

MARS 2026

LE GUIDE

— OUKOIKAN

HERITAGE

SOMMAIRE

06

CULTURE ET ART

Nos cheveux ont une histoire... et elle revient à la mode



22

À LA UNE

FInAB 2026 :
Cotonou au cœur
de la création
africaine

26

LE GRAND DOSSIER

Être femme au
Bénin en 2026 : entre
héritage et choix
personnels



SOMMAIRE



32

LIFESTYLE

Mini guide (vraiment stylé) de survie urbaine pendant le Ramadan et le Carême

36

SO COOL

After Work sans alcool : on fait comment pendant le jeûne ?



40

EN VOGUE

NUBI Bar Togbin : le spot sunset qui fait vibrer la route des pêches

Héritage, création et nouveaux horizons

Mars est un mois de réflexion, de mouvement et de renouveau. À l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, ce numéro du Guide OUKOIKAN explore les multiples visages de l'identité et de la création au Bénin.

Notre grand dossier s'intéresse à ce que signifie être femme au Bénin en 2026, entre héritage culturel, aspirations personnelles et nouvelles opportunités. Une réalité complexe où chaque parcours contribue à redessiner les équilibres de notre société.

Cette question de l'identité traverse également la culture. De nos coiffures traditionnelles, véritables formes d'art et de transmission, aux débats autour du film *The Woman King* et de la mémoire des Agodjiés, ces pages rappellent combien l'histoire et la création dialoguent sans cesse.

Ce mois marque aussi un temps de spiritualité, avec Ramadan et Carême, mais également un moment de célébration artistique grâce au Festival international des arts du Bénin (FInAB) qui transforme Cotonou en scène culturelle vibrante.

Chez OUKOIKAN, nous continuons de raconter ce Bénin en mouvement : créatif, inspirant et profondément vivant.

Bonne lecture.

L'EQUIPE

Directeur de Publication
Hiram TESSI

Rédactrice en Chef
Carole CHABI

Directeur Commercial
Kamal HABIB

Conception Graphique
& Mise en page
OUKOIKAN

Rédacteurs
Carole CHABI
Aldores HOUNKPATIN
Abdon AHOUANDJINO
Anica ALAVOAMOUSSOUKPEVI

Pour nous contacter :

03 BP 1614 Cotonou - Bénin
+229 01 60 60 54 54
hello@oukoikan.com

Site web oukoikan.com

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



ART & CULTURE

Nos cheveux ont une histoire... et elle revient à la mode



Il suffit d'entrer dans un salon de coiffure un samedi à Cotonou pour comprendre que nos cheveux ne sont pas qu'une affaire d'esthétique. Les chaises alignées, les apprentis/ouvrières en uniforme, les peignes soigneusement rangés, le bruit régulier des conversations qui se croisent... et puis ces mains. Rapides. Sûres. Presque chorégraphiques.

Le peigne trace une ligne nette. Les doigts séparent, croisent, serrent, relâchent. La tête penche légèrement. La cliente ferme parfois les yeux. Ce n'est pas seulement une coiffure qui prend forme. C'est une création. Regardez bien une coiffeuse au travail. Elle ne "coiffe" pas seulement. Elle dessine. Elle calcule. Elle imagine. La tête de sa cliente devient une toile.

On parle souvent de mode, de tendance. On parle rarement d'art. Pourtant, nos coiffures en sont un.

Quand la tête devient une œuvre

Bien avant les réseaux sociaux, bien avant les catalogues de modèles plastifiés ou téléchargés sur internet, nos mères et nos grand-mères portaient déjà des architectures capillaires impressionnantes. Des tresses fines comme des fils de couture. Des nattes collées aux tracés géométriques précis. Des montages élaborés pour les cérémonies.

Dans plusieurs communautés du Bénin : chez les Fon, les Yoruba ou Nago, les Goun, la coiffure n'était jamais choisie au hasard. Elle indiquait : l'âge, le statut, parfois même une étape de vie. Une jeune fille ne portait pas la même coiffure qu'une femme mariée. Une future mariée avait une mise en beauté particulière. Même les enfants avaient leurs styles spécifiques et chaque détail avait du sens.

Ce que nous appelons aujourd'hui "style" était autrefois un langage. On pouvait lire sur une tête ce qu'on ne disait pas à haute voix. On pouvait reconnaître une appartenance, une maturité, une transformation. Les cheveux parlaient.

Et si on y pense bien, coiffer demande une concentration proche de celle d'un sculpteur. La coiffeuse mesure l'épaisseur, évalue la texture, équilibre les volumes. Elle sait exactement où commencer pour que la symétrie soit parfaite. Elle adapte son geste à chaque tête. Il n'y a pas deux œuvres identiques.

Nos salons sont peut-être les galeries d'art les plus sous-estimées du pays.

Des villages aux capitales : la circulation des styles

Ce patrimoine n'est pas figé dans le passé. Il circule.

Ce qui naît dans un village de l'Atacora peut, quelques mois plus tard, inspirer un salon à Calavi ou à Akpakpa. Une femme revient d'une cérémonie au village avec un motif particulier. La coiffeuse l'observe, l'adapte, le modernise. Une apprentie retient la technique. Et le style commence à voyager

Dans les marchés, on sent aussi cet engouement. Les perles locales, les fils décoratifs, les accessoires traditionnels trouvent une nouvelle place. Les conversations tournent autour d'un motif vu lors d'une fête, d'une coiffure portée par une artiste, d'un style ancien qu'on veut remettre au goût du jour..



La tresse n'est plus seulement domestique. Elle entre dans les shootings photo, les défilés, les clips, les performances artistiques. Elle devient esthétique assumée.

Des photographes et stylistes locaux collaborent avec des coiffeuses pour mettre en valeur ces motifs patrimoniaux. Sur la Route des Pêches, dans des espaces culturels de Cotonou, lors d'événements créatifs, la coiffure devient pièce maîtresse.

Ce n'est pas un simple retour. C'est une renaissance.

Les tresses de nos dimanches



Qui n'a pas ce souvenir ? Assise entre les jambes d'une tante ou d'une grande sœur, la tête légèrement penchée, pendant que les doigts séparent, tirent, croisent. Ça faisait parfois mal. On promettait de ne plus jamais recommencer. Et pourtant, le dimanche suivant, on était là.

Ces moments-là n'étaient pas que des séances de coiffure. C'était de la transmission. On y apprenait la patience. On y entendait des histoires de famille. On y recevait des conseils sur la vie, l'école, le mariage, l'avenir. Les tresses étaient le prétexte. Le vrai travail se faisait dans les mots.

Les nattes collées, les vanilles, les tresses agrémentées de perles qui claquaient doucement quand on marchait... tout cela construisait aussi notre identité. On ne sortait pas coiffée au hasard. On sortait représentante d'une maison, d'une éducation, d'un héritage.

Nos cheveux portaient déjà notre nom.

Le retour du naturel : effet de mode ou retour à soi ?

Pendant longtemps, beaucoup ont cru qu'il fallait transformer les cheveux pour les rendre plus "gérables", plus "professionnels", plus "modernes". Les défrisages, les perruques, les extensions sont devenus la norme. Pas toujours par envie profonde. Parfois par pression. Parfois par imitation. Parfois par nécessité sociale tout simplement. Et puis quelque chose a changé.

Aujourd'hui, dans les universités de Cotonou, dans les bureaux, dans les milieux artistiques et entrepreneuriaux, on voit aujourd'hui de plus en plus chevelures naturelles assumées. Des afros fiers. Des locks entretenues avec soin. Des twists portés avec élégance. Des jeunes femmes qui décident de redécouvrir leur texture naturelle. Des hommes qui portent leurs cheveux sans complexe.

La tendance afro n'est pas tombée du ciel. Elle s'inscrit dans un mouvement plus large de réaffirmation culturelle sur le continent. Des figures africaines influentes comme Angélique Kidjo ont toujours porté haut une esthétique enracinée et fière. Sur la scène internationale, des personnalités comme Lupita Nyong'o ont aussi contribué à redonner au cheveu naturel une visibilité élégante et assumée.

Mais ici, au Bénin, ce retour ne vient pas seulement des tapis rouges. Il vient des miroirs de nos chambres. D'un moment où l'on se regarde et où l'on se dit : "Pourquoi vouloir effacer ce qui me définit ?". Revenir au naturel, pour beaucoup, n'est pas un geste esthétique. C'est un choix identitaire. Une façon de se réconcilier avec sa texture, avec son histoire, avec soi-même.

Ce n'est pas qu'une mode. C'est parfois une réconciliation.

Les coiffeuses : artistes et gardiennes

On les voit tous les jours. On négocie les prix. On se plaint quand ça tire trop. Mais prend-on vraiment le temps de reconnaître leur rôle ?

Les coiffeuses sont des créatrices. Elles innovent, mélangent tradition et modernité, adaptent les modèles vus en ligne à la texture réelle de leurs clientes. Elles savent quelles tresses tiennent longtemps sous notre climat. Elles savent comment protéger le cuir chevelu. Elles savent embellir sans abîmer.

Mais au-delà de la technique, elles gardent des savoir-faire anciens. Des manières de tresser apprises d'une mère, qui les tenait elle-même d'une autre femme. Sans diplôme officiel de patrimoine, elles sont pourtant des conservatrices culturelles. Elles sont des passeuses de savoir. Chaque fois qu'elles reproduisent une natte traditionnelle ou réinventent un motif ancien, elles empêchent l'oubli.

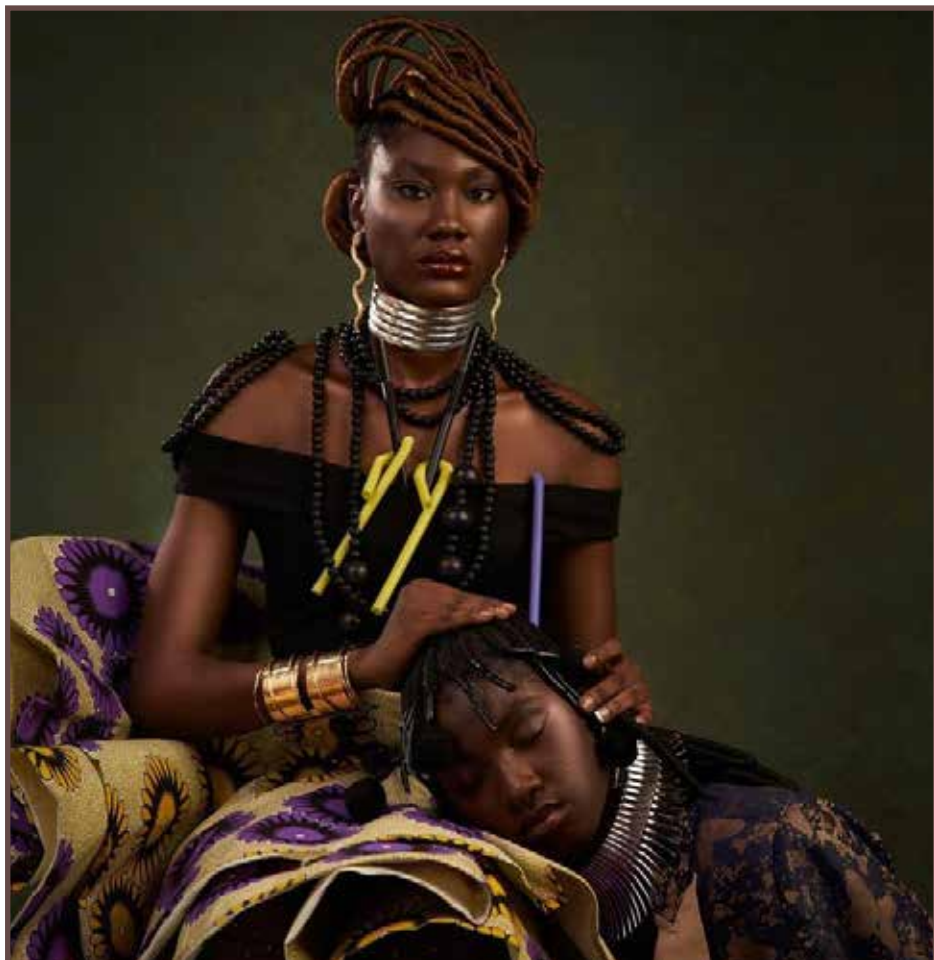


Nos cheveux n'ont jamais disparu

On entend parfois dire que les coiffures traditionnelles "reviennent". Mais peut-on parler de retour quand quelque chose n'a jamais cessé d'exister ?

Dans les villages, lors des cérémonies, dans les fêtes familiales, ces coiffures ont toujours été présentes. Peut-être moins médiatisées. Peut-être moins valorisées dans certains milieux urbains. Mais jamais éteintes.

Ce qui change aujourd'hui, c'est notre regard.



Nous redécouvrons la richesse de ce que nous avons sous les yeux. Nous comprenons que nos cheveux ne sont pas un problème à corriger, mais une identité à honorer. Nous réalisons que porter des tresses ancestrales ou un afro n'est pas un geste banal. C'est une manière de dire : "Je sais d'où je viens."

Nos cheveux ont une histoire. Une histoire de femmes patientes, de cours familiales animées, de créativité silencieuse, de fierté parfois étouffée mais jamais effacée.

Et si aujourd'hui elle attire de nouveau les regards, tant mieux. Mais au fond, icic, chez nous, elle n'est jamais revenue. Elle a toujours été là.

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**

À NE PAS MANQUER EN MARS

EXPOSITION - SILENT MARCH



Invitée par l'IFB, l'exposition « Silent March » de Sophie NÉGRIER prolonge sa réflexion sur les femmes en marche, initiée à l'Exposition universelle 2025 de Osaka.

Photographies et hologrammes y montrent des présences féminines avançant côte à côte, portées par un même élan.

Entre « dessiner » et « écrire » avec la lumière, l'artiste développe une écriture visuelle où le geste, les ombres et les proportions composent un manifeste silencieux, dans une expérience immersive qui déplace le regard.

Du 04 au 28 Mars 2026

Lieu : Institut Français du Bénin

Entrée : Gratuite

CONCERT - PÉPÉ OLEKA



Le concert de Pépé Oléka promet un voyage musical où chants sacrés, rythmes et poésies se mêlent. Entre tradition et création, sa voix profonde transmet émotions et vérité.

Un voyage sensible, porté par une artiste qui fait de la scène un lieu de transmission et de vérité. À travers proverbes, incantations, prières et balades poétiques, sa voix, à la fois caressante et profonde, traverse les émotions et touche à l'universalité.

07 Mars 2026

Lieu : Institut Français du Bénin

Entrée : 5000 FCFA

À NE PAS MANQUER EN MARS

SLAM - LAISSE-MOI TE DIRE



Laisse-moi te dire, ce n'est pas seulement un spectacle.

C'est un espace nécessaire.
Un moment où l'on se reconnaît.
Un moment qui laisse une trace.

Si ces mots vous parlent, alors vous êtes déjà concernés.
Prenez place.

Parce que certaines paroles ne peuvent plus attendre.

21 Mars 2026 - 21h
Lieu : Mayton Calavi
Entrée : 2000 FCFA

CONCERT - RAPHAEL SANTRINOS



Porté par une voix douce et envoûtante, Raphael SANTRINOS chante l'amour comme une évidence. De Lomé au Bataclan, il illumine chaque scène de mélodies qui touchent le cœur.

Entre succès et promesses, il poursuit sa route, guidé par l'émotion et la beauté de ses chansons.

29 Mars 2026 - 20h30
Lieu : Institut Français du Bénin
Entrée : 2000 FCFA

D'ARTIFICIELLES ORIGINES RAFIY OKEFOLAHAN

Rafiy Okefolahan : une exploration artistique des origines

Depuis le 8 décembre 2025, l'artiste plasticien béninois Rafiy Okefolahan est en résidence de création à l'Espace culturel Le Centre à Abomey-Calavi. Pendant plusieurs semaines, ce lieu dédié aux arts contemporains s'est transformé en laboratoire artistique autour de son projet intitulé « D'artificielles origines », une réflexion sensible sur la mémoire, l'identité et les racines dans le monde contemporain.

Le public a découvert le fruit de cette résidence lors du vernissage de l'exposition pluridisciplinaire organisé le 16 janvier 2026, révélant un travail à la fois introspectif et universel.

Questionner l'origine aujourd'hui

Avec « D'artificielles origines », Rafiy Okefolahan interroge la notion d'origine dans un monde marqué par les migrations, les influences culturelles multiples et les transformations sociales rapides. Pour l'artiste, comprendre d'où l'on vient est devenu une question plus complexe que jamais.

Durant sa résidence, il a nourri sa démarche à travers des échanges avec les visiteurs et les équipes de l'Espace culturel Le Centre. Discussions, performances, recherches collectives et pratiques plastiques variées (peinture, installation ou scénographie) ont alimenté ce processus créatif.

« Je cherche des réponses à travers les échanges autour de la notion d'origine aujourd'hui », explique l'artiste, pour qui la rencontre avec le public fait pleinement partie du travail artistique.

Une exposition pensée comme une œuvre vivante

Cette résidence marque également une étape symbolique dans la carrière de Rafiy Okefolahan, qui célèbre vingt années de pratique artistique. Pour l'occasion, il a adopté une approche inspirée des méthodes de la Renaissance, accordant une attention particulière à la scénographie et à l'harmonie de l'espace.

Pour lui, une exposition ne se limite pas à la présentation d'œuvres : elle constitue un ensemble vivant, en constante évolution. « L'exposition est une œuvre en soi », affirme-t-il, évoquant un processus créatif qui se poursuit jusqu'au moment du vernissage.



L'offrande comme fil conducteur

Au cœur du projet se trouve la notion d'offrande, un geste symbolique que l'artiste considère comme présent dans toutes les traditions spirituelles. À travers cette idée, Rafiy Okefolahan rend hommage à Dieu et aux ancêtres pour le parcours artistique qui l'a mené du Bénin à Dakar puis en Europe, tout en conservant un lien fort avec sa terre d'origine.

Son travail, fidèle à son style, promet une exposition riche en couleurs, en émotions et en questionnements.

Un retour symbolique

Pour Berthold Hinkati, directeur de l'Espace culturel Le Centre, cette résidence possède une signification particulière. L'artiste avait déjà exposé dans ce lieu en 2014, avant même son inauguration officielle.

Dix ans plus tard, son retour témoigne d'une évolution artistique remarquable. Soutenu par le Fonds de développement des arts et de la culture, le projet s'inscrit dans la volonté de promouvoir la création contemporaine béninoise.



Héroïnes à l'écran, complexités dans l'histoire : relire les Agodjiés après le film

Le succès de *The Woman King* (2022) a remis au premier plan une figure fascinante de l'histoire ouest-africaine : les Agodjiés, corps d'élite féminin du royaume du Dahomey. Le film séduit par son énergie, son esthétique et son ambition de donner des héroïnes noires à l'écran.

Toutefois, cette œuvre réalisée par Gina Prince-Bythewood suscite des débats, parfois vifs, sur la fidélité historique et la représentation du passé. Entre admiration légitime et exigence de précision, il est possible de tenir les deux bouts : célébrer l'élan culturel et garder un regard critique et informé.

The Woman King : un film fort, mais une fiction assumée

Le projet hollywoodien assume une vocation double : divertir et réparer un angle mort de l'imaginaire mainstream. En centrant le récit sur des guerrières africaines, le film inverse une grammaire habituelle du cinéma d'aventures et offre à un large public des héroïnes puissantes, stratégiques, solidaires. Cette revalorisation symbolique compte. En effet, elle nourrit l'estime, inspire les jeunes spectateurs et corrige une invisibilisation trop fréquente.

Cependant, le cinéma n'est pas un manuel d'histoire. Pour faire récit, il simplifie, condense et dramatise. The Woman King projette sur le XIX^{ème} siècle des sensibilités contemporaines qui parlent à notre époque. C'est un choix artistique compréhensible : la fiction cherche des personnages admirables, des antagonismes clairs, une trajectoire émotionnelle. Le message global est limpide : mettre en lumière des femmes africaines que l'histoire populaire a trop peu racontées.



Qui étaient réellement les Agodjiés ?

Les Agodjiés sont nées au cœur du royaume du Dahomey, sur l'actuel territoire du Bénin, entre les XVII^{ème} et XIX^{ème} siècles. Leur montée en puissance est liée à la consolidation de l'autorité royale, à la nécessité d'une garde loyale et à l'évolution des conflits régionaux. Le corps, d'abord limité, se renforce au fil des règnes et devient l'un des symboles visibles de la souveraineté dahoméenne.

Au Dahomey, les Agodjiés sont regroupées en unités spécialisées, avec une hiérarchie stricte et des responsabilités distinctes : éclaireuses, fantassins, unités armées de lames ou d'armes à feu selon les périodes. L'entraînement met l'accent sur l'endurance, la coordination et l'obéissance au commandement. Leurs sorties publiques sont codifiées : défilés, cérémonies, démonstrations martiales.

Elles vivent à proximité du palais, dans un cadre collectif qui règle déplacements, apparence et interactions avec l'extérieur. Leur statut singulier combine prestige et contrainte. Prestations matérielles, protection du roi, dotations en vivres et étoffes : la charge confère des avantages, mais s'accompagne d'interdits (mariage, sociabilités ordinaires) et d'une discipline sévère.

Les divergences entre fiction et histoire

La fiction accentue, déplace ou atténue. Dans *The Woman King*, le rôle politique des Agodjjiés peut sembler plus autonome qu'il ne l'était. Dans la réalité, elles agissent au cœur d'une monarchie centralisée, sous l'autorité du souverain et de ses conseils. Le film tend aussi à atténuer, par endroits, l'implication du Dahomey dans la traite atlantique.



Dans certaines séquences, il la recadre dans un récit de prise de conscience progressive. Or l'histoire documente une participation ancienne, fluctuante selon les périodes, mais structurante pour la diplomatie et les conflits de la région.

Autre simplification : la nature du pouvoir royal. Les luttes d'influence, les rivalités de lignages, la diplomatie avec les royaumes voisins et les puissances européennes sont, pour les besoins du scénario, réduites à des antagonismes plus lisibles. Le résultat gagne en efficacité dramatique, mais perd en nuances : l'enchevêtrement d'intérêts, de continuités et de ruptures politiques se prête mal au format blockbuster.

Ces écarts ne disqualifient pas le film ; ils invitent à le lire pour ce qu'il est : une re-crédation. La gêne naît lorsque la fiction se voit confondue avec la source fiable. D'où l'importance de marquer la frontière.

Pourquoi ces choix narratifs ? La logique hollywoodienne

Les films grand public obéissent à des contraintes de récit et de marché qui orientent la mise en scène de l'histoire. *The Woman King* vise à émouvoir et rassembler. Ces choix ne sont pas arbitraires : ils répondent à plusieurs logiques narratives et commerciales que l'on retrouve dans la plupart des grandes productions hollywoodiennes.

Héroïsation et condensation dramatique

Dans *The Woman King*, l'héroïsation se traduit par des figures féminines immédiatement lisibles dont les arcs individuels portent l'émotion du récit. Pour soutenir ce rythme, le film compacte des temporalités longues et agrège des enjeux collectifs en quelques personnages-clés : une cheffe charismatique, une recrue prometteuse, un souverain en tension. Ce recentrage crée une progression claire et efficace, mais il efface des zones d'ambivalence et lisse la diversité des acteurs historiques, au profit d'une trajectoire plus resserrée et accessible.

Valeurs contemporaines projetées sur le passé

Le film mobilise des cadres partageables pour dialoguer avec le public mondial. Cette orientation se voit dans la mise en avant de solidarités féminines, de dilemmes moraux individuels et d'un désir de rupture avec certaines pratiques économiques.

Ce choix a une force pédagogique réelle : il rend l'histoire audible et inspirante. Mais transposer ces sensibilités actuelles au XIX^{ème} siècle transforme des logiques politiques et commerciales en quêtes personnelles. Cela crée un décalage si l'on confond dramaturgie et mentalité d'époque.

Impératifs industriels et image globale

Comme grande production de studio, *The Woman King* privilégie une iconographie spectaculaire, une bande-son fédératrice et un récit exportable qui installe des héroïnes mémorables. L'écriture répond à une attente croissante pour des figures africaines positives : scènes d'entraînement galvanisantes, chorégraphies martiales, horizons de fierté collective. Cette stratégie de diffusion mondiale favorise l'identification et la conversation, mais consent à des simplifications.



Voir l'histoire au cinéma avec recul

Faut-il alors boudier *The Woman King* ? Non. Il faut l'aimer pour ce qu'il réussit : offrir des héroïnes africaines fortes, stimuler la curiosité et ouvrir des portes vers une histoire longtemps marginalisée.

Mais il faut aussi le recevoir pour ce qu'il est : une fiction inspirée du réel. Aux spectateurs, comme aux médias africains tels que OUKOIKAN, revient la tâche d'enrichir ce premier éclairage, d'apporter la nuance et de rappeler que la mémoire historique ne se résume jamais à un seul récit.

Rupture de jeûne à la béninoise



Dans nos cultures, la rupture du jeûne va bien au-delà du simple repas : c'est un moment de recueillement, de gratitude et de convivialité. Qu'il s'agisse du jeûne chrétien, notamment durant le Carême, ou du jeûne musulman pendant le Ramadan, l'instant où l'on se remet à manger demande attention et sagesse. Bien rompre son jeûne, c'est préserver sa santé tout en respectant la dimension spirituelle de l'acte.

Pourquoi ne mange-t-on pas de tout pendant le jeûne ?

Après plusieurs heures parfois toute une journée sans manger, l'organisme fonctionne au ralenti. L'estomac se contracte, la production d'enzymes digestives diminue et le taux de sucre dans le sang est plus bas que d'ordinaire. Introduire brutalement des aliments lourds, gras ou très sucrés peut provoquer ballonnements, douleurs abdominales, nausées ou grande fatigue.

Rompre son jeûne dans la sûreté et dans la sécurité signifie donc adopter une reprise alimentaire douce et progressive. Il ne s'agit pas de céder immédiatement à toutes les envies, mais d'écouter son corps. L'idéal est de commencer par des aliments faciles à digérer, riches en eau, en fibres et en nutriments essentiels, avant d'introduire progressivement des plats plus consistants.

Le jeûne chrétien : une reprise en douceur

Pour le jeûne chrétien, notamment pendant le Carême, la modération est essentielle au moment de la rupture. La tradition recommande de privilégier des aliments simples, naturels et digestes.

Commencer par les fruits

Les fruits sont parfaits pour une bonne rupture de jeûne. L'orange, la mangue, le concombre ou la banane apportent vitamines, minéraux et sucres naturels rapidement assimilables. Ils réhydratent l'organisme et relancent doucement le système digestif. En revanche, l'ananas, plus acide, est à éviter afin de ne pas aggraver l'estomac fragilisé.



Les bouillies béninoises, alliées idéales

Au Bénin, certaines bouillies sont particulièrement adaptées grâce à leur richesse nutritionnelle et leur facilité de digestion.

- Bouillie de mil au tamarin : préparée à base de farine de mil, de tamarin, de gingembre, de sucre et de menthe, elle

constitue une tradition incontournable.

- Bouillie d'Aklui (maïs fermenté) : réalisée avec des boules de maïs fermenté, parfois parfumée au gingembre, elle offre un goût rafraîchissant et une texture légère.

Des plats équilibrés et modérés

Pour un repas plus consistant, on privilégie des sauces légères comme la sauce crincrin (corète potagère), la sauce épinard ou une sauce arachide peu grasse. Elles sont souvent servies avec du télibo (pâte noire), de la pâte blanche, du riz, etc.

Astuces importantes

Évitez les repas lourds, gras ou très sucrés, ainsi que la viande rouge et les produits laitiers en grande quantité juste après le jeûne.

Mangez lentement, en petites portions, et n'hésitez pas à fractionner votre repas.

Le jeûne musulman : spiritualité et convivialité



Pendant le Ramadan, la rupture du jeûne l'iftar est un moment sacré où traditions culinaires et spiritualité se rencontrent. Après une journée entière d'abstinence, il est essentiel de redonner à l'organisme énergie et nutriments.

Un début symbolique et nourrissant

Traditionnellement, on commence par des dattes et de l'eau ou du lait caillé. Les bouillies chaudes à base de maïs, de mil ou la bouillie "béton" (à base de sorgho et de gingembre) sont également très appréciées. Elles sont souvent accompagnées de beignets de haricot ou de Yoyo Doko.

Des plats adaptés à l'iftar

Après cette première étape, place aux aliments solides, riches en énergie :

- Akassa avec sauce tomate ou sauce gombo
- Pâte (maïs, igname, manioc) avec sauce arachide ou sauce feuille
- Atassi (riz et haricot)
- Igname bouillie avec œufs ou poisson
- Haricot
- Tchiep

L'importance des dattes pendant le Ramadan

Les dattes occupent une place centrale durant le Ramadan. Suivant la tradition du Muhammad, qui rompait son jeûne avec des dattes et de l'eau, ce geste est considéré comme une Sunna (tradition prophétique). Au-delà de leur richesse en sucres naturels et en fibres, elles donnent à l'iftar une dimension spirituelle forte, en lien direct avec l'enseignement islamique.

Qu'il soit chrétien ou musulman, le jeûne nous enseigne la discipline et la gratitude. Bien le rompre, c'est honorer à la fois son corps et sa foi, dans un équilibre subtil entre tradition, santé et partage.

Bonne Année

ôlé banane disponible



FInAB 2026 : Cotonou au cœur de la création africaine

Du 20 février au 1er mars 2026, Cotonou s'est transformée en une vaste scène artistique à ciel ouvert à l'occasion de la quatrième édition du Festival international des arts du Bénin (FInAB). Pendant plus d'une semaine, la capitale économique béninoise a vibré au rythme de la musique, de la mode, des arts visuels, du cinéma, du théâtre et de la danse, réunissant artistes, créateurs et publics venus de toute l'Afrique et d'ailleurs.

Lancé officiellement sur le site du Family Beach, le festival s'impose désormais comme l'un des événements culturels majeurs de la sous-région, célébrant la richesse et la diversité des expressions artistiques contemporaines.



Un festival né d'une ambition culturelle forte



Derrière cette initiative se trouve Ulrich Adjovi, promoteur du festival, qui a voulu offrir au Bénin une grande plateforme dédiée aux arts et à la créativité.

« Le FInAB est né d'un constat simple : de nombreux pays disposent de grands festivals artistiques. Le Bénin devait pouvoir citer le sien avec fierté, cohérence et ambition », explique-t-il.

L'objectif est clair : faire du FInAB un rendez-vous incontournable pour la scène artistique africaine tout en valorisant les talents locaux et en créant des passerelles avec les industries culturelles internationales.

Des chiffres qui témoignent d'un succès grandissant



Le succès du festival s'est déjà confirmé lors de l'édition précédente. En 2025, l'événement avait rassemblé près de 200 000 participants, accueilli 426 stands et mobilisé 251 artistes, tout en enregistrant une forte croissance de son audience digitale.

Ces résultats illustrent l'ampleur prise par le festival en seulement quelques éditions et témoignent de l'intérêt croissant du public pour les industries culturelles et créatives.

Musique, mode et performances au programme

Pour l'édition 2026, la programmation s'annonce une nouvelle fois riche et multidisciplinaire. La musique et la mode occupent une place importante dans la dynamique du festival, notamment avec le très attendu défilé de la FInAB Fashion Week.

Plus d'une trentaine d'artistes sont également montés sur scène durant les concerts programmés tout au long du festival. Parmi eux figurent des noms bien connus de la scène africaine tels que Anna Teko, J Martins, Santrinos, Sethlo, T Gang, Fo Logozo ou encore le duo nigérian Bracket.



Cette diversité artistique reflète l'esprit du FInAB : créer un espace où se rencontrent différentes disciplines, cultures et générations d'artistes.

Un espace de rencontres et de collaborations



Au-delà des spectacles et des performances, le festival se veut aussi un lieu de rencontres et d'échanges pour les professionnels de la culture. Espaces de formation, discussions, rencontres professionnelles et opportunités de réseautage permettent aux artistes, producteurs et entrepreneurs culturels de partager leurs expériences et d'imaginer de nouvelles collaborations.

Deux scènes distinctes ont été mises en place pour cette édition : l'une dédiée aux grandes performances, l'autre consacrée aux animations émergentes. Une manière de mettre en lumière à la fois les artistes confirmés et les talents de la nouvelle génération.

La culture comme moteur de développement



Pour les autorités locales, le FinAB représente également un levier de développement culturel et économique pour la ville de Cotonou.

Le maire de la ville a ainsi rappelé que la culture joue un rôle essentiel dans la transformation des sociétés : « Un festival d'art n'est jamais un simple événement. C'est un signal. La culture n'est pas périphérique, elle est centrale ».

Cette vision rejoint celle des organisateurs qui voient dans les industries culturelles et créatives un puissant moteur de diversité culturelle, de coopération et de paix.

Cotonou, nouvelle escale culturelle en Afrique



Avec une participation internationale en constante progression, le FinAB attire désormais des visiteurs venus de toute l'Afrique et au-delà. Des milliers de festivaliers étrangers ont ainsi fait le déplacement pour cette édition 2026, confirmant l'attrait du festival et la vitalité de la scène artistique béninoise.

En quelques années seulement, le Festival international des arts du Bénin s'est imposé comme un rendez-vous culturel incontournable en Afrique francophone.

Et à chaque nouvelle édition, une évidence s'impose un peu plus : Cotonou n'est pas seulement une ville économique dynamique, elle est aussi devenue une véritable capitale de la création africaine.



LE GRAND DOSSIER

Être femme au Bénin en 2026 : entre héritage et choix personnels

Être femme, c'est souvent apprendre à négocier sa liberté.

Grandir fille, devenir femme, construire sa vie : au Bénin, ces étapes n'ont jamais été neutres. Elles s'inscrivent dans un cadre social dense, fait de traditions, d'attentes familiales, de normes culturelles mais aussi, d'opportunités inédites.

En 2026, la condition féminine béninoise ne peut plus être résumée à un seul récit. Elle se traduit plutôt comme une suite de négociations quotidiennes : entre respect des héritages et affirmation de soi, entre regard des autres et choix personnels, entre progrès réels et obstacles qui persistent.

Cette tension n'est pas que sociale, elle est intime. Elle se vit dans les décisions les plus simples : poursuivre des études, accepter un poste, retarder un mariage, lancer un projet, refuser une injonction. Être femme aujourd'hui, c'est souvent apprendre à tracer sa route sans rompre avec ses racines.

Là où tout commence : le regard social qui façonne les parcours

Des attentes qui commencent très tôt

Dès l'adolescence, les trajectoires féminines sont fortement balisées. La réussite d'une fille ne se mesure pas seulement à ses performances scolaires, mais aussi à sa capacité à incarner une certaine idée de respectabilité.

Le mariage demeure un repère central. Au Bénin, l'âge médian du premier mariage féminin tourne autour de 19 ans. Dans de nombreuses familles, il reste difficilement concevable qu'une femme dépasse la trentaine sans être mariée.

La maternité, elle aussi, reste fortement valorisée. Le pays affiche encore un taux de fécondité élevé, estimé à près de 4,8 enfants par femme selon la Banque mondiale. Au-delà des chiffres, ces réalités traduisent un fait culturel profond : la femme est longtemps restée associée à la continuité familiale et à la



stabilité du foyer.

Respect des traditions et désir d'indépendance

Aujourd'hui, ce modèle n'a pas disparu, il s'est complexifié.

De plus en plus de femmes souhaitent construire une vie qui ne se limite pas aux rôles traditionnels. Pourtant, cette volonté d'autonomie s'accompagne souvent d'une forme de tension invisible. Beaucoup racontent devoir constamment justifier leurs choix :

- expliquer pourquoi elles privilégient leur

- carrière,
- répondre aux interrogations sur leur statut matrimonial,
- composer avec des attentes familiales parfois contradictoires.

La liberté féminine ne se conquiert pas frontalement ; elle se négocie, souvent dans le silence, par ajustements successifs.

Apprendre, avancer, diriger : la lente conquête de l'espace public

L'école comme première porte d'émancipation

Ces vingt dernières années, l'éducation des filles a connu une avancée notable. Aujourd'hui, la parité est presque atteinte à l'école primaire. Le taux d'alphabétisation féminine dépasse 40 %, une progression significative comparée aux décennies précédentes.

Mais la route reste inégale. Une fille sur trois seulement termine le secondaire. Les abandons scolaires sont souvent liés à des facteurs sociaux : mariages précoces, grossesses, pauvreté ou poids des tâches domestiques. L'éducation continue ainsi de refléter une réalité plus large : les progrès sont visibles, mais les déterminismes sociaux demeurent puissants.

Des visages qui changent l'imaginaire collectif

Dans les sphères de décision, la présence féminine, autrefois marginale, s'affirme progressivement.

Des figures comme Aurélie Adam Soulé Zoumarou incarnent une génération qui bouscule les représentations. Ministre, experte du numérique, elle symbolise une évolution majeure : l'accès des femmes à des domaines longtemps perçus comme masculins.

Au niveau local, des avancées similaires se dessinent. À Porto-Novo, la présence croissante de femmes dans les équipes municipales illustre cette transformation. Aujourd'hui, les femmes occupent près de 28 % des sièges à l'Assemblée nationale. Ce chiffre reste inférieur à la parité, mais il marque une rupture historique.

Chaque femme visible dans l'espace public élargit, un peu plus, le champ des possibles pour les générations suivantes.



Travailler, créer, entreprendre : quand l'économie devient terrain d'émancipation

L'invisible pilier de l'économie nationale

Les femmes constituent l'épine dorsale de l'économie béninoise. Elles dominent largement le secteur informel, représentant environ 70 % de la main-d'œuvre dans ce domaine.

Dans les marchés, les exploitations agricoles, les ateliers artisanaux ou les unités de transformation alimentaire, leur contribution est massive. Pourtant, cette activité essentielle reste souvent peu sécurisée. L'absence de protection sociale, la difficulté d'accès aux financements et la précarité des revenus limitent encore leur capacité d'accumulation économique.



Une nouvelle génération qui change les règles du jeu

Parallèlement, une mutation silencieuse est en cours. Une génération de femmes urbaines investit de nouveaux secteurs : digital, communication, industries créatives, transformation agroalimentaire.

Grâce aux réseaux sociaux et aux outils numériques, elles contournent certaines barrières traditionnelles. Le commerce en ligne, notamment, a ouvert des opportunités inédites.

Mais cette dynamique s'accompagne d'un défi majeur : la double charge. Beaucoup continuent

d'assumer l'essentiel des responsabilités domestiques tout en développant leurs activités professionnelles.

L'émancipation économique progresse, mais elle reste fragile.

Choisir sa vie : une liberté encore sous surveillance

Des trajectoires féminines de plus en plus multiples

Le modèle unique de la femme mariée, mère au foyer, n'est plus la seule référence. De plus en plus de femmes retardent le mariage, investissent dans leurs études ou privilégient leur carrière. Cette diversification des parcours reflète un changement profond : la réussite féminine ne se définit plus uniquement par la vie conjugale.

Aujourd'hui, elle peut aussi s'incarner dans :

- l'indépendance financière,
- l'impact social,
- la créativité,
- le leadership.

Ces nouvelles trajectoires redessinent progressivement les normes sociales.

Quand les mentalités avancent moins vite que les lois

Malgré ces évolutions, les résistances restent fortes. Les violences basées sur le genre demeurent une réalité préoccupante : près d'une femme sur trois déclare avoir subi des violences au cours de sa vie selon les données de l'UNFPA.

Les réseaux sociaux, tout en offrant des espaces d'expression, ont également introduit de nouvelles formes de pression et de harcèlement.

Ces contradictions illustrent une vérité essentielle : les droits progressent souvent plus vite que les mentalités.

Mobilisations féminines : une force collective au service du changement social



Au-delà des trajectoires individuelles, un autre changement majeur marque le paysage béninois : la montée des dynamiques collectives portées par les femmes elles-mêmes. Associations, réseaux professionnels, coopératives et mouvements citoyens jouent un rôle déterminant dans l'élargissement des espaces de liberté.

Dans les villes comme dans les zones rurales, ces cadres de solidarité permettent aux femmes de partager des ressources, d'accéder à des formations, de mutualiser des financements ou simplement de briser l'isolement social. Les groupements féminins agricoles, par exemple, constituent aujourd'hui un levier essentiel d'autonomisation économique, facilitant l'accès à la terre, aux intrants et aux marchés.

Dans les milieux urbains, une nouvelle génération de collectifs s'investit aussi dans la sensibilisation aux droits, la lutte contre les violences et la promotion du leadership féminin. Ces initiatives contribuent à déplacer progressivement les lignes, en faisant évoluer les mentalités autant que les pratiques.

Selon les données de UNFPA, les programmes communautaires portés par des organisations féminines ont permis ces dernières années d'augmenter significativement les signalements de violences et l'accès à l'accompagnement juridique et psychosocial. Cette évolution traduit une prise de parole croissante et une rupture progressive avec la culture du silence.

Plus profondément encore, ces mobilisations révèlent une transformation du rapport des femmes à leur propre pouvoir d'action. Là où la liberté se négociait autrefois essentiellement dans la sphère privée, elle s'affirme désormais aussi dans l'espace collectif.

Conclusion : une liberté qui se construit pas à pas

Être femme au Bénin en 2026, ce n'est ni rompre avec la tradition ni s'y soumettre entièrement. C'est apprendre à composer avec elle, à l'interpréter, parfois à la redéfinir.

Les avancées sont indéniables : accès accru à l'éducation, présence grandissante dans les sphères de décision, dynamisme entrepreneurial. Pourtant, l'équilibre reste fragile, constamment renégocié face aux attentes sociales et aux inégalités persistantes.

La condition féminine béninoise se situe aujourd'hui dans cet entre-deux : un espace de transition où les femmes ne demandent plus seulement une place, mais redessinent elles-mêmes les contours de leur liberté.



LIFESTYLE

Mini guide (vraiment stylé) de survie urbaine pendant le Ramadan et le Carême



En 2026, le timing est presque cosmique : le Carême et le Ramadan tombent en même temps. Oui, en même temps. Même mois, même vibe introspective, même combat contre la fringale de 13 h et les tentations nocturnes.

D'un côté, les chrétiens entrent en Carême dès le Mercredi des Cendres. De l'autre, les musulmans accueillent le mois sacré du Ramadan. Résultat au Bénin ? Une atmosphère particulière, presque électrique, où spiritualité et vie urbaine cohabitent version XXL. À Cotonou, Porto-Novo ou Parakou, cette période de jeûne a un parfum de recadrage collectif.

Mais rassurez-vous : on peut être focus sur sa foi, bosser, gérer les embouteillages de Ganhi et rester stylé-e. Voici votre guide de survie urbaine, version branchée.

Double spiritualité, double ambiance (et zéro panique)

Ramadan + Carême en simultané, ça donne quoi ?

Des collègues qui jeûnent. Des amis qui ont "abandonné le sucre" ou "mis en pause les sorties". Des groupes WhatsApp qui parlent autant d'iftar que de chemin de croix.

Les musulmans rythment leurs journées entre travail et prières, avec des soirées animées autour de la rupture du jeûne, souvent à la mosquée ou en famille comme à la Grande Mosquée de Cadjèhoun.

Les chrétiens, eux, vivent quarante jours de recentrage, de partage et parfois de jeûne partiel, portés par les célébrations de l'Église catholique et des communautés protestantes et évangéliques.

La ville ne s'arrête pas. Elle respire autrement.

Survivre aux journées longues (sans devenir grincheux)



On va être honnête : 14h sous le soleil béninois sans eau ni café, ça teste le caractère.

Plan anti-crash urbain :

Matin = mission stratégique.

Placez vos réunions importantes avant midi. Après 15h, on privilégie les tâches automatiques.

Micro-sieste = superpouvoir.

20 minutes chrono et vous redevenez fréquentable.

Évitez les débats inutiles.

Le jeûne + les embouteillages + la chaleur = combo explosif. Respirez. Comptez jusqu'à 10. Souriez (même si c'est forcé).

Et pour ceux qui ne jeûnent pas ? Un peu d'empathie. Manger discrètement au bureau n'a jamais tué personne.

Business & réseaux sociaux : calibrage intelligent

Entrepreneur-e, créateur-riche de contenu, CEO d'une marque locale ? Le temps de carême demande du tact.

On évite les pubs agressives à midi pour des burgers dégoulinants. On mise sur des messages inspirants, solidaires, humains. Ramadan et Carême sont des périodes de générosité au Bénin : dons, partages, actions communautaires.

C'est le moment parfait pour montrer que votre marque a une âme.

Et perso ? Pourquoi ne pas tester une mini détox digitale ? Moins de scroll inutile, plus de lecture, de prière, de réflexion. Votre cerveau dira merci.



Mode : la sobriété qui slay

Non, spiritualité ne rime pas avec fadeur.

Au contraire, mars 2026 impose une élégance soft. Boubous fluides, ensembles traditionnels revisités, tons crème, bleu ciel, vert sauge, etc. Les headwraps font sensation. Les looks sont propres, affirmés, sans overdose de bling. C'est la saison du charisme calme.

Celui qui n'a pas besoin de crier pour briller.



Le vrai défi : rester humain

Quand deux grandes périodes spirituelles coïncident, la tentation est de vouloir "être parfait". Jeûner sans faute. Prier plus que tout le monde. Poster la citation la plus profonde. Spoiler : ce n'est pas une compétition.

Il y aura des coups de fatigue. Des moments d'irritation. Des petites entorses à vos résolutions. Et c'est OK. L'essentiel, c'est l'intention. Le cœur. La cohérence entre ce que vous affichez et ce que vous vivez.

Conclusion : et si mars devenait notre mois signature ?

En 2026, le Bénin vit un moment rare : Ramadan et Carême marchent côte à côte. Deux chemins spirituels, une même invitation à ralentir, partager, grandir.

Et si on voyait ça non pas comme une contrainte, mais comme une opportunité collective ?

Moins d'égo. Plus d'écoute.

Moins de bruit. Plus de sens.

Mars ne sera peut-être pas le mois le plus festif.

Mais il peut devenir le plus élégant intérieurement.

Et au fond, survivre en ville pendant le Ramadan et le Carême, ce n'est pas juste tenir sans manger ou sans sortir.

C'est apprendre à vivre la foi (quelle qu'elle soit) avec style, respect et intelligence. Chez OUKOIKAN, on appelle ça : être profond... sans perdre le flow.



**black &
yellow**

**Chaque grande marque naît
d'une idée simple.**

Nous lui donnons des ailes



**Construisez votre
marque avec nous**

 **01 60 60 54 54**

 **hello@blackandyellow.pro**

L'agence qui pimente vos plus belles idées

After Work sans alcool : on fait comment pendant le jeûne ?

Au Bénin, l'after work rythme depuis longtemps les soirées urbaines. À la tombée du jour, les quartiers d'affaires se vident pendant que Ganhi, Haie-Vive ou Cadjehoun s'animent autour des terrasses, lounges et espaces culturels. À Porto-Novo aussi, l'ambiance reste chaleureuse. Mais durant le jeûne, ce rituel évolue : le rapport au temps change, les soirées se font plus posées, sans pour autant mettre la vie sociale en pause.



After work et jeûne : un changement de rythme à apprivoiser

En période de jeûne, la fin de journée acquiert une intensité nouvelle. On ressent mieux la fatigue accumulée, surtout sous le climat chaud des villes côtières. Les rues s'animent dès 18h : taxis-motos qui zigzaguent, voitures pressées de rejoindre la maison, petites boutiques qui finalisent les derniers achats avant la rupture du jeûne.

Chacun ajuste sa soirée autour d'un objectif clair : tenir compte des besoins du corps tout en respectant un engagement spirituel important. Dans les bureaux, on perçoit souvent cette même concentration silencieuse de fin de journée, une forme de transition intérieure entre les exigences professionnelles et la préparation du moment sacré à venir.

Les after works bruyants et les longues soirées passent au second plan. Le corps demande du repos, des choses simples. Mais l'envie de se retrouver ne disparaît pas. Elle s'adapte. On privilégie des moments plus doux, plus attentifs, où l'on peut échanger et relâcher la pression sans brusquer le rythme du soir.

Miser sur les after work version iftar ou break-fast

Pendant les carêmes, l'after work se réinvente naturellement autour de la rupture du jeûne. Que celle-ci soit religieuse ou simplement liée à une démarche personnelle, elle devient un moment de transition où l'on cherche à se poser, à se nourrir et à retrouver un peu d'énergie après une journée dense.

Pendant les carêmes, l'after work se réinvente naturellement autour de la rupture du jeûne. Que celle-ci soit religieuse ou simplement liée à une démarche personnelle, elle devient un moment de transition où l'on cherche à se poser, à se nourrir et à retrouver un peu d'énergie après une journée dense.

Dans les grandes villes, cette transformation est visible dès la fin d'après-midi. Les restaurants ajustent leurs cartes, les maquis préparent des menus spéciaux, et les buffets Ramadan ou Carême s'installent comme de véritables points de rencontre. L'ambiance change : plus douce, plus lente, plus accueillante.

En fin d'après-midi, les villes s'adaptent. Restaurants et maquis proposent des menus spéciaux, les tables se remplissent dans une ambiance plus calme, plus chaleureuse. Dans le littoral, on se retrouve autour de soupes, poissons grillés, fruits frais et jus locaux. À Parakou, notamment à Zongo, collègues et amis partagent un plat simple et prolongent la discussion dans une atmosphère détendue.

Les alternatives sans alcool qui gardent l'esprit festif

L'after work reste un moment de décompression important en période de jeûne, même quand on laisse l'alcool de côté. Cela n'a rien d'un sacrifice sous nos cieux : les boissons soft ont toujours fait partie du paysage social. Le bissap, le tamarin, le gnamakoudji ou les infusions maison ne sont pas de simples « alternatives », mais de véritables marqueurs culturels.

Aujourd'hui, ils inspirent une nouvelle scène créative : mocktails aux herbes locales, thés glacés aromatisés, smoothies à base de mangue, de corossol ou d'ananas. Cette évolution permet de conserver une ambiance conviviale sans dénaturer l'esprit du moment.

Ces boissons trouvent naturellement leur place dans des espaces qui se prêtent très bien à un after work sans alcool. Les travailleurs aiment se poser dans des lieux où l'ambiance est douce, soignée et propice aux discussions de fin de journée, comme :

- des salons de thé élégants,
- des lounges feutrés,
- des rooftops soft offrant une vue tranquille sur la ville,



Dans ces endroits, l'after work retrouve son rôle premier : un temps pour relâcher la pression, refaire le point sur la journée et passer un moment agréable avec ses collègues ou amis. On réalise alors que la convivialité n'a jamais dépendu du degré d'alcool dans le verre.

After work healthy: quand détente rime avec bien-être



Après la rupture, on cherche moins l'énergie bruyante des soirées classiques et davantage un moment qui rallie récupération physique, respiration mentale et convivialité tranquille. L'idée n'est pas de renoncer aux sorties, mais de les repenser.

Mouvements doux après la rupture

Pour certains, l'after work healthy commence par une activité physique légère. Une marche à Fidjrossè, un petit tour dans un quartier calme d'Abomey-Calavi ou un parcours tranquille entre collègues devient un excellent moyen de relâcher le stress de la journée.

Ces after works en mouvement permettent de discuter sans pression, de se reconnecter aux autres et de réactiver son corps tout en douceur. C'est une manière simple de prolonger la soirée sans l'alourdir,

en laissant la lumière du soir accompagner la détente.

Activités de bien-être nocturnes

D'autres préfèrent un after work plus introspectif. À Cotonou, certains studios proposent des séances de yoga, de stretching ou de relaxation spécialement adaptées aux soirées de jeûne. Ces activités offrent une transition idéale après la rupture.

En effet, elles apaisent, recentrent et permettent de retrouver une énergie sereine. Entre collègues ou amis, c'est une manière de se retrouver dans un cadre calme, d'échanger sans agitation et de vivre un after work orienté vers le soin de soi autant que vers la connexion aux autres.

Réinventer l'after work : partager autrement sans perdre l'ambiance

Au fond, le jeûne ne retire rien à la vie sociale. Il la transforme. Il rappelle que la convivialité n'est pas liée au bruit, à l'alcool ou à l'excès, mais aux liens que l'on cultive. Dans les villes béninoises, les after works se réinventent.

On échange différemment, on prend le temps, on s'écoute davantage. Une terrasse illuminée de Cotonou, une soirée calme à Abomey-Calavi, une marche tardive à Ouidah... Chaque ville trouve sa manière de concilier spiritualité et vie urbaine.



Instant Iftar

PLUS QU'UN REPAS, UN MOMENT DE CONVIVIALITÉ

TOUS LE MOIS DE RAMADAN

À PARTIR DE 18H30

RESTAURANT L'INSTANT

BUFFET GOURMAND & TRADITIONS

BAR À JUS DÉTOX & NECTARS DE SAISON

SÉLECTION DE THÉS ET CAFÉS D'ORIGINE

Espace de prière Aménagé 🕌



20.000 FCFA

OPTION : À DÉGUSTER SUR PLACE OU À EMPORTER



+229 0198300200 /0121300200



info@goldentulipdiplomatecotonou.com

GOLDEN TULIP

**HOTEL LE DIPLOMATE
COTONOU**

Abonnez-vous à notre chaîne WhatsApp !

Bons plans, évènements
à ne pas manquer,
culture et **découvertes...**
directement dans votre
téléphone !



▲
**Scannez et
rejoignez-nous**





EN VOGUE

NUBI Bar Togbin : le spot sunset qui fait vibrer la route des pêches

Il y a des lieux qui ouvrent et puis il y a ceux qui créent immédiatement le buzz.

Depuis son ouverture le 15 janvier 2026, NUBI Bar, installé sur la route des pêches à Togbin, fait clairement partie de la deuxième catégorie.

Ici, on ne vient pas juste "prendre un verre". On vient marquer une pause, kiffer, rencontrer vite fait un ami le temps d'éviter les embouteillages. Profiter du coucher de soleil, respirer l'air marin et surtout, faire partie de ceux qui savent où ça se passe.



Un lancement qui a donné le ton

Le soir de l'inauguration, l'ambiance était électrique. Plusieurs influenceurs lifestyle et créateurs de contenu bien connus de la scène béninoise étaient présents, stories en live, photos sunset, cocktails à la main. Résultat ? Les réseaux se sont enflammés.

Très vite, NUBI Bar est devenu le nouveau coin tendance à tester absolument. Le genre d'endroit où tu vas "juste voir" et où tu finis par rester toute la soirée.

Et franchement, on comprend pourquoi.



Chill, mais premium quand même

Ce qui fait la force de NUBI, c'est cet équilibre subtil entre décontracté et premium.

Oui, l'ambiance est cool. Oui, on est face à la mer, dans un esprit beach lounge hyper relax.

Mais en même temps, tout est soigné :

- Les assises confortables
- La déco moderne avec cette touche tropicale élégante
- L'éclairage doux qui rend chaque photo instagram parfaite
- Le service attentionné

Ce n'est pas bling-bling. Ce n'est pas guindé. C'est chic sans forcer. Et ça, ça change tout.



Cocktails, grillades & sunset therapy

À NUBI, on mange bien. Et on boit très bien aussi.

Planches à partager, grillades savoureuses, tapas généreuses, pizzas... la carte est pensée pour accompagner les longues discussions et les éclats de rire. C'est le genre d'endroit où tu commandes "un petit truc" et où tu te retrouves à tout partager autour de la table.

Côté bar ?

Cocktails signature colorés, classiques revisités, mocktail créatifs... Parfait pour accompagner le coucher du soleil. Et quand la nuit tombe, la vibe monte doucement d'un cran.



L'afterwork qui se transforme en vraie soirée

On vient d'abord pour l'Afterwork.
On reste pour la musique.

On prolonge pour l'ambiance.

Entre les DJ sets, les playlists soigneusement choisies et l'énergie collective qui s'installe naturellement, NUBI réussit ce pari rare : faire monter la soirée sans jamais casser l'atmosphère chill du départ.

C'est fluide. C'est naturel. C'est convivial.

Pourquoi tout le monde en parle ?

Parce que NUBI coche toutes les cases :

- Spot bord de mer
- Cadre esthétique
- Clientèle stylée
- Présence d'influenceurs dès le lancement
- Adresse à la fois accessible et premium

C'est ce mélange qui en fait aujourd'hui l'un des lieux les plus en vue de Togbin. Le genre d'adresse qu'on recommande à voix basse... mais qu'on poste fièrement en story.



En résumé ?

NUBI Bar, c'est la nouvelle escale chic et cool de la Route des Pêches.

Un endroit où l'on vient pour le sunset, où l'on reste pour l'ambiance, et où l'on revient parce qu'on s'y sent bien.

Un peu premium. Beaucoup chaleureux. Clairement tendance.
Et si tu n'y es pas encore allé, il est peut-être temps de rattraper ça.
Infos utiles pour ne rien rater

Situation géographique : Route des pêches à Togbin juste avant le Cotonou Padel Club

Téléphone/WhatsApp : +229 0167210332

Instagram : @nubi bar

Budget indicatif :

- Boissons : 2000-10000 FCFA
- Repas : 10000-25000 FCFA

Pour les grandes tablées, les afterworks d'équipe ou les soirées spéciales, la réservation est fortement recommandée (surtout les vendredis & samedis).

MAJESTIC

CINEMA

EST AU BENIN



Wologuède à côté
du restaurant 7575



Marina : Dans l'enceinte
du Sofitel

Toute la programmation sur

www.majesticcinema.bj



Nouveau

On continue de s'affairer



Forfaits volume

Prix	Volume	Validité
100 F	238Mo	24H
200 F	476Mo	24H
500 F	1,16Go	3 jours
1000 F	2,3Go	7 jours

Forfaits illimités

5000 F	11,6GoPlus /1Mbps	30 jours
15 000 F	34,8GoPlus /2Mbps	30 jours

Tape

***123#**

Un monde nouveau vous appelle.

Moov
Africa