

MAI 2025

LE GUIDE

 OUKOIKAN



Reines
MÈRES

SOMMAIRE

08

CULTURE ET ART

Exposition Universelle d'Osaka : le Bénin fait rayonner son identité plurielle



10

À NE PAS MANQUER

"Ilè Wa" : une exposition collective pour renouer avec la Terre

18

LE GRAND DOSSIER

Fête des Mères au Bénin : quatre escapades originales pour offrir à maman un moment inoubliable



SOMMAIRE



26

LIFESTYLE

Le Baya ou l'art de séduire par nos mamans

34

5 ÉTOILES

Où manger bon et pas cher à Cotonou ?
Essayez Café Antoine



30

ENTREPRENEURIAT FÉMININ

3 initiatives locales portées par des femmes

REINES ET MÈRES

Elles ne portent pas de couronnes, mais elles règnent. Sur les foyers, sur les souvenirs, sur nos vies. En ce mois de mai où la tendresse prend des allures de célébration, OUKOIKAN choisit d'honorer celles qui, souvent dans l'ombre, construisent les piliers de nos existences : **les mères**.

Qu'elles soient mères célibataires courageuses comme Rachel Diby dans le poignant film "Maman" d'Owell Brown, reines d'un royaume d'amour et de résilience, ou gardiennes de traditions et de séduction à travers le port du baya, ces perles qui racontent l'intimité et la puissance féminine. Elles incarnent un pouvoir silencieux et inaltérable.

Ce numéro vous invite à voyager au cœur de cette royauté du quotidien. À travers des escapades à offrir aux mamans pour la fête des mères, de Natitingou à Gogotinkpon, à travers les grands événements culturels et artistiques d'avril (comédie musicale, jazz, festivals culinaires, exploits sportifs) où l'on a vu briller les femmes, créer, guider, transmettre.

Reines dans leur façon d'aimer, mères dans leur manière d'élever, elles nous rappellent que le plus noble des trônes ne se trouve pas toujours sur scène, mais souvent dans un regard, un repas partagé, un sacrifice silencieux.

Ce mois-ci, Le Guide OUKOIKAN ne vous propose pas seulement des idées de sorties, de cuisine ou de culture. Il vous tend un miroir : celui où chaque mère, chaque femme, chaque matriarche peut se reconnaître et se dire... **Je suis une Reine**.

Bonne fête à toutes les mères.

L'ÉQUIPE

Directeur de Publication
Hiram TESSI

Rédactrice en Chef
Carole CHABI

Directeur Commercial
Kamal HABIB

Conception Graphique
& Mise en page
DIGITXPLUS

Rédacteurs
Abishag BANKOLE
Eulogia DJIBODE
Fidèle HOUNKPATIN

Pour nous contacter :

03 BP 1614 Cotonou - Bénin
+229 01 60 60 54 54

Site web oukoikan.com

   [oukoikan officiel](#)

A museum exhibit featuring a large sculpture of a woman carrying a yellow and black striped basket on her head, a white cat head sculpture, and a child in the background.

Culture & Art

ZOOM

Les événements culturels d'Avril

En avril, Cotonou et plusieurs villes du Bénin ont vibré au rythme de la culture, du sport et de la gastronomie. Entre festivals hauts en couleur, spectacles d'exception et compétitions internationales, le mois a été riche en émotions et en découvertes.

Eat & Drink Festival 2025 : Cotonou a goûté à l'exceptionnel



Du 1er au 6 avril, le Palais des Congrès de Cotonou a été le théâtre d'un rendez-vous festif et savoureux avec la tenue de la **6^{ème} édition du Eat & Drink Festival**. Cet événement désormais emblématique a rassemblé des milliers de passionnés de bonne chère autour d'un programme riche en découvertes culinaires et en animations culturelles. Entre les plats traditionnels béninois revisités, comme le ago glain ou le moyo, et les influences internationales apportées par des chefs venus de divers horizons, les papilles étaient en fête. L'ambiance était tout aussi relevée grâce à une programmation musicale éclectique, des performances artistiques et une scénographie

immersives. Une célébration de la gastronomie et de la convivialité qui confirme la place de Cotonou parmi les capitales africaines de la food culture.

Le Trône de Béhanzin : l'histoire du Dahomey sublimée sur scène



Le 18 avril dernier, le Palais des Congrès de Cotonou a accueilli la **quatrième représentation de la comédie musicale Le Trône de Béhanzin**, une œuvre ambitieuse qui redonne vie à l'un des plus grands souverains de l'histoire du Bénin. Conçue par l'artiste et entrepreneur culturel **Amir « El Presidente » Alli**, lauréat du Challenge Fund 2 (Sèmè City et Banque Mondiale), cette production met en scène un dialogue émouvant entre Béhanzin, exilé en Martinique, et une jeune fille intriguée par son histoire. À travers ce récit, le spectacle revisite les grandes étapes de son règne, sa résistance à la colonisation et ses convictions profondes. Pendant 1h30, une trentaine d'artistes (comédiens, chanteurs, danseurs) se

succèdent dans une mise en scène immersive, portée par des décors majestueux, des chorégraphies envoûtantes et une bande-son originale. Cette œuvre, qui s'inscrit dans une ambition culturelle plus large incluant un futur parc à thème historique, a su captiver le public et renforcer la fierté nationale.

Cotonou Couleurs Jazz 2025 : une symphonie de cultures et de rythmes



Du 18 au 20 avril, la capitale béninoise a vibré au son du jazz et de ses multiples déclinaisons lors de l'**édition 2025 du Festival Cotonou Couleurs Jazz**. Organisé par Laboratorio Arts Contemporains et Vod Records, cet événement a transformé l'Institut Français du Bénin et la place du Bicentenaire en véritables scènes musicales, accueillant des artistes locaux et internationaux. Les festivaliers ont pu apprécier une programmation éclectique mêlant jazz traditionnel, afro-jazz et world music, dans une ambiance conviviale et festive. Au-delà des concerts, le festival a proposé des ateliers, des rencontres professionnelles et des expositions, affirmant

ainsi son rôle de plateforme de promotion des talents émergents et de valorisation du patrimoine musical béninois. Cette édition a renforcé la position de Cotonou comme un carrefour culturel majeur en Afrique de l'Ouest.

Tour du Bénin 2025 : Reinardt Janse van Rensburg, maître incontesté de la 20^{ème} édition



Du 28 avril au 3 mai, le Bénin a vibré au rythme de la **20^{ème} édition du Tour cycliste international**, une compétition qui a vu le Sud-Africain **Reinardt Janse van Rensburg** s'imposer avec brio. Dès la première étape entre Nikki et Parakou, le coureur de la Team Tshenolo Pro Cycling a endossé le maillot jaune, qu'il a conservé jusqu'à l'arrivée finale à Cotonou. Avec des victoires d'étape à Ouinhi et Porto-Novo, et une deuxième place lors de l'ultime étape, il a démontré une régularité et une maîtrise impressionnantes. Cette performance lui a également permis de remporter le prestigieux Grand Prix de la Ville de Cotonou, ajoutant une touche éclatante

à son palmarès. Au classement général, il devance le Marocain Ibrahim Essabahy et le Néerlandais Tom Wijnje. Côté béninois, Glorad Saïzonou s'est distingué en portant le maillot du meilleur local, notamment grâce à une échappée remarquable lors de la cinquième étape. Cette édition a également été marquée par l'introduction du Grand Prix féminin et du para-cyclisme, témoignant de l'engagement croissant du Bénin envers une pratique cycliste inclusive et diversifiée.



Exposition Universelle d'Osaka : le Bénin fait rayonner son identité plurielle

Depuis le 13 avril 2025, le monde entier a le regard tourné vers le Japon. Cette année, l'Exposition Universelle d'Osaka est placée sous le thème : « Concevoir la société du futur pour nos vies ». Le Bénin y participera en présentant un pavillon immersif intitulé « Benin Horizons : A journey of culture and opportunity ». C'est une occasion unique pour notre pays de faire découvrir la pluralité de son identité.

Un rendez-vous planétaire aux enjeux multiples

Osaka 2025 n'est pas une simple vitrine touristique. À l'instar des autres expositions universelles, elle est également une plateforme géopolitique, économique et culturelle.

La participation du Bénin est l'occasion pour notre pays de renforcer sa diplomatie culturelle, de séduire les investisseurs internationaux et de promouvoir le tourisme durable.

Un pavillon qui incarne l'identité plurielle du Bénin

Le pavillon béninois est une véritable œuvre architecturale et qui s'inscrit dans une stratégie

globale de rayonnement international. Il est construit autour de 3 piliers :

- Tourisme, art et culture ;
- Innovation made in Africa ;
- Environnement des affaires et opportunités d'investissement.

Cette structure a été pensée pour plonger les visiteurs au cœur de l'histoire et de la richesse culturelle du Bénin. Elle met également en avant les opportunités économiques et commerciales qu'offre le pays.

Cette structure a été pensée pour plonger les visiteurs au cœur de l'histoire et de la richesse culturelle du Bénin. Elle met également en avant les opportunités économiques et commerciales qu'offre le pays.



- Suivre les informations en direct et en ligne.
- Visiter les expositions en 2D et en 3D.
- Découvrir une récréation fidèle et en 3D du pavillon béninois et de l'île de Yumeshima.

Le développement de cette plateforme s'inscrit dans la dynamique de transformation digitale dans laquelle s'est lancé le Bénin depuis quelques années.

Le GDIZ ne se laissera pas compter l'événement

Le GDIZ sera présent au pavillon du Bénin sur l'Expo Osaka au Japon. La Zone économique Glo-Djigbé Zè compte mettre en lumière le modèle économique du Bénin à travers Bénin Cashew S.A.

Cette structure spécialisée dans la transformation de la noix de cajou possède 5 unités de transformation avec une capacité annuelle de 120.000 tonnes. Grâce à cette infrastructure de pointe, le Bénin peut se présenter auprès des investisseurs internationaux comme un acteur incontournable de l'industrie de la noix de cajou en Afrique.

Bénin Cashew S.A. participe à la réduction de l'exportation de matières premières brutes. Elle promeut la mise sur le marché de produits transformés à forte valeur ajoutée.

Selon le commissaire général du pavillon, Yannis Adébiayé, chaque espace a pour but de révéler au monde un Bénin en pleine transformation. Notre pays favorise, en effet, la cohabitation entre l'héritage ancestral et la modernité.

Un programme riche et varié

La Directrice du Pavillon du Bénin, Carole BORNA, a annoncé que le pays prévoit plusieurs temps forts qui seront marqués par de nombreuses activités et découvertes à savoir :

- 4 juillet 2025 : participation au Women's Pavillon, en collaboration avec la Fondation Cartier, pour mettre en avant le rôle des femmes dans la société béninoise.
- 21 août 2025 : présentation du culte Guèlèdè (danse, musique et théâtre) proposée en parallèle du théâtre japonais Kabuki.
- 29 août 2025 : célébration à Osaka de la Journée Nationale du Bénin avec des conférences, des animations culturelles et des cérémonies officielles.

L'Exposition Universelle Osaka au Japon va durer du 13 avril au 13 octobre. Tout au long de ces 6 mois, le pavillon béninois sera accessible aux visiteurs, mais également au reste du monde.

Le digital au service du rayonnement culturel

Pour permettre à tous les Béninois de profiter de cette expérience unique, le Bénin a développé une plateforme numérique accessible depuis n'importe quel coin du monde.

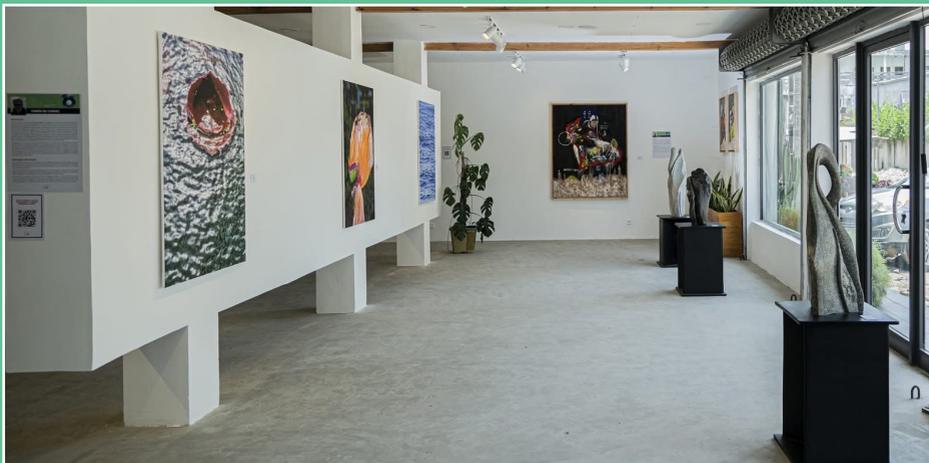
- Cette dernière offre de nombreuses fonctionnalités. Elle vous permettra entre autres de :



La participation du Bénin à Osaka 2025 s'inscrit dans une stratégie de valorisation des atouts culturels et touristiques du pays à l'échelle mondiale. Après une présence remarquée à l'Exposition universelle de Dubai en 2020, le Bénin a franchi un nouveau cap en participant pour la première fois à la Biennale de Venise en 2024.

A NE PAS MANQUER EN MAI

“Ilè Wa” : une exposition collective pour renouer avec la Terre



Un cri artistique face à l'urgence écologique

Neuf artistes contemporains sont à l'honneur pour cette exposition. Kelly Adediha, Eric Ahouansou, Aris, Verckys, Charly Djikou, Sophie Négrier, Bénédicte Roques, Fabien de Cugnac et Frédéric Cadoux livrent des œuvres entre sculpture, installation et art numérique. Ensemble, ils explorent la dualité entre mémoire spirituelle et urgence écologique, interrogeant les liens oubliés entre l'être humain et la terre.

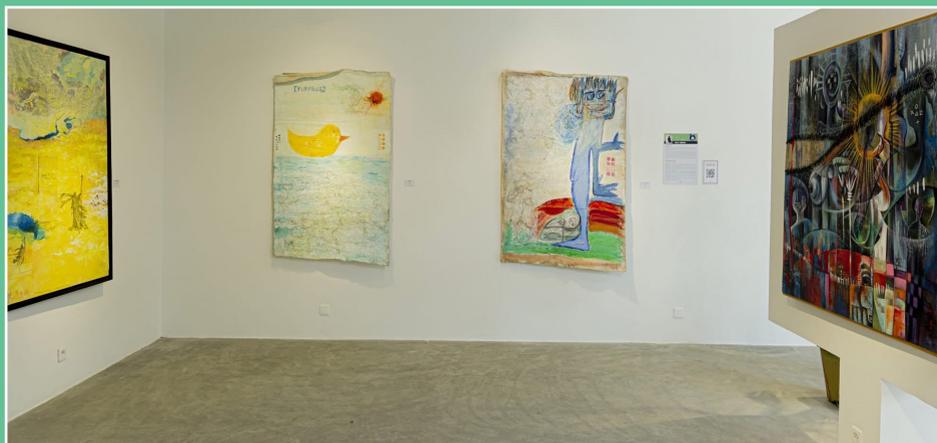
Sans aucun doute, l'exposition transforme Les Ateliers Coffi en un espace de méditation. Elle se veut un cri collectif face à une planète blessée, miroir d'une humanité à la recherche de repères.



Une invitation à l'introspection



À travers des œuvres aux inspirations multiples, les artistes convoquent à la fois la douceur du féminin et la rudesse du masculin pour naviguer entre chaos, mémoire et renaissance. L'exposition fait dialoguer le surnaturel et le naturel, les cicatrices du sol et celles de l'âme. « Ilè Wa » promet des moments édifiants à tous les amoureux de l'art et de réflexions profondes.



Le vernissage a eu lieu le 1er mai à 18h comme pour marquer le début d'un mois de découvertes artistiques. L'exposition est ouverte au public tout au long du mois de mai. Faites y un tour !



MAMAN

PORTRAIT BOULEVERSANT D'UNE MÈRE CÉLIBATAIRE DANS LE CINÉMA IVOIRIEN

Être mère, c'est déjà tout un monde. Mais être maman seule, c'est souvent un combat silencieux composé de gestes héroïques au quotidien. Elles sont nombreuses, ces mères célibataires qui jonglent entre plusieurs emplois, les factures qui s'accumulent, les enfants à élever et les rêves mis en veille pour assurer ceux des leurs.

Maman, long-métrage du scénariste et réalisateur Owell Brown, vient bousculer les clichés avec une histoire simple, humaine et

sans excès. Sorti en 2024, ce film ivoirien met en lumière une figure trop souvent oubliée : ces mères, fortes et fragiles à la fois, au cœur de familles monoparentales. Portée par Adrienne Koutouan, comédienne dont on ne cite plus le palmarès, l'œuvre raconte l'histoire de Rachel Diby, une femme qui se débat dans la précarité et l'épuisement liés à son rôle de parent solo, mais ne renonce jamais à la douceur et à la foi.

Le quotidien d'une héroïne ordinaire, présenté sur les grands écrans

Rachel Diby, veuve quadragénaire, vit modestement dans un quartier populaire d'Abidjan avec ses trois enfants, sa nièce et le bébé de celle-ci. Employée dans un hôtel et ménagère à temps partiel dans un restaurant, elle porte toute seule le poids de sa famille. Touché par sa discrétion et sa générosité, son patron lui offre des vivres pour Noël : un geste rare qui vient alléger son quotidien de parent isolé.

Un jour, à l'église, elle retrouve un portefeuille appartenant à un mystérieux homme. Sans hésiter, elle le lui rend. L'homme, interprété par Issaka Sawadogo, touché par sa probité, décide de lui faire un cadeau inattendu : de l'argent pour Noël. Il devient alors, au fil de l'histoire, un personnage clé et son importance n'est révélée qu'à la fin de l'histoire.

C'est une main tendue, dans une vie où l'aide fait souvent défaut. Ce geste vient comme une lumière dans la grisaille de Rachel. Son importance est encore plus grande lorsqu'on se rend compte que tout au long du film, elle tente d'accéder à des aides souvent hors de portée.



Le quotidien d'une héroïne ordinaire, présenté sur les grands écrans

Ce film n'est ni un drame misérabiliste, ni une histoire d'amour réchauffée. Maman est une œuvre ancrée dans le réel. À l'approche de la fête des mères, il résonne comme un hommage à celles qui tiennent debout pour leur famille, même lorsqu'elles avancent seules.

Rachel incarne ces mères qu'on ne remarque pas toujours, mais qui luttent au quotidien malgré la charge mentale et la fatigue. Sans pension alimentaire, elle élève ses enfants avec dignité, tout en jonglant avec la précarité. Le film illustre aussi l'isolement social que subissent nombre de parents seuls et l'absence de relais familiaux ou amicaux.

La mise en scène est sobre et sans effets superflus. Ce choix esthétique renforce le réalisme de la situation, tout en laissant place à l'émotion. Elle n'est d'ailleurs jamais forcée : elle naît d'elle-même. Le jeu d'Adrienne Koutouan émeut, tout comme les dialogues avec les autres personnages.

Sans verser dans un symbolisme appuyé, la dernière partie du film entrouvre une porte vers l'inattendu. Une touche de surnaturel vient saupoudrer de l'espoir sur Rachel et ses proches, sans jamais trahir l'ancrage dans la réalité. Un clin d'œil aux plus émotifs et aux plus superstitieux, peut-être.

Un regard sincère sur la monoparentalité

Avec Maman, le cinéma ivoirien confirme sa capacité à porter des voix puissantes et des récits poignants, sans artifices. Owell Brown filme avec tendresse et pudeur la réalité des familles monoparentales, sans faire de sa protagoniste une martyre, mais une vraie femme battante.

Le scénario aborde aussi des tensions sociales plus larges : l'éducation d'adolescents, la poursuite sans ménagement des rêves, le

manque de soutien institutionnel. Notamment, une scène marquante où Rachel met en garde sa fille contre les mirages de l'argent facile, résume l'esprit du film : lucide, humain, engagé. Avec Maman, on ne sort pas simplement ému. On sort plus conscient de ce que vivent tant de mères seules. On sort plus reconnaissant envers celles et ceux qui, dans l'ombre, avancent sans rien demander. Parce que derrière chaque maman solo, chaque parent isolé, il y a souvent une histoire difficile et parfois, un miracle.

Dékounnoussounou : une sauce béninoise savoureuse, nourrissante et pleine de vertus



Ingrédients (pour toute la famille)

- 1 kilo de noix de palme
- 4 grosses tomates fraîches
- 2 gros oignons
- 8 gros piments verts
- Du piment rouge (à volonté)
- 2 gros poissons fumés
- Des crabes
- De la peau de bœuf
- Du fromage local (wagashi)
- 2 c. à soupe de poudre de crevettes/poissons
- 1 c. à soupe de gingembre frais écrasés
- 1 c. à soupe d'ail et de poivre écrasés
- Du sel
- De la corète potagère (crincrin)
- Du bicarbonate
- De la moutarde (afintin, facultatif)

Le dékounnoussounou (encore appelé sauce graines en Côte-d'Ivoire) est une sauce très prisée dans le Sud du Bénin. Cuisinée principalement avec le jus extrait de la pulpe des noix de palme, elle se consomme souvent accompagnée de la pâte blanche ou du télibo (pâte noire).

Pourquoi cette sauce plutôt qu'une autre ?

Le dékounnoussounou est naturellement riche en vitamine A et E, deux nutriments essentiels à la santé des yeux et de la peau. Cette sauce contient également des antioxydants et est recommandée par les nutritionnistes pour booster le système immunitaire des enfants et des personnes âgées de 40 ans et plus.

Petit plus : c'est une sauce qui dure assez longtemps. Idéale pour les familles nombreuses !

RÉALISATION

1. Faites cuire les noix de palme jusqu'à ce que leur pulpe se fissure. C'est la preuve qu'elles sont bien tendres. Retirez-les ensuite du feu puis pilez-les dans un mortier pendant plusieurs minutes pour séparer entièrement la pulpe des noix. Pensez à mettre un peu d'eau à chauffer, car vous en aurez besoin. Le jus de palme est beaucoup plus facile à extraire avec de l'eau chaude.
2. Ajoutez un peu d'eau tiède aux graines pilées puis malaxez et pressez pour extraire le jus. Filtrez à l'aide d'un chinois ou d'un tamis à grosses mailles puis, laissez reposer. Transvasez lentement le jus au moins deux fois pour éviter les dépôts au fond de la casserole.
3. Portez le jus de palme ainsi obtenu à ébullition pendant au moins 30 à 45 minutes pour qu'il s'épaississe légèrement.
4. Pendant ce temps, écrasez séparément les tomates, les oignons, le piment rouge, le gingembre et les épices. Nettoyez la peau de bœuf (coupée en morceaux), les crabes et les poissons. Découpez et faites frire le wagashi. Assaisonnez la peau de bœuf à votre convenance et faites la cuire jusqu'à ce qu'elle soit assez tendre.
5. Ajoutez la tomate et les oignons écrasés dans le jus de palme. Ajoutez aussi le piment rouge à votre convenance. Vous pouvez aussi ajouter les morceaux de peau de bœuf pour qu'ils continuent à cuire. Portez le tout à ébullition pendant 15 minutes.
6. Incorporez le gingembre et les épices puis la poudre de crevettes/poissons. Laissez mijoter puis ajoutez le fromage et les crabes. Ajoutez le poisson puis salez à votre goût.
7. Ajoutez 6 piments verts préalablement lavés et équeutés. Vérifiez l'assaisonnement, laissez mijoter à nouveau à feu très doux pendant 15 minutes puis retirez la sauce du feu.
8. Dans une autre casserole, mettez une petite quantité d'eau et une à deux pincées de bicarbonate puis ajoutez les feuilles de corète potagère déjà triées et rincées à grande eau puis laissez bouillir jusqu'à ce qu'elles soient totalement ramollies. Utilisez un balai de cuisine traditionnelle ou une louche pour battre les feuilles et rendre votre crinclin gluant. Ajoutez le afintin, du sel et les 2 piments verts restants. Laissez bouillir à feux doux pendant une minute.

Votre sauce est désormais prête. Pour l'accompagner, vous avez le choix entre une pâte blanche ou noire, de l'igname pilée ou même du riz. Pour faciliter votre digestion, optez pour un jus de gingembre bio ou fait maison. Comme apéritif, un verre de sodabi communément appelé «De chez nous» sera le bienvenu. Bon appétit !

A NE PAS MANQUER EN MAI

L'Ouverture de Toussaint avec Napoléon Maddox et Sorg



Concert

LIEU

Institut français du
Bénin - Paillotte

QUAND

16 Mai 2025 à partir de
20H30

Brunch des Mamans



**Buffet à volonté,
Cadeaux offerts,
Ambiance rétro**

LIEU

Azalaï Hôtel Cotonou

QUAND

25 Mai 2025 à partir de
12H

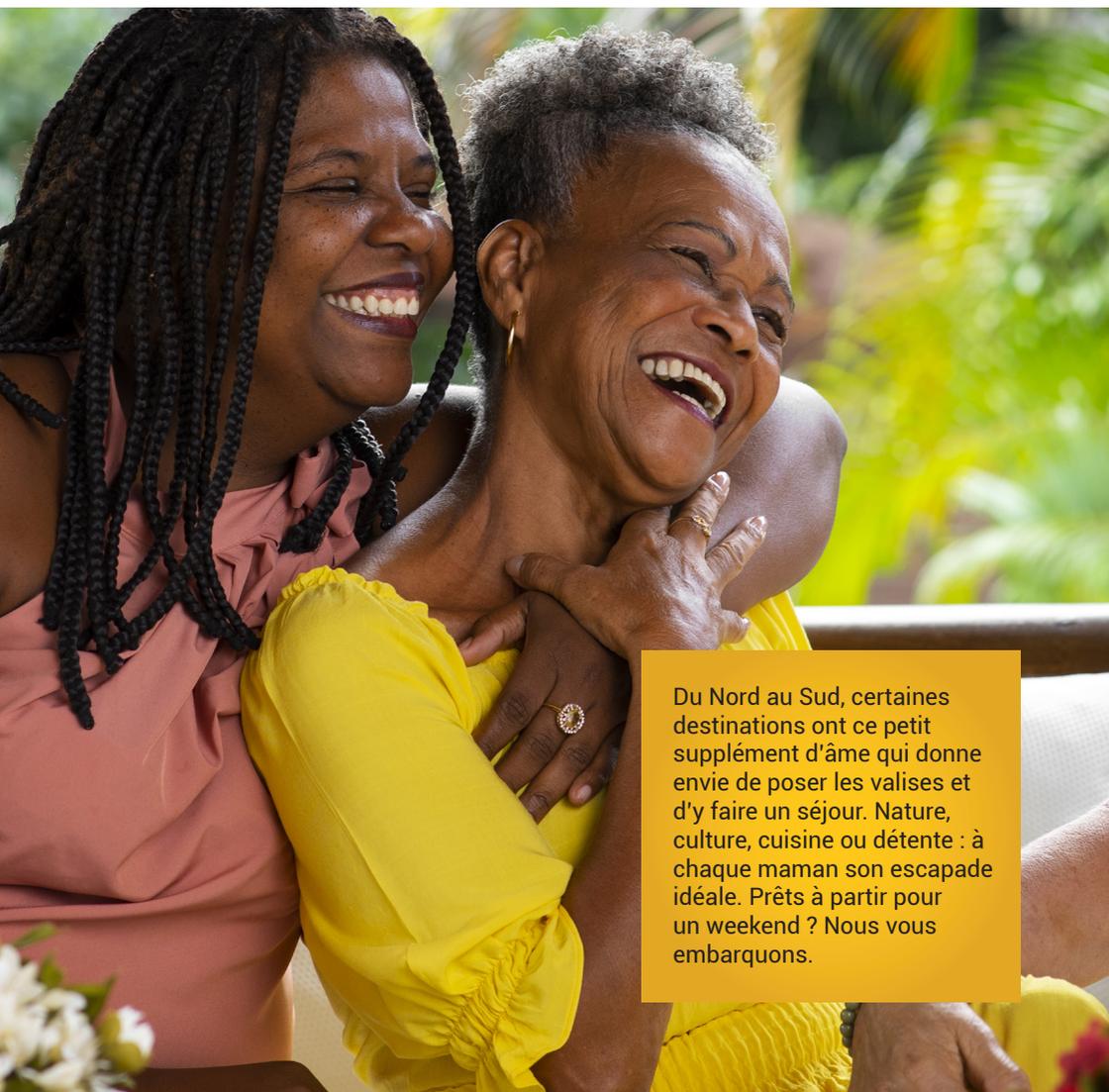
A woman with a joyful expression, wearing a vibrant green and brown patterned headwrap and a matching dress with a white lattice overlay and pink beads. She is waving her right hand. A bright yellow rounded rectangle is overlaid on the lower part of the image, containing the text 'LE GRAND DOSSIER' in white, stylized, block letters.

**LE
GRAND
DOSSIER**

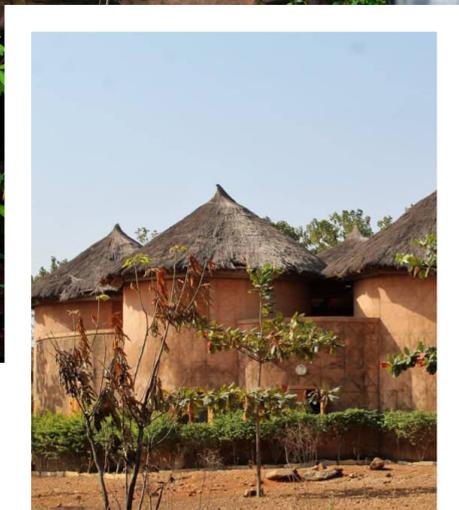
LE GRAND DOSSIER

Fête des Mères au Bénin : quatre escapades originales pour offrir à maman un moment inoubliable

Et si, cette année, vous alliez au-delà des cadeaux classiques pour surprendre maman avec une vraie parenthèse hors du temps ? Plutôt que de rester dans les lieux habituels, pourquoi ne pas l'emmener explorer un autre coin du Bénin, là où l'air est plus doux et les souvenirs se créent autrement ?



Du Nord au Sud, certaines destinations ont ce petit supplément d'âme qui donne envie de poser les valises et d'y faire un séjour. Nature, culture, cuisine ou détente : à chaque maman son escapade idéale. Prêts à partir pour un weekend ? Nous vous embarquons.



NATITINGOU

pour les mamans en quête de nature

Nichée au cœur de l'Atacora, Natitingou est une destination rêvée pour les mamans qui aiment la nature, les grands espaces et les découvertes authentiques. Oubliez le bord de mer car ici, nous sommes au cœur du pays. Entourée de montagnes qui se prêtent aux randonnées, de cascades et de villages traditionnels, la ville offre une immersion

totale dans un Bénin verdoyant et préservé.

Parmi les incontournables, les chutes de Kota séduisent par leur beauté sauvage, surtout après la saison des pluies. Pour une escapade plus immersive, les Tata Somba, ces habitations fortifiées typiques de la région, offrent un voyage dans le temps et à travers le savoir-faire ancestral.



L'Hôtel Totor est un choix idéal pour les amoureux de la nature. Situé sur une colline, il offre une vue panoramique sur la ville et les montagnes environnantes. L'établissement propose des chambres confortables et un cadre paisible, avec piscine, parfait pour se ressourcer après une journée d'exploration à travers les sentiers septentrionaux.

Contact : +229 01 62 23 62 52.



pour les mamans en quête de culture

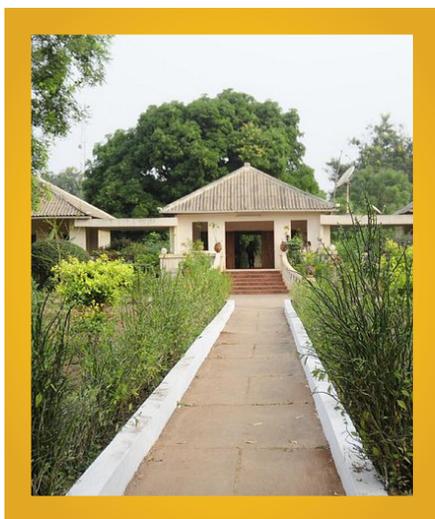
Si votre maman aime l'histoire, les traditions et les récits d'hier qui résonnent encore aujourd'hui, alors Abomey est une évidence historique. Capitale de l'ancien royaume du Danxomè, elle est le cœur d'un patrimoine béninois riche et fascinant.

Commencez par flâner dans les ruelles animées, faites un tour au marché artisanal

Direction l'Auberge d'Abomey, une petite structure accueillante. Le confort y est simple mais soigné et l'équipe sur place vous reçoit comme à la maison. Vous disposez d'un jardin agréable, d'un bon petit-déjeuner local et vous avez la possibilité de discuter avec d'autres voyageurs curieux. C'est parfait pour les mamans qui aiment échanger et apprendre.

Contact : +229 01 64 47 51 93.

et à la statue de Behanzin, puis poussez la porte du Palais des rois d'Abomey. Un guide vous plongera dans l'univers des Amazones et des plus grands rois. Vous repartirez avec le sentiment d'avoir touché l'âme du pays.





POSSOTOMÈ pour les mamans gourmandes

Si votre maman est du genre à croire que les plus beaux souvenirs passent aussi par l'assiette et la gastronomie, alors cap sur Possotomè ! Niché au bord du lac Ahémé, cet arrondissement béninois séduit par son calme, ses paysages lacustres et surtout sa cuisine généreuse et authentique.

Ici, on commence souvent par une balade en pirogue au lever du soleil, avant de s'attabler

pour déguster ce que le lac a de meilleur à offrir. La star locale ? Le poisson du lac, cuisiné à tous les saveurs : fumé, grillé, braisé ou en sauce.

À table, place au dakouin, cette pâte faite à base de gari et de sauce de poisson frais. Les saveurs sont franches, les assiettes généreuses, et les épices réveillent les papilles gustatives.

Installez-vous à l'hôtel Chez Théo, les pieds presque dans l'eau. Ses bungalows en matériaux naturels et son atmosphère paisible en font un lieu idéal pour se détendre après un bon repas. Bonus : le petit-déjeuner en terrasse avec vue sur le lac est un moment à savourer autant que le reste.

Contact : +229 01 95 05 53 15.





GOGOTINKPON

pour les mamans en quête de relaxation

Si vous cherchez un lieu hors du temps, propice au repos et à la reconnexion, Gogotinkpon est une pépite encore préservée du tourisme de masse. Ce village situé à environ 60 kilomètres de Cotonou mise tout sur le bien-être à l'ancienne et c'est justement ce qui en fait le charme.

Ici, la référence du divertissement, c'est l'île au bio bonheur que vous rejoignez avec une pirogue depuis un embarcadère. Une fois sur le site, l'aventure commence par un bain d'argile, rituel apaisant et profondément ancré dans les traditions locales.

Vous vous enduisez de cette terre riche en minéraux, avant de laisser le soleil faire son œuvre. La peau se libère, le corps s'allège. Vous pouvez ensuite vous baigner, vous faire masser et profiter de hamacs reposants le temps d'une journée.

Autre moment fort de l'expérience : l'atelier de lavage et de modelage des nourrissons. Guidés par des femmes du village, vous découvrirez comment, autrefois, on accueillait les nouveau-nés avec des gestes précis. C'est émouvant et profondément apaisant, même pour les adultes. Maman risque d'adorer.



Si vous ne souhaitez pas faire du camping avec des guides professionnels, vous trouverez le gîte et la restauration sur l'île. Néanmoins, gardez à l'esprit que généralement, Gogotinkpon n'est qu'une escale souvent prévue pour une journée seulement.



Conclusion

Que ce soit en pleine nature à Natitingou, au cœur de l'histoire à Abomey, dans la gourmandise à Possotomè ou avec la sérénité de Gogotinkpon, chaque destination offre une expérience unique, à la fois dépaysante et profondément humaine. Loin des bouquets de fleurs et des cadeaux impersonnels, un petit voyage bien choisi peut dire bien plus que des mots.

LE GUIDE

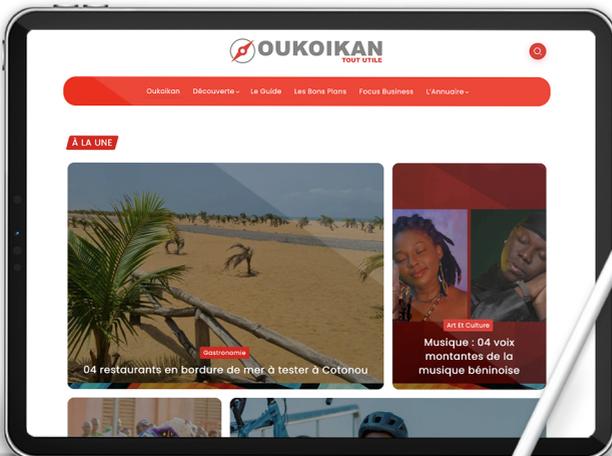
OUKOIKAN

MAGAZINE

Culture, Tourisme et Divertissement



[HTTPS://OUKOIKAN.COM](https://oukoikan.com)



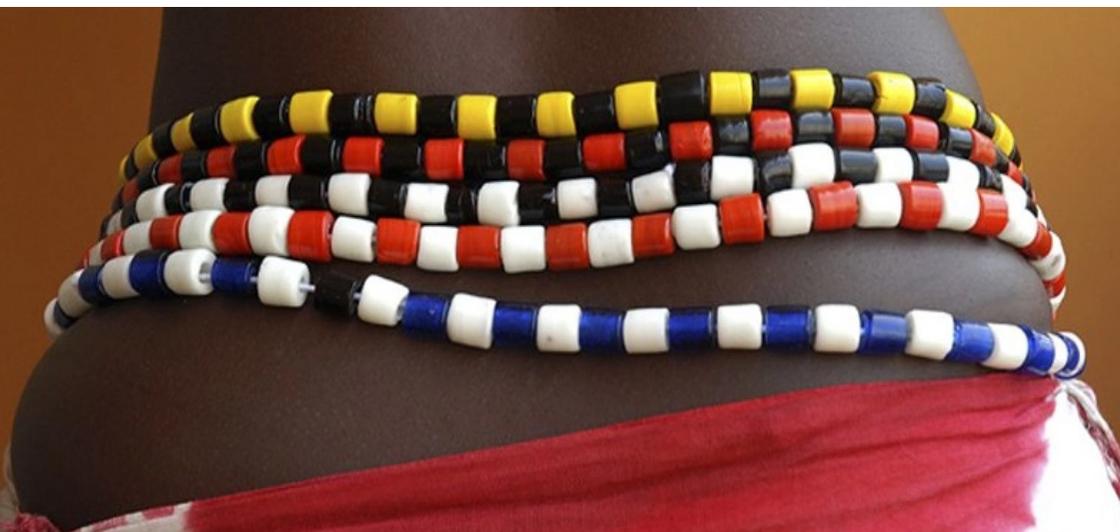
- **Oukoikan**
- **Découverte**
- **Le Guide**
- **Les Bons Plans**
- **Focus Business**
- **L'annuaire**



LIFESTYLE

LE BAYA

OU L'ART DE SÉDUIRE PAR NOS MAMANS



Communément appelé “bébé”, “jonu” “lèkè” ou “bin bin” selon la région du Bénin, le baya était et reste toujours l'arme de séduction préférée de nos mamans. Ce collier de hanches traditionnel, essentiellement constitué de perles, est bien plus qu'un simple

bijou. Esthétique et coloré, le baya se veut également discret et sensuel. Mais, comment de simples rangs de perles peuvent-ils suffire à nos mamans pour faire tourner la tête de leurs maris, nos papas ?

Petit historique sur le baya

Les perles de hanches ne datent pas d'aujourd'hui. Les premières traces de leur existence remontent à l'Égypte antique et dès le 15^e siècle, elles se sont répandues dans toute l'Afrique de l'Ouest. Au Bénin, elles sont placées autour des hanches de la petite fille peu de temps après sa naissance pour sculpter sa silhouette et

affiner sa taille.

Autrefois, les perles du baya étaient en plastique. Désormais, elles se déclinent en métal, en bouteille et en pierre. Néanmoins, elles n'ont rien perdu à leur identité, à leur originalité, ni à leur rôle premier : celui de faire tourner la tête du partenaire dans l'intimité.

Beauté, confiance et séduction

Nos mamans ne portaient ni lingerie en dentelle, ni nuisette en soie, ni porte-jarretelles. Cependant, grâce aux bayas, elles n'avaient aucune difficulté à charmer leurs maris dans l'intimité. Le doux cliquetis des perles qui s'entrechoquent au rythme des pas, les rangs qui soulignent savamment leurs courbes féminines, le reflet de la lumière sur les perles colorées... Tout dans le baya est une invitation silencieuse à la tendresse, à la fusion et à la passion.

En plus de leur permettre d'affirmer leur féminité, les perles servaient à nos mamans à rappeler à leur conjoint qu'ils partageaient la vie d'une femme attirante. Les femmes de la génération de nos mères étant plus pudiques, le baya est pour elle un bon moyen d'exprimer leur désir envers leur partenaire.

Il faut également préciser que certains hommes sont particulièrement sensibles à la vue et au son des perles de hanches. Ainsi, si leur femme voulait leur demander une faveur spéciale, il suffisait qu'elle en porte et use d'un petit chantage coquin pour l'obtenir.



A chaque baya, son message

Si aujourd'hui, les jeunes femmes choisissent leurs bayas en fonction de leur beauté, nos mamans sélectionnaient les leurs en tenant compte du message qu'ils véhiculent. Voici le nom de quelques perles de hanches ainsi que leur rôle ou signification :

- **Djenana** : ces perles de hanches d'un vert phosphorescent sont très populaires. Elles s'illuminent dans le noir et ont pour objectif de guider le mari vers la "terre sacrée" même dans l'obscurité la plus complète. Elles sont connues pour être indestructibles même par le feu et c'est une façon pour la femme de dire que la flamme de son intimité sera toujours brûlante pour lui.
- **Haute tension** : composée de grosses perles cylindriques de différentes couleurs, ce baya a la réputation de faire exploser la libido du partenaire. En raison de leur taille imposante, elles ne peuvent se porter que dans l'intimité, car on les devine aisément sous n'importe quel vêtement, même un pagne.
- **Fais-moi vibrer** : ce sont des perles de hanches très sonores. Elles tintent au moindre pas et ont le don de réveiller les sens des hommes qui sont sensibles aux bayas. Elles sont un bon moyen de dire à son mari que la nuit sera mouvementée.

Le baya, plus qu'un accessoire de mode



Selon les croyances, le baya est plus qu'un simple accessoire de mode : ces perles de hanche sont réputées avoir des vertus spirituelles et protectrices. On leur attribue de pouvoir de protéger celle qui les porte du mauvais œil et des attaques mystiques.

Utilisées dans certains milieux comme remède naturel, elles serviraient également à soulager les troubles mentaux ou épileptiques. Par ailleurs, certaines femmes s'en servent comme moyen de contraception pour espacer les naissances. Naturellement, pour remplir ces fonctions un peu spéciales, les perles de hanches doivent avoir subi un traitement spécifique.

« Le baya est également un bon moyen de contrôler la prise de poids chez la femme. Si elle maigrit, le bijou va commencer à tomber de ses hanches et si elle prend du poids, il va la serrer. » déclare Débora Nino, vendeuse de perles de hanches.

Entre symboles culturels et séduction silencieuse, les perles de hanches incarnent la discrétion et la confiance de nos mamans en leurs atouts féminins. Aujourd'hui encore, le baya continue d'inspirer une nouvelle génération de femmes qui y ajoute une touche de modernité. Il ne cache plus tout à sous le pagne, mais n'en reste pas moins un bijou sensuel et érotique.



NONVI TCHÉ WAA MI NI DJÊ

DOKOUN



SO COOL

Trois idées de cadeaux atypiques pour la fête des Mères

Chaque année, la fête des Mères arrive avec les mêmes propositions de cadeaux : fleurs fraîches, chocolats, mugs avec des cœurs et des mentions « meilleure maman au monde ». Ce sont des classiques, certes, mais souvent trop impersonnels.

Pourtant, offrir un cadeau original à votre mère, un cadeau qui lui fera plaisir, n'a rien de compliqué. Il suffit de sortir des sentiers battus et de miser sur l'émotion, la surprise et la sincérité. Oubliez les gros budgets et les recherches interminables : ce sont les petites attentions qui touchent le plus.

Voici trois idées de cadeaux insolites et touchants à offrir à une maman qui mérite bien plus qu'un bouquet de fleurs et un message sur WhatsApp.

Carnet de gratitude personnalisé : un cadeau émouvant pour maman

Un simple carnet peut devenir un précieux cadeau personnalisé, à condition d'y glisser les bons mots. Concrètement, chaque page contient un message, une lettre ou un souvenir, écrits par les personnes qui comptent dans sa vie. Famille, amis, voisins, collègues, tout le monde participe à ce cadeau fait maison.

L'objectif ici, c'est de réunir dans un seul objet toutes les preuves de son impact au quotidien. Même les mots les plus simples prennent un poids immense lorsqu'ils sont sincères. Comment procéder :

D'abord, faites une liste de toutes les personnes susceptibles d'avoir un mot gentil à lui adresser. Il va de soi qu'elle ne doit pas se douter de ce



qui se trame.

Procurez-vous un carnet personnalisable, décoré ou artisanal. Chaque page sera dédiée à un participant du projet.

Une fois tous les témoignages récoltés (petits mots, souvenirs particuliers, photos de famille), il ne vous reste plus qu'à passer au collage.

Ce carnet devient un cadeau idéal, à feuilleter les jours de fatigue émotionnelle, un rappel tangible de son importance dans la vie des autres.

Capsule temporelle pour la fête des Mères : un coffret-cadeau qui mise sur l'avenir

Voici un cadeau insolite qui ne se consomme pas tout de suite, mais qui est une réservation pour le futur. L'idée ici, c'est de passer un moment complice avec maman, en créant une boîte à souvenirs qu'elle découvrira dans quelques années.

Prenez une boîte à cadeaux en bois, en métal, ou un panier tressé et remplissez-le de petits éléments choisis avec soin :

- Une lettre à lire dans cinq ou dix ans ;
- Une photo marquante d'un moment partagé ;
- Un petit objet symbolique ou un bijou ;
- Un vœu ou une prédiction drôle pour

Ce carnet devient un cadeau idéal, à feuilleter les jours de fatigue émotionnelle, un rappel tangible de son importance dans la vie des autres.

Pagne personnalisé avec message : un cadeau symbolique pour maman

Vous avez sans doute pensé la même chose : « Un pagne ? Classique ! » Et pourtant, ce cadeau si commun pour maman peut devenir insolite et exceptionnel, à la seule condition d'être personnalisé.

Le pagne est bien plus qu'un tissu, c'est un langage chez nous. Offrez-lui un pagne original, avec un message imprimé, une date marquante ou même sa vanne préférée.

De nombreux créateurs proposent aujourd'hui des modèles personnalisables où vous pouvez créer votre propre design.

Elle pourra le porter au marché, à l'église ou en



l'avenir.

Indiquez une date d'ouverture bien précise : sa retraite, un anniversaire, ou pourquoi pas l'arrivée d'un futur petit-enfant ? Ce cadeau personnalisé prend une dimension intime et poétique. Il traverse le temps comme l'amour que vous lui portez.



famille. Chaque fois qu'on lui demandera d'où il vient, elle dira fièrement : « Ce sont mes enfants qui me l'ont offert ». C'est un beau cadeau, à la fois pratique, symbolique et plein d'amour.

EN CONCLUSION

Pas besoin de luxe, de gadgets ou de clichés. Ces trois idées originales de cadeaux remettent le cœur au centre du geste. En offrant un cadeau qui parle, qui dure et qui touche, vous créez un souvenir unique. Pour toutes les mamans, c'est ça, le vrai cadeau : se sentir vue, aimée, et célébrée autrement.



VALMONT

VIN DE TABLE

LE BON VIN DU BÉNIN



**Nouveau
vin de table**

1000F CFA*

***Prix de vente conseillé**

G&COM

QUALITÉ



SOBEBRA
SOCIÉTÉ BÉNINOISE DE BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES

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





5 ÉTOILES

5 ÉTOILES

Café Antoine

Où manger bon et pas cher à Cotonou ? Essayez Café Antoine

Derrière son nom aux airs classiques, Café Antoine commence à s'imposer comme une adresse à part dans le paysage gourmand béninois. À mi-chemin entre cafétéria décontractée et bistrot de quartier, l'enseigne a su fédérer une vraie communauté grâce à ses publications décalées sur les réseaux sociaux et ses plats généreux. Mais que vaut réellement l'expérience sur place ? On vous raconte.

Où les trouver ?

Cotonou : 3e rue à droite après la pharmacie La Madone (direction plage), puis 1re rue à gauche, en face de l'auberge Gbodjètin.

Calavi : À partir du carrefour Tokan, faites demi-tour vers Kpota ; prenez la 5e rue à droite et suivez les plaques. Les deux sites sont ouverts tous les jours de 13h à minuit, sauf le lundi.

ACCUEIL : 4/5

Dès l'arrivée, le ton est donné : une équipe présente, chaleureuse, qui vous installe rapidement et veille à votre confort. Le service est fluide, sans laisser place à l'attente ou au flottement. Nous avons été accueillis par un jeune homme assez bienveillant. Certains pourraient toutefois trouver cette présence un peu envahissante, surtout à l'entrée.

L'HYGIÈNE : 3,5/5

L'intérieur, assez bien entretenu, contraste avec l'extérieur plus rudimentaire. Même en cas d'affluence, l'ordre reste perceptible. Cependant, une vraie amélioration peut être apportée. En journée, on y échappe à la chaleur. En soirée, en revanche, attention aux moustiques s'invitent à table.



LE LIEU : 3,5/5

Avec ses tables en bois, ses touches végétales et sa lumière chaleureuse, Café Antoine mise sur une décoration sans extravagance. C'est une similarité avec le site rénové de Calavi. L'agencement en petits espaces permet de trouver facilement un coin tranquille. Le mobilier n'est pas haut de gamme, mais il reste confortable et cohérent avec l'ambiance du lieu.



LE REPAS : 3/5

Le menu se veut accessible et sans prétention. Mais certains efforts pourraient être faits, notamment sur le plan de la qualité des repas et du dressage qui n'est pas très recherché.

Quelques cocktails

Le Passe Passe Adulte (ananas, gingembre, liqueur) : une bonne surprise, se laisse déguster, bien équilibré.

Le Pineapple Kiff (ananas, vodka Absolut) : frais, léger, mais peut mieux faire.



Quelques plats

Le Super Rice : nous avons essayé la composition riz créole, poisson et alloco, avec une petite salade. Le mélange des textures fonctionne moyennement, il manque un peu de relief en bouche. La salade froide dans le même plat que le riz chaud peut surprendre. Il y a moyen d'améliorer au niveau du goût.

Le Happy Spa : c'est une assiette "patchwork" (salade, saucisse, œuf, spaghettis, boulettes, frites). L'idée est fun, mais l'exécution laisse à désirer. Le dressage ne donne pas envie et l'ensemble manque quand même de saveur. Par ailleurs, le service du plat de spaghettis a connu un retard notable. Côté timing, il y a de vrais ajustements à faire.



Avec un budget de 5000 FCFA par personne, il est tout à fait possible de se faire plaisir. Café Antoine propose aussi des recettes plus locales, telles que la sauce Man et le Télibo, sans oublier quelques incursions dans le fast-food avec notamment le chawarma maison.

VERDICT FINAL : 3,5/5

Au fil des saisons, Café Antoine propose une cuisine simple, une ambiance chaleureuse et reste fidèle à son image de marque. C'est un bon compromis entre cuisine maison et restauration extérieure avec un excellent rapport qualité-prix.

Un endroit qui a du potentiel, surtout pour les jeunes en quête d'un coin cool sans trop casser la tirelire. Pas le restaurant gastronomique de l'année, mais le spot reste sympathique. Pour une sortie détente en famille, entre amis ou en couple, ça passe très bien !

ENTREPRENEURIAT FÉMININ

3 INITIATIVES LOCALES PORTÉES PAR DES FEMMES

Au cœur de l'entrepreneuriat féminin béninois, trois jeunes femmes talentueuses se démarquent. De la mode à la gastronomie en passant par la cosmétique, elles se distinguent par leur passion et leur engagement à offrir des produits authentiques et de qualité.



Maëlle ANATO – KOAM Costemics : La biologie au service de la beauté naturelle

À seulement 22 ans, Maëlle ANATO est la fondatrice de KOAM Cosmetics. Il s'agit d'une savonnerie artisanale qui crée des savons 100 % naturels, sans produits chimiques et entièrement faits main. Biologiste de formation et journaliste, Maëlle a lancé son entreprise il y a 4 ans.

Son objectif est de proposer des produits cosmétiques efficaces et respectueux de l'environnement, tout en les rendant accessibles à tous.

Parmi ses produits phares, le savon KOAM curcuma rencontre un franc succès. Dédié aux peaux grasses, il est particulièrement efficace contre les taches d'acné et les pustules. Le savon noir Surgras adapté à tous types de peau fait également parler de lui.

KOAM Cosmetics développe également une gamme de soins pour cheveux parmi lesquels le beurre de fenugrec enrichi à l'huile de moutarde et à l'eucalyptus. Ce cocktail est la solution idéale pour vos problèmes de calvitie, fortifier vos cheveux et stimuler la pousse.

Avec une gamme de prix allant de 1.500



F à 5.000 F, les créations de Maëlle ANATO offrent des alternatives saines et abordables aux produits cosmétiques industriels. KOAM Cosmetics est une entreprise en ligne inscrite au registre de la CCIB.

Contact : +229 0141538843



Arlène Agossou Zossoungbo – Hariel Africa : l'alliance entre la mode éthique et contemporaine

Mariée et mère de 3 enfants, Arlène Agossou Zossoungbo est la créatrice de la marque Hariel Africa. Cette marque de vêtements teints ou peints à la main et qui allie mode et art, s'inscrit dans le cadre de la lutte contre la discrimination morphologique.



pas en reste : la marque propose également des chemises pour hommes pour apporter une touche d'originalité à leur style.

Hariel Africa valorise le savoir-faire traditionnel tout en y introduisant une touche de modernité. La marque défend des pratiques de production durables grâce à une approche éthique. Chaque robe, chaque pièce créée, véhicule un message unique et porte en elle l'histoire de l'artisanat local du Bénin.

un souvenir, etc. C'est ainsi que sont nées des lignes comme OLGA DIOGO, HIBISCUS, OLA Adultes, RAYON D'ESPOIR, MATURETÉ, etc. Vous recherchez un cadeau pour votre maman dans le cadre de la fête des Mères ? La collection A NOS MÈRES est un véritable hommage aux mères africaines qui se démarquent par leur tendresse, leur beauté et leur force.

Le showroom de Hariel Africa est situé à Maromilitaire.

Chez Hariel, même les femmes à forte corpulence (et les enfants) trouvent facilement leur bonheur. Et les hommes ne sont

Les collections de Hariel sont généralement une référence à un proche ou un événement marquant,

Contact :
+229 0154280000

Hwendo Man Bou – La tradition culinaire béninoise remise au goût du jour

Le restaurant Hwendo Man Bou est un lieu où la gastronomie béninoise prend toute sa place. Feshoida, bomiwo, gambaliwo, assrokuin au poisson de mer fumé, wassa wassa, igname pilée, magni magni... Si vous aimez la viande de brousse, vous pourrez y déguster de l'antilope, de l'écureuil, de la biche, etc. Tous les plats proposés sont préparés avec des ingrédients 100 % bio.

Les techniques culinaires utilisées par la promotrice Clémence Gbaguidi font écho au nom du restaurant « Hwendo Man Bou » qui signifie littéralement « la tradition ne se perd pas ».





Vous retrouverez donc, dans vos assiettes, le goût des plats que vous cuisinait votre grand-mère lors de vos séjours au village.

En plus de son service de restauration, Hwendo Man Bou propose un service traiteur pour vos événements. Vous avez également la possibilité de louer son espace pour vos réceptions. Un service de livraison à domicile est mis à la disposition des personnes qui souhaitent déguster l'une des spécialités du restaurant sans se déplacer.

Situé à Togba, non loin du zoo Agoua Land, le restaurant Hwendo Man Bou incarne la volonté de préserver le patrimoine culinaire du Bénin tout en offrant une expérience gastronomique moderne. Clémence Gbaguidi est également la promotrice de Jolyderm un institut de soins et de bien-être par les plantes.

Contact : +229 0141958600

DES ENTREPRENEURES LOCALES, MODÈLES D'INNOVATION ET DE PASSION

Ces trois femmes entrepreneures, Maëlle ANATO, Arlène Agossou Zossoungbo, et la promotrice de Hwendo Man Bou sont de véritables modèles d'innovation et de passion. Elles sont inspirantes et ont osé s'engager dans l'entrepreneuriat, un

secteur où la féminité peut être un frein. Dans le cadre de la fête des Mères, il n'est que justice de mettre en lumière le leadership de ces cheffes d'entreprises.

ENTREZ DANS UNE NOUVELLE DIMENSION

AGENCE DE COMMUNICATION DIGITALE



NOTRE SAVOIR-FAIRE

CONSEIL
EN STRATÉGIE
MARKETING

CONTENT
MARKETING

VIDÉO
MARKETING

RÉSEAUX
SOCIAUX

RÉFÉRENCEMENT

STUDIO
GRAPHIQUE

SITE WEB &
APPLIS MOBILE

PIGE & RÉGIE
PUBLICITAIRE

✉ hello@digitxplus.digital

✉ +229 67 39 85 85

▪ ATTIRER ▪ CONVERTIR ▪ FIDÉLISER

digitxplus