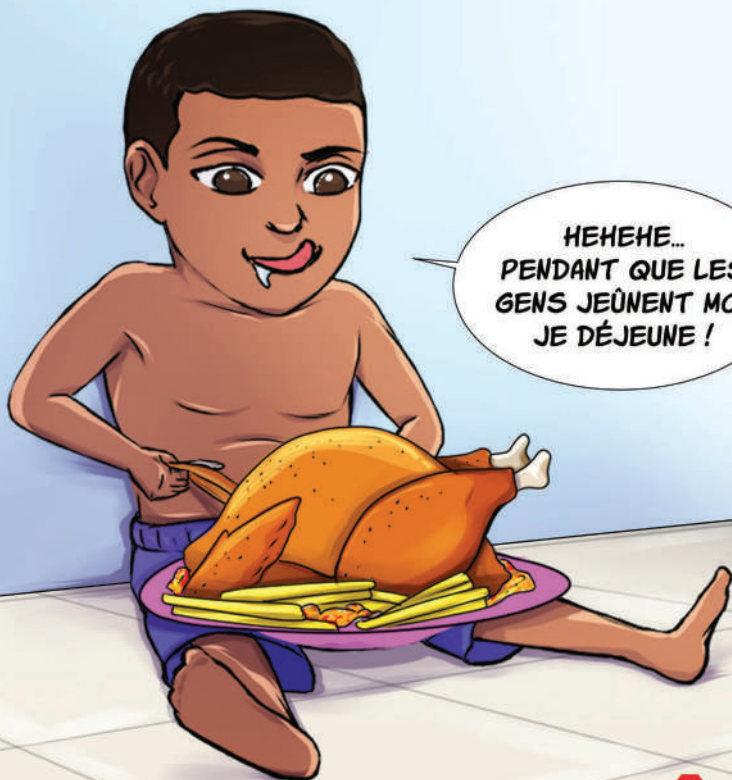




BABIÈRE
LÀ !



HEHEHE...
PENDANT QUE LES
GENS JEÛNENT MOI,
JE DÉJEUNE !

ENTRE JEÛNE ET SACRIFICES



SCANNEZ ICI POUR
TÉLÉCHARGER

P. Le Grand Dossier:
17 Le sens du sacrifice

P. 5 étoiles:
43 Sur un océan de plaisirs
gastronomiques !

NOS OFFRES



TARIFS

1 ^{ÈRE} DE COUVERTURE	01	450 000 F CFA
2 ^{ÈME} DE COUVERTURE	01	350 000 F CFA
3 ^{ÈME} DE COUVERTURE	01	300 000 F CFA
4 ^{ÈME} DE COUVERTURE	01	300 000 F CFA
PLEINE-PAGE INTÉRIEURE	01	250 000 F CFA
DEMI-PAGE INTÉRIEURE	01	180 000 F CFA
FOCUS BUSINESS	01	180 000 F CFA

SOMMAIRE



OUKOIKAN LE GUIDE N°18
AVRIL 2023



Nous sommes nés du sacrifice !

Tandis que les chrétiens tendent vers sa fin, chez les musulmans le carême bat désormais son plein. Il s'agit d'un temps de privations que le croyant s'impose volontairement à des fins spirituelles. Ainsi, le carême évoque bien le thème de "Sacrifice".

Appliqué à soi-même, le sacrifice n'est pas une réalité agréable. Il exige la perte de nous-même ou d'une réalité qui nous est chère. Et pourtant, sans sacrifices, il n'y aurait pas de vie.

En effet, j'écris ces lignes parce que je suis en vie. Vous me lisez, parce que vous êtes vivants. Cette vie nous a été transmise par une mère qui, si elle n'avait accepté de mourir, ne nous aurait engendré : sacrifice de sa vie de jeune fille et des libertés qui y sont liées, sacrifice de sa force, de sa beauté à travers l'accouchement.

Aussi, habitons-nous un milieu de vie, un pays, un monde qui est le fruit de sacrifices de tant de personnes qui nous ont précédés ; sacrifice de leur temps, de leur santé, de leurs loisirs voire de leurs vies. L'inscription « Aux enfants de morts pour la patrie » que porte les Monuments aux Morts au Bénin, loin d'évoquer uniquement de lointains et vagues souvenirs, nous rappelle ceci : « nous sommes nés d'insoupçonnables sacrifices, d'un nombre inimaginable de personnes. »

Tandis que la corruption et la facilité sont devenus des modèles de réussite et que les idéologies d'une vie facile gagnent nos rangs, saurions-nous trouver les voies pour léguer aux générations à venir un monde meilleur ?

Père Canisius Metin
Missionnaire combonien du cœur de Jésus



Manager Général
Hiram TESSY

Directeur de Publication
Emmanuel KAVEGE

Conception Graphique & Mise en page
Emmanuel TOTIN
Ricardo CATARIA

Coordinateur en chef
Jean-Colomb ADANMAYI

Superviseuse
Dona Imelda ALLOSSE

Rédactrice en Chef
Prunelle ADE




Rédacteurs
Mirabelle MONTCHO
Andric KOUKPONOU

Pour nous contacter:

03 BP 1614
Cotonou - Bénin

+229 67 39 04 04

Site web oukoikan.cool

   [oukoikan officiel](https://www.oukoikan.org)

CULTURE *et* ART

P. Focus Ciné
06 Djomion Mignon
Un espoir du cinéma
Béninois !

P. Focus Tourisme:
08 Les Chutes de Kota

P. Recette De Mets
12 Le Foura

Djomion Mignon

Un espoir du cinéma Béninois !

Ah le cinéma Béninois ! Que de plaintes et de critiques depuis tant d'années ! Et si nous portions un regard interne sur la chose afin d'en connaître les réels tenants et aboutissants ?

Pour vous, nous avons reçu en interview une étoile montante du domaine. Guy-Ange Djomion AHIMAKIN, à l'état civil, totalise plus de 14 000 abonnés sur ses réseaux sociaux, une communauté qu'il compte bien éblouir par son travail et sa passion : l'actorat.



Oukoïkan : *Vous êtes Béninois et créateur de contenus web. Mais dites-nous, l'actorat est-il une passion choisie ou vous est-il tombé dessus ?*

Djomion Mignon : Je dirai passion choisie et assumée depuis toujours. Je crois que je suis né avec cette passion et j'ai toujours su que j'allais en faire mon métier. Ce qui a fait que j'ai vraiment tout sacrifié pour ce milieu jugé hostile par les Béninois.

Oukoïkan : *À ce jour, combien de films avez-vous à votre actif ?*

Djomion Mignon : Une dizaine de courts-métrages qui ont pour certains reçus des sélections sur des festivals un peu partout dans le monde et dont un "Sans Issue" m'a valu une nomination lors de la 5e édition du Ciné 229 dans la catégorie meilleure interprétation masculine. J'ai deux longs métrages dont une, « Au Prix d'Une Bague », est disponible sur les plateformes Yello'Video + et Fairyland. Puis une série télé, la création originale Canal+ « Black Santiago's Club », coproduite par Keewu et Hiris Productions et qui sera très bientôt diffusée sur Canal+ Première.

Oukoïkan : *Quel est votre meilleur souvenir de scène ?*

Djomion Mignon : Chaque moment passé sur un plateau de tournage est un souvenir précieux pour moi. Mais si je dois en sortir un du lot, ce sera mon expérience sur « Black Santiago's Club » parce que c'est mon plus gros projet pour le moment.



Oukoïkan : *Quelles sont les plus grosses difficultés dans ce métier au Bénin ?*

Djomion Mignon : Pour moi il y a deux principales difficultés. Premièrement nous avons une très faible quantité de productions de qualité. Deuxièmement, le manque de soutien de nos instances. En gros, sans productions de films, il n'y a pas d'emploi pour les cinéastes et sans un soutien concret de nos instances, le secteur aura clairement du mal à prendre son envol.

Après, nous avons d'autres problèmes comme celui de la distribution. Énormément de bons films béninois réalisés dorment dans les placards des réalisateurs, ou encore le problème de formation.

Être comédien c'est un métier et un métier qui exige énormément de formation et de disponibilité. Personnellement je continue de courir derrière les formations de qualité en actorat comme celle offerte dernièrement par l'association Wani-Ayo avec comme formatrices Tella Kpomahou et Carole Lokossou qui sont de vraies références au Bénin et dans la sous-région. Le talent inné ne suffit pas pour faire carrière, comme beaucoup le pensent.

« *Le cinéma Béninois représente l'avenir proche en termes de films et séries de qualité* »



Oukoikan : *Pour vous, que représente le cinéma Béninois et quel regard portez-vous sur la chose ?*

Djomion Mignon : Pour moi le cinéma Béninois représente l'avenir proche en termes de films et séries de qualité. Il regroupe les futures stars du secteur en Afrique.

En toute humilité on a tout pour s'imposer. Il suffit de voir des talents comme Faïssol Gnonlonfin en Production, Kismath BAGUIRI en Réalisation, Alain Nounagnon en Direction de Photographie qui brillent à l'international.

Concernant les comédiens, vous verrez également à quel point ils sont excellents quand vous suivrez «Black Santiago's Club». Plusieurs talents béninois seront révélés avec cette série.

Oukoikan : *Que suggérez-vous comme amélioration pour ce secteur méconnu ?*

Djomion Mignon : Secteur méconnu, mais plus pour très longtemps. J'en suis persuadé. Les améliorations doivent se faire au niveau du soutien du

gouvernement, de la distribution des films mais aussi et surtout à notre niveau, nous, membres du secteur. Mettons davantage de professionnalisme dans tout ce que nous faisons.

Oukoikan : *Des projets en cours/à venir ?*

Djomion Mignon : Bien-sûr ! Je ne suis qu'au début de ma carrière donc j'ai énormément de projets en cours et à venir.

Mais je vais les garder secrets pour le moment (rires). Mais petit scoop : en tant que créateur de contenus sur mes réseaux sociaux, vous aurez droit à un court-métrage que je produis moi-même tous les mois. Ces mini-films vont traiter des thématiques auxquelles notre société est confrontée.

L'objectif, c'est de mettre en lumière mon talent de comédien et de révéler ces jeunes passionnés et talentueux avec qui je forme équipe.

Mira Montcho

ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

AGENCE DE COMMUNICATION DIGITALE



NOTRE SAVOIR-FAIRE



CONSEIL
EN STRATÉGIE
MARKETING



CONTENT
MARKETING



VIDÉO
MARKETING



RÉSEAUX
SOCIAUX



RÉFÉRENCEMENT



STUDIO
GRAPHIQUE



SITE WEB &
APPLIS MOBILE



PIGE & RÉGIE
PUBLICITAIRE

✉ hello@digitxplus.digital

☎ +229 67 39 85 85

▪ ATTIRER ▪ CONVERTIR ▪ FIDÉLISER

digitxplus

Les Chutes de Kota

Situées à quelques kilomètres de la ville de Natitingou, les chutes de Kota se trouvent sur un site protégé par des reliefs. Armez-vous d'un chapeau, de chaussures de randonnée, et de votre écran solaire, car l'expérience que vous vous apprêtez à vivre dans ces montagnes de l'Atacora sera inoubliable. Zoom sur les chutes de Kota





»»» Le départ

La première chose remarquable est la voie incurvée le long du parcours. Il faut traverser 4,8 kilomètres du bord du goudron au parking du site touristique. La voie, faite de latérite, est rudimentaire. Ce qui oblige à rouler tout doucement au cours du trajet.

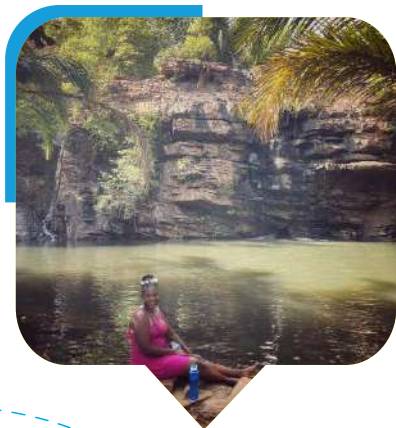
L'avantage de cette situation est la possibilité de contempler le paysage. À ce propos, la végétation est verte et s'étend à perte de vue. À certains endroits, des montagnes sont perceptibles. Ces dernières renforcent le charme de la nature. Apprêtez vos appareils photo, car vous aurez envie d'immortaliser cet univers de beauté.

»»» Un site splendide et extrême !

Une fois sur le site, du personnel est sur place pour accueillir les visiteurs. Après avoir garé le véhicule, il faut un parcours à pied d'environ 02 km pour se rendre aux chutes de Kota. Le trajet donne accès à un plateau qui offre une vue aérienne sur la destination finale.

Après un moment de pause pour contempler les lieux de haut, la descente peut commencer. Un chemin est tracé à travers la montagne et il faut faire attention aux endroits où poser les pieds.

Au-delà de la belle vue qu'offre le paysage, l'occasion vous est donnée de faire de la randonnée. Exercice physique et nature splendide au rendez-vous, profitez de ce parcours d'exception de 45 minutes (environ) dans les montagnes. Un parcours qui vous donnera finalement accès à la terre ferme.



»»» Chutes de Kota : mythe, légende et réalité !

C'est l'heure de la récompense. Bienvenue dans les Chutes de Kota. Un espace qui de par sa beauté suscite mille et une légendes parmi les habitants de la région. Après cette intense randonnée, plongez vos pieds dans cette eau dont la fraîcheur est idéale pour faire descendre toute la pression subie un peu plus tôt. Détendez-vous face au soleil et admirez la splendeur qu'offre la nature via les chutes.

En effet, une riche variété d'espèces végétales pousse tout le long de la berge des chutes de Kota. La légende raconte que les génies de la forêt environnante sont les gardiens de l'eau. Ils s'assurent que l'eau ne soit pas un danger pour les visiteurs.

Aussi, nous a-t-il été révélé que l'eau sort de son nid à des périodes précises et occupe toute la berge. Lorsqu'elle y retourne, tous les déchets laissés par les visiteurs se retrouvent à terre. Vous aurez également le plaisir de faire connaissance avec les singes présents sur le territoire.

La possibilité vous est par ailleurs donnée de pique-niquer dans les zones qui entourent ces chutes. Cette petite pause est l'occasion de faire le plein d'énergie avant de reprendre votre randonnée dans cet espace verdoyant et propice à la détente.

N'oubliez pas de vous offrir un bon moment de baignade dans la marée. bercé par le son de l'eau et les chants d'oiseaux, vous pourrez profiter d'une véritable bouffée d'eau fraîche et naturelle.

En somme, les Chutes de Kota demeurent un havre de paix. La fraîcheur environnante, la douceur de l'eau et la végétation atypique vous promettent une expérience unique et exaltante.

Andric Beowulf

Télécharge ton Appli **Moov Money**

Et gagne du temps !

Facile • Rapide • sécurisée



©-COM

MOOV
Money

Moov Money, avec toi chaque jour

Le Foura

Dans cette édition, nous vous présentons un dessert très consommé dans le Nord du Bénin, mais aussi au Burkina Faso et au Ghana. Le Foura, encore appelé Tchobal, est une délicieuse pâte consistante qui s'obtient à partir du mil. Nous ne vous en dirons pas plus. La recette, c'est par ici !

Préparation

- ✓ Lavez correctement vos grains de petit mil afin de retirer le son ainsi que les cailloux qui s'y cachent ;
- ✓ Dans un mixeur, versez votre petit mil propre. Ajoutez les grumeaux de mil, les épices et un peu d'eau. Mixez ;
- ✓ Versez le mélange obtenu dans un bol et laissez reposer pendant 48h à température ambiante, afin qu'il fermente ;
- ✓ Au bout de deux jours, le mélange est fermenté et plus consistant. Retirez l'excès d'eau ;
- ✓ Versez le mélange dans une casserole au feu et laissez cuire pendant 30 minutes, tout en remuant et en ajoutant de petites quantités d'eau ;
- ✓ 5 minutes avant de retirer la casserole, ajoutez le sucre dans la pâte au feu ;
- ✓ Retirez la casserole du feu. Formez des boules de taille moyenne avec la pâte cuite et passez-les dans la farine de mil/maïs.
- ✓ Votre Foura est prêt à être consommé !



Ingrédients

- ✓ Petit mil
- ✓ Farine de mil /maïs
- ✓ Grumeaux de mil
- ✓ Épices (anis, gingembre, clou de girofle)
- ✓ Sucre
- ✓ Eau



Bon à savoir :

Dégustez vos boules de Foura avec du yaourt, du lait caillé, du lait concentré ou même du lait frais !

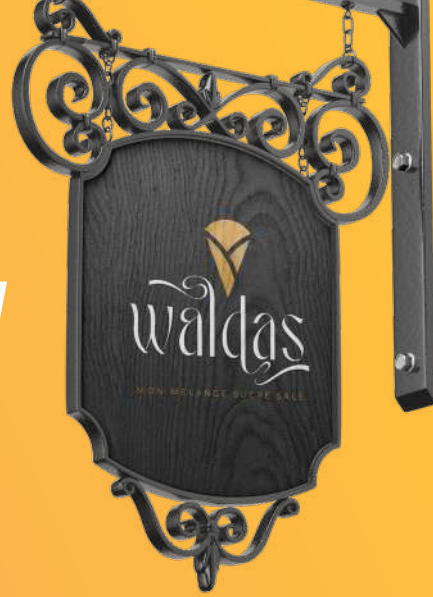
Mira Montcho

EN VOGUE SUR OUKOIKAN

WALDA'S FOOD !

LES AS DE LA GOURMANDISE

Avec un savant mélange de sucré et de salé, retrouvez en ce mois d'Avril, une restauratrice qui saura émerveiller vos papilles.



Au menu, **Waldas Food** propose aux amoureux de la bonne bouffe :

- ✓ des beignets de saucisse ;
- ✓ des crêpes (sucrées et salées) ;
- ✓ de la salade ;
- ✓ de croustillants wings ;
- ✓ des boissons chaudes ou froides ;
- ✓ etc.



Notre As de la restauration rapide est joignable au +229 52-45-45-35 et sur Instagram (Waldas Food).

Livraison à domicile possible !

Prunelle ADE

CULTURE & ART-15

LES CHRONIQUES DE SHUGAR



ENAN FION KÔ NI

VENDREDI SOIR...

20 : 26



JE SUIS PRÊT !
JE DÉCLARE MA SOIRÉE
OFFICIELLEMENT
OUVERTE...

MAIS
CETTE FOIS-CI
JE VAIS RENTRER
TÔT

EN VILLE...

V200



20 : 33



MON SHUGAR
TU AS TROUVÉ
LA VOITURE
OÙ ?

AH C'EST
LA VOITURE DE
MON ONCLE REVENU
D'ALLEMAGNE QUE
J'AI PIGUÉ

T'INQUIÈTE...

23 : 54

BON ! FIN DE
SOIRÉE JE
TE DÉPOSE
À LA MAISON

JE DOIS
ME LEVER
TÔT DEMAIN

CHEZ SES AMIS...

ÇA Y EST !
JE SUIS LÀ, MONTEZ
ON FAIT UN TOUR
RAPIDE !

TU ROULES
UNE MERCO
HEIN, GARS

OUI C'EST
ÇA TU VOIS !



ON Y VAAAA....

01 : 25

RETOUR À LA MAISON...FIN DE SOIRÉE...

03 : 46



MON LIIT....
MON LIIT....



SHUGAR TOUJOURS ENTRAIN DE DORMIR...

05 : 02



PRIÈRE DE L'AUBE, CRIS DU MUEZZIN...

07 : 22



SHUGAR SE RÉVEILLE ENFIN...

07 : 36



HEIN! ?
QU'EST CE QUE
JE SUIS ENTRAIN
D'ENTENDRE
LÀ ?



YIEEEEEEEH...
J'AI RATÉ LA
NOURRITURE
DU MATIN
.....
JE SENS DÉJÀ LA
FAIM SERRER MON
COU...JE SUIS MORT



FIN.

LE GRAND DOSSIER



Le sens du sacrifice

En cette période particulière où le carême (chrétien) laisse place au jeûne musulman (Ramadan) avec quelques jours où ils coïncident, un concept unique est partagé : le sacrifice. Tant de jours où les croyants se recueillent et font preuve de multiples renoncements pour des raisons de foi. C'est ainsi que le sens de ces sacrifices

peut échapper à toute personne étrangère à la notion de croyance. Il se pose alors la question de la nécessité de ces privations. Pourquoi se priver de nourriture ? Pourquoi éviter de médire ? Pourquoi faire plus d'aumône ? Pourquoi spécifiquement en cette période ? Tout simplement : pourquoi toute cette ascèse ?



»» La notion de sacrifice religieux : un acte de foi !

Le sacrifice peut prendre de nombreuses formes, comme l'offrande de nourriture, d'objets précieux, ou même le sacrifice d'animaux ou de personnes. Comprenez que pour les croyants, il est question de prouver leur bonne foi envers un être supérieur. La Bible en illustre l'exemple à travers ses récits. En suivant le même syllogisme, le sacrifice ultime est considéré comme celui de Jésus-Christ, qui a donné sa vie pour sauver l'humanité du péché.

Le fond de ce moment de partage au cœur de ces communautés est très profond : le pardon et l'absolution des péchés. Cette manière de penser et d'agir guide les cœurs et les habitudes, depuis le bas âge. Le principe est inculqué, pour que les périodes de carême ou de ramadan, soient considérées comme une source de grâce divine.

Dans les livres saints, on retrouve diverses motivations et manifestations de sacrifice.



► **Soumission et Conviction**

Le Coran raconte l'histoire de Ibrahim qui emmène sacrifier son fils Ismail sous la demande de Allah. Après les difficultés traversées pour engendrer ce fils, Ibrahim n'hésite pas à se soumettre à la volonté divine. Il affronte le malin et se rend au lieu du sacrifice accompagné de son fils. Le livre saint expose que Ismail une fois informé ne remit pas en question l'ordre de son père pour Allah.

Il ressort de cette histoire la soumission infaillible à Dieu dont on ne comprend pas toujours les actes. On aborde également la conviction que Celui qui donne ne peut reprendre si ce n'est pour une réalité qui nous dépasse.

Par la suite, au moment où Ibrahim s'apprête à planter le couteau dans la gorge de son fils, il entend la voix de Allah qui l'arrête. A la place de son fils, le père immole finalement un bélier (envoyé par Allah) pour servir de sacrifice généreux. C'est en mémoire



Le sacrifice présente un aspect de soumission au divin, et de profond respect.

de cette dévotion que les musulmans ont établi la fête du sacrifice.

Toutefois, ils précisent que ce n'est pas l'animal qui compte, mais la volonté de se soumettre par amour

à Allah. Le sacrifice sous cet angle présente un aspect de soumission au divin, et de profond respect.

► On offre un objet, une renonciation, une intention pure et désintéressée

On ne saurait parler de sacrifice s'il ne nous était pas demandé de nous séparer d'une réalité qui nous est précieuse. Et chez les croyants, c'est la valeur personnelle de cette offrande qui

détermine son importance.

Toujours en rapport au Coran, rappelons l'histoire de Habil et Qabil qui pour résoudre un différend offrirent chacun un sacrifice à Dieu.



Selon le récit, Habil prit le soin d'offrir le meilleur bœuf de son troupeau, un animal en bonne santé et très bien nourri.

Quant à son frère, il donna une partie de sa récolte, qui n'était pas la meilleure. Comme vous le savez tous, l'offrande de Habil a été acceptée et celle de son frère, rejetée.

► **Le don de soi**

Ce qu'encourage la spiritualité c'est : sanctifier son corps pour se rapprocher de Dieu. S'il est vrai que certaines personnes jeûnent dans le but d'acquérir des bénéfices personnels, le vrai sens de cette pratique est bien au-delà.

En jeûnant, le croyant se défait de son habit de péché pour revêtir une tenue d'humilité devant la face de Dieu. Il se prive de nourriture, il prie plus que d'habitude, il s'abstient de comportements déviants, il partage son pain avec son prochain et il pardonne ceux qui l'ont offensé. Chez les chrétiens, on parle de « sacrifice d'un cœur pur. »

C'est en infligeant de la gaité de cœur toutes ces « afflictions » à son être qu'on montre à Dieu à quel point l'on regrette ses mauvaises voies et que l'on implore sa grâce. Selon la Bible, après que David se soit recouvert de cendres, humilié, déchiré ses habits de



royauté et jeûné plusieurs jours, Dieu lui pardonna sa faute.

la valeur première du sacrifice du carême est la sanctification.

Il en découle que la valeur première du sacrifice du carême est la sanctification. Il s'agit donc d'offrir à la Divinité un être meilleur, saint de

corps et d'esprit et dévoué à la cause d'autrui : le don de soi.



Toute vie appelle le sacrifice !

En réalité, le sacrifice n'a pas qu'un aspect religieux. Pour s'assurer une carrière professionnelle, on s'inflige plusieurs années d'études, des nuits sans sommeil et des investissements (de temps, d'énergie, de finances, ...). Les sportifs professionnels quant à eux atteignent leurs meilleurs records bien souvent au prix de leur santé et d'une routine très rigoureuse.

La notion de sacrifice prend alors tout son sens, car il est au cœur du quotidien de tous. Confrontés aux difficultés de la vie, il est habituellement question de renoncer à une chose précieuse pour en obtenir une autre. On aborde là une façon de donner un sens à ses choix, en

acceptant que chaque décision implique une perte.

Le sacrifice le plus connu reste celui d'une femme à l'égard de sa famille : donner naissance, donner la vie et se consacrer aux êtres qui lui sont chères. Nous n'omettons en rien les martyrs de nos pays. Toutes ces personnes qui au prix de leurs vies nous assurent aujourd'hui un monde :

- visant l'équité et la justice ;
- où les droits des Hommes sont mieux respectés ;
- où des femmes ont le pouvoir de décision ;
- etc.



»»» **Sommes-nous dans l'obligation de nous sacrifier ?**

Se sacrifier est synonyme de consentir au renoncement. Foncièrement basé sur la relativité, c'est un choix personnel auquel tous sont libres de consentir.

Ainsi, ai-je le choix de croire en un être supérieur, de croire au paradis ou à l'enfer ? Le sacrifice quotidien consenti pour sa vie sociale est d'ailleurs totalement personnel. Nous avons le choix d'accepter de travailler, la femme a le choix de donner naissance. Dans le fond, il serait fondé de dire que le sacrifice est pleinement consenti. Toutefois il n'est rien de valable que l'on puisse obtenir sans sacrifice. Le concept s'impose alors à toute personne

dévouée à une cause et en quête d'un résultat.

Somme toute, une information revient : notre vie est une succession de sacrifices. Certains répondent à un besoin personnel et d'autres constituent une œuvre bénéfique pour le monde, les générations à venir.

C'est cette dernière option que met en exergue le carême dans les religions car en purifiant sa personne, on offre une meilleure version de soi-même au monde qu'on habite. Et cette période est pour tous l'occasion de se remémorer que nous sommes le fruit de puissants sacrifices.



ANNUAIRE



Où manger



Où sortir



Où dormir



Où faire ses
courses



Que faire
à cotonou



Numéros
utiles

OÙ MANGER ?

RESTAURANTS



Tam Tam

Route des pêches, 500 m après station JNP à droite
Tel : +229 97 16 81 76



Airport Terrasse

Zone de l'aéroport, 2315, Cotonou
Tel : +229 54151111



Mon Général

Le Bar Restaurant Le Général vous offre un large choix en matière de plats succulent.
Tel : +229 60 07 07 08 / +229 91 90 82 03



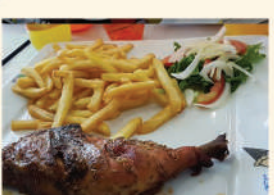
Le Matelot

Spécialités fruits de mer.
Situé dans la Haie-vive à côté de Sopai.
Tel : +229 66 07 69 99



Les Grillades D'Ayinkê

Restaurant spécialisé dans la grillade, les fast-foods, mets européens, etc.
Carrefour St Michel, dernière vons avant le feu tricolore après la BOA.
Tel : +229 : 62 94 63 77



Festival Des Glaces

Ave Steinmetz Sodjeatinmè -
Tel : +229 61 61 94 94
Boulevard Steinmetz -
Tel : +229 97 47 71 49



La Martine

Restaurant - bar spécialisé en fruits de mer. Fidjrosse plage,
Route des pêches, Cotonou
Tel : +229 97 48 72 94



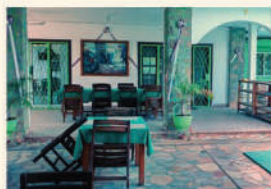
Carpe Diem Bar

Bar à Vins & Restaurant
Située à Maromilitaire



Le kidou

Haie vive.
Tel : +229 95614483



Chez Clarisse

Maquis - restaurant : spécialités africaines et européennes ; cadre accueillant et reposant au bord d'une piscine. Camp Guezo, Cotonou.

Tel: +229 97 98 29 59



Chez Maman Benin

Une des meilleures cuisines traditionnelles de Cotonou. Rue 201A, Zongo.

Tel: +229 21 32 33 38



Les marmites de Fatou

Restaurant proposant des mets africains (spécifiquement béninois)

Tel: +22995260260



Mimi's

Scoa Gbeto

Tel: +229 97571010



Maquis du port

Boulevard de la marina.

Tel: +229 21311415



Maquis Ikoko

Cadre décoré avec goût et dispositions élégantes.

Tel: +229 63 63 14 14



Maquis la Coccinelle

C'est un maquis pas très grand dans un cadre agréable.

Tel: 229 21 30 46 35



Maquis la Fourchette

Cotonou, 1^{er} carrefour en quittant l'le complexe scolaire Saint Michel.

Tel: 94 94 94 61



Chill n grill

Piste amalco.

Tel: +229 61333344



Maquis le Talier

L'un des maquis qui offre le meilleur menu d'igname pilé à cotonou.

Tel: 229 95 06 66 40



Maquis la Marraine

C'est un lieu idéal pour des repas entre amis.

Tel: +229 97 60 53 53



Ouaga doux gouts

Tel: 229 63661876



Smile Space

En face de la mairie du boulevard Saint Michel 7ème arrondissement, Cotonou
Tel : +229 90 60 59 59



3.14 Atelier

Haie vive, Piste Amalco, Cotonou
Tel : +229 98 31 43 14



Kobe Sushi Bar - Le Kare Ebene

Restaurant au décor épuré qui propose des classiques de la cuisine japonaise.
Pat d'Oie, Lot 11, Cotonou
Tel : +229 52 40 40 40



La Sénégalaise

Rue 2100, Fidjrossè fin pavé, Cotonou
Tel : +229 64 63 80 80



La Plage, by Code Bar

Togbin plage, Cotonou
Tel : +229 96 90 10 10



Cali Cali

Plage fidjrossè, Cotonou
Tel : +229 99 02 25 36



Gaufre Coquine

Fidjrossè calvaire, restaurant fleuri en face de Sunset
Tel : +229 57 17 42 47



Le Lieu Unique

08 Bp 67, Fidjrossè calvaire, Cotonou
Tel : +229 67 54 98 58



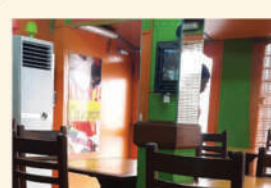
La Cabane du pêcheur

Restaurant dans un cadre très campagne avec une construction presque entièrement faite en bambou.
Tel : +229 95 55 00 03



Le Hublot

Terrasse aérée d'où vous pouvez admirer la plage (dispose d'un Guest house.) Fidjrosse plage, Route des pêches, Cotonou.
Tel : +229 69 67 55 55



Karim 24

Cadjehoun
Tel : +229 97 96 66 66



Mc Bouffe

Ave Clozel, Cotonou
Tel : +229 97 00 00 79



Fruitizz

Steinmetz -
Tel : +229 99 09 09 49
 Marie Stella, Fidjrossè route de
 l'aéroport, Cotonou -
Tel : +229 69 69 69 21



Le glacé

Sur les pavés de la Haie-vive en
 face du Calypso
Tel : +229 62 06 00 00



Ci gusta

Camp Guezo -
Tel : +229 96 39 01 01
 Route De L'Aéroport, Cotonou -
Tel : +229 65 25 00 00



Pâtisserie Caramel

Tokpa oho, face centre
 hospitalier
Tel : 229 97011010



Le crêpeur

Place des martyrs.
Tel : +229 65630659



Cornetto

Ave clozel, ganhi.
Tel : 229 97000079



**chocolate and
 Cake House**

Ave Steinmetz Sodjeatinmè -
Tel : +229 97 34 02 55



Le Resto

Le Resto est un restaurant/café où
 tout le monde peut se sentir
 comme chez lui grâce à sa mixité.
Tel : +229 97 01 11 11



Kelly's Food BENIN

Pâtisserie et Viennoiseries en ligne
Tel : +229 52 28 20 23

OÙ SORTIR ?

Code Bar

A coté du centre de tri postal, zone de l'aéroport, Cotonou, Bénin.
Tel: +229 96901010

Panenka

A côté de l'hôtel Résidence Céline, Fidjrossè.
Tel: +229 52616256

Le Djabi lounge bar

Boulevard de la Marina, Cotonou, Bénin.
Tel: +229 68004444

Aéroport live bar

Piste Amalco, Cotonou, Bénin
Tel: + 229 61 33 33 88

Spoon bar

Centre commercial Erevan
Tel: + 229 62 44 33 33

Bar TGV Lounge

Lounge bar avec soirées karaoké et rumba. 100m du Supermarché Franc Prix en allant vers aux feux tricolores de cadjèhoun, Cotonou.
Tel: +229 62 29 15 15

Toho Cabapapa Lodge

Espace en pleine nature, des chambres, une terrasse et un restaurant. Pahou, Abomey-calavi / Bénin
Tel: +229 96 62 84 52

City bar night club

Cocotier en face du ministère de l'agriculture et de l'élevage.
Tel: +229 97 01 11 11

Calypso lounge bar

Cadjèhoun à côté de Domino express, Cotonou, Bénin.
Tel: +229 67 15 25 25

Pacha

Avenue steinmetz même alignement que la pharmacie vogue.
Tel: +229 97 64 43 73

Le concerto

Night-Club, espace spectacle et terrasse.
Akpakpa carrefour La Roche.
Tel: +229 97 45 90 90

Sunset Restau – bar

Fidjrossè calvaire, 300 m à droite après la Pharmacie La Madone en allant vers le marché houenoussou.
Tel: +229 90 00 00 06

La Villa Classic Lounge Bar

Rue Teranga, à côté de l'hôpital SEZO, Cotonou.
Tel: +229 61 61 60 61

AgouaLand

Complexe zoologique et touristique à Togba, Abomey-calavi/Bénin
Tel: +229 51 33 99 99

🏠 OÙ DORMIR ?

HOTEL

Bénin Royal Hôtel

Maro militaire, von en face
toxi labo.
Tel : +229
65898989/97730403

Ibis hôtel

Boulevard de la marina.
Tel : +229 21304177

Novotel cotonou

Boulevard de la marina.
Tel : +229 21305662

Rivoli

Boulevard steinmeiz.
Tel : +229 21314647

Azalai hôtel

Quatier ganhi.
Tel : 229 21317200

Hôtel du port

Boulevard de la marina.
Tel : +229 21314444

Myosotis résidence hôtel

Ave clozel, ganhi.
Tel : +229 21311638

Neila hotel résidence

Pk 10.
Tel : 229 21335370/
64640303

Home résidence hôtel

Avenue canada.
Tel : +229
61008484/21300215

Hôtel du lac

Akpakpa-dodomè.
Tel : 229 21331678

Hôtel Golden Tulip

Boulevard de la Marina,
Cotonou
Tel : 229 21 30 02 00

Jardin & maison de canelya

Fidjrosse, Fiyegnon 1, BP
361/Cotonou
Tel : +229 61 30 14 14

Klik klak apparts

Avenue canada.
Tel : 229 62396363

Amazing grace résidence

Route des pêches, Cotonou.
Tel : +229 21 30 62 57

La résidence Aina

Résidence de détente + repos,
restaurant, bar et piscine.
Hévié, Abomey-calavi/Bénin
Tel : +229 54 91 98 96

Nanto Lodge

Au Centre de Natitingou
Quartier Tchirimina
Tel : 229 23 82 02 12

Auberge de Grand-Popo

Au bord de la plage à
grand-popo.
Tel : +229 64 16 64 36

La Residence Adouke

Cotonou, Rue n°366
Awlanlèko (Les Cocotiers)
Tel : +229 95 96 94 63

MOTEL ET RESIDENCE

🛒 OÙ FAIRE SES COURSES ?

Hervens Designs

MTN Joncquet,
Face au padme
Tel : 67144003

Gretta luce

En face l'église st michel.
Tel : +229
21312123/67564610

Joette fashion

Avenue steinmeiz non loin du
ciné vogue.
Tel : +229 62424545

Bel enfant chez Amélie

Voie pavée de houeyiho en
quittant vodjè pour fridjrossè.
Tel : +229 96864444

Boutique vlisco

Les cocotiers, ganhi.
Tel : 229 99992222/
96554611

Optique mobile

Sodjeatime sur l'alignement
de la pharmacie beninoise.
Tel : +229 94424498

Boutique woodin

Ganhi, bar-tito,
cadjehoun.
Tel : 22996554616/
62260065

Lolo andoche

Avenue jean paul 2 à côté d'air
France.
Tel : +229 66511568

Top sport

Camps guezou.
Tel : 229 61559555

Bisola fashion

Mro-militaire
en face de la fédération du
côté du journal le matin.
Tel : 229 662052523

La roche

Akpakpa.
Tel : 229

Gounou

Dans les supermarchés.
Tel : 229 67119998

Expo meubles

Avenue steinmeiz.
Tel : 229 63630030



Ashab-tic Électroménager magasin de vente
d'ordinateurs de matériels informatiques et
électroménager

☎ +229 97 34 02 55

📘 Ashab-tic Électroménager

🕒 09h à 20h

📍 Abomey-Calavi



King of SOTO

supermarché du pont, mont
sinai, benin marché.
Tel : 229 4957565/94540707

Super U

erevan, akpakpa.
Tel : 229
21308440/21330566

Mont sinai

Cadjehoun.
Tel : 229 21305812

BSS supermarché

Patte d'oie.
Tel : 229 21315844

Oxygène cosmétiques

Derrière st jean baptiste.
Tel : 229
21147979/21322679

Microland

Ganhi.
Tel : +229 60006666

QUE FAIRE A COTONOU?

MANGER

Institut le Printemps

Guikomey face BGFI bank.
Tel : 229 96721713

Le Centre

Rue du collège « La Plénitude », Quartier Lobozonekpa.
Tel : 229 62405656

Casa del papa resort & spa

Ouidah plage.
Tel : 229 95953904/ 95950911

ESTHETIQUE

M natural dreadlocks

Esplanades des banquets ganhi. Tel : 229 96750662

Grain d'esthétique

Lot 18 haie vive.
Tel : +229 97085576

Ma diva coiff

Hôtel du port.
Tel : 229 5300100/97680599

Festival des glaces

Cadjehoun, steinmeiz, cine concorde.
Tel : 229 61617575

Espace french onglerie

Voie pavée en allant au carrefour agontikon vers la BOAste rita. Tel : 229 6140385/64587306

Uzuri Nail Bar

Haie vive
Tel : 229 97953838

Bab's dock

Houndodji.
Tel : 229 97970196

Lorenor coiffure

Guikomey face BGFI bank.
Tel : 229 96721713

Active africa

A côté du pont de fifadji dans l'air de jeux AFRICALAND.
Tel : 229 67270303

Kamy's shop

3 ème boutique à gauche au carrefour CSP en quittant taxi labo.
Tel : 229 97893785

Forme et santé gym

Akpakpa gbèdjewin.
Tel : 229 21335004

DIVERTISSEMENTS - LECTURE - SANTE

Institut aisha

Jéricho en allant à st cécile face statio sonacop.
Tel : 229 21328582

Bibliothèque de l'ONU

Avenue jean paul 2 à côté de l'ex fondation zinsou

Espaces jeunesse de l'institut français

Avenue jean paul 2.
Tel : 229 65975057

Le petit sentier

Patte d'oeia côté de la clinique mahouna.
Tel : 229 64300101

Family beach

Fridjrossè.
Tel : 229 69480505

Urban dance center

Haie vive, livingstone 2 ème rue à gauche avant dernière maison (blanche) à gauche.
Tel : 229 67033333

Canal Olympia

Wologuédi.
Tel : 229 94839944

El dorado beach club

Fifadji houto.
Tel : 229 97423302

Les boud'choux

Cocotier derrière la poste cadjehoun.
Tel : 229 95951123

NUMEROS UTILES ?

Hôpitaux et Pharmacies

SAMU Cotonou : 21 30 73 36

Pharmacie Camp Guezo :
21 31 35 55

Ambulance : 21 30 17 69/21 30 09
67/21 30 14 78

Jacquot Psychiatrique : 21 30 10 44

Clinique les Grâces : 21 30 14 35

CNHU – Cotonou: 21 30 01 55

HOMEL : 21 31 31 28

Centre de Diagnostics et

d'urgences Padre Pio : 21 33 43 19

Maternité Bethesda : 21 32 29 65

Clinique les Grâces : 21 30 14 35

Service Covid-19 : 136

Hôpital de zone Mènontin : 21 38 63 85

Hôpital St Luc : 21 38 18 81

Polyclinique Atinkanmey : 63 10 01 81

Sécurité

Pompiers : 118

Police Secours : 117

Commissariat Sodjeatinmè :
21 33 15 62

Commissariat central de
Cotonou : 21 30 30 25

Commissariat spécial du port :
21 31 40 64

Commissariat Agla : 21 38 17 25

Commissariat de Police
Vodjè-Houeyiho : 62 60 56 22

Commissariat du 3^e
arrondissement : 21 33 07 14

Deplacement

BENIN Taxi : 130

GO ZEM : Application mobile à
télécharger dans Play store
Sixt : 21 30 98 17

Louecars : 97 23 84 83

Les Bagnoles Motors :
21 31 00 02 / 95 16 00 02 /
97 50 70 02

Livraison

ZE'XPRESS : 63 08 24 24

Kponou Georges : 96 55 34 82

LALY EXPRESS BENIN :
60 20 03 03

COREX : 94 94 94 38

Menuiserie

MAVIB BENIN: 97 08 11 07

Grande Menuiserie Scidor :
95 56 00 17

Woodstech-Palette decor:
96 27 33 93

**HDF Alu Bénin (menuiserie
en aluminium)** : 97 85 99 39

CAPALIA IDF : 21 30 35 71

INNOTECH : 21 05 42 54 /
97 08 37 07

Déménagement

AGS Déménagement Benin:
21 33 54 03

AFRICA DEM Bénin:
60 72 34 34

**AFRICA HANDLING
LOGISTICS** : 66 96 20 22

**CARL DORK
INTERNATIONAL** :
21 30 40 73

GROUPE KAJEBAU :
21 30 50 34

GMCI LOGISTICS : 21 30 30 98

Mécanique

AutoSure: 21 30 95 13

Top Auto Service: 62 36 66 66

Garage paint: 97 99 99 27

Garage la patience du sud :
95 85 78 62

DAG Motorcycles SARL
Bénin : 62 15 33 51



CHANCE

MEGA
BOOSTER

GAGNEZ

200'000F

5 fois par jour



*Jouez avec 100 F

Tentez votre
chance

18

DE C UVERTE



P. Lifestyle:
40 L'apologie de
la peau claire

P. 2 Z NOU
42 Mevegnin : la marque de
l'artisanat et du modernisme !



L'apologie de la peau claire

Nous vivons dans une société où la peau claire est considérée comme un symbole de beauté. Pour répondre à ce standard et acquérir cette carnation si convoitée, la plupart des femmes et même certains hommes font recours à la dépigmentation. D'où vient le mal ?

→ Le colorisme



Le colorisme entre les personnes de couleur, fait référence au racisme entre Noirs et Blancs. En effet, cette pratique consiste à privilégier les peaux les plus claires. La plupart des enfants au teint ébène peuvent témoigner du fait qu'ils devenaient inexistantes à partir du moment où il y avait une petite cousine au teint aussi éclatant que le soleil.

D'ailleurs, en Fon on parle de « Tonnouhouétchi », qui signifie littéralement « celui/celle qui fait de l'ombre au soleil ».

Le colorisme crée donc un certain complexe et un mal-être profond chez les personnes de teint ébène, car elles ne se trouvent pas assez belles. La société va jusqu'à faire de la peau claire un symbole de réussite, d'où l'adage « l'eau lave, mais l'argent rend propre. »



Qui ne veut pas réussir ? Conséquence : la dépigmentation entre en jeu. Selon le bouche-à-oreille, il paraît également que le teint clair est une garantie pour trouver l'amour, puisque « les hommes préfèrent les femmes claires. » Cette assertion est bien évidemment fausse. Mais certaines femmes obnubilées par le mariage décident de se tourner vers le blanchiment de peau pour faire taire leurs craintes.

➔ **Une femme en pleine évolution**



Nous sommes en 2023, et c'est avec fierté que nous pouvons dire aujourd'hui que les choses changent, et avec elles, les mentalités. En cette nouvelle ère, de plus en plus de personnes se rendent compte de l'importance et de la magnificence de notre mélanine. La peau ébène n'est plus associée à la saleté, comme c'était le cas par le passé.

Dans les clips, les artistes mettent en avant des femmes de teint noir, les valorisant à leur juste valeur. Grâce aux campagnes de sensibilisation, la dépigmentation et le blanchiment de peau sont clairement classés comme des actes nocifs. Le chemin est encore long, mais nous sommes sur la bonne voie !

Mira Montcho



Mevegnin : la marque de l'artisanat et du modernisme !

« Nous ne vous proposons pas des vêtements. Nous proposons un style de vie. »

Telle est la philosophie développée par le promoteur de la marque de vêtement "Mevegnin", Arnauld Pascal Agbahoungba. Agé de 23 ans, ce styliste, modéliste et couturier se réapproprie le concept de la mode. Pour lui, tout est une question de passion et de perception



✓ Mevegnin : une marque porteuse d'avenir !

« Ma génération voit les pagnes et les modèles traditionnels comme "vieux-jeu". Ils sont donc plus attirés vers des modèles occidentaux tendances ».

Pascal Agbahoungba fonde sa marque de vêtement "Mevegnin" en 2020. Le premier défi de ce styliste consiste à créer, via les tissus, une marque inclusive, pour que tous (jeunes et vieux) aient un attrait pour le port des vêtements traditionnels. Pour ce faire, il s'arme de créativité et de savoir-faire.

Outre ce premier cheval de bataille, il avoue la seconde idée qui guide la découpe de chacun de ses tissus : *« J'aime sublimer les courbes d'une femme et donner une certaine prestance aux hommes ».*

Rien alors de surprenant qu'il soit lauréat du «concours Jeune Talents Bénin Fashion Week» en 2021. En 2022, sa détermination fera de lui le 3^e gagnant du concours de Vlisco Fashion Fund.

« Par soucis de perfection, j'aime m'approprier les techniques stylistiques de nos contrées et de divers horizons, dans le but de donner naissance à des pièces authentiques et uniques ! »



✓ **Mevegnin !**

Les pièces confectionnées par ce styliste sont 1000 % uniques et personnalisables. D'ailleurs, cet autodidacte propose à sa clientèle diversifiée (hommes, femmes, enfants) des modèles conçus en patchwork (simili cuir, des tissus crêpes, et du Baltique), en Vlisco, en Bogolan, etc.

Sa seule limite ? Son imagination.

Retrouvez de ce fait chez Mevegnin, des tenues de prêt-à-porter et de haute couture. Faites-vous plus amplement une idée sur cette marque via ses contacts :

📷 @mevegnin

☎ +229 62 03 16 88.



Prunelle ADE



Célébrons la Pâques avec Panach'



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



PROTÉGEONS-NOUS CONTRE LE CORONAVIRUS



En cas de besoin appeler l'un des numéros suivants
95 36 11 07 - 51 02 00 00 - 51 04 00 00

RESTONS VIGILANTS!



5 ET ILES

LA PIROGUE

**SUR UN OcéAN DE PLAISIRS
GASTRONOMIQUES**

5 ET ILES



Notre exploration nous mène aujourd'hui dans un paysage de vagues et de barques, dans le bleu apaisant des mers et des océans. Cap sur le Restaurant La Piroque : Ganhi, face au Centre de Vaccination CM.

Le concept est particulier : vous choisissez (vous-même) votre poisson à la poissonnerie intégrée ; à bâbord, vous indiquez le mode de cuisson voulu ainsi que la sauce. A tribord, vous décidez de l'accompagnement et le tour est joué. Ici, le coût du repas est fonction du poids du poisson choisi.



Le cadre



Au top :

La Piroque, c'est un espace calme, une déco originale qui épouse l'équilibre parfait entre les couleurs marines : le bleu et le blanc. Des aquariums avec de belles variétés de poissons y sont exposés. La salle entière est habillée d'objets de collection qui entraînent vers un univers d'explorateurs des mers.



L'accueil



Au top :

Le personnel nous a accueilli d'un sourire enchanteur. Une fois assis, la serveuse s'est rapprochée de nous et nous a présenté le concept du lieu après avoir demandé si c'était notre première fois. Notre première fois au restaurant, bien sûr, gardez votre esprit ici.



Hygiène



Au top :

Ni mouche qui vole, ni poussière qui s'incrute. Mobilier soigné et aquarium propre. Comme quoi, l'eau nettoie et on est bien à la Pirogue ! Malgré la poissonnerie intégrée, aucune odeur de fraîcheur ne s'est faite sentir.



Quoi manger?



Boisson : Un jus nature de tamarin sans sucre ajouté, bien rafraîchissant.

Nourriture : Sur la carte, nous avons opté pour des frites de patate douce et une sauce forestière. Une fois à la poissonnerie, on a pêché le plus gros fruit de l'océan disponible: une immense carpe grise qu'on s'est empressés d'envoyer à la cuisson au barbecue.

Il est précisé sur la carte que selon le poisson et le mode de cuisson choisis, le temps d'attente pourrait varier entre 45 et 60 mins.

Rassurez-vous, le simple fait de regarder les habitants de l'aquarium grignoter sans arrêt est déjà une activité très intéressante pour passer le temps.

Place donc à un voyage gastronomique au pays des saveurs délicates et sublimes. En moins de 35 mins, le festin tout chaud fût servi !



Poisson délicieusement assaisonné et cuit à la perfection. Bien moelleux et juteux.

Toutefois, la peau manquait légèrement de croustillance ce qui reflétait un peu sur le détail visuel.

Les frites de patate présentaient un bon équilibre entre le sucré et le salé. Quant à la sauce forestière, son onctuosité permettait d'allier merveilleusement les frites et le poisson.



VERDICT :

Résultat ? Une expérience gastronomique excellente.
La Piroque ? Jamais voguer n'aura été aussi gai.

Budget moyen: 10.000 F CFA

Note Finale :



LES **BONS** **PLANS**



P. So cool
48 04 conseils pour jeûner
sans danger pour la santé !

P. Les bons plans
51 Special Ramadan

P. On y était
54 FestiTchang

So Cool

04 conseils pour jeûner sans danger pour la santé !



Le mois de mars s'achève au Bénin, sous l'intonation du ramadan. Il est question d'un moment de privation (nourriture et eau) en vue des 30 jours à venir. Il peut arriver alors que la fin du jeûne se solde par des malaises. C'est donc pour éviter cet état de mal-être que nous vous proposons 04 astuces pour préserver votre santé pendant et après le ramadan.

→ **Bien s'hydrater !**



L'hydratation doit être le mot d'ordre durant le ramadan. Il importe de boire en grande quantité dès la rupture du jeûne. Pour y arriver, essayez de rattraper la quantité normale d'eau recommandée par jour, soit un minimum de 1,5L. Pensez également à consommer du jus de fruits (en cocktail) pour combler vos besoins en vitamines et minéraux.

En plus de ces breuvages, vous pouvez opter pour les infusions et les tisanes, mais toujours en second plan. L'eau d'abord, les infusions après. Notez que les boissons de type soda sont à consommer avec modération. Elles vous permettront toutefois de refaire le plein d'énergie après la rupture de votre jeûne.

→ **Une alimentation saine**

Le Ramadan est la période où vous devez le plus opter pour une alimentation saine, riche et équilibrée. De ce fait, voici quelques conseils nutritionnels pour vous, avant le début du jeûne (S'hour) et lors de la rupture (Iftar).



→ **Que manger pour le S'hour ?**



Avant votre journée de jeûne, il est primordial de consommer des fruits pour l'apport en vitamines et en sucres lents. La semoule et les céréales complètes sont vivement recommandées pour vous apporter le carburant nécessaire le long de la journée.

Consommer des protéines (œufs, poissons, viandes) et des fibres (pain complet, flocons d'avoine, fruits avec la peau) est également essentiel pour assurer le bon fonctionnement de l'organisme au cours de la journée.

→ Que manger à l'Iftar ?



L'Iftar est le repas de la rupture du jeûne. Privilégiez pour l'occasion une alimentation saine et équilibrée. Ne vous jetez donc pas sur les pâtisseries et les fast-foods. Voici une suggestion de quoi manger pour rompre le jeûne :

- Boissons (eau, infusion) pour l'hydratation ;
- Dattes, figes ou autres fruits sucrés pour refaire le plein de glucose et de fibres et rebooster rapidement l'organisme ;
- Plat de résistance équilibré.

N'oubliez pas : la rupture du jeûne ne doit pas être synonyme de repas trop copieux. En plus de perturber votre organisme, un repas abondant pourrait favoriser les troubles du sommeil.

→ Fuyez la chaleur !

Au revoir la chaleur, bonjour la fraîcheur. Pendant cette période de ramadan, évitez les lieux à températures chaudes. A l'intérieur, privilégiez les pièces fraîches et préférez l'ombre à l'extérieur pour ne pas vous affaiblir trop rapidement.



→ Attention aux personnes à risque



Certaines personnes doivent prendre en compte leur état de santé avant de jeûner. Selon que vous souffrez d'un mal en particulier, il importe de prendre l'avis de votre médecin avant de pratiquer les préceptes du ramadan. Nous parlons entre autres des : Diabétiques, Asthmatiques, Hypertendus, Femmes enceintes, etc.

Bon à savoir : La période de jeûne correspond à un léger affaiblissement du corps. Pensez donc à réduire vos activités sportives au minimum.

Bonne période de jeûne à vous chers lecteurs !

LES BONS
PLANS

Spécial Ramadan



Moment de piété, de partage et de prière, le Ramadan est sans aucun doute une période qui ne passe pas inaperçue. Qui dit ramadan dit jeûne et dit “dispositions spéciales”. N'hésitez pas à jeter un coup d'œil à notre rubrique « So cool » afin d'avoir les astuces nécessaires pour un jeûne efficace.

La période du ramadan est également synonyme de “besoins spéciaux”. Voici une petite liste de quelques bons coins où vous pourrez trouver tout ce dont vous aurez besoin durant ce mois de recueillement.



Les fruits

On sait tous que la journée de jeûne se termine par une prière mais aussi par une consommation de fruits. C'est d'ailleurs ce qui justifie la cherté des fruits en cette période. Pas de panique, nous avons dégotté les meilleures adresses pour vous.

Kilo Fruits est un magasin spécialisé dans la vente des fruits au kg. Que vous soyez un fan de l'ananas, de la papaye, de l'orange ou de tout autre fruit, c'est l'endroit idéal. La boutique est située à Arconville et joignable au +229 53859800. Vous avez également l'option du marché de fruits de cadjehoun, situé juste à côté du supermarché Mont Sinaï. Et pour les plus aguerris, le marché de Dantokpa reste une référence.



Les encens

Que ce soit pour parfumer votre intérieur, pour apporter calme et sérénité ou encore pour méditer, les encens font partie intégrante du quotidien de la plupart des musulmans. En cette période, la sérénité doit être de mise dans vos cœurs mais aussi dans vos domiciles.

Nous vous recommandons la boutique Z Store, spécialisée dans la vente d'encens et autres gadgets qui pourraient vous être utiles. Elle est située à Agla Hlazounto, non loin de la pharmacie Salem. Contact : +229 67838327.



Objets religieux et vêtements

Que vous ayez besoin de tasbih, tapis de prière, boubous, voiles et tout autre accessoire indispensable, nous vous redirigeons vers les boutiques alignées sur le flanc de la mosquée centrale de Zongo. Ce sont de véritables bazars dans lesquels vous pourrez trouver votre bonheur. Sinon, le marché de Tokpa est une valeur sûre. Avec un peu de fouille, vous en ressortirez indemne et avec l'objet recherché.



Oukoikan souhaite un bon Ramadan à tous ses lecteurs musulmans !

Mira Montcho

ON Y
ETAIT

FestiTchang, le rendez-vous de la bonne bouffe à Cotonou !



Dans le but de ravir les papilles de nombreux festivaliers, Authentik Plus a rassemblé du 08 au 09 avril, plusieurs start-up de restauration et de rafraîchissement sur le Festival FestiTchang.

Première édition réussie, c'est aux abords de la Route des Pêches, au sein de la Plage "Belle Époque", que s'est tenu cet évènement à Cotonou.

Ce festival d'art culinaire était donc un carrefour de rencontres des restaurateurs (Djidolé, les Délices de Prunelle, King of Soto, ...) et des consommateurs. Retour en images...



1^{er} générateur de leads qualifiés au Bénin et en Afrique

www.goafricaonline.com



N1 sur les moteurs de
recherche sur votre
secteur d'activité

Prospectez par emailing avec
notre base B2B et B2C de plus
500 000 contacts qualifiés

Restez connecté avec vos
prospects et clients grâce à
la messagerie en direct

Gagnez en visibilité et
renforcez votre notoriété



 contact@goafricaonline.com

   Go Africa Online

spir 



Energy on the **move**