

# LE GUIDE

 OUKOIKAN

## AIR DE FÊTES



SCANNEZ ICI POUR  
TÉLÉCHARGER

**P.**  
**13**

Le Grand Dossier:  
**Que faire pendant les  
vacances au Bénin -  
Le mini guide du tourisme**

**P.**  
**38**

5 étoiles:  
**Du Barbecue sur table  
à Péri-Péri**





# OUKOIKAN

TOUT UTILE



## 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 INTÉRIURE	01	250 000 F CFA



# SOMMAIRE



P.06

## CULTURE & ART

03 FILMS À ABSOLUMENT SUIVRE EN DÉCEMBRE



P.14

## LE GRAND DOSSIER

QUE FAIRE PENDANT DES VACANCES AU BÉNIN



P.32

## DÉCOUVERTE

FIN D'ANNÉE : LES HOMMES AUX MILLE DÉPENSES



P.39

## 5 ÉTOILES

DU BARBECUE SUR TABLE À PÉRI-PÉRI



P.43

## LES RECOS DU GUIDE

COMMENT GÉRER LES RENCONTRES DE FAMILLE POUR ÉVITER QU'ELLES FINIS-

# EDITORIAL

## 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 :

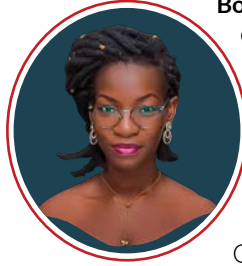
03 BP 1614 Cotonou  
- Bénin

+229 67 39 04 04

Site web [oukoikan.com](http://oukoikan.com)



oukoikan officiel



**Bonjour le mois des dépenses ! Oui, en décembre, on fête et on dépense ... Énormément.**

Quand on dit décembre, on voit les commerçants avec des offres les plus alléchantes les unes que les autres.

On voit des consommateurs tout heureux et ravis de faire de « bonnes affaires ». L'euphorie de la fête ne fait aucune exception, elle touche tout le monde, bien que la manière diffère.

Décembre, c'est aussi cette période de l'année où les familles se réunissent, les cadeaux vont bon train et les liens sont mis à rude épreuve.

Quand on dit décembre, on voit des festivals, on voit des retrouvailles, on voit des cadeaux, on voit de la ferveur et de la couleur dans les rues. Une très vive énergie d'excitation et de joie est partagée à travers toute la terre.

Pour alors rejoindre la vague de cette énergie, ce Guide sera votre compagnon durant tout le mois :

- Que faire ?
- A quels festivals aller danser ?
- Où faire ses achats ?
- Quelles destinations prioriser quand on est au Bénin dans cette période ?
- Comment gérer les rencontres familiales de fête ?
- Quoi manger pour sortir de l'ordinaire ?

En un mot, vous avez un guide tout à fait complet pour accompagner vos moments de joie. Prenez plaisir à le lire et gardez-le sur vous. En attendant qu'on se retrouve à la leur de 2024, que les fêtes soient belles et douces.

Dona Imelda ALLOSSE

# CULTURE

et

# ART





# 03 films à absolument suivre en Décembre

**V**ous le savez tous, décembre est la période idéale pour les soirées cinéma en famille. En effet, avec les nombreuses agitations dehors, c'est un mois qui invite fortement aux moments de partage et à la détente en intérieur. Oukoikan vous propose ici sa sélection de trois films pour passer vos fêtes de fin d'année en toute beauté.

## » Meilleurs vœux de Lagos



Les fêtes de fin d'année sont le théâtre de péripéties plus folles les unes que les autres et l'Afrique n'y fait clairement pas exception. C'est pour cette raison que Meilleurs vœux de Lagos vous offre un ticket pour assister à ces fêtes au Nigéria. Le film dont le titre original est « A Naija Christmas » est sorti en décembre 2021. On y met en scène une mère vieillissante désespérée par le fait qu'aucun de ses deux fils ne soit marié.

Pour les y pousser, elle met en jeu une maison luxueuse pour le premier d'entre eux à se légaliser ses noces. Ce challenge poussera donc les deux jeunes hommes à rivaliser d'inventivité et en créant des entourloupes hilarantes.

« Meilleurs vœux de Lagos » réunit tous les ingrédients typiques du cinéma nollywoodien : personnalités fortes, situations rocambolesques et humour déjanté. Cette production de Nollywood est portée par le jeu de Efa Iwara, une icône de la scène nigériane. Si vous appréciez la singularité du cinéma made in Nollywood, vous pourrez retrouver « Meilleurs vœux de Lagos » sur Netflix.

## » Maman j'ai raté l'avion

Le film humoristique « Maman j'ai raté l'avion » s'impose comme une tradition de Noël immuable dans certaines familles. Cette comédie culte réalisée par Chris Columbus est devenue un pilier des festivités de fin d'année depuis sa sortie en 1990.



L'histoire présente Kevin McCallister, un jeune garçon de 8 ans. Alors que sa famille nombreuse se rend en vacances à Paris, il est accidentellement laissé derrière pour ne pas dire « oublié ». Kevin se retrouve donc seul à la maison et il va devoir se débrouiller pour protéger son domicile de cambrioleurs.

L'une des choses qui rendent ce film si inoubliable est la performance de Macaulay Culkin qui interprète Kevin. À cela s'ajoutent l'humour, l'aventure et les moments tendres qui font de ce film une œuvre parfaite pour toute la famille.

« Maman j'ai raté l'avion » continue de charmer et rappelle à chacun qu'il y a toujours une place pour la réconciliation à Noël. 30 ans après, le film est devenu une saga avec 05 sorties au total, dont le volet le plus récent date de 2021.

## » Les Chroniques de Noël



« Les Chroniques de Noël » est un incontournable pour tous les amateurs de la magie de Noël à l'écran. Ce film réalisé par Clay Kaytis est sorti sur Netflix en 2018. Il met en scène deux frères et sœurs, Katy et Teddy Pierce qui décident de filmer le Père Noël en flagrant délit de distribution de cadeaux.

Leur mission les mène à une incroyable aventure lorsque le Père Noël se retrouve accidentellement piégé dans leur maison. Ensemble, ils devront sauver Noël en réparant le traîneau du Père Noël pour que les cadeaux soient livrés à temps. « Les Chroniques de Noël » mélange habilement humour et aventure grâce au talentueux Kurt Russell qui incarne un Père Noël charismatique.

Le film rappelle l'importance de la famille, du pardon et surtout de la magie de Noël.



Un deuxième volet intitulé « Les Chroniques de Noël 2 » a vu le jour en 2020 sur Netflix et est toujours accessible sur la plateforme.

Chers cinéphiles, chacune des œuvres de notre sélection vous fera retrouver votre âme d'enfant pendant cette période de fêtes. Et pour aller plus loin, retrouvez 04 autres propositions de films pour

parfaire votre programme de cinéma.

N'hésitez donc pas à réunir votre famille ou vos amis pour passer d'agréables moments dans une ambiance chaleureuse.





# Steak à la forestière aux tagliatelles



Chers amoureux de la bonne bouffe, sous nos cieux, vous le savez tous : fêtes de fin d'année = Cassoulet ! En 2023, Oukoïkan vient casser la gamme et vous propose un repas aussi succulent que gourmand. A vos tabliers, on est partis !

## ► Ingrédients pour 04 personnes

- 04 steaks de bœuf ;
- 400g de champignons frais ;
- Des tagliatelles ;
- 2cas de crème fraîche ;
- 1cas de persil haché ;
- Du beurre ;
- De la fleur de sel ;
- Du poivre ;

## ► Ingrédients pour 04 personnes

Dans une poêle à feu vif, mettez du beurre à fondre et faites saisir les steaks pendant **02mins** pour chaque face (le temps est à adapter selon l'épaisseur de la viande et le goût de chacun). En fin de cuisson, salez, poivrez et réservez à chaud.

Mettez une noix de beurre dans une autre poêle et faites-y suer les champignons en y ajoutant le persil haché. Une fois que les champignons ont rendu toute leur eau, incorporez la crème fraîche, le sel et le poivre et mélangez le tout.

Diminuez le feu et laissez la préparation épaissir pendant 05 minutes. Le feu doit être vraiment

doux pour éviter de faire bouillir le mélange.

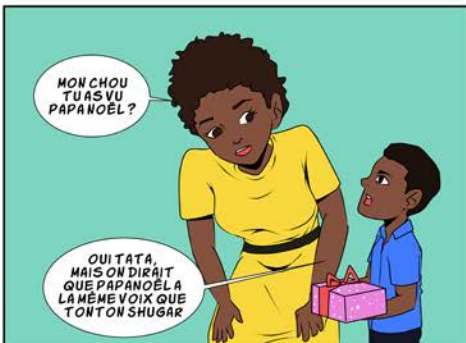
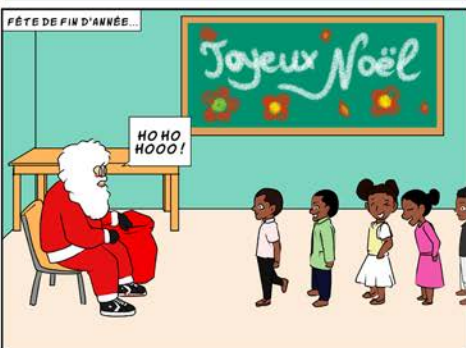
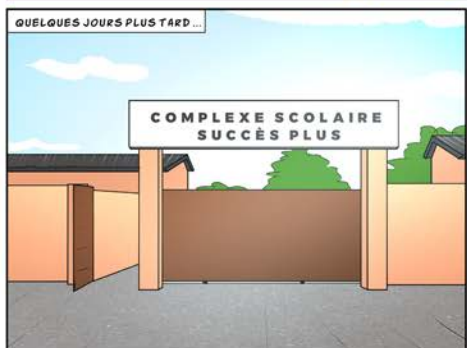
Pendant ce temps, faites cuire des tagliatelles dans de l'eau bouillante comme indiqué sur le paquet. Une fois cuites, égouttez, ajoutez-les aux champignons et mélangez.

Servez les tagliatelles aux champignons dans une assiette chaude, ajoutez-y le steak, parsemez le tout de persil et régaliez-vous.





UN NOËL SUCRÉ







HUMM,  
APPROXIMATIVEMENT  
LA MÊME TAILLE.  
LES MÊMES LUNETTES...  
NON ÇA NE PEUT PAS ÊTRE LUI.



AH MAIS CE TAG!  
UN PÈRE NOËL  
QUI A « SHUGAR »  
MARQUÉ SUR SES  
CHAUSSURES!

JE TIENS CE  
PETIT MENTEUR.



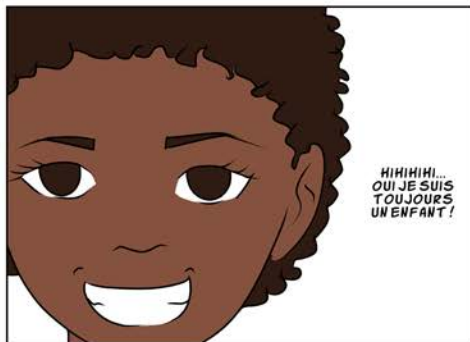
HEHEHE...

HO HO  
HOOO!



MAIS QU'EST CE  
QU'ELLE CHERCHE  
ICI, ELLE NE M'A  
PAS RECONNU  
J'ESPÈRE

HO HO HOOO!  
MAIS VOUS  
N'ÊTES PAS UN  
ENFANT VOUS



HIHIHI!...  
OUI JE SUIS  
TOUJOURS  
UN ENFANT!



J'ESPÈRE QUE  
C'EST BIEN PAYÉ  
PARCE QU'IL TE FAUDRA  
DÉPENSER VRAIMENT  
BEAUCOUP POUR TE  
FAIRE PARDONNER  
CE MENSonge.



HIHIHI...ELLE  
M'ARECONNU  
JE SUIS FOUTU!

# LE GRAND DOSSIER



### QUE FAIRE PENDANT DES VACANCES AU BÉNIN - LE MINI GUIDE DU TOURISTE

**B**énin, la terre du vodoun est aussi un pays riche en matière de tourisme. Doté de paysages charmants et d'une population très accueillante, ce pays ouest-africain possède les caractéristiques nécessaires pour offrir de belles vacances aux touristes. Que vous soyez un mordu de culture, un amoureux de la nature, un féru du show ou un passionné de gastronomie, nous avons prévu des circuits spécialement pour vous !

#### Où aller au Bénin quand on est un mordu de culture ?

*Notre circuit de découverte culturelle vous propose 03 escales.*

#### **Abomey : l'arène des amazones**



Béhanzin, Guézo, Tassi Hangbè, Agodjié ! Si vous êtes un passionné de culture africaine, ces appellations ne vous seront pas indifférentes. En effet, le département du zou, plus précisément la ville d'Abomey, est la capitale historique du Bénin. De sacrées histoires vous y attendent ! Il ne s'agit pas uniquement de fratricide ou de combat pour le trône, mais aussi de faits passionnants et de politique.

Parmi les histoires, il y a celle de la première femme à diriger le Danhomey, Tassi Hangbé. Le récit des guerrières amazones composant la garde rapprochée du roi, est aussi intense qu'un film hollywoodien. En visitant chaque site sacré, tel que le musée Honmin, votre guide pourra vous plonger dans les faits historiques aussi passionnants qu'inspirants.

#### **Nikki : sur la terre des cavaliers**



Allons ensuite vers le nord pour découvrir la cité des Baatombus. Ce peuple de fiers guerriers a beaucoup contribué à la lutte contre la colonisation. Mieux, ils ont repoussé de redoutables adversaires provenant des pays limitrophes, notamment le Togo et le Nigéria.

D'innombrables informations clés sur la culture de cette communauté vous



permettront de bien cerner plusieurs peuples du nord Bénin. Déjà, il faut savoir que les possesseurs de chevaux prennent soin de leurs bêtes comme de leurs femmes. Il n'est donc pas rare que les épouses des cavaliers soient jalouses des dites bêtes. A Nikki, on célèbre la merveilleuse fête de la Gaani. Cette fête a été instituée par Sunon Sero pour célébrer la quiétude retrouvée par sa communauté après les attaques par une armée djihadiste.

## Ouidah : le saint Graal de la culture béninoise



Ouidah est la destination privilégiée de tous les touristes à cause des mille et une histoires sur l'esclavage. Autrefois le point commercial du Danhomey, cette ville emblématique possède d'innombrables secrets. Attendez-vous à entendre des récits tristes, mais parsemés de rites : nous voulons nommer le parcours des captifs sur la route de l'esclavage.

Aujourd'hui encore, un grand nombre de temples vodoun reste actif et il est plutôt aisé de les visiter. À tout hasard, faites aussi un tour à la basilique Immaculée Conception de Ouidah. En vous y rendant, vous aurez le plaisir de contempler une architecture datant de l'époque de l'occupation étrangère. Fait étrange, la basilique en question se trouve juste en face du temple de python. Il s'agit là d'une expression parfaite de la paix qui existe entre les différentes religions du Bénin.

## Vous êtes un aventurier dans l'âme : Où aller ?

Détrompez-vous, le Bénin n'est pas exclusivement réservé aux personnes timides ou en quête de connaissance. Le pays possède de nombreux atouts pour les visiteurs à la recherche d'aventures inédites. Go pour une virée en plein cœur de la nature et dans les zones montagneuses.

### Parc Pendjari

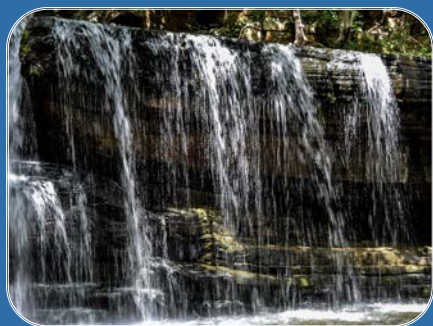
Le parc de la Pendjari est réputé pour sa richesse en animaux sauvages. Certaines espèces en voie de disparition y trouvent leur gîte. Au cours de votre balade dans la faune, vous pourriez rencontrer :



- › des lions et lionnes ;
- › des girafes ;
- › des éléphants ;
- › des panthères ;
- › des biches et des zèbres.

Par ailleurs, une importante population d'oiseaux est présente dans cette partie du Bénin.

## Les Chutes de Tanougou



Situées à 11 kilomètres du parc de la Pendjari, les chutes de Tanougou sont une belle attraction pour les passionnés de sport extrême. La structure des chutes rend favorables les plongeurs vers le bassin. Vous pouvez aisément vous relaxer au bord de l'eau en profitant d'un environnement naturel, calme et frais.

Pour les amoureux de la marche en pleine nature, la forêt de Tanougou se trouve autour des chutes. Vous pouvez vous y aventurer et suivre les pistes tracées par les riverains. Cependant, il serait préférable de ne pas entamer le circuit seul. Faites-vous accompagner par un guide pour éviter de pénétrer les zones sacrées.

**Warning !** Pour les voyages au nord du pays, veillez à vérifier l'état sécuritaire des zones avant d'y programmer vos trips.

## Gogotinkpon : le paradis du bain de boue



Gogotinkpon est devenu une destination prisée pour diverses raisons. Pour commencer, le village est situé près du lac et la végétation y est encore luxuriante. Ceci rend l'environnement propice aux activités ludiques, nautiques et à la randonnée terrestre. D'ailleurs, le bain de boue est l'un des privilèges offerts aux visiteurs de ce village. En plus de vous divertir, vous vous referez une santé avec l'argilothérapie !

Quelques kilomètres plus loin, nous vous recommandons vivement de tester votre adrénaline en faisant du jetski au « Merveilles du lac Bopa ». L'expérience vaut le détour !

## Férus de festivals ? Bienvenue à Cotonou !

*Si vous êtes du genre citadin et que vos distractions sont les concerts et les festivals, votre terrain de vacances est Cotonou. Assurément, Cotonou est la capitale des bons plans. Et la fin d'année, vous pouvez tout sauf vous ennuyer.*

### Zechill



« Zechill », c'est l'événement de référence. Il s'agit d'un plan qui rassemble la jeunesse dans un lieu révélé uniquement aux participants. La foule est immense et l'événement réunit les meilleurs dj de la ville pour un show qui booste le cardio.

En décembre, c'est le format encore plus grand qui est organisé et on y reçoit des participants venus de la sous-région comme de la France.

Ce n'est pas pour rien que Zechill en fin d'année est nommé « XL ». Verrouillez donc les 22 et 23 décembre 2023 pour vibrer sur le festival XL.

### We Love Eya

Dans notre parcours spécial fête se trouve le festival Eya : vous en avez sûrement entendu parler. Le pays a même débauché le célèbre Wizkid en 2022 pour le pur bonheur des béninois.

Alors, ce concert qui réunit les plus grands artistes de plusieurs pays d'Afrique et d'Europe prendra place ces 29 et 30 décembre 2023.



Vous feriez mieux de vite booker vos réservations pour Cotonou car cette fin d'année, c'est the place to be !



## Plein d'autres rendez-vous d'exception

- Le **Cotonou Barbecue** : c'est la réunion par excellence de tous les food-addicts courant le mois de juillet. Le festival s'étend sur une dizaine de jours et regroupe les meilleurs restaurateurs de la ville.

- La **Sauce Party** : pour tous ceux qui ont la fashion style dans le sang et adorent danser. L'événement a souvent lieu dans la période juillet-août.

- Le **African Vintage Festival « Quartier retro »** : pour un contraste ambiance old school by young people. C'est le rendez-vous à ne pas manquer en août si vous aimez jouer avec les couleurs et arborer des tenues des époques passées.

## Top destinations pour les amateurs de gastronomie

*Au Bénin, les spécialités culinaires varient d'une région à une autre. Partant de ce constat, nous vous proposons un circuit gastronomique en 04 étapes.*

### 1. Un plein d'énergie avec le Mantindjan des Fon

Lorsque nous parlons de la zone Fon, il s'agit principalement du centre Bénin (Abomey, Bohicon, etc.). Le mets qu'on y mange principalement est le Mantindjan (sauce de la grande morelle) avec la pâte de maïs. Nommé en langue fon « Wô kpo man kpo », ce plat au goût exceptionnel est la fierté de tous les ressortissants de la zone Fon.



### 2. Un coup de géants avec les Agoun et Télihô des Mahi



Dès votre entrée dans la région des collines, les mahis (peuple vivant au nord de la ville d'Abomey) vous proposent la spécialité locale. Il s'agit de l'igname pilée avec de la sauce d'arachide. D'après la rumeur, c'est à cause de ce repas que les ressortissants de cette région sont géants. D'ailleurs, une fête entière est dédiée à l'igname dans cette partie du pays.

Outre ce plat local, vous apprécierez la pâte noire (Télihô) qui est une meilleure alternative à la pâte de maïs sur le plan nutritionnel.

### 3. Se requinquer par les plats épicés du nord

Il est temps de tester les principales spécialités nordistes :

- Le Watché : mélange de riz et haricot accompagné de piment en poudre ;
- Le Toubani : une sorte de beignet fait à base de farine de haricot, qu'on accompagne de bouillie ;
- Le Wassa wassa : du couscous de cossettes d'igname très délicieux.

S'il est un fait que vous consommerez plus de viande au Nord qu'au Sud, vous ferez surtout un plaisir d'y déguster le Tchoukoutou (bière locale faite à base de mil et de sorgho). La légende raconte que ce breuvage frappe plus fort que les bières industrielles.

circuit seul. Faites-vous accompagner par un guide pour éviter de pénétrer les zones sacrées.

### 4. La séduction des sauces du Mono-Couffo

Nous sommes actuellement dans le département du Couffo ! Il s'agit des villes de Dogbo, Agamey, Azovè, Lokossa et bien d'autres. On y retrouve une sauce très nutritive faite à base d'extrait des graines de palmes : le Dékoudéssi. Ce repas est généralement accompagné de crincrin et de la pâte blanche bien dure. Oui, la pâte de maïs dure est la marque de fabrique de la population Adja.

Chez les Xwla et les Xwéda (Mono), vous découvrirez les plaisirs enivrants du « Fétri-gboman », un composé de gombo et de grande morelle. C'est le repas à ne pas manquer lors de votre parcours culinaire. Il est plus qu'addictif !

Nous voici à la fin de notre parcours « spéciales fêtes au Bénin ». Chaque profil ayant eu un circuit bien tracé, n'hésitez pas à les combiner pour une expérience encore plus passionnante. Et si vous voulez vous amuser en décembre, bookez dès maintenant vos places pour les 02 festivals de renommée mondiale qui se tiennent à Cotonou.

# digitXplus

## Nous sommes une agence Digitale Experte !

- BRANDING
- DESIGN GRAPHIQUE
- COMMUNICATION
- AUDIOVISUEL
- SOCIAL ET DIGITAL
- CONTENT MARKETING
- DEVELOPPEMENT WEB
- COMMUNICATION WEB

*“ the digital  
power ! ”*

EN SAVOIR PLUS

visitez notre site internet  
[www.digitxplus.digital](http://www.digitxplus.digital)

La plus grande agence digitale d'afrique francophone  
Bénin / Togo / Côte d'Ivoire / Sénégal / Congo (+229) 67 39 85 85 Cotonou Misicité



# 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<sup>er</sup> carrefour en quittant

l'école 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



Câteaux-Viennoiseries-Bûchees suées  
Contact: (+229) 42 43 79 20 / 52 28 20 23  
Instagram: @Kellysfood

**Kelly's Food BENIN**

Pâtisserie et Viennoiseries en ligne

Tel: +229 52 28 20 23



# 🏠 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 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



# 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 ongerie

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

## 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

DIVERTISSEMENTS - LECTURE - SANTE

# 🛒 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 Electroménager** 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



# 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 Baignoles 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

ETAIT

## La marche « SUCRE A TERRE »



### ABLODE sensibilise et dépiste

Le samedi 18 novembre 2023, l'association ABLODE a organisé une marche contre le diabète. C'est donc à partir de 07h du matin qu'hommes et femmes se sont rassemblés à l'esplanade de l'Amazone pour marcher 5km. Le thème de la marche en disant long : « Sucre à terre ». Au cours de cette séance, il n'y a pas eu que de la marche.

Pour cette 1ère édition, les organisateurs se sont attelés à sensibiliser par rapport au mal qu'est le diabète. A la chute de l'activité sportive au niveau de la Faculté des Sciences de la Santé (FSS), une séance de dépistage gratuite a été faite. Ce fut la manière de ABLODE de participer à la lutte contre le diabète et promouvoir une population en bonne santé. Retour en images d'une séance pleine de bonne humeur ici.



# DE @ CUVERTE



**P.** Lifestyle  
**33** Fin d'année : Les hommes aux milles dépenses

**P.** En Vogue Sur OUKOIKAN :  
**35** PARASHOP

**P.** 2 Z Nous :  
**36** Bienvenue VODOUNON ou le cuisinier des artistes



## *Fin d'année : Les hommes aux mille dépenses*



**L**es guirlandes scintillent et le doux son des chants de Noël flotte dans l'atmosphère. C'est déjà la fin de l'année ! Pour beaucoup, c'est synonyme de sorties dans le « bruit », de moments chaleureux en famille, et bien sûr, de cadeaux. Pendant que les femmes pullulent de droite à gauche pour faire le plein d'achats, les hommes, eux, sont dans d'autres draps. Et de très beaux, d'ailleurs.

### **Les 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> et nième bureaux**

Eh bien, messieurs, soyons honnêtes, la fin d'année peut être un vrai casse-tête avec tout ce qu'elle implique. D'abord, il y a la pression financière. Vous êtes presque obligés de dépenser considérablement pour acheter des cadeaux à votre go. Pour les plus joueurs, il faudra compter les cadeaux de la titulaire plus ceux de la tchiza 01, + tchiza 02, + tchiza 03, etc. A elles, s'ajoutent votre propre famille et vos nombreuses belles-mères. Une chose est sûre, le portefeuille va saigner.



Ensuite, il faut être tactique. En fin d'année, il y a une fête chaque jour et chacune de vos copines voudra que vous sortiez avec elle. Quand on imagine la montagne de dépenses que ça engendre d'être dans les shows, vous aurez besoin de plusieurs cordes à votre arc.

## Les charges familiales en priorité



Et ce n'est pas tout. Décembre, c'est davantage la période où votre propre mère a besoin de votre présence auprès d'elle. C'est également le moment où après une dure année, vous avez envie de vous amuser et vous faire plaisir. Certains ont juste besoin de calme. Mais avec les nombreuses charges superficielles que vous vous êtes coltinées, vos besoins élémentaires et les sollicitations de vos amis qui n'en finissent pas, l'addition est très salée.

## Quelle est votre porte de sortie ?

On ne va pas mâcher les mots. La plupart des hommes sont bien préparés à la période de fin d'année. Face à tout ce stress financier et émotionnel, certains passent en mode Casper. Ils ne réapparaissent qu'une fois les fêtes terminées. D'autres optent plutôt pour la solution la plus facile : les ruptures sans fondement. En effet, décembre et février sont les mois de l'année où les hommes rompent le plus leurs relations amoureuses. « Pas de copine, pas de dépenses » disent-ils. Une fois les fêtes passées, ils reviennent au galop cherchant à reconquérir la belle, mais heureusement ou malheureusement quand quelqu'un laisse quelqu'un prend.

Alors, chers lecteurs, comment abordez-vous les fêtes de fin d'année ? Vous êtes plutôt Team Responsables ou Team « fuir est mieux deh » ?

## PARASHOP

Dans ce billet, nous allons à la découverte de Parashop 229, un univers de bien-être pour la peau. Dans un pays où les produits cosmétiques sont distribués partout et n'importe comment, **Marlene KOU DANDE** décide de faire la différence. Pharmacienne de profession, cette spécialiste du conseil a décidé d'apporter son expertise à la société en ouvrant un centre dédié aux soins du corps par la cosmétique. Elle inaugure donc Parashop en 2022.



Le centre se veut être le carrefour de tous les produits de soins de la peau. Parashop a une particularité : les produits qu'on y retrouve viennent de marques très prisées et respectueuses de l'intégrité physique.

La promotrice y commercialise donc :

- des produits de soins du visage ;
- le nécessaire pour soigner la peau ou traiter ses affections ;
- des compléments alimentaires et
- également des senteurs en tout genre.

Lorsque vous venez à Parashop, on ne fait pas que vous vendre des cosmétiques. On vous accueille, écoute vos problèmes et détermine vos besoins. On vous conseille donc en fonction du diagnostic fait et de votre disponibilité financière. Vous l'aurez compris, Parashop est ouvert à toutes les bourses car la priorité, c'est votre bien-être.

Envie de conseils pour prendre soin de votre peau ou de produits de bonne marque ?

Contactez le **+229 99 99 10 40** ou rendez-vous au siège de Parashop sis à Calavi, juste à côté de la pharmacie de l'UAC. Vous pouvez aussi vous abonner à leurs réseaux sociaux sous le nom : **Parashop229**.



# 2 Z NOU



## BIENVENU VODOUNON Ou "le cuisinier des artistes"

Vous l'avez vu faire de succulents repas aux artistes dans les récentes vidéos de promotion du Consommans Local : « A table avec Nikanor ». Nous vous présentons donc le chef Bienvenu VODOUNON, cuisinier, restaurateur et fondateur du bar-restaurant « Les Délices d'Inaya ».

### De passionné à professionnel de cuisine



Loin des clichés qu'on entend beaucoup aujourd'hui, autrefois, Bienvenu voulait être bureaucrate. Selon ce qu'il a bien voulu nous confier, ce chef talentueux est devenu cuisinier par passion. Lorsqu'il était petit, il aimait passer la majorité de son temps à aider en cuisine à la maison comme lors des sorties de groupe d'enfants à l'église.

Après son échec au baccalauréat, il a très vite décidé de s'investir dans ce qu'il savait faire le mieux : égayer avec des mets succulents. Il va donc s'inscrire dans des parcours certifiants pour apprendre les bases et secrets de la gastronomie.

## Un chef à la quête constante du savoir



Aujourd'hui, le chef Bienvenu VODOUNON fait son petit bonhomme de chemin avec son restaurant qui a 07 mois. Il y propose des mets totalement locaux en menus du jour. Mais il ne s'arrête pas là.

Bienvenu est toujours en déplacement au Bénin et dans la sous-région, participant à des congrès internationaux de cuisine. Il nourrit un rêve : centraliser et révéler au Bénin et au monde les recettes locales qui tendent à disparaître de nos habitudes.

C'est en ce sens qu'il est revenu 3ème du WAFFEST (West Africa Food Festival), une compétition africaine de Country cuisine où il a revisité le Wassa-wassa accompagné de la sauce Tchayo.

Pour Bienvenu, le Bénin a une énorme richesse culinaire peu valorisée. S'il fait alors partie de l'association « Africa Gastronomy », c'est pour acquérir les connaissances et se tisser un chemin qui lui permettra d'insérer les recettes béninoises dans les grands livres de cuisine du monde.

Avec ce parcours, cette quête incessante du savoir et cet amour fort pour la gastronomie locale, il est tout à fait compréhensible que Nikanor ait fait appel à lui pour être son cuisinier.

Pour profiter des délicieux mets que Bienvenu VODOUNON propose par son restaurant « Les Délices d'Inaya », vous pouvez le contacter au : **+229 66 02 35 57** ou sur la page Facebook : **Les Délices de Inaya**.

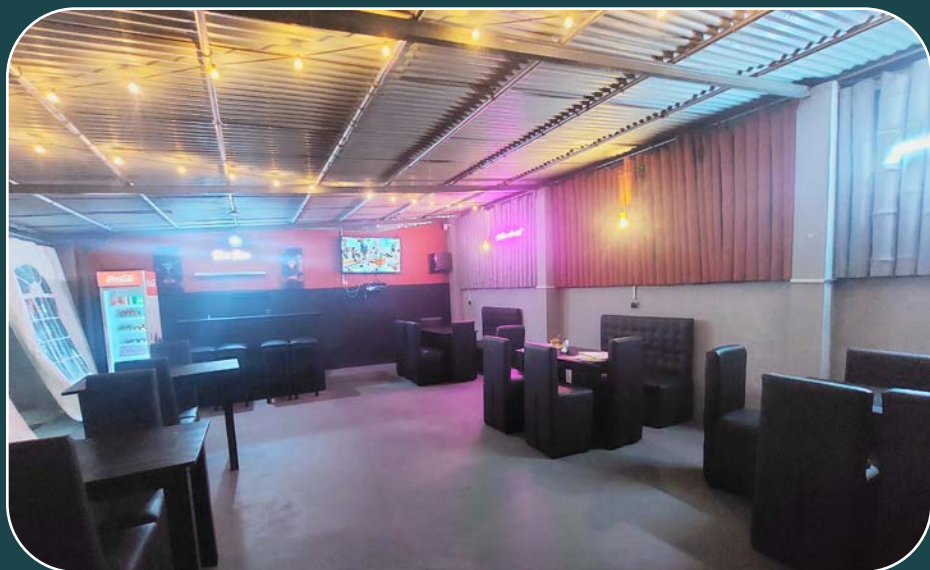
# 5 ET ILES



**Du Barbecue sur table  
à Péri-Péri**



# 5 ET ILES



**O**n embarque pour Péri-Péri, la nouvelle adresse de grillade sur table à Cotonou. Le restaurant se situe à Fidjrossè Calvaire, dans la rue en face du Sunset !

**Accueil :** Dès notre arrivée, nous sommes accueillis par une chaleureuse serveuse. Toute souriante, elle nous souhaite la bienvenue et nous installe.



**Hygiène :** L'espace est dégagé et propre. Rien ne traîne à terre. On a une vue sur la cuisine qui a l'air propre. Petit bémol, les tables n'ont pas été nettoyées avant notre installation. Il y avait donc de la poussière.



**Le cadre :** Le cadre de Péri-Péri est aéré avec un décor assez sobre. Il est parfaitement adapté pour un afterwork. Par contre, le restaurant fait corps avec une église évangélique. Nous sommes très vite dérangés par le bruit de la prière qui rivalise avec la musique du restaurant. Si vous voulez vous y rendre en semaine, préférez y aller après 21h.



**Durée du service :** Après avoir passé commande, nous avons été servis en une quinzaine de minutes. Service plutôt rapide. La serveuse en a profité pour nous expliquer le concept du barbecue sur table.



**La bouffe :** Nous avons opté pour un barbecue sur table d'émincée de bœuf aux frites Péri-Péri. Le concept est simple pour le repas choisi. On nous sert des tranches de bœuf assaisonné cru et on se charge de les faire griller nous-mêmes sur une table de barbecue. Bon là, si la viande n'est pas bien cuite, on va accuser qui ? (Rires).

L'expérience olfactive et visuelle est parfaite : on savoure l'odeur de

l'assaisonnement à l'ail pendant que la viande grille et le fumet s'élève devant nous. Viens enfin le moment de savourer : la viande est tendre et délicieuse.

L'assaisonnement lui donne un goût doux et légèrement gouteux. Les frites Péri-Péri sont épicées et assez relevées. Le combo des frites et de la viande est donc parfait et passe très bien en bouche.

En rafraîchissement, nous sommes partis sur un verre de jus d'ananas. Un peu trop dilué à notre goût.





Notre passage à Péri-Péri fut agréable. Le concept du restaurant est attrayant et permet au client de vivre une expérience de chef en cuisant sa viande lui-même. C'est une destination qu'on recommande surtout pour les sorties en groupe.

A part la poussière sur les tables et sièges, le restaurant Péri-Péri est un must qu'on recommande vivement. Alors n'hésitez pas.

Note Finale :





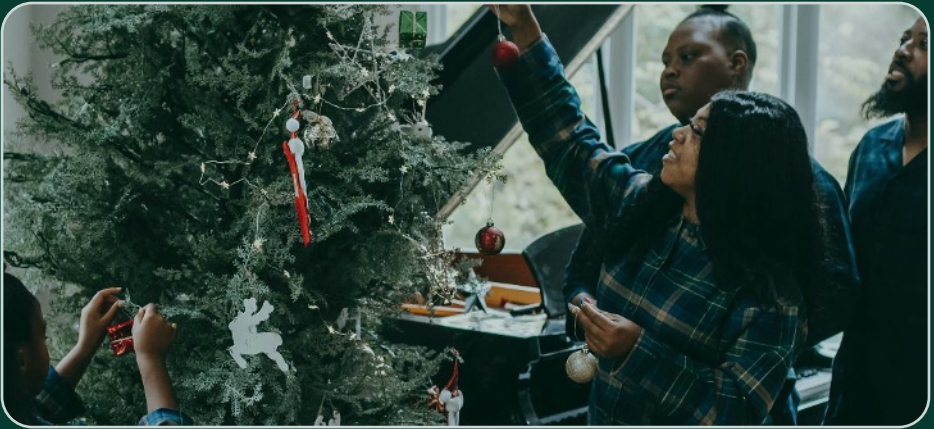
# LES RECOS GUIDE



**P.** So cool  
**42** Comment gérer les rencontres  
de famille pour éviter qu'elles  
finissent en cacahuètes ?

**P.** On s'fait du bien  
**46** Clarifier son visage en 07 jours

## **Comment gérer les rencontres de famille pour éviter qu'elles finissent en cacahuètes ?**



**C**'est la période de l'année où on se retrouve souvent en famille pour fêter et passer du temps ensemble. Mais ces moments de convivialité ont tôt fait de devenir frustrants par des petits mots blessants, des remarques désobligeantes et des comportements qui finissent en disputes. Faut-il fuir les retrouvailles de famille pour autant ?

Que faire pour réduire au maximum les querelles lors de ces rencontres ? Nous vous proposons quelques astuces !

### **Définir des limites**

S'il est une chose que les parents savent, c'est qu'il est de plus en plus difficile de réunir tous les enfants pour les rencontres de fêtes. Et ils s'en plaignent ouvertement. Vous pouvez dire à vos parents les raisons qui vous poussent à vous isoler.

Parce que oui, les parents eux-mêmes sont souvent maîtres des frustrations. Or pour arriver à passer du temps de qualité avec eux, il faut avoir le courage de leur dire, respectueusement les allusions qui vous fâchent. Vous pensez

sûrement « à quel parent africain je vais dire ça ?! » Pourtant, il le faut. Vous êtes adulte et vous devez trouver le moyen d'informer vos parents de vos limites. Ces derniers doivent alors instaurer une politique de respect des limites de toute la famille. Ça peut sembler dur, mais les parents finissent par écouter quand on trouve le moyen le plus adapté à leur communication.

## Éviter les sujets sensibles à chacun

On est d'accord, la règle des limites ne peut pas être automatiquement respectée dès son instauration. Il y aura forcément des manquements car les habitudes sont difficiles à perdre. Toutefois, une autre manière d'éviter les frustrations est de cibler les sujets sensibles pour tout le monde et les blacklister. On parle entre autres des débats liés à :

- La religion (autant les chrétiens doivent éviter d'être condescendants envers les animistes, autant les bouddhistes doivent savoir passer du bon temps sans faire des remarques sur le niveau de spiritualité des chrétiens) ;
- La condition physique (Si Cossi a pris du poids, il le sait très bien. Vous n'êtes pas son miroir pour le lui rappeler) ;
- La situation matrimoniale (Cica sait qu'elle est célibataire, elle connaît bien son âge. Vous n'êtes ni un agent de la mairie, ni un calendrier) ;
- Etc.

## Faire fi des petits problèmes

Tout acte ne mérite pas une réponse. Et quand plus d'une personne est réunie, il y a forcément des incompréhensions. Que chacun s'assure alors de bien faire ce pourquoi il est là : fêter et resserrer les liens familiaux. Si au cours de votre séjour ensemble, vous faites mal une tâche et maman vous redresse, prenez-le sportivement et passez à autre chose. Ce n'est pas ici que vous montrerez vos talents à tirer la gueule.

Tant que chacun fait l'effort de respecter son prochain et que les parents savent faire régner la cohésion, il n'y a pas de raison pour que tout ne se passe pas bien. Rappelez-vous, vous êtes là pour vous amuser. Faites-le donc !

Ps : Faites des petits compliments par moment, ça réchauffe toujours le cœur.



**ON S'FAIT**

**DU BIEN**

## Clarifier son visage en 07 jours

C'est la fin d'année et il n'est pas question d'arborer un visage sombre comme les péchés de nos exs. Le but est de briller à toutes les fêtes, d'avoir un regard lumineux aux réunions de famille. Un visage aussi lumineux qu'il chasserait les cœurs noirs des tantes aigries là, vous voyez le genre ?



Vu qu'on est tous d'accord, je vous file aujourd'hui une recette DIY\* pour débarrasser le visage de ses impuretés et lui donner un bon coup d'éclat. On s'fait du bien et on est contentes, let's go !

### Recette sérum révélateur d'éclat

#### Ingrédients

- Les zestes d'une orange (pour l'apport en vitamine C – effet bonne mine)
- 01 carotte
- 01 morceau de chair de mangue
- 100ml d'huile de jojoba
- 02 cas de poudre de curcuma
- De la vitamine E

#### Process !

La recette de notre sérum nécessite moins d'une heure mais la préparation des ingrédients peut prendre plus de temps selon les moyens dont vous disposez.

Découpez- donc les fruits en toutes petites tranches et mettez-les au déshydrateur pour les faire sécher. Si vous n'avez pas de déshydrateur, préchauffez votre four pendant 1h, éteignez et mettez-y les tranches de fruits. Si pas de four, l'option de séchage au soleil est votre meilleur alliée (mais ça peut prendre plusieurs jours).

Une fois les fruits bien secs, passez-les au mixeur avec les zestes d'orange pour obtenir une poudre.

Mettez ensuite votre huile de jojoba dans un bol et faites-la chauffer au bain marie. Ajoutez les poudres de fruits et de curcuma dans l'huile au bain marie et faites chauffer une trentaine de minutes.

A cette étape, retirez du feu, filtrez la préparation pour recueillir l'huile gorgée désormais des actifs de fruits. Ajoutez quelques gouttes de vitamine E pour la conservation et transvasez le sérum dans un flacon.

### Comment utiliser ?

Appliquez une goutte du sérum sur visage nettoyé, chaque soir au coucher. Massez délicatement et laissez poser la nuit. La préparation vous donne un effet bonne mine, corrige les petites imperfections et clarifie la peau. Alors, on s'fait du bien ou pas ?

**Psst** : Ne jetez pas les résidus de poudres issus de la recette, nous les utiliserons à la prochaine édition. Ici, c'est zéro gaspillage !



**DIY** : Do It Yourself (on l'utilise pour signifier les petites recettes et bricolages qu'on fait soi-même)

# Découvrez tous les services de Go Africa Online et entrez dans un monde de contacts



Scannez-moi



## Visibilité digitale

Bénéficiez d'une présence efficace et d'une bonne image sur internet

## Devis centralisés

Obtenez des demandes de devis de la part de prospects qualifiés



## Messagerie instantanée

Discutez en direct avec vos prospects et contacts

## Avis clients

Renforcez la confiance de vos futurs clients



## Campagnes Emails et SMS

Touchez directement jusqu'à **600.000 contacts** ciblés et qualifiés

## Afrikad.com : Notre Plateforme de sites éditeur

Afrikad vous offre l'audience de plus de 150 sites internet locaux au service de votre communication



## Présentez vos produits à vendre

Service dédié à la présentation de vos produits ou services : photos, descriptifs, prix...

## Prise de rendez-vous en ligne

Vos prospects peuvent vous demander un rendez-vous directement depuis Go Africa Online



# LE RÉSEAU QUI VOUS MET EN CONTACT AVEC VOS FUTURS CLIENTS

 | [www.goafricaonline.com](http://www.goafricaonline.com)



 +229 69 69 04 06 |  [contact@goafricaonline.com](mailto:contact@goafricaonline.com)







*Spécial Journées*

# PORTES OUVERTES

**08 > 10**  
DEC. 2023



A côté de la Pharmacie  
du Campus (Ab-Calavi)

**Vente de produits cosmétiques de qualité en gros et en détail**



Parashop229



parashop.shop



+229 99 99 10 40