

N°23 - Octobre 2023

# LE GUIDE

 **OUKOIKAN**

## À LA DÉCOUVERTE DES VALEURS LOCALES



SCANNEZ ICI POUR  
TÉLÉCHARGER

**P.** 13 **Le Grand Dossier:**  
**Cap sur Kétou dans**  
**sa richesse culinaire**  
**et culturelle**

**P.** 36 **5 étoiles:**  
**O'KEBAB**

# NOS OFFRES



## TARIFS

1 <sup>ERE</sup> DE COUVERTURE	01	450 000 F CFA
2 <sup>EME</sup> DE COUVERTURE	01	350 000 F CFA
3 <sup>EME</sup> DE COUVERTURE	01	300 000 F CFA
4 <sup>EME</sup> 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
ANNUAIRE (MISE EN AVANT)	01	20 000 F CFA / Mois

# SOMMAIRE



P.05  
**CULTURE &  
ART**



P.15  
**LE GRAND  
DOSSIER**



P.47  
**LES RECOS  
DU GUIDE**



P.35  
**DÉCOU  
VERTE**



**OKÉBAB**  
P.40  
**5 ÉTOILES**

OUKOIKAN LE GUIDE N°23  
**OCTOBRE 2023**



## LE NOUVEAU TRAJET

**A** lors que enfants et jeunes ont repris le chemin des classes, c'est la rentrée pour plusieurs autres entreprises. Chez Oukoikan, nous faisons un spécial salute aux parents qui font pour la première fois l'expérience de la rentrée des enfants. Retrouvez des astuces pour bien vous organiser dans ce numéro du Guide.

Sur notre trajet, notre Guide vous mène à la découverte d'une ville aux multiples attraits culturels de la sous-région : la sublime Kétou. En saluant Kétou à travers sa richesse gastronomique, nous honorons par la même le mois du Consommation Local. Vous prendrez donc plaisir à essayer un des plats phares de la région.

Et comme Octobre n'est pas uniquement dédié à la rentrée et à la culture, Oukoikan lève les mains pour glorifier ces braves femmes qui se battent quotidiennement contre le mal du cancer de sein. Que le rose pilule dans les cœurs ainsi qu'il siffle à travers ces pages.

Nous n'attendons point l'arrêt du bus pour dire au revoir à la fatigue et au stress qui se sont invités en cours de route. Deux de nos rubriques vous offrent donc les recommandations essentielles pour déstresser et faire le plein de bonne humeur.

Chers lecteurs, que ce mois intense d'octobre vous soit riche et agréable !



**Manager Général**  
Hiram TESSY

**Directeur de Publication**  
Emmanuel KAVEGE

**Conception Graphique & Mise en page**  
Cheik ABIB

**Coordinateur**  
Jean-Colomb ADANMAYI

**Rédactrice en Chef**  
Dona Imelda ALLOSSE




**Rédacteurs**  
Mirabelle MONTCHO  
Andric KOUKPONOU

### Pour nous contacter:

03 BP 1614 Cotonou  
- Bénin

+229 67 39 04 04

**Site web** oukoikan.cool

   oukoikan officiel

# CULTURE

et

# ART



**P.** Focus Ciné  
**06** Asedio !

**P.** Recette De Mets  
**12** Gâteau quatre-quarts



# Asedio

**F**rom Benin to the world”, ou plus précisément, “To Spain” ! Cette citation devrait être le slogan de Bella Agossou qui incarne l'un des rôles principaux du film que nous décortiquerons dans cette édition : Asedio. Si vous n'en avez pas entendu parler, c'est le moment de découvrir ce thriller que vous aurez assurément envie de regarder !



## »» Synopsis

Dani (Natalia de Molina) est une policière qui aime son boulot. Après une expulsion, elle se retrouve embarquée malgré elle dans une affaire de corruption policière. En plein dans ce borborygme, elle se rend compte que la seule personne qui peut l'aider à en sortir, c'est Nasha (Bella Agossou). Le problème ? Nasha est une immigrée clandestine que Dani vient de foutre à la porte. Dans cette mêlée, et coincées dans un immeuble, les deux femmes devront unir leurs forces pour surmonter leurs différences afin d'affronter un système corrompu jusqu'aux os.



Ce thriller hispano-mexicain a été écrit par Marta Medina et réalisé par Miguel Ángel Vivas. Sorti le 05 mai dernier, le film a reçu un accueil plutôt favorable de la part du public et notre amazone Bella y a brillé de mille feux par son talent.

## »» Bella Agossou ou la détermination farouche

03 ans plus tôt, le nom "Bella Agossou" a été connu de tout le public béninois grâce au film "Adù", entre polémiques et critiques. Mais Bella Agossou, c'est plus de 20 ans de carrière. Elle fait ses débuts avec la compagnie de théâtre "Sonangnon" qu'elle a fondé, mais décide de s'envoler pour l'Espagne 04 ans plus tard. Elle décide donc d'apprendre le Catalan et l'Espagnol afin de devenir une actrice professionnelle.



Aujourd'hui, Bella a à son actif plusieurs films, séries et mini-séries. Talentueuse et déterminée, elle fait son bout de chemin et nous lui envoyons tout notre soutien. N'hésitez pas à regarder "Asedio" et à nous dire ce que vous en avez pensé !

Mira Montcho



**NSIA ÉTUDES** est une solution qui vous permet de pousser le plus loin possible vos enfants dans **leurs études et carrières.**

Pour en savoir plus, faites un tour dans l'un de nos bureaux ou contactez notre service clientèle au **(00229) 99 24 93 60 / 57 07 07 50.**



# Gâteau quatre-quarts

La recette du jour est celle d'un dessert irratable et prêt en un tour de main ! Il s'agit du gâteau quatre-quarts, un cake fait maison ultra-moelleux et qui ravira les papilles des enfants. À votre tablier et on est partis !

## Ingrédients

- ✓ 03 œufs
- ✓ Beurre (150g)
- ✓ Farine (150g)
- ✓ Sucre (150g)
- ✓ 01 sachet de levure
- ✓ 01 sachet de sucre vanillé
- ✓ 01 pincée de sel.

## Préparation

- ✓ Dans un saladier, cassez les œufs puis ajoutez le sucre simple et le sucre vanillé. Avec un fouet, battez-le tout ;
- ✓ Ajoutez ensuite la farine, la levure et la pincée de sel. Mélangez bien le tout afin d'obtenir une mixture homogène ;
- ✓ Faites fondre le beurre et renversez-le ensuite dans votre mélange. Mélangez ;
- ✓ Beurrez votre moule, versez-y la préparation finale et enfournez à 180° ;
- ✓ Laissez cuire pendant 40 minutes et votre gâteau 04 quarts est prêt !



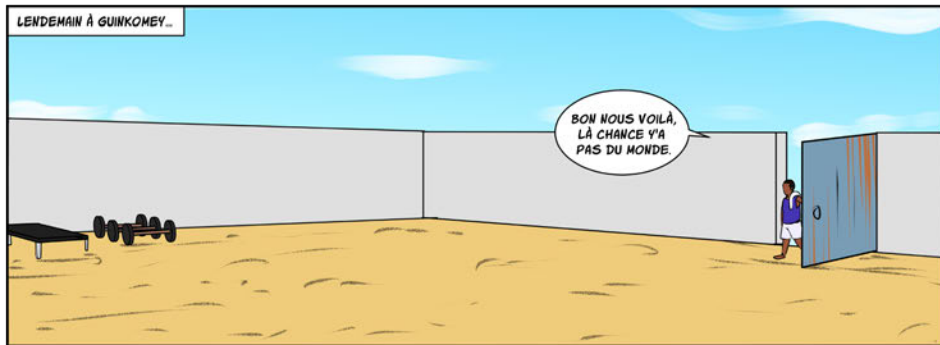
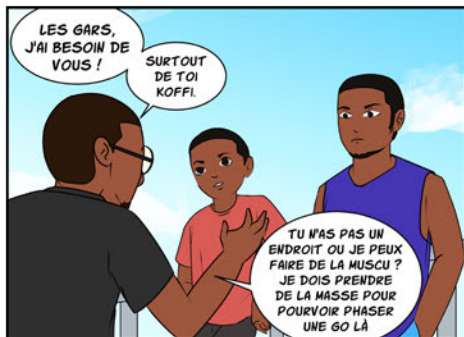
## Astuce gourmet

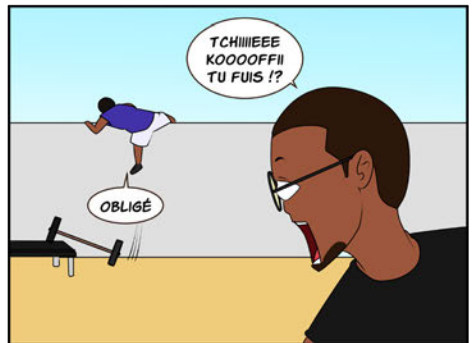
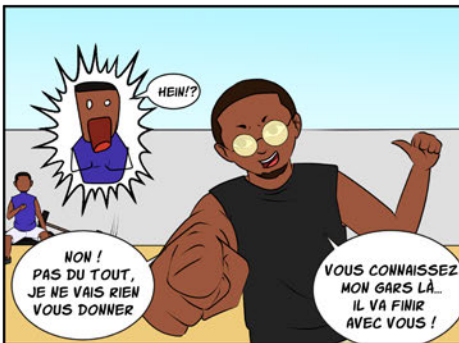
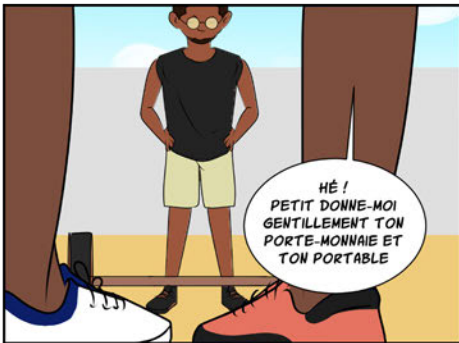
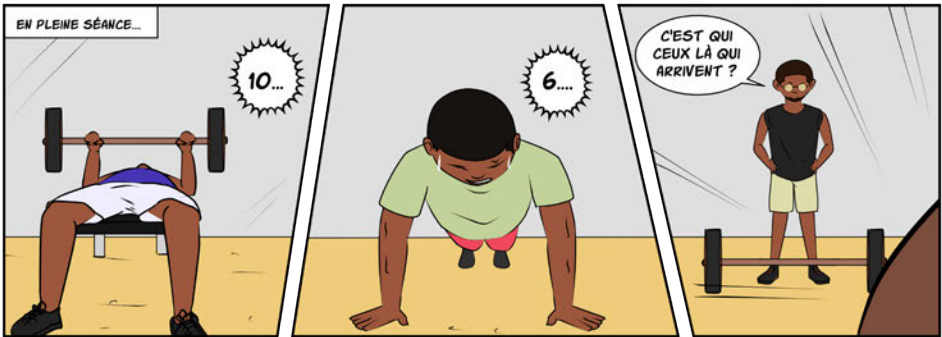
Ce gâteau est idéal pour le goûter. Accompagnez-le d'un verre de lait ou d'un délicieux chocolat chaud pour une meilleure dégustation.

Mira Montcho



**É FLÔ TOKAN NI.**  
(ON LUI A ENFLAMMÉ LA JOUE)





# LE GRAND DOSSIER

## CAP SUR KETOU



### Cap sur Kétou dans sa richesse culinaire et culturelle



Situé à 140 kilomètres de Cotonou, Kétou est l'une des villes touristiques les plus visitées du Bénin. L'engouement des touristes est suscité par la culture et les atouts gastronomiques de cette partie du département du Plateau. Retrouvez dans cet article, tous les attraits touristiques de cette ville à la fois mystérieuse et accueillante.

### Petit clin d'œil à l'origine !



Jadis, Kétou était un hameau fondé par le Roi Edé dans l'intervalle du Xe et du XIVe siècle.

Une des hypothèses de sa création stipule que Kétou était le siège du royaume Yoruba. La ville tirerait sa source de l'ancienne métropole nigériane Ilé ifè, ce qui expliquerait sa position géographique (sud-est du Nigéria).

Cependant, une autre hypothèse avance que la création de Kétou serait le fruit de l'exode d'un fils Ilé-ifè, Shopashan, avec les membres de sa communauté. Son intention étant d'aller vers l'ouest, il finit par s'installer à Aro (petit hameau situé au nord de Kétou).

Après quelques années, ce lieu devint contigu pour ses habitants. Alors, dans la quête d'un lieu plus adéquat, Shopashan s'arrêta sous un grand arbre désigné par Alalumon, un vieux chasseur sage et aguerri. La ville de Kétou trouva ainsi naissance autour de cet arbre.

Nous retenons que, malgré ces différentes hypothèses, Kétou est une ville béninoise dont l'origine est ancrée dans la culture nigériane. Cette zone du pays est donc un brassage de deux cultures africaines intéressantes.

## Festivals et fêtes locales à Kétou



Loin d'être uniquement un site touristique, la ville est un terrain fertile pour les manifestations culturelles. Les précurseurs ont donc instauré des célébrations dans le but d'enraciner leurs traditions dans le cœur de la descendance.

On décompte ainsi la fête annuelle du guèlèdè, au cours de laquelle des chants et rites du Nigéria sont exécutés. Cette cérémonie riche en couleurs est une occasion de choix

pour découvrir amplement la tradition Kétoise.

Par ailleurs, depuis quelques années, les filles et fils de cette ville célèbrent le festival culturel annuel de Kétou. Dénommé « Odun Rahu », cette célébration dure plusieurs jours. Elle permet à la communauté de mettre en exergue toutes ses valeurs traditionnelles. Le cérémonial rassemble des milliers de personnes chaque année

### **Kétou : la ville à la gastronomie mixte et délicieuse**

Kétou possède une richesse gastronomique exceptionnelle. Bordée par Dassa, Savè, Pobè, Zagnanado et la frontière du Nigéria, la ville propose une panoplie de plats caractéristiques. Il faut dire qu'elle a subi l'influence culinaire des régions limitrophes.

### **Amiwo au poulet**

Le plat le plus apprécié de la population Kétoise est le amiwo au poulet. Il s'agit de la pâte rouge et du poulet accompagné de piment. Ce repas est cuisiné de manière traditionnelle, ce qui lui donne un aspect et un goût

particuliers.

Ce repas est spécialement préparé pour les cérémonies traditionnelles. Il est aussi adéquat pour les fêtes locales. La plupart des couvents traditionnels en préparent également. Toutefois, la préparation se fait en fonction de la doctrine du fétiche (sans sel, sans poivre, etc.).



## ***Atassi + piment en poudre et viande frite ou fumée***

Ce repas, d'origine nordiste, est aussi consommé à Kétou. C'est le plus apprécié de la basse population.

Tous les habitants en mangent parce qu'il s'agit d'un plat facilement accessible.

En effet, la base agricole de la ville est favorable à la culture du haricot et du riz.



Par ailleurs, la particularité de ce repas à Kétou est son ingrédient accompagnateur.

En effet, le atassi se mange ici avec du piment en poudre. On y ajoute de la viande frite ou fumée pour parfaire l'accompagnement.

La viande est exclusivement proposée parce que certains habitants sont d'habiles chasseurs. Toutefois, il est possible de trouver du poisson, si vous le préférez.

## ***Igname pilée à la sauce d'arachide***



Ce repas, majoritairement associé à la culture mahi, est aussi présent à Kétou.

Contrairement au mets précédent, l'igname pilée et la sauce d'arachide sont exclusivement réservées à la royauté et aux nobles.

Chaque plat est agrémenté de viandes diverses issues de la chasse.

L'igname pilée est donc un mets de grands évènements.

Qu'il s'agisse de fêtes culturelles ou de célébrations nationales, le repas est toujours servi sur la table des nobles.

Par ailleurs, il fait partie des mets de choix pour la réception des invités.



## Quelques plats nigériens

Comme son histoire, Kétou subit indubitablement l'influence culinaire du Nigéria.

De ce fait, de nombreux plats provenant du pays voisin sont retrouvés dans cette ville du sud-est du Bénin. Il s'agit en l'occurrence :

- Du kilishi - viande séchée selon un procédé ancestral provenant du Nigéria ;
- Du jollof rice - riz gras fait à base de purée de tomate, d'huile rouge et d'assaisonnement adapté ;
- Du moi-moi - gâteau de haricots ;
- Des suyas - grillades de viandes.

## QUE FAIRE À KÉTOU ?

La meilleure chose à faire à Kétou est la visite de sites culturels. Cette ville comporte plusieurs vestiges dont les aspects sont demeurés intacts depuis leur construction. Le meilleur circuit touristique qu'on recommande est : Musée d'Akaba-Idena - Rivière sacrée d'EKA -Emplacement du fétiche Aïtan-Ola - Palais royal.

### Musée d'Akaba - Idena

De sa signification « portes magiques », Akaba - Idena est un ensemble de deux portes installées par le 14<sup>e</sup> roi de Kétou, SA.



À l'époque de son installation, ce portail avait pour but de protéger le royaume de toute invasion. Les portes restaient toujours ouvertes, mais elles

se fermaient en cas de danger.

Autrefois artéfacts de protection, ces portes servent aujourd'hui à protéger les objets historiques ainsi que les œuvres d'art du musée. En vous y rendant, vous en saurez davantage sur l'histoire des nombreux rois de Kétou.

Vous y entendrez également de nombreux récits époustouffants. L'un d'eux est que l'une des portes aurait été enlevée et emportée à Abomey, mais elle serait revenue d'elle-même sans que personne ne sache comment. Rendez-vous donc à Kétou pour entendre la version complète de l'histoire !

## Rivière sacrée de EKA



Cette source d'eau sacrée est située à Idigny. Elle est encadrée d'une flore verdoyante et d'une atmosphère assez mystérieuse. Elle serait le lieu de rencontre des esprits et des humains. Pour cette raison, la source arbore une couleur noire.

On évoque ici le lieu de manifestation de nombreux rites, notamment lors des fêtes traditionnelles de Kétou.

L'accès est uniquement réservé aux personnes initiées.

## Emplacement du fétiche Aïtan - Ola

L'emplacement du fétiche Aïtan - Ola est à la fois un lieu de culte et un bon perchoir. En effet, en ce lieu sacré se dresse un vaudou couvert par un tas d'ordures. D'après la légende, le roi Edè y aurait enterré son talisman de protection.

Ensuite, l'amulette aurait déployé toute sa puissance selon les recommandations occultes. Outre les sorts de protection contre les ennemis, ce lieu offre une superbe vue sur toute la ville et les marchés.



## Palais royal de Kétou



Lieu sacré et domicile du roi, le Palais Royal de Kétou a gardé toute sa splendeur d'antan. La particularité de cette demeure est son architecture atypique. Et bien qu'il semble dépaycé, le palais demeure solide. Le gros bonus : une tonne de récits captivants vous y attend !

## Autres endroits à visiter absolument à Kétou

Parmi les autres lieux à voir, il y a les marchés de la ville, notamment le plus grand dénommé Assena. Aussi, il faut souligner qu'il y a de nombreux couvents pour les cultes :

- Guèlèdè;
- Egungun;
- Oro



En outre, certaines ruelles ainsi que quelques bâtisses de la cité datent de l'époque de création du royaume. Vous vivrez donc une immersion subtile dans les vibrations de l'époque.

## Où habiter confortablement à Kétou ?

Pour un séjour adéquat, il est important de savoir où dormir. À cet effet, il existe plusieurs résidences et hôtels à Kétou prêts à vous accueillir. L'endroit le plus approprié que nous recommandons pour une belle expérience est : les résidences Céline hôtel.



Ce complexe hôtelier offre un cadre idyllique et reposant à tous ses pensionnaires. Implanté au quartier Atchoubi 2, il propose un service optimisé avec piscine et restaurant. Vous y avez accès au wifi et au besoin, à des services de guides pour les visites touristiques.

Chers férus de culture, nous y voilà ! Avec un circuit concis des attraits touristiques de Kétou, vous avez de quoi faire votre plan de visite. Toutefois, vous le savez : une belle visite vaut mille descriptions. Alors, déposez au plus tôt vos valises à Kétou et n'oubliez pas votre appareil photo !

Andric Beowulf



**Nouveau**



BAR :  
**PANENKA**

MUSIC BY :  
**PAASSA DJ**

**soirée  
Gin Tonic**

**Vendredi 06 octobre 2023**

**à partir de 23h**

À CONSOMMER  
AVEC MODÉRATION

**18+**

# ANNUAIRE



Où manger



Où sortir



Où dormir



Où faire ses courses



Que faire à cotonou



Numéros utiles

# OÙ MANGER ?



## 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



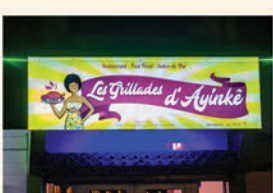
## Mon Général

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



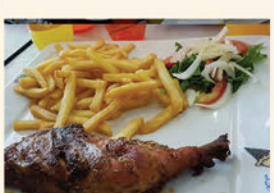
## Le Matelot

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<sup>er</sup> 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, Fidjrossé 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 fidjrossé, Cotonou  
Tel: +229 99 02 25 36



### Gaufre Coquine

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



### Le Lieu Unique

08 Bp 67, Fidjrossé 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.) Fidjrossé 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**



Gâteaux-Viennoiserie-Bouchée salée  
Cornet (+229) 42 43 79 20/ 52 28 20 22  
Instagram @Kellycella

**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 guezo.  
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 toxi  
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'oiseà 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<sup>e</sup>**  
**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

**ON Y  
ÉTAIT**



## **SAGBOHAN DANIALOU EN CONCERT A L'INSTITUT FRANÇAIS DE COTONOU**

Suite aux retours très positifs liés à son dernier passage en janvier 2023, le Hagbè national était encore en concert ce samedi 30 septembre à l'Institut Français de Cotonou. C'est donc pour entamer la nouvelle saison culturelle de l'institut que l'artiste a été invité en concert pour le bonheur des béninois.

Nous avons eu droit à une soirée de pur plaisir mélodieux. L'homme-orchestre ne s'est pas fait prier pour faire retentir l'espace sous les coups rythmés de ses instruments de musique et de sa voix envoiement. On parle d'un moment unique et, d'un grand public satisfait et d'un artiste qui sait conquérir le cœur de la scène : Sagbohan Danialou.

## **EN OCTOBRE A L'IFB**

**MARDI 03 OCTOBRE - 19H - AUDITORIUM**

Ciné - Promesses africaine II - Africa 2020

**MERCREDIS 04 OCTOBRE - 16H - AUDITORIUM**

L'heure du conte

**DU 06 AU 28 OCTOBRE - SALLE D'EXPOSITION**

Exposition - Nathanael Vodouhè en perspectives

**SAMEDI 07 OCTOBRE - 16H00 - AUDITORIUM**

Conférence - Dr Rose Akakpo

**SAMEDI 07 OCTOBRE - 20H30 - PARAKOU**

Danse Hip hop - Blackout

**MERCREDI 11 OCTOBRE - 16H - AUDITORIUM**

Conférence - Le Petit Nicolas

**SAMEDI 14 OCTOBRE - 17H00 ET 20H00 - PAILLOTE**

Théâtre, marionnette - Le Cri quotidien

**SAMEDI 14 OCTOBRE - 20H30 - PARAKOU**

Filles sur scène ( EACE de l'Université de Parakou)

**MARDI 17 OCTOBRE - 19H - MJ'CO - TOGOUDO -  
HORS LES MURS**

Cinéma - Le Pharaon, le Sauvage et la Princesse

**MERCREDI 18 OCTOBRE - 16H00 - AUDITORIUM**

Œuvre au programme - L'Affaire Bissí (Anicet Mégnigbèto)

**DU JEUDI 19 AU SAMEDI 21 OCTOBRE - IFB**

Théâtre - Sin'art - Scène internationale des arts

**MARDI 24 OCTOBRE - 19H00 - AUDITORIUM**

Conversation littéraire - Nathalie Hounvo Yékpé

# DE UVERTE



**P.** Lifestyle :  
**36** La tendance des  
coachs sportifs



**P.** En Vogue Sur OUKOIKAN :  
**38** Le Cuivre



## La tendance des coachs sportifs



**D**epuis deux ou trois ans, le nombre de coachs sportifs a explosé au Bénin, notamment à Cotonou. Cette profession vient répondre à une demande particulière : posséder un corps de star. Cela est un facteur d'épanouissement personnel à condition que le coach en soit vraiment un ! Dans le cas contraire, les risques encourus sont énormes. Explications !

### Les coachs sportifs : un business en plein essor

L'envie de ressembler aux acteurs de cinéma a permis la recrudescence des coachs sportifs. L'idée est d'être à la mode en faisant du sport comme les célébrités. Majoritairement, les gens désirent :

- affiner le corps ;
- perdre du poids ;
- évacuer la graisse abdominale.

Parfois, le besoin à combler est bien plus spécifique, comme par exemple, relever les muscles du postérieur (fesses).

Cependant, parmi la panoplie d'experts sportifs, il y a des loups dangereux ! Autrement

dit, il existe des personnes incompetentes qui s'érigent en coach sportif. Ce type de coach sportif est nuisible au lieu d'être utile.



## Travailler avec un coach non certifié : les risques

Opter pour un coach non certifié entraîne un nombre incalculable de risques. Cela va des blessures à la pratique d'exercices inappropriés en passant par des scandales sociaux.



nerfs.

En effet, un véritable coach sportif sait mesurer l'intensité de la pratique du sport. Ainsi, il est en mesure d'éviter les blessures à son client. Par contre, le coach non certifié se fie à son corps qu'à celui de son apprenant. L'inconvénient est l'apparition de blessures telles que la déchirure des ligaments et la torsion des

Ensuite, un coach sportif non certifié n'est pas habilité à distinguer les exercices physiques appropriés à chaque personne. Il applique tous les exercices qu'il juge nécessaires au risque d'engendrer des problèmes de santé à son client.

Enfin, les frais injectés dans l'emploi d'un coach sportif sont une perte. N'étant pas qualifié, il va empocher les sous et mal faire son travail. Quelquefois, le coach sportif véreux disparaît dans la nature sans finir les séances.

En outre, le coach non certifié ne respecte pas l'éthique professionnelle. Se sachant beau et attirant, il en profite pour briser les foyers ou les relations amoureuses. À ce propos, Cotonou est actuellement secoué par un grand nombre de ces cas de scandales sociaux. Parfois, ce sont des femmes coaches qui réquisitionnent les époux ou petits amis d'autrui.

En conclusion, recourir à un coach sportif est à la mode actuellement.

Toutefois, faites attention à choisir un spécialiste certifié. Ainsi, vous éviterez les désagréments énumérés ci-dessus !

Andric Beowulf

EN VOGUE SUR OUKOIKAN

## Le Cuivre



Le Cuivre Cotonou est un lounge-bar doublé d'un night-club qui propose du divertissement sur mesure à sa clientèle. Le cadre et l'ambiance du lieu en font l'endroit idéal pour se relaxer après une journée de travail.

Il y est organisé divers évènements class et tendance mettant en avant les différents goûts musicaux. Êtes-vous un adepte du jazz, de l'amapiano ou encore du reggae? Rendez-vous à Le Cuivre Cotonou pour profiter de toutes les diversités musicales ainsi que de délicieux cocktails. L'espace est beau et discret. Les Dj et barmen offrent des services de haut standing.

Envie de vous y rendre ? Le Cuivre est situé à Ganhi en face de NSIA Banque et en dessous de la salle de gym Flex Fitness. Il est ouvert les vendredis et samedis de 19h30 jusqu'à l'aube. Vous voulez réserver un salon? Contactez le **+229 69 36 55 15**.

Andric Beowulf

# 5 ET ILES

O'KEBAB



# 5 ET ILES

## O'KEBAB

Dans cette édition de votre magazine, nous vous emmenons à la découverte d'un restaurant dont la spécialité est le kebab. C'est l'endroit idéal pour tous les amoureux de fast-food ! C'est parti !

### Localisation et horaires



**O'KEBAB**

**HEURES D'OUVERTURE**

Lundi  
Fermé **X**

Mardi - Mercredi - Jeudi  
12h00-15h00 & 18h30-22h30

Vendredi - Samedi  
12h00-15h00 & 18h30-23h00

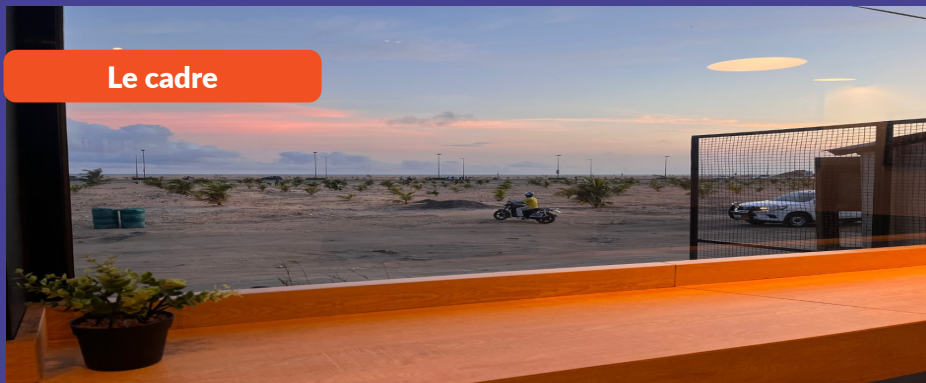
Dimanche  
17h30-22h30



**O'Kebab** est situé à Fidjrossè, dans la rue appelée « Vons Gondwana ». Le restau est facile d'accès et est ouvert du mardi au samedi, de **12h-15h & 18h30-22h30**.

Et pour les plus paresseux, vous avez la possibilité de vous faire livrer via l'appli Benin Resto. Pour toute info supplémentaire, O'Kebab est joignable au **+229 50948097**.

## Le cadre



**O'kebab** est abrité dans un cadre très moderne et à la décoration épurée. Depuis l'intérieur, vous avez une vue sur la magnifique plage qui s'étend à perte de vue. De plus, la transparence est de mise car le modèle intègre une cuisine ouverte. Les clients peuvent donc avoir un œil sur ce qu'il se passe aux fourneaux et être rassurés de l'hygiène.

● 08/10

## L'accueil

Les employés du restaurant sont plutôt chaleureux et au service des clients. Ils sont propres sur eux et très à l'aise quant aux réponses à donner aux questions.

● 08/10



## Le menu

Comme nous le disions plus haut, **O'Kebab** est un fast-food dont la spécialité est le kebab. Ainsi, le menu est composé uniquement de viandes et de pain : Sandwich, viande kebab, poulet, steak, etc. Le coût des plats varie entre **2.500 F CFA** et **6.500 F CFA**. Vous avez la possibilité de choisir votre sauce mais aussi de commander des suppléments, qui sont facturés à **1000 F CFA**.

● 06/10



**Mangeons !**

Pour ce test, nous avons évidemment choisi un kebab avec des frites en supplément, et un soda pour compléter le tout. La viande était cuite à point avec un assaisonnement appréciable. En combinaison avec le pain et la sauce, vous obtenez un mélange qui ravit le palais.

Nous avons été servis dans l'intervalle de **20 minutes**, ce qui nous a permis de savourer un repas chaud et réconfortant.

● **7,5/10**



O'Kebab, c'est un Oui ! Vous prendrez plaisir à essayer le restaurant et leurs délicieux mets. N'hésitez donc pas à faire le déplacement. A très bientôt pour une nouvelle découverte

**Note Finale :**



Octobre **Rose**



*Ensemble, nous  
vaincrons !*





# LES RECOS GUIDE

**DU**



**P.**  
42

So cool  
 Vos enfants entrent à l'école  
 pour la première fois : comment  
 organiser vos journées ?

**P.**  
46

Les bons coins  
 03 Adresses pour gérer le stress  
 de la rentrée ...



## Vos Enfants Entrent À L'école Pour La Première Fois : Comment Organiser Vos Journées ?

Peu importe à quel point un bébé est mignon, il est destiné à grandir. Et l'un des critères de la fin de l'étape de bébé est l'entrée dans le monde scolaire. À partir de ce moment, la routine de votre enfant change ainsi que la vôtre. À cet effet, comment pouvez-vous vous organiser pour gérer au mieux vos journées ? Voici les astuces que nous vous proposons !



### Déterminer la routine à suivre au préalable

Il est important de ne pas attendre le premier jour de la rentrée pour planifier et agir. Le mieux est de démarrer l'exercice à quelques semaines de la première rentrée de votre enfant. Pour le faire, vous devez tenir compte de plusieurs facteurs à savoir :

- votre disponibilité ;
- votre statut professionnel ;
- vos projets.



Éventuellement, il faut garder une marge pour les imprévus de dernières minutes. Ainsi, les difficultés à rencontrer sont connues en majorité. Il ne vous reste plus qu'à trouver des solutions idoines pour le bon déroulement de la nouvelle phase de vie de votre enfant.

## Être présent pour les enfants



Avant toute chose, n'oubliez surtout pas qu'il s'agit de la première rentrée. L'enfant entre dans un monde inconnu et il a besoin de votre soutien. À ce titre, il est préférable que les parents soient présents à l'entrée et à la sortie de l'enfant de l'école.

Pour les fonctionnaires, s'ils le peuvent, nous recommandons qu'ils se lèvent tôt pour se préparer à déposer l'enfant avant de se rendre au travail. Ensuite, à l'heure de pause, ils peuvent revenir pour lui tenir compagnie avant de le ramener en classe. Bien entendu le soir, ils seront encore là pour ramener le petit/ la petite à la maison.

Si éventuellement, la disponibilité ne permet pas une telle démarche, il faudrait la présence d'une personne de confiance. Généralement, il s'agit de la nounou de l'enfant qui aurait déjà fait au moins 6 mois avec ce dernier.

## Faire à manger à temps

Votre nouvel écolier doit pouvoir manger à temps pour que cette nouvelle expérience soit bonne. Pour cela, vous pouvez préparer son petit déjeuner et le lui mettre dans le sac. À défaut, choisissez une école dotée d'une cantine professionnelle. Ainsi, vous êtes certains que votre bout de chou n'aura pas ce type de problème.



À son retour, il faut aussi que le repas soit prêt, ou tout au moins un encas. Pour les ménages dont maman est présente, le problème ne se pose pas vraiment. Par contre, pour les ménages de travailleurs, il faut faire cette prévision, quitte à y dégager un budget (emploi de domestique ou achat régulier de repas).



## Discuter avec les enfants

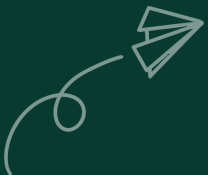
Le tout ne suffit pas d'inscrire l'enfant, de gérer ses repas et son déplacement. Il faut également penser à discuter avec lui. Cela vous permet de connaître son état d'esprit et de mieux orienter votre participation dans sa nouvelle vie d'écolier.

En outre, la vérification de son sac est essentielle afin de voir s'il n'a pas de devoir à faire. Cet exercice vous permet aussi d'avoir une idée fixe sur la personnalité de votre enfant. Par ailleurs, il faut aussi lui consacrer un temps de jeu (idéalement en famille) pour une meilleure aération de son esprit.

En somme, voici les 04 astuces que nous vous recommandons pour mieux organiser vos journées lors de la première rentrée scolaire de vos enfants. Bien évidemment, le plus important est de mettre leur bien-être en priorité. Notez aussi que ces astuces sont utilisables pour les personnes ayant une profession libérale.



Andric Beowulf.



# LES BONS

# COINS



La rentrée scolaire, c'est généralement le signe d'une nouvelle routine d'obligations personnelles, familiales et professionnelle pour les parents. Pour ceux dont les enfants vont à l'école pour la première fois, le combo peut être difficile à gérer.

Notre Guide vous propose donc 03 catégories d'activités pour bien gérer tout ce stress.

## La salle de gym

On est tous d'accord que pratiquer le sport permet d'être de bonne humeur avec la production de l'endorphine. N'attendez donc pas les le burn-out pour inclure le sport à votre routine.

Où Aller ?

Selon votre zone de résidence :

- **FitZone Bénin** - Akpakpa avant le carrefour Sobebra juste en face de la pharmacie La Sobebra. Contact : +229 51515102 ;
- **La Fabrique 3S** - Derrière le stade de l'amitié, Immeuble IMA. Contact : +229 59575717.
- **Elite Sports** - Godomey, route de Ouidah, Rue face au cimetière pk14. Contact : +229 66916992.



## La natation

Nager permet de détendre vos nerfs, réduire le stress et l'anxiété et aide à améliorer vos fonctions respiratoires. C'est l'activité par excellence pour entretenir votre cœur et diminuer les risques de dépression. Voici pour vous 02 centres où vous pourrez nager dans un espace apaisant.

Où Aller ?

- **Le Centre CANNA JP** - Godomey à proximité de l'échangeur juste dans la von de la mosquée. Contact : +229 95084504/65404646 ;
- **La Carpa** - Arconville, rue face au début de la clôture de l'hôpital de zone. Contact : +229 21363356.



## La boxe

Lorsqu'on est surbooké, on a tendance à être irrité et prêt à hurler face à la moindre sollicitation. Le bon moyen d'évacuer ce surplus d'énergie est de pratiquer la boxe. Loin de juste donner des coups de pieds, une séance de boxe permet de réguler vos émotions pour finir par vous apaiser.

Où Aller ?

- » **HEVIOXO MMA Club, Haie vive, Contact : +229 96069258**



## OCTOBRE OU LE MOIS DU « CONSOMMONS LOCAL » AU BENIN ET DANS LA ZONE UEMOA

*Au Bénin, octobre est un mois dédié à la promotion des produits locaux. On le prénomme alors le « consommons local ». Cette initiative est née de la volonté du ministère de l'industrie et du commerce de promouvoir les entreprises du pays et encourager les citoyens à consommer les productions de chez nous.*

Le concept enrichissant et novateur a été recommandé par l'UEMOA et très vite accueilli par la population de toute la sous-région. Cette année est spéciale car elle a accueilli pour les cérémonies de lancement et de clôture, le Commissaire en charge du Département du Marché Régional et de la Coopération de l'UEMOA Michel SAWADOGO, la ministre de l'Industrie et du Commerce Alimatou Assouman et plusieurs autres personnalités publiques d'ici et d'ailleurs.

Une conférence a eu lieu au cours de laquelle des discussions ont été menées sur les réalités des entreprises locales, les difficultés qu'elles rencontrent. Les panels ont également porté sur les propositions de solutions sur comment améliorer les conditions de vie des entreprises locales, les charges qui leur sont associées et la gestion de la concurrence dans la zone UEMOA.

Et comme pour les trois premières

années, le marché du Consommons local s'est tenu du 04 au 08 octobre au palais des congrès, où on a eu l'exposition de plusieurs créations béninoises et de la sous-région. Les produits vont de l'agro-alimentaire au textile en passant par le mobilier. A ce propos, c'était surtout l'occasion de promouvoir les t-shirts made in Bénin produits par la GDIZ et encourager toute la population de la sous-région à consommer et soutenir les produits locaux. Car au-delà du simple soutien, il s'agit d'un devoir citoyen.





# ON S'FAIT DU BIEN

## 03 ASTUCES POUR TRAITER LES TALONS FENDILLÉS

**N**ous le savons tous, les talons fendillés sont inesthétiques en plus de causer de l'inconfort et parfois des douleurs. Que ce soit suite à une sécheresse, une fissure ou une crevasse, il est important d'en prendre soin afin de préserver la beauté de vos pieds. Voici donc quelques astuces professionnelles à appliquer pour une meilleure santé de vos talons et de vos pieds.



### TALONS FENDILLÉS : QUELLES EN SONT LES CAUSES ?

Comme son nom l'indique, un talon fendillé présente des fissures cutanées désagréables et parfois douloureuses. Pourtant, avant d'en arriver là, il y a beaucoup de signes avant-coureurs que nous ignorons, notamment celle de la sécheresse de notre peau.

La première cause des talons fendillés, c'est donc la sècheresse cutanée. Lorsque la peau n'est pas hydratée comme il le faut, un désastre est vite arrivé. L'autre cause, c'est le frottement à répétition provoqué par le port de certaines chaussures (claquettes, mules, sabots, etc.). Enfin, la dernière cause est sans aucun doute le froid qui peut aggraver la peau du talon au point où celle-ci se fendille.

A présent que le diagnostic est posé, passons au traitement !

## COMMENT SOIGNER DES TALONS FENDILLÉS ET AVOIR DE BEAUX PIEDS ?

### • La pierre ponce



Elle est votre meilleure alliée contre les crevasses au niveau du talon. Utilisez-la une fois par semaine sous la douche, puis hydratez abondamment votre peau. Vous aurez des pieds aussi doux que ceux d'un bébé !



### • Les soins de pédicure en institut

Une fois par mois, rendez-vous chez des professionnels pour bénéficier d'un soin pédicure complet. Vos pieds recevront toute l'attention

qu'ils méritent afin de conserver leur beauté.

(Si vous êtes à Cotonou, nous vous recommandons chaleureusement le spa Fleur d'Ebène au Novotel et à Azalai Hôtel).



### • Des chaussures adaptées

Si vous avez tendance à avoir régulièrement des fissures, évitez de porter des chaussures ouvertes et priorisez également les chaussettes ! Néanmoins, n'oubliez pas que l'hydratation reste la clé d'un joli pied en bonne santé !

Mira Montcho

la régie digitale  
**100% africaine**  
Vous avez le produit, nous avons le public.

**Boostez**  
votre visibilité

et gagnez **2x** plus de clients.



+ de 200 sites  
internet



# 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