'humeur... Ces signes sont naturels et ne définissent pas votre féminité. Avec quelques gestes simples et des habitudes saines, il est possible de traverser cette étape avec sérénité.

LES REMÈDES NATURELS PEUVENT APPORTER UN RÉEL CONFORT :

infusions de hibiscus, gingembre ou feuilles de moringa pour réguler les bouffées de chaleur, activité physique régulière comme la marche ou la danse pour stabiliser le poids et stimuler l'humeur, et alimentation équilibrée, riche en fruits, légumes, céréales complètes et oméga-3, tout en limitant sucre, caféine et alcool. Les techniques de relaxation par méditation, respiration profonde, bains chauds aident à gérer le stress et à mieux dormir. Ces gestes simples transforment la ménopause en période harmonieuse et pleine de vitalité.

Il est également important de rappeler que si certains symptômes deviennent difficiles à supporter, il ne faut jamais hésiter à consulter un gynécologue ou un professionnel de santé. Il existe aujourd'hui des solutions médicales et hormonales qui peuvent grandement soulager les effets les plus pénibles de la ménopause. Chercher de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de soin pour soi-même.

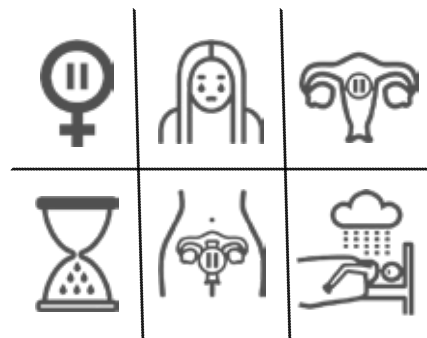
Passer à la ménopause n'est pas une honte, ni un échec, ni une injure. C'est une étape naturelle de la vie, et elle n'a rien à cacher. Il ne faut jamais se laisser diminuer ou culpabiliser pour avoir atteint cette période. Comme toutes les étapes de l'existence de la naissance à la vieillesse, cette transition fait simplement partie du cycle de la vie, et nous n'y pouvons rien.

LES FEMMES PEUVENT S'ENORGUEILLIR DE CETTE ÉTAPE :

elles ont accumulé connaissance, maturité et force, et peuvent maintenant accompagner, inspirer et guider les plus jeunes. Oubliez la culpabilité de ne plus pouvoir avoir d'enfants. La ménopause est une célébration de la vie que vous avez vécue, des choix que vous avez faits, et de la femme que vous êtes devenue.

Chaque femme mérite de traverser cette période avec fierté, confiance et sérénité, en prenant soin de son corps, de son esprit et de son cœur.

La ménopause n'est pas une fin, c'est le pouvoir d'être soi, pleinement et fièrement.





Andrée Blouin

L'HÉROÏNE OUBLIÉE DES
INDÉPENDANCES AFRICAINES





Elle s'appelait Andrée Blouin. Métisse, africaine, libre. Longtemps effacée des livres d'histoire, elle fut pourtant l'une des figures les plus audacieuses et déterminantes des luttes pour l'indépendance en Afrique centrale. Militante, stratège politique, plume redoutable et femme de conviction, Andrée Blouin a marqué une époque sans jamais chercher la lumière.

Née en 1921 en Afrique équatoriale française d'une mère africaine et d'un père européen qu'elle ne connaîtra jamais, Andrée Blouin grandit dans un monde colonial qui refuse de lui donner une place. Trop noire pour les colons, trop libre pour les normes imposées aux femmes, elle forge très tôt une conscience politique aiguë. Son engagement naît d'une révolte intime : celle d'une femme confrontée à l'injustice, à la domination et à l'effacement.

Dans les années 1950 et 1960, alors que l'Afrique se soulève pour son émancipation, Andrée Blouin devient une actrice centrale des indépendances, notamment aux côtés de Patrice Lumumba, premier Premier ministre du Congo indépendant. Conseillère politique, responsable de la mobilisation des femmes, communicante

hors pair, elle joue un rôle clé dans la structuration du discours panafricaniste et anticolonial. Elle est l'une des rares femmes à évoluer au cœur des cercles du pouvoir révolutionnaire, dans un monde d'hommes.

Mais Andrée Blouin dérange. Femme, métisse, intellectuelle, indépendante : elle incarne une liberté que l'histoire officielle a souvent préféré taire.

Après l'assassinat de Lumumba, elle est contrainte à l'exil. Son nom disparaît progressivement des récits dominants, alors même que son influence fut décisive.

À travers son parcours, Andrée Blouin nous rappelle que l'histoire des indépendances africaines ne s'est pas écrite uniquement avec des armes ou des discours, mais aussi avec des idées, des mots et des femmes invisibilisées. Elle laisse derrière elle un héritage précieux : celui du courage, de la lucidité politique et de la dignité.

Aujourd'hui, Bellissima choisit de remettre en lumière cette héroïne africaine méconnue, symbole d'une génération de femmes qui ont contribué à changer le destin d'un continent, souvent dans l'ombre. Se souvenir d'Andrée Blouin, c'est rendre justice à une mémoire trop longtemps ignorée et réaffirmer la place essentielle des femmes dans l'histoire de l'Afrique.

Dates historiques

■ 6 mars 1957 Indépendance du Ghana



Le 6 mars 1957, le Ghana devient le premier pays d'Afrique subsaharienne à accéder à l'indépendance.

Mené par Kwame Nkrumah, ce moment marque le début d'une nouvelle ère pour le continent africain, symbole d'espoir et d'émancipation. Pour le Ghana et pour toute l'Afrique, cette date incarne la liberté retrouvée et le pouvoir de décider de son destin.

■ 21 mars 1960 Massacre de Sharpeville



Le 21 mars 1960, en Afrique du Sud, le massacre de Sharpeville frappe le monde. Des centaines de manifestants pacifiques, réunis pour protester contre les lois de l'apartheid, sont abattus par la police. Ce jour devient un tournant majeur de la lutte contre la ségrégation raciale, galvanisant la résistance intérieure et internationale contre l'injustice.

■ 18 mars 1977 Assassinat du président Marien Nguabi



Le 18 mars 1977, la République du Congo (Brazzaville) est secouée par l'assassinat du président Marien Nguabi. Figure charismatique et révolutionnaire, Nguabi avait marqué l'histoire politique de son pays par ses réformes et sa vision socialiste. Sa mort plonge la nation dans l'incertitude, laissant un vide politique profond et un héritage durable dans la mémoire congolaise.

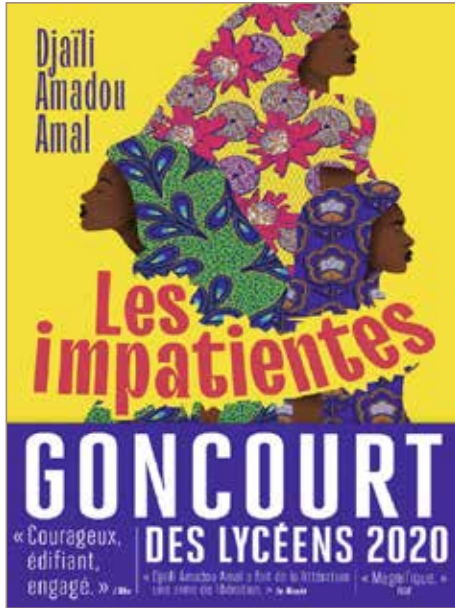
■ 1er mars 1997 Massacre de Tingi Tingi



Le 1er mars 1997, au Tingi Tingi dans l'est de la République démocratique du Congo, un massacre frappe les populations civiles lors de la première guerre du Congo. De nombreux réfugiés sont tués, témoignant de la violence extrême qui a marqué cette période. Cet événement tragique rappelle le coût humain des conflits armés et l'importance de se souvenir pour bâtir la paix.

LITTÉRATURE

LES IMPATIENTES DE DJAÏLI AMADOU AMAL



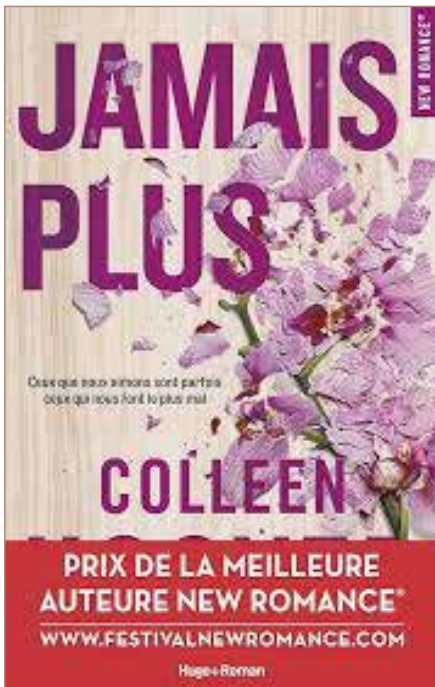
Auteure

Djaïli Amadou Amal, née en 1975 à Maroua, est une militante féministe et romancière camerounaise d'expression française.

Résumé

«Trois femmes, trois histoires, trois destins liés. La jeune Ramla est arrachée à son amour pour être mariée à l'époux de Safira, tandis que Hindou, sa sœur, est contrainte d'épouser son cousin. Patience ! C'est le seul et unique conseil qui leur est donné par leur entourage, puisqu'il est impensable d'aller contre la volonté d'Allah. Comme le dit le proverbe peul : « Au bout de la patience, il y a le ciel. » Mais le ciel peut devenir un enfer. Comment ces trois femmes impatientes parviendront-elles à se libérer ? Un roman bouleversant sur la question universelle des violences faites aux femmes.

JAMAIS PLUS DE COLLEEN HOOVER



Auteur

Colleen Hoover est née Margaret Colleen Fenell, le 11 décembre 1979. C'est une romancière américaine qui écrit principalement des romans appartenant au genre de la romance et du young adult. Nombre de ses œuvres ont été auto-publiées avant qu'elle ne se fasse remarquer par des maisons d'édition. Notamment connue pour ses romans Jamais Plus, too late ou coeur et âme Colleen Hoover avait vendu, en 2022, approximativement 22 millions de livres. Elle a été nommée parmi les 100 personnes les plus influentes au monde par le magazine Times, en 2023.

Résumé

Lily Blossom Bloom n'a pas eu une enfance très facile, entre un père violent et une mère qu'elle trouve soumise, mais elle a su s'en sortir dans la vie et est à l'aube de réaliser son grand rêve : ouvrir, à Boston, une boutique de fleurs. Elle vient de rencontrer un neurochirurgien, Ryle, charmant, ambitieux, visiblement aussi attiré par elle qu'elle l'est par lui. Le chemin de Lily vers le bonheur semble tout tracé. Elle hésite pourtant encore un peu : il n'est pas facile pour elle de se lancer dans une histoire sentimentale, avec des parents comme les siens.

Choisir cette vie, c'est aussi tirer un trait sur son passé et Atlas, ce jeune homme qui a été son premier amour et qui a profondément marqué son adolescence.

L'avenir semble limpide et simple mais il peut s'obscurcir très vite...



> All's Fair

// SÉRIE //

Créée par Ryan Murphy, All's Fair suit un groupe d'avocates spécialisées dans le droit du divorce à Los Angeles. Brillantes, ambitieuses et déterminées, elles quittent un cabinet dominé par des hommes pour fonder leur propre firme exclusivement féminine.

À la tête de cette aventure, un casting prestigieux : Kim Kardashian (Allura Grant), Naomi Watts, Niecy Nash Betts, Glenn Close, Sarah Paulson et Teyana Taylor. Entre scandales conjugaux, secrets explosifs et rivalités, ces femmes retroussent leurs manches pour défendre des causes personnelles tout en naviguant dans un univers judiciaire impitoyable.

RUMBA ROYALE

// FILM //

Plongé dans le Léopoldville de 1959, à la veille de l'indépendance du Congo, Rumba Royale suit Daniel, un photographe bohème, qui se laisse envoûter par le prestigieux club de rumba "Rumba Royale". Entre danses endiablées, soirées sensuelles et intrigues secrètes, la musique devient le reflet d'une société en pleine mutation.

Lorsque la femme aimée de Daniel disparaît, le club se transforme en théâtre de mystères et de trahisons, révélant tensions politiques et secrets intimes. Sensuel, vibrant et historique, Rumba Royale rend hommage à la rumba congolaise tout en dressant le portrait d'un Congo à l'aube de son indépendance.



MUNGANGA

// FILM //

Munganga, celui qui soigne retrace le combat du Dr Denis Mukwege, gynécologue et Prix Nobel de la Paix 2018, qui consacre sa vie à soigner les femmes victimes de violences sexuelles dans l'Est de la République démocratique du Congo. Le film suit Mukwege depuis son hôpital de Panzi, symbole de résilience, jusqu'aux tribunes internationales, où il dénonce atrocités et exactions.

À travers des témoignages poignants et des images saisissantes, Munganga ne se contente pas de raconter la douleur : il met en lumière le courage, la dignité et l'espoir des survivantes, transformant la souffrance en un appel universel à la justice et à l'humanité. Une œuvre forte, nécessaire, qui laisse une empreinte durable dans l'esprit du spectateur.



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.

A 32 ANS, C'EST LA PANIQUE. ELLE EST SUR TOUS LES SITES DE RENCONTRES, DISTRIBUANT SON NUMERO DE TELEPHONE COMME LORS D'UNE PARTIE DE JEUX DES CARTES...

SALUT. JE SUIS JENNY, 32 ANS. BESOIN D'UNE RELATION SERIEUSE POUVANT ABOUTIR AU MARIAGE. FAUCHES, EXPLORATEURS ET TOURRISTES, S'ABSTENIR

MOI, C'EST MAT MIRINDI. PEUT-ON SE VOIR DEMAIN

ET COMME CONVENU...

VOILA. C'EST ICI CHEZ MOI. JE VIS AVEC MA MERE.

C'EST CHOUETTE ! J'AIME BIEN.

VOUS ALLEZ M'ATTENDRE ICI UNE MINUTE, LE TEMPS D'INFORMER MA MERE DE VOTRE ARRIVEE. ELLE ADORE LES SURPRISES.

D'ACCORD

MAMAN, J'AI ENFIN TROUVE UNE FIANCEE. VIENS, JE VAIS TE PRESENTER. MAIS TU VAS DEVOIR DEVENIR LAQUELLE PARCE QUELLE EST AVEC SA COUSINE.

TINQUIETE. JE LES AI DEJA VUES DEPUIS LA FENETRE DE LA CUISINE.

ALORS, C'EST LAQUELLE ?!!



BELLISSIMA

Le Magazine de la Cuisine à partir de 2000

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 À RETROUVER DANS LES KIOSQUES !!



TRIPES DE BOEUF

Ingrédients

- 1 kg de tripes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 racine de gingembre
- 1 branche de céleri
- 2 tomates
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 4 cuillères à soupe d'huile d'arachides

Préparation

■ Bien nettoyer les tripes, portez les à ébullition pendant 30 minutes, changez l'eau et faites les bouillir à nouveau avec la branche de céleri, le gingembre râpé et l'ail jusqu'à ce que les tripes deviennent tendres.

■ Faites dorer dans l'huile l'oignon émincé, ajoutez les tomates épépinées et pelées coupées en morceaux, le concentré de tomate et laissez cuire 3 minutes.

■ Ajoutez les tripes et son eau de cuisson dans la sauce tomate, laissez mijoter pendant 20 minutes.



Mangez ce plat accompagné de FUFU



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			

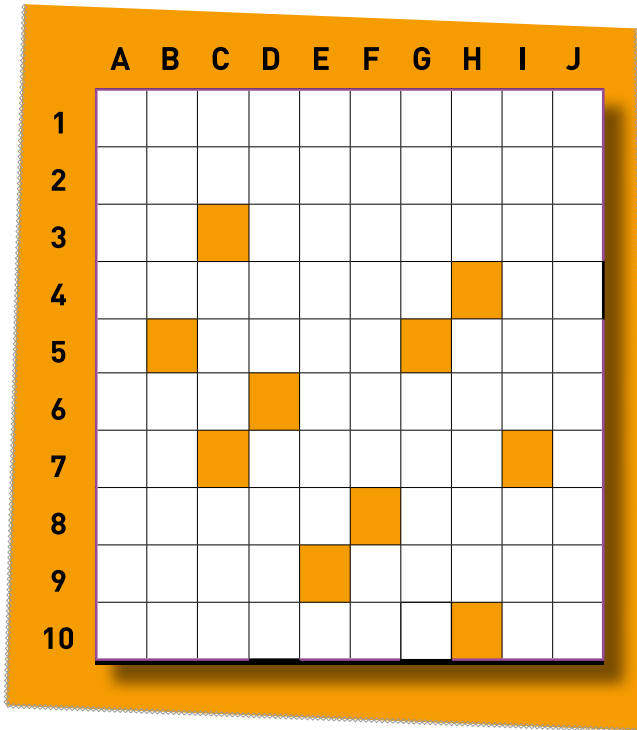
DIFFICILE 3

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.

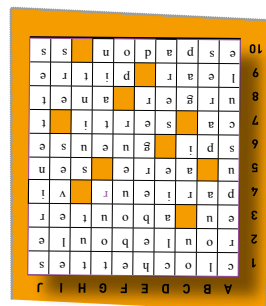


VERTICALEMENT

- 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

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



VISITEZ
NOTRE SITE INTERNET



WWW.BELLISSIMA-MAGAZINE.COM



NOUS SOMES SUR
TOUTES LES PLACES



11, rue de Valenciennes



AIDONS-LES À CONSTRUIRE
LEUR AVENIR...



BELLISSIMA FONDATION
08, Avenue Isiro - Kinshasa - Gombe
République Démocratique du Congo
Contact : +343 97 39 33 538
www.bellissimagazine.net