

LE GUIDE

OUKOIKAN

JUIN 2026

ECOTOURISME

UNE AUTRE FAÇON DE DÉCOUVRIR LE BÉNIN

SOMMAIRE

06

CULTURE ET ART

Le Bénin rit fort et le monde commence à l'entendre



16

À LA UNE

Claudy Siar :
**« Je ne suis plus un afro-descendant.
Je suis un Africain. »**

26

LE GRAND DOSSIER

Le Bénin s'engage :
l'écotourisme comme art de voyager sainement



SOMMAIRE



32

LIFESTYLE

**Bouger,
respirer,
décompresser :
merci le vélo**

36

SO COOL

**Papa 2026 :
le reboot qu'on
attendait
tous**



42

EN VOGUE

**Alerte Tendance :
Le Pam Pam secoue
la vie nocturne de
Cotonou**

Déjà juin, et pourtant...

Déjà Juin.

Sérieusement ! On était en janvier il y a cinq minutes. On avait des résolutions, des listes, de grands projets griffonnés sur des carnets neufs. « Cette année, ce sera différent ; cette année, on s'y met vraiment ». Et la vie a fait ce qu'elle fait toujours : elle a continué sans réellement nous prendre en compte.

Juin, c'est ce mois qui te regarde dans les yeux et te pose la question qu'on évite tous : Tu as fait quoi de tes six premiers mois ? Et ce n'est pas pour culpabiliser, encore moins pour dresser un tableau de bord comme en réunion d'entreprise. Juste pour souffler un coup, lever la tête puisque c'est vraiment le moment et regarder où on en est réellement.

Parce que le temps en Afrique, on a une relation bien particulière avec lui. On dit souvent que l'heure africaine est en retard. Peut-être qu'elle n'est pas en retard. Peut-être qu'elle est juste à un autre rythme. Celui des choses qui se font vraiment, pas de celles qu'on coche sur une liste.

Ce numéro de Juin, on l'a construit dans cet esprit-là : ralentir pour mieux voir. Mi-année, pas de bilan catastrophe, pas d'autosatisfaction. Juste un bon moment pour se rappeler que le temps, on ne le rattrape pas-mais qu'il peut encore très bien se vivre. .

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
Michael MARS
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

A woman with a blue headscarf and a patterned sweater stands in the center of a room. The walls are covered with various styles of shoes, including sneakers, boots, and loafers. A red bag is visible on the right side. The overall scene is a vibrant display of footwear.

ART & CULTURE

Le Bénin rit fort et le monde commence à l'entendre

On aurait pu passer à côté. Penser que l'humour, c'est juste des sketches entre amis ou des vidéos qui font rigoler sur les réseaux sociaux. Mais ce qui se passe au Bénin depuis quelques années, c'est autre chose. C'est une vraie scène qui se construit, des talents qui émergent, et un pays qui décide de faire du rire un art et parallèlement une industrie.

D'abord, les pionniers

Avant de parler de tendances, il faut rendre à César ce qui lui appartient.

Kenneth Yannick est le fondateur du Cotonou Comedy Club, considéré comme le premier show entièrement dédié au stand-up au Bénin. C'était en 2017. À l'époque, lors de son premier show en 2016, il avait fait rire 600 personnes qui ne connaissaient même pas le stand-up. Autrement dit, il a fallu partir de zéro et convaincre un public de s'asseoir pour écouter quelqu'un faire de l'humour seul sur scène. Pas évident.

Dans le même sillage, Judicaël Avaligbé alias Kromozom s'est imposé comme humoriste, comédien, chroniqueur télé et promoteur de grands événements de rire. Très connu grâce à ses vidéos sur les réseaux sociaux, il a fait rire le public de Cotonou à guichet fermé. Lui, c'est le pont entre l'ancienne génération et la nouvelle formée au théâtre, mais parfaitement à l'aise dans les codes du digital.





Le stand-up comme tremplin

Ce qui change vraiment la donne aujourd'hui, c'est l'émergence d'une scène de compétition qui révèle de vrais talents. Depuis 2019, Kromozom et Pacheco organisent le festival Edabô en fon, « au revoir » pour offrir un espace professionnel aux meilleurs humoristes du moment et permettre au public de dire adieu à l'année finissante dans une grande soirée de bonne humeur.

C'est dans ce cadre que des étoiles montent. Le Bénin s'est illustré en Afrique francophone grâce à deux artistes : Venance Jappe et Kady, qui ont respectivement remporté les saisons 2 et 3 de « Mon Premier Montreux » et représenté le pays en Suisse au Montreux Comedy Festival. Kady, de son vrai nom Kadidjath Issotina, a remporté la 3e édition face à 900 candidats venus de toute l'Afrique francophone RDC, Côte d'Ivoire, Cameroun, Gabon, Burkina Faso et Togo. Une performance qui a fait du bruit bien au-delà de Cotonou.

Et la relève ne s'arrête pas là. Sam du Barça, natif de Parakou, a remporté le concours de stand-up du Kromo Stand-Up Show 2024, et a également

été sacré lauréat du prix de la découverte et de l'originalité de l'Académie d'Excellence de l'Humour Africain de Dycoco. Une double consécration pour un garçon qui s'est lancé dans l'humour en 2019 et n'a visiblement pas fini de grimper.

TikTok, Instagram et le rire viral

La scène live, c'est bien. Mais les réseaux sociaux, c'est là où tout explose vraiment. À l'avènement du numérique, les jeunes humoristes béninois se révèlent en produisant des contenus web-humoristiques, les réseaux sociaux leur permettant de s'affirmer et d'avoir une audience et des fans.

L'exemple le plus frappant ? Manouton, comédien béninois, a attiré plus de 4,4 millions d'abonnés sur TikTok grâce à ses vidéos comiques et ses danses entraînantes. 4,4 millions. C'est le genre de chiffre qui dit tout sur la puissance du format court pour exporter l'humour béninois hors frontières.



Cotonou, future capitale africaine du rire ?

La tendance la plus forte de ces derniers mois, c'est peut-être celle-là : l'État béninois qui décide de miser sérieusement sur l'humour comme levier culturel et économique. En décembre 2025, Cotonou a accueilli la première édition du Cotonou Comedy Festival né d'une convention signée entre le gouvernement béninois via l'ADAC et le Groupe Jokenation, organisateur du Montreux Comedy.

L'ambition affichée : faire de Cotonou le centre mondial de l'humour africain. Six jours de festival, des masterclasses, des galas, un village du rire ouvert au public et une programmation qui mêle les meilleurs talents béninois aux grandes figures internationales. Qu'il s'agisse de Kady, Pacheco, Elifaz, Sam du Barça, Sergent Markus ou Chef Kromo, le CCF a permis un véritable brassage culturel entre les humoristes du continent.



Ce que ça dit de nous

L'humour n'a jamais été anodin. Il dit quelque chose sur une société, sur sa façon de regarder ses contradictions, ses tabous, ses petites absurdités du quotidien. Quand les Béninois rient de la vie chère, des embouteillages de Cotonou, des relations hommes-femmes ou des travers de l'administration, ce n'est pas juste pour passer le temps. C'est aussi une manière de tenir debout et de se dire qu'ensemble, on peut tout traverser.

Ce qui se passe sur la scène humoristique béninoise n'est donc pas un épiphénomène. C'est un mouvement. Et visiblement, il ne fait que commencer.



Les trois lascars : quand l'Afrique se regarde dans le miroir et éclate de rire



Il y a des films qui divertissent et il y en a d'autres qui vous font rire de vous-même, de vos contradictions, de vos petits arrangements avec la vérité, de ces travers qu'on reconnaît tous mais qu'on n'ose pas nommer. Les Trois Lascars, c'est clairement dans cette deuxième catégorie.

Sorti en 2021, les trois lascars est une coproduction entre le Burkina Faso, la Côte d'Ivoire et la France, réalisée par Boubakar Diallo cinéaste burkinabé, journaliste de formation, fondateur du célèbre hebdomadaire satirique Le Journal du Jeudi à Ouagadougou, et fervent défenseur d'un cinéma africain populaire, accessible, ancré dans le réel.

L'histoire ? Trois hommes, trois mensonges, un crash d'avion

Tout part de trois voisins à Ouagadougou Momo, Idriss et Willy dont les relations conjugales sont en difficulté. Sous la pression de leurs maîtresses, les fameuses "Tchiza", ils organisent une escapade extraconjugale en utilisant une mission fictive à Abidjan comme alibi. La situation bascule quand l'avion qu'ils sont censés avoir pris s'écrase. Leurs épouses, convaincues qu'ils sont morts, commencent à porter le deuil avant de douter, d'enquêter, et de se préparer à une vengeance bien méritée.

Le concept de la tchiza terme populaire désignant la maîtresse d'un homme marié est au cœur du film. C'est une expression bien connue dans de nombreux pays africains, qui rime avec tromperie et infidélité, et que le réalisateur choisit de traiter avec humour plutôt qu'avec morale.



Un casting taillé pour faire rire

Les trois lascars sont incarnés par Issaka Sawadogo, Dieudonné Yoda et Mahoula Kané, entourés de leurs maîtresses jouées par Irène Minoungou, Eve Guehi et Zena Alisar Khalil, face aux épouses interprétées par Mouna Ndiaye, Kadhy Touré et Mariam Aïda Niatta. Un casting burkinabé et ivoirien solide, qui donne au film son authenticité et son naturel. Les expressions, les réactions, les tensions tout sonne juste.

Un succès historique pour le cinéma africain



Le film est devenu la sortie cinéma la plus réussie d'Afrique francophone au 21^e siècle, avec 80 000 entrées dans douze pays d'Afrique francophone : un record sans pareil. Présenté en compétition au FESPACO 2021, il a remporté le Prix spécial CEDEAO du meilleur film ouest-africain sur l'intégration.

Ce succès dit quelque chose d'important : le public africain est là, il attend des histoires qui lui ressemblent. Boubakar Diallo lui-

même résume l'ambition du film ainsi : "Nous avons voulu avant tout faire un film pour et par les Africains, qui évoque leur quotidien, leurs espoirs et leurs rêves."

Si vous ne l'avez pas encore vu, c'est disponible sur Canal+. Et si c'est le contraire, vous savez que vous méritez une deuxième séance.

EXPO EN COURS

WHISPERS OF TRADITIONS

Il y a des expositions qui cherchent à impressionner. Et puis il y a celles qui s'installent lentement dans votre esprit, longtemps après que vous avez franchi la sortie.

Whispers of Traditions, présentée à l'Espace Culturel Le Centre, appartient clairement à la deuxième catégorie. Pas de surenchère visuelle, pas de démonstration bruyante. L'exposition avance doucement, presque discrètement jusqu'au moment où une œuvre vous arrête net. Et c'est là que tout commence.

Midegbeyan Ojisua & Leonel Zadji : deux regards, un dialogue

Whisper of Traditions est née d'une résidence de six semaines à l'espace culture Le Centre. Un temps long, immersif qui a permis aux deux artistes de construire quelque chose ensemble.

Midegbeyan Ojisua, né en 1996 dans l'état du Delta au Nigéria utilise l'art abstrait pour explorer le corps comme une archive vivante, un réceptacle porteur d'histoires, de mémoires et d'émotions.

Leonel Zadji né en 1997 à Cotonou explore à travers ses créations les scarifications comme langage artistique, repère identitaire et marqueur spirituel, tout en questionnant leur disparition progressive dans le monde contemporain.

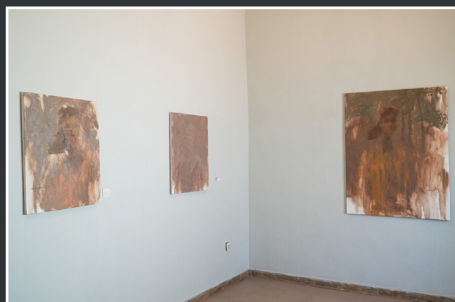
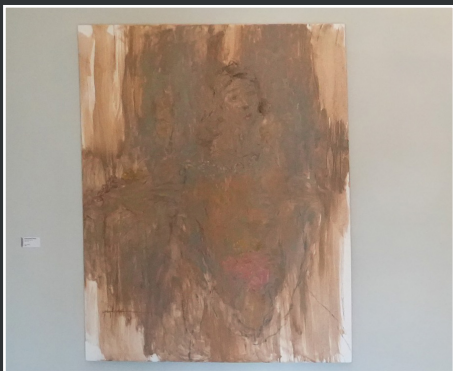
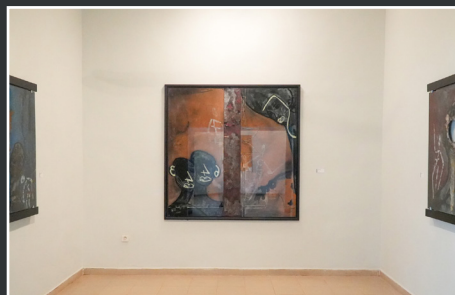


Ensemble, Ojisua et zadji interrogent le contraste entre les pratiques d'hier et les réalités d'aujourd'hui.

Mémoire et modernité, sans le cliché

Ce qui frappe d'entrée, c'est le refus du folklore facile. Les œuvres puisent dans les symboles, les croyances, les matières et les récits traditionnels africains, mais les réinterprètent avec une approche résolument contemporaine. La tradition n'est jamais figée ici. Elle évolue, se transforme et questionne.

Certaines pièces évoquent la spiritualité. D'autres parlent de transmission, d'identité, du rapport entre générations. On retrouve des jeux de textures et de détails qui forcent le regard à ralentir. Et c'est là que l'exposition devient vraiment intéressante : elle ne cherche pas à tout expliquer. Elle laisse de la place au ressenti ce qui, aujourd'hui, n'a rien d'évident.



L'Espace Culturel Le Centre, bien plus qu'une galerie

Impossible de parler de Whispers of Traditions sans parler du lieu. Depuis son ouverture en 2015, l'Espace Culturel Le Centre s'est construit comme un espace hybride de création, de transmission et d'échanges doté d'un musée, d'une bibliothèque, de résidences, d'ateliers et d'un café. Un écosystème, pas une simple galerie.



Sur place, ça se ressent immédiatement. On n'entre pas pour « voir des œuvres ». On entre dans un univers où l'art contemporain dialogue réellement avec le public chose qui reste encore trop rare. Le Centre défend aussi une vision d'éducation populaire, avec un programme jeune public dédié aux enfants du quartier de Lobozonekpa. Ce n'est pas un détail : ça dit tout de l'ambition du lieu.

Une exposition qui tombe au bon moment

À une période où beaucoup de jeunes Africains redécouvrent leurs héritages dans la mode, la musique, les arts Whispers of Traditions pose une question simple mais tranchante : qu'est-ce qu'on choisit de transmettre ?

Les traditions ne disparaissent jamais totalement. Elles changent de forme. Elles survivent dans des gestes, des objets, des silences, des habitudes familiales héritées sans qu'on s'en rende vraiment compte. L'exposition capte précisément cette idée celle d'une tradition qui continue d'exister sans forcément se montrer bruyamment.

Pourquoi y aller ?

Parce qu'on ressort rarement exactement pareil d'une exposition qui oblige à ralentir.

Whispers of Traditions ne cherche pas à divertir à tout prix. Elle crée une expérience sensible, une pause dans un rythme qui, lui, ne ralentit jamais. Que vous soyez amateur d'art contemporain ou simplement curieux d'une autre facette de la scène culturelle béninoise, c'est un détour qui en vaut la peine. Certaines traditions parlent fort. D'autres murmurent. Et parfois, ce sont justement celles qu'on entend le moins qui restent le plus longtemps avec nous.

Infos pratiques & Contact

Espace Culturel Le Centre
Rue du collège « La Plénitude »,
Quartier Lobozonekpa, Godomey—
Abomey - Calavi, Bénin

☎ +229 0162 93 29 10 / 0162 40 56 56
✉ info@lecentre-benin.com
🌐 lecentre-benin.com

Ouvert :

Mar – Sam : 10h–19h | Dim : 13h–19h

ACTUELLEMENT AU MAJESTIC



TARIFS

MAJESTIC WOLOGUEDE

- Adulte : 3 000^FCFA
- Junior (-18) : 2 500^FCFA

MAJESTIC PREMIUM

- Adulte : 10 000^FCFA*
- *Prix comprenant 1 ticket + 1 petit pop + 1 soft
- Junior (-18) : 6 000^FCFA

MAJESTIC LUXURY

- Adulte : 15 000^FCFA*
- *Prix comprenant 1 ticket + 1 petit pop + 1 boisson alcoolisée au choix ou soft.
- Junior (-18) : 8 000^FCFA

Toute la programmation sur

www.majesticcinema.bj



**Claudy Siar :
« Je ne suis
plus un afro-
descendant.
Je suis un
Africain. »**

Il y a des journées qui changent un homme. Celle du 22 mai 2026 était de celles-là. Sur la plage de Ouidah, là où des millions d'Africains ont posé les pieds pour la dernière fois avant d'être embarqués vers les Amériques, Claudy Siar a choisi de revenir. Pas comme touriste mémoriel. Pas comme visiteur. Comme héritier. Comme fils.

La porte du Retour

La Porte du Non-Retour, inaugurée en 1995 à l'extrémité de la Route des esclaves de Ouidah, est l'un des monuments les plus chargés d'histoire de toute l'Afrique de l'Ouest. Elle symbolise le point d'embarquement de plus d'un million d'Africains déportés vers les Amériques. Pour la plupart de ceux qui la franchissent, c'est un lieu de recueillement, de douleur suspendue, de mémoire collective.

Pour Claudy Siar, ce 22 mai 2026, elle est devenue autre chose.



« La Porte du Non-Retour était pour moi la Porte du Retour », a-t-il écrit, quelques heures à peine après la cérémonie. Il n'a pas cherché à retenir ses larmes. Il ne le pouvait pas.

Un fil ancestral jusqu'à Ouidah

Pendant plus de trente ans, Claudy Siar a animé Couleurs Tropicales sur RFI, émission devenue institution pour des millions d'auditeurs des musiques africaines et des Caraïbes. Toute une vie sous le signe du panafricanisme. Mais il portait aussi, sans encore le savoir précisément, un fil ancestral qui le reliait à cette côte béninoise. Un test ADN l'a révélé : il appartient à la lignée des Zossoungbo, l'une des familles fondatrices de Ouidah.

Selon la tradition fon, chaque enfant reçoit un prénom selon le jour de sa naissance. Claudy Siar est né un lundi. Il reçoit donc le prénom Kodjovi. Ce n'est pas un surnom de cérémonie, c'est la preuve que les ancêtres l'avaient déjà nommé, bien avant qu'il ne les retrouve. Il s'appelle désormais **Kodjovi Claudy Siar**, de la famille Zossoungbo de Ouidah.

Une journée en deux temps

La journée s'est déroulée en deux cérémonies. La première, celle du Fâ (l'oracle divinatoire au cœur de la spiritualité vodun) est demeurée secrète. Ce moment n'appartient qu'à lui.

La seconde fut une réconciliation, personnelle et collective. « J'ai déposé mes douleurs et mes défaites. Les ancêtres s'en sont emparés afin de me soulager », raconte-t-il. Les dignitaires coutumiers de Ouidah ont intercédé. Sa longévité a été évoquée. Il a demandé aux ancêtres la force de pardonner à ceux qui l'avaient offensé, une allusion transparente à son éviction de RFI quelques semaines plus tôt. Quelque chose s'est allégé.

Le 22 Mai, une date vertigineuse



Le 22 mai 1848, la Martinique (île caribéenne dont Claudy Siar porte l'héritage) appliquait le décret d'abolition de l'esclavage. Cent soixante-dix-huit ans plus tard, jour pour jour, à 18h heure de Cotonou, Claudy Siar recevait sa nationalité béninoise et son passeport.

Un homme dont les ancêtres avaient été arrachés de cette côte reçoit un document qui dit : tu es d'ici. Peut-être n'est-ce pas une coïncidence. Peut-être est-ce exactement ce que les ancêtres avaient prévu.

EN BREF - MY AFRO ORIGINS

Depuis septembre 2024, la loi béninoise 2024-31 permet aux afro-descendants d'obtenir la nationalité béninoise via la plateforme My Afro Origins, sur preuve d'ascendance africaine attestée par test ADN ou généalogie. Le Bénin reçoit chaque jour près d'une centaine de nouvelles demandes.

À NE PAS MANQUER EN JUIN

LA RELÈVE - MONTREUX COMEDY

LA RELÈVE by Castel beer ALL STARS

LA FINALE
PRÉSENTÉE PAR VALÉRY NDONGO

QUI FERA RIRE L'AFRIQUE DEMAIN?

12 JUIN 2026 • 19H30
INSTITUT FRANÇAIS DU BÉNIN COTONOU

BILLET - 2000 FCFA
DEPUIS L'APP GOZEM | SUR PLACE

CANAL+ CANAL+ G@ZEM rfi ZOA 1 CASTEL BEER OFFERTE

Jokenation MONTREUX COMEDY

Qui fera rire l'Afrique demain ? La question se pose ce 12 juin à l'Institut français du Bénin, avec la grande finale de La Relève, le concours d'humour pan-africain organisé en partenariat avec Montreux Comedy.

Présentée par Valéry Ndongo, la soirée réunit les meilleurs humoristes en lice pour le titre, devant un jury de professionnels et un public conquis d'avance.

Vendredi 12 Juin 2026

Lieu : Institut français du Bénin

Entrée : 2 000 FCFA

NB : 1 Castel Beer offerte à chaque entrée

EXPOSITION « nũ māsà māsà »

MERCREDI 17 JUIN, 18h30
VERNISSAGE DE L'EXPOSITION
SALLE D'EXPOSITION

L'artiste visuelle béninoise Sènamì Donoumassou clôt son projet Ayi Kàn avec une exposition inédite intitulée « Nu Māsà Māsà ». À travers photogrammes, dessins, installations, vidéos et œuvres sonores, elle explore les notions d'identité, d'héritage et de transmission en proposant une traversée sensible des trois cycles qui ont rythmé la saison : la relation spirituelle à la Terre, les manières de l'habiter, et ce que nous transmettons.

L'exposition reste ouverte jusqu'au 31 juillet 2026.

Vernissage : mercredi 17 juin à 18h30

Lieu : Institut français du Bénin

Entrée libre et gratuite

À NE PAS MANQUER EN JUIN

CONCERT - OPA FÊTE LA MUSIQUE



CONCERT

SAMEDI 20
JUN
20h30

OPA

FÊTE LA MUSIQUE

Institut français du Bénin
THÉÂTRE DE VERDURE
Tarif : 2000 Fct / gratuit pour les adhérents

AMASSADE DE FRANCE AU BÉNIN
INSTITUT FRANÇAIS
PRIX DÉCOUVERTES

À l'occasion de la Fête de la Musique, l'Institut français du Bénin accueille OPA, artiste béninois et lauréat du Prix Découvertes RFI, pour un concert en plein air dans le cadre verdoyant du Théâtre de Verdure. Une soirée musicale accessible à tous, idéale pour célébrer la musique vivante sous les étoiles de Cotonou.

Samedi 20 Juin 2026

Lieu : Institut Français du Bénin

Tickets : 2000 F, gratuit pour les adhérents

LSV Party - White Party Experience



IBOGA

LSV Party

White Party Experience

YANN LE KIILLER
DJ

2BLACK
HYPERMAN

SAGRÉ VIBEZ
DJ

28 Juin
19h - 01h

Zone 5 Bar,
Togbin

Dress code
Street wear
et Haut blanc

Pass
3.000 F
+ conso offerte

Infoline
(229) 0196 063 995

Reliance Studios
LIGHT DIGIT PARTNERS
Graphics

Last Sunday Vibes, Iboga Corporation et Zone signent la fête de fin de mois avec une White Party Experience à Togbin. Deux DJs de talent sont à l'affiche : Yann Le Kiiller et Sagré Vibez, accompagnés du hypeman 2Black pour une ambiance solaire garantie. Dress code exigé : street wear et haut blanc.

Une belle façon de clore juin en musique, au bord de l'Atlantique.

Dimanche 28 Juin 2026

Lieu : Zone 5 Togbin

Entrée : 3 000 FCFA + 1 conso offerte



Recette de mets : la sauce crinrin accompagnée de la pâte noire

La sauce crinrin, traditionnellement appelée Ninnouwi (Adémin), est un plaisir gluant originaire du Bénin et du Togo.

Préparée à base de corète potagère, cette recette traditionnelle traverse les générations en réunissant les familles autour d'une même table, entre souvenirs, partage et originalité.

Ce qu'il vous faut pour retrouver ce goût-là :

- Feuille fraîche de corète (crinrin)
- 1 pincée de bicarbonate de soude
- 3 à 5 crabes
- 1 gros poisson fumé
- 4 gros crevettes
- 1 morceau de peau de bœuf (Kpanman)
- 1 gros morceau de fromage peul (wagashi)
- 2 cuillères à soupe d'huile rouge
- Gingembre
- Poivre
- L'ail
- 1 cuillère à soupe de moutarde africaine (afitin) ou du poisson séché (lanhouin)
- Piment
- Poudre de crevette
- Bouillon (facultatif)
- La farine de cossettes d'igname
- Sel
- Eau

Préparation :

Etape1 : la sauce de crincrin

1- Dans une casserole, ajoutez un fond d'eau, le poisson séché, les crabes, les crevettes, la peau de bœuf, le piment, la poudre de crevette et le bouillon (facultatif). Assaisonnez avec l'ail, le gingembre, le poivre et le sel. Laissez mijoter à feu moyen pendant 10 minutes.

2- Dans une autre casserole, faites bouillir de l'eau avec la pincée de bicarbonate de soude. Plongez-y les feuilles de crincrin (bien lavées et finement découpées si vous voulez) et laissez cuire à découvert pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3- Baissez le feu puis à l'aide d'une louche ou d'un fouet, écrasez délicatement les feuilles contre la paroi de la casserole pour libérer la texture gluante.

4- Versez le bouillon et les protéines (crabes, poisson, peau de bœuf et les crevettes) dans la casserole de crincrin. Ajoutez l'huile de palme (facultatif), de la moutarde et le fromage wagashi frit.

5- Laissez le tout mijoter à feu très doux pendant 3 minutes pour que les saveurs se mélangent bien. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et retirez du feu.

Etape2 : la pâte noire

1- Portez l'eau à ébullition dans une marmite puis réservez une partie de cette eau chaude dans un bol à part.

2- Baissez légèrement le feu et incorporez délicatement la farine dans l'eau bouillante tout en remuant constamment avec une spatule pour éviter les grumeaux.

3- Tournez énergiquement la pâte. Si la pâte est trop sèche, ajoutez progressivement l'eau chaude que vous aviez réservée.

4- Couvrez la marmite et laissez mijoter à feu doux pendant environ 5 minutes pour que la pâte cuise parfaitement et devienne élastique.

5- Éteignez le feu, mélangez une dernière fois puis servez chaud. Servez votre pâte chaude avec la sauce crincrin et ajoutez- y du piment vert découpé en deux.

Astuces

- ✓ Ajoutez de l'huile d'arachide à la préparation de la pâte pour éviter qu'elle colle,
- ✓ Ne couvrez jamais la marmite une fois que vous y avez mis le crincrin,
- ✓ Ne faites pas cuire les feuilles à feu trop fort ni trop longtemps. Quelques minutes suffisent après l'ébullition,
- ✓ Servez le repas avec de l'eau fraîche ou une bonne boisson locale (tchapalo, tchokoutou, atan) bien fraîche,
- ✓ Servez la pâte en petite boule pour le côté esthétique.

Majestic Cinéma : une grande première sous le signe du Chic & du Glamour



Le vendredi 1er mai 2026 dernier, le Majestic Cinéma a vibré au rythme de la mode et du cinéma à l'occasion de la Grande Première du film *Le Diable s'habille en Prada 2*. Placée sous le thème Chic & Glamour, la soirée a rassemblé cinéphiles, influenceurs et passionnés de mode dans une ambiance à la fois élégante et festive.

Dès leur arrivée, les invités ont donné le ton avec des tenues raffinées, transformant le Majestic Cinéma Marina en véritable vitrine de style. Mais au-delà de la projection, c'est une véritable expérience qui a été proposée au public. Un défilé de mode présentant la collection "Ombre et Lumière", réalisée par les étudiants de ESDAM Bénin et portée par les mannequins de l'agence TEKOF, a marqué les esprits. À travers cette collection, les jeunes créateurs ont su exprimer toute leur créativité, jouant avec les contrastes, les matières et les silhouettes pour offrir un spectacle salué

par l'ensemble des invités.

Cette initiative illustre la volonté du Majestic Cinéma de proposer bien plus qu'une simple séance de projection, en créant des expériences culturelles originales et immersives. Avec cette grande première réussie, le Majestic Cinéma réaffirme son ambition : offrir au public béninois des moments uniques.

Retrouvez toutes nos programmations sur : www.majesticcinema.bj



LE GUIDE

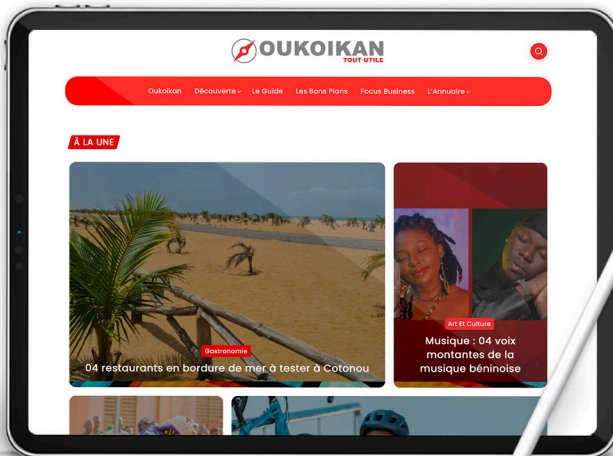
OUKOIKAN

MAGAZINE

Culture, Tourisme et Divertissement



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



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



LE GRAND DOSSIER

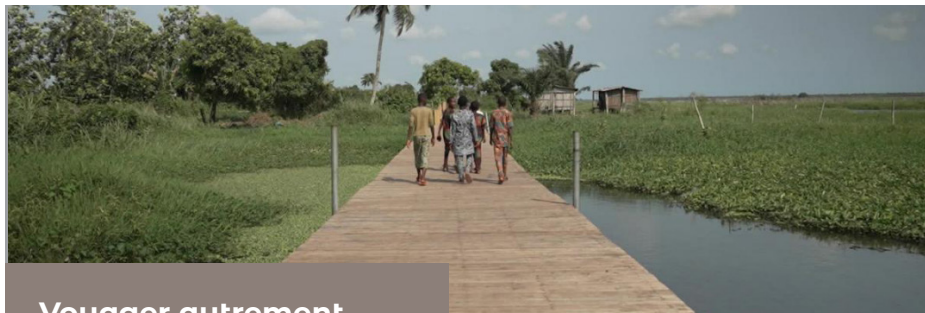
Le Bénin s'engage : l'écotourisme comme art de voyager sainement

Voyager au Bénin sans tout détruire sur son passage c'est possible. Et c'est même en train de devenir une vraie tendance.



Juin arrive avec ses grandes journées mondiales : Environnement, Tourisme responsable, Bicyclette et franchement, ça tombe bien. Parce qu'il est temps qu'on parle sérieusement d'une chose : comment on visite ce pays sans l'abîmer ? Le Bénin regorge de pépites naturelles et culturelles. Mais une pépite, ça s'entretient. Ça ne se piétine pas.

Bonne nouvelle : des acteurs (ONG, gouvernement, communautés locales) ont déjà pris les devants. Et ce qu'ils construisent mérite qu'on en parle.



Voyager autrement, c'est quoi exactement ?

L'écotourisme, ce n'est pas juste enfilez des bottes et marcher dans la nature. C'est une philosophie de voyage fondée sur trois piliers : la découverte des milieux naturels, le respect des écosystèmes, et le bénéfice direct pour les communautés locales. En clair, partir à la découverte d'un territoire tout en veillant à ce que cette découverte lui fasse du bien et non le contraire. Une approche qui séduit de plus en plus à l'échelle mondiale, et que le Bénin commence à embrasser sérieusement.

Eco-Bénin, 25 ans au service d'un tourisme qui respecte

Impossible de parler d'écotourisme au Bénin sans mentionner l'ONG Eco-Bénin, figure de proue du secteur depuis un quart de siècle. Fondée en 1999, l'organisation a construit un bilan impressionnant : 6 éco-villages fonctionnels et 34 circuits écotouristiques promus sur tout le territoire national.

L'écotourisme est le pilier central des actions d'Eco-Bénin. L'organisation développe et promeut des circuits qui allient découverte culturelle et protection de l'environnement, permettant de générer des revenus pour les communautés locales tout en assurant la préservation du patrimoine naturel et culturel du Bénin.

Parmi ses initiatives phares : des circuits à VTT le long de la Route des Pêches, des séjours immersifs dans des villages traditionnels, ou encore le développement de l'écotourisme autour du Lac Ahémé. Depuis octobre 2005, Eco-Bénin y forme des guides villageois à la conduite de randonnées et à l'interprétation du patrimoine naturel et culturel, permettant aux communautés de générer des revenus alternatifs face à la diminution des ressources halieutiques du lac.

En 2025, pour ses 25 ans, l'ONG a présenté son plan stratégique 2025-2030, intitulé « Nature et communautés résilientes 2030 » un cap clair vers l'avenir. La même année encore, trois nouveaux circuits écotouristiques ont été développés, offrant une immersion authentique dans les richesses culturelles, naturelles et gastronomiques, accompagnés du renforcement des capacités de 100 acteurs du secteur touristique.



Les mangroves : quand la nature reprend ses droits



Autre initiative remarquable : le projet Mangroves Économie, porté également par Eco-Bénin dans le Sud-Bénin.

Les voyageurs sont invités à compenser leurs émissions polluantes via une Action Carbone, comme la plantation de 2 millions de palétuviers autour du Lac Ahémé une initiative visant à fixer les berges au bénéfice des agriculteurs, favoriser la reproduction des poissons pour les pêcheurs, et capter le CO₂ pour lutter contre le dérèglement climatique. Le projet vise à améliorer les conditions de vie des habitants des communes de Grand-Popo, Comé et Kpomassè, avec un impact direct de captation de 1 200 tonnes de CO₂ par an.

Les grands chantiers de l'État : quand le gouvernement mise sur le durable

L'État béninois ne reste pas en marge. Les parcs nationaux du W et de la Pendjari, situés à la frontière avec le Burkina Faso et le Niger, constituent des atouts majeurs pour l'écotourisme et la préservation de la biodiversité. Leur sécurisation et leur valorisation sont érigées en priorité nationale.

Les premières retombées des actions de rénovation du Parc national de la Pendjari en font déjà la référence en Afrique de l'Ouest, sans oublier l'intérêt que génère la « Route des tatas » également mise en tourisme.



Plus au Sud, la réalisation en cours du projet « Réinventer la cité lacustre de Ganvié » permettra aux populations de disposer d'un cadre de vie mieux assaini (électrification, marchés et habitats améliorés) tout en renforçant l'attractivité touristique du site.

Ces efforts s'inscrivent dans une vision plus large : le Plan stratégique de développement 2025-2029, doté d'un budget prévisionnel d'environ 1,4 milliard de dollars, avec pour objectif de faire du Bénin une destination mondiale de référence à l'horizon 2029 et de porter la contribution du tourisme au PIB de 6 % à 13,4 % d'ici 2030.

Et nous, dans tout ça ?

L'écotourisme ne se décrète pas depuis un bureau. Il se construit aussi dans les choix quotidiens de chaque voyageur. Choisir un guide local plutôt qu'une agence internationale. Séjourner dans un éco-village plutôt qu'un resort déconnecté de son environnement. Rapporter ses déchets. Respecter les espaces protégés. Apprendre deux mots de la langue locale avant d'arriver.



Le Bénin a la chance de disposer d'une biodiversité exceptionnelle, un patrimoine culturel d'une richesse rare, et des communautés prêtes à partager leur territoire à condition qu'on le mérite. Ce juin, à l'occasion des grandes journées dédiées à notre planète, la vraie question n'est pas « où partir ? » mais « comment y aller et surtout sans faire des dégâts ? ».



UNE BULLE DE CONFORT ET DE SÉRÉNITÉ POUR VOS SÉJOURS !

Nos apparts sont composés de :

- ✓ Un salon
- ✓ Une cuisine
- ✓ Une salle à manger
- ✓ Une douche
- ✓ Une chambre
- ✓ Un dressing
- ✓ Un bureau
- ✓ Une véranda

* À PARTIR DE 5 NUITÉES, BÉNÉFICIEZ DE -15%
DE RÉDUCTION SUR LE PRIX..

PRIX: 30.000FCFA / NUITÉE

Entièrement équipée de :

- ✓ Un wifi
- ✓ Une gazinière
- ✓ Une télé décodeur canal+
- ✓ Une machine à laver
- ✓ Un réfrigérateur
- ✓ Une machine expresso
- ✓ Un micro-onde

un espace public

- ✓ Un concierge
- ✓ Un parking externe
- ✓ Une toilette visiteur
- ✓ Un petit espace vert

RÉSERVEZ AU +229 0199929090,
À CALAVI BAKHITA, NON LOIN DE
L'UNIVERSITÉ NATIONALE DU BÉNIN,



LIFESTYLE



Bouger, respirer, décompresser : merci le vélo

Soyons honnêtes. Nous passons nos journées à scroller des contenus bien-être, à liker des posts de fitness, à sauvegarder des recettes healthy (qu'on ne fera certainement jamais). Et pendant ce temps, la solution la plus simple, la plus accessible et la plus fun qui soit est garée quelque part dans un coin de la maison ou disponible à 2 000 FCFA la sortie : le vélo.

Cet objet qu'on a presque tous connu enfant et qu'on a mystérieusement abandonné en grandissant, comme si devenir adulte obligeait à se compliquer la vie.

Spoiler : ça n'oblige à rien du tout. Et il est grand temps de remonter en selle.

Votre corps vous dira merci (vraiment)

On ne va pas vous sortir un cours magistral de biologie, mais quelques réalités s'imposent.



Pédaler régulièrement, c'est du cardio sans en avoir l'air. Le cœur travaille, les poumons s'ouvrent, les jambes se renforcent, et le métabolisme se réveille le tout sans vous forcer à courir sous 35°C en plein soleil comme si vous étiez en punition.

Le vélo est ce qu'on appelle un exercice à faible impact : il sollicite les articulations sans les brutaliser. Genoux, chevilles, dos tout est préservé. C'est d'ailleurs l'une des activités recommandées pour ceux qui veulent bouger sans se blesser. Et pour les adeptes du «je veux maigrir mais je déteste le sport»... pédalez 45 minutes, vous brûlez entre 300 et 500 calories. Silencieusement, presque en vous amusant.

Côté immunité, les études sont claires : une activité physique modérée et régulière renforce les défenses naturelles de l'organisme. En clair, le cycliste tombe moins souvent malade. Voilà une information à retenir avant la prochaine saison des pluies.



La tête, ça compte aussi

Il y a quelque chose que personne ne vous dit sur le vélo : c'est un antidépresseur légal, naturel et sans ordonnance. Le pédalage libère des endorphines ces fameuses hormones du bonheur et réduit le cortisol, l'hormone du stress. Traduction concrète : après 30 minutes de balade, vous arrivez quelque part avec un autre visage. Moins tendu, plus léger, plus disponible à vous-même.

Dans des villes comme Cotonou où le rythme est intense, où les journées s'enchaînent et où la pression monte vite, le vélo devient une vraie soupape. Pas besoin d'un psy, encore moins d'un spa. Juste deux roues, une route, et l'air qui passe.

Et puis il y a ce truc que les sportifs connaissent bien : l'état de flow. Ce moment où votre esprit se vide de tout le bruit mental, et où vous existez juste dans l'instant. Le vélo y amène naturellement. C'est presque méditatif, sans le côté «assis en silence à ne rien faire» qui rebute la moitié des gens.

S'épanouir, ça ressemble à une sortie en groupe

C'est là que ça devient vraiment intéressant. Parce que le vélo, ce n'est plus juste une activité solitaire. À Cotonou, Koin Koin Vélo a transformé la pratique en véritable expérience sociale et franchement, leur programme est une mine.

Le concept ? Des balades organisées en groupe, pour se distraire sur deux roues, que vous soyez seul ou avec un groupe d'amis. Et le catalogue donne envie : le Cotonou by Night pour redécouvrir la ville sous les lumières du soir, le Vélo Dimanche pour bien démarrer le week-end, le Vélo Picnic pour mêler pédalage et bonne bouffe en plein air, les Pédales Gourmandes pour les épicuriens qui veulent explorer la ville par ses saveurs, et même le Ride and Fit pour ceux qui veulent un vrai workout en groupe. Les tarifs démarrent à 2 000 FCFA autant dire que c'est l'une des activités les plus accessibles de la ville.

Ce que Koin Koin Vélo a compris, c'est que le vélo crée du lien. On pédale ensemble, on rit, on découvre un quartier qu'on pensait connaître par cœur, on s'arrête pour une photo, on rencontre des gens. C'est du sport, oui. Mais c'est surtout de la vie.



Découvrir autrement, c'est s'épanouir autrement

Le vélo change le regard qu'on porte sur sa propre ville. À bord d'un taxi ou d'un zem, on va d'un point A à un point B, la tête dans son téléphone. À vélo, on remarque la fresque murale qu'on n'avait jamais vue, le petit restaurant caché derrière une ruelle, le marché qui s'anime au lever du soleil.

Une balade guidée à vélo permet d'explorer des lieux emblématiques tout en apprenant leur signification profonde, d'échanger avec des artisans et de jeunes entrepreneurs une expérience qui va bien au-delà de la simple visite. C'est ça, l'épanouissement par le mouvement : renouer avec son environnement, se sentir appartenir à quelque chose de vivant.

Et pour ceux qui veulent aller plus loin que Cotonou Ouidah, Grand-Popo des balades à vélo électrique transforment chaque sortie en souvenir inoubliable. Le Bénin a des paysages à couper le souffle, et les voir depuis une selle, c'est une expérience à part entière.



Le fond du tableau

Le vélo n'est pas une tendance importée. C'est une pratique qui a toujours été là, et qui retrouve enfin ses lettres de noblesse. Santé physique, santé mentale, connexion sociale, épanouissement personnel, il coche toutes les cases du bien-être réel, celui qu'on ressent dans le corps et pas seulement sur Instagram.

Alors la prochaine fois que vous vous dites «je dois prendre soin de moi», épargnez-vous les longues réflexions.

Appelez Koin Koin Vélo. Réservez une sortie. Et pédalez.

<https://koinkoinvelo.com>

+229 01 61 69 40 14

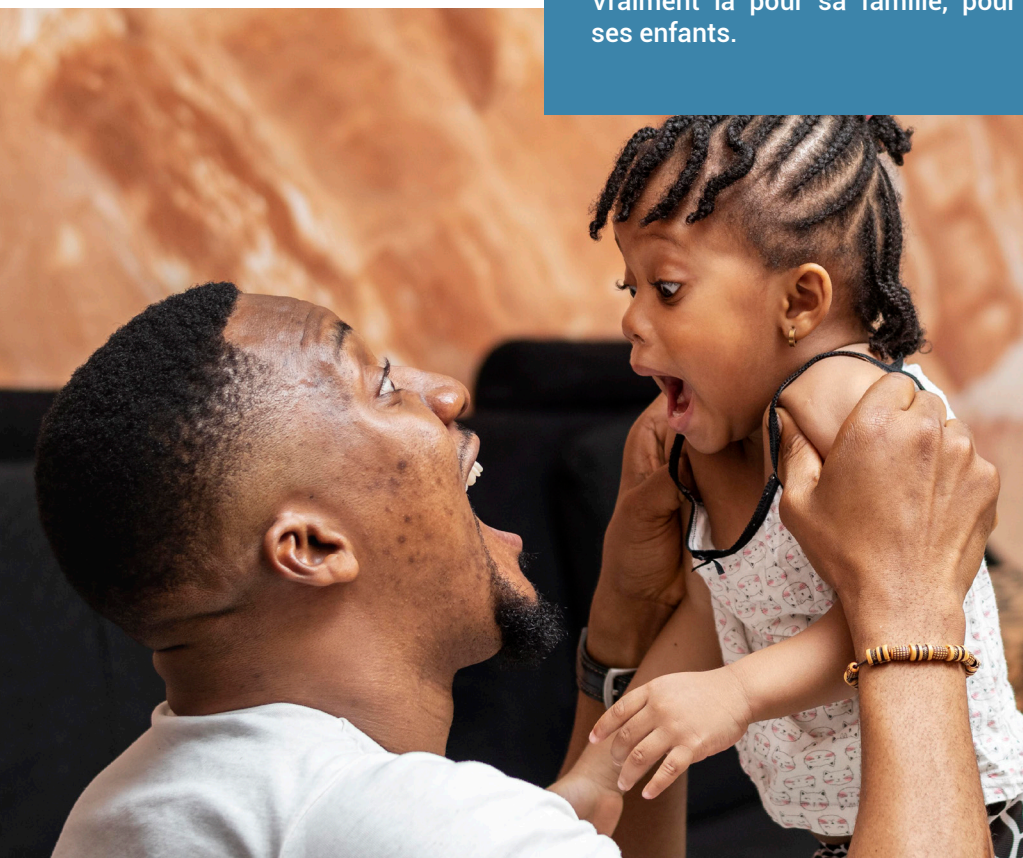


SO COOL

Papa 2026 : le reboot qu'on attendait tous

Il fut un temps pas si lointain où le papa modèle, c'était simple à définir : il travaille, ramène l'argent, signe les bulletins scolaires (sans vraiment les lire parfois) et il dort dans le canapé le dimanche. Autoritaire à distance, affection au minimum, présence optionnelle. Ce modèle, on le connaît tous. Certains l'ont directement vécu et juré de faire mieux à leur tour et ils le font.

Le papa version 2026 n'attend pas qu'on lui demande. Il est là. Vraiment là pour sa famille, pour ses enfants.





Le papa qui se réveille la nuit, et qui ne s'en plaint pas

La grande révolution, elle est silencieuse. Elle se passe à 3h du matin, dans une cuisine, pendant qu'un père prépare le biberon ou calme un cauchemar. Elle se passe le matin, quand c'est papa qui tresse les cheveux de sa petite princesse, quand c'est lui qui cherche les chaussettes avant de conduire à l'école. Ces scènes, la génération d'avant les aurait jugées incongrues. Aujourd'hui, elles sont normales et même désirées.

Cette nouvelle génération de pères est plus impliquée et plus présente dans la vie de leurs enfants. Elle contribue à redéfinir ce que signifie être père au XXI^e siècle. Et en Afrique de l'Ouest ce mouvement prend une tournure particulière parce qu'il se construit contre des décennies de modèle paternel distant, autoritaire et peu démonstratif. Briser ce schéma en Afrique de l'Ouest et précisément au Bénin est un acte courageux.

La tendresse enfin assumée

Parler à son fils, serrer sa fille dans ses bras sans attendre qu'elle pleure, dire « je t'aime » à haute voix sans que ça fasse bizarre. Ces gestes simples, des millions de pères de notre génération ne les ont jamais reçus de leur propre père. Pourtant, ils choisissent de les donner.

C'est peut-être là la rupture la plus profonde. Pas spectaculaire, pas politique, juste intime. Le papa 2026 a compris que la vraie force d'un père ne se mesure pas à sa capacité à imposer, mais à sa capacité à connecter. Un enfant qui grandit avec un père affectueux construit une estime de soi plus solide, gère mieux ses émotions et ose davantage. La science le dit, l'intuition aussi.

Et ce père-là, quand il serre son enfant dans ses bras, il répare ou nourrit quelque chose. Parfois pour l'enfant et souvent pour lui-même.





Présent dans la vraie vie, présent sur les écrans

Le papa du XXI^e siècle est aussi un papa connecté dans les deux sens du terme. Il suit les devoirs sur WhatsApp avec les profs, il partage des vidéos éducatives avec ses enfants, il documente les moments forts sur Instagram non pas pour les likes mais parce qu'il est fier. Fier d'être là, fier de ce que ses enfants deviennent.

Mais connecté ne veut pas dire absent derrière un écran. Le vrai papa moderne sait poser son téléphone. Il sait que la partie de football avec son fils dans la cour de la maison vaut mille stories. Que le regard de son enfant quand il écoute son discours parfois vide de sens vaut tous les émojis du monde. La connexion digitale ne remplace pas la connexion humaine. Elle la complète.

Le papa qui fait de l'éducation de son enfant son affaire

Finis les temps où l'école, c'était « l'affaire de maman ». Le papa 2026 connaît le nom des instituteurs, les matières où son enfant galère à exceller, le nom des amis les plus appréciés de la classe. Il va aux réunions parents-profs, lit les livres scolaires, pose des questions sans vouloir contrôler son enfant, mais pour comprendre où il en est et surtout comment l'aider à avancer.

Au Bénin d'alors, on observe une figure paternelle qui surinvestit pour la réussite de ses enfants. La nouvelle génération de papa quant à elle va bien au-delà de l'investissement financier. Elle investit du temps, de l'attention et de la présence mentale. Ce n'est plus : je paye l'école, le reste c'est sa maman qui gère. C'est plutôt : je suis impliqué dans chaque étape parce que c'est ma descendance et que ça compte.

Le modèle qui change absolument tout

Ce qui rend cette évolution particulièrement puissante, c'est son effet multiplicateur. Un enfant qui grandit avec un père présent, affectueux et impliqué a bien plus de chances de reproduire ce modèle à son tour. Le schéma du père absent, autoritaire, émotionnellement verrouillé, il peut s'arrêter là, dans cette génération si on choisit de le stopper et certains hommes font déjà ce choix.

Le papa moderne n'est pas un super-héros, il n'est pas parfait non plus. Il doute, il se trompe, il apprend, mais il est surtout là malgré tout. Et parfois, c'est exactement ce dont un enfant a besoin. Un papa qui est vraiment là.



EN VOGUE



ALERTE TENDANCE

Le Pam Pam secoue la vie nocturne de Cotonou

Si vos réseaux sociaux s'enflamment depuis quelques mois avec des clichés de verres ultra-design et de plafonds végétaux mystérieux, ne cherchez plus la source. C'est le Pam Pam. Installé au cœur de la capitale économique, ce restaurant-bar est en train de redéfinir les standards de la vie nocturne locale. Ce n'est plus seulement une adresse où l'on va dîner ; c'est le nouveau point de ralliement de la jeunesse branchée, des influenceurs et des amateurs de soirées chill mais électriques.

L'effet «Jungle Urbaine» : un décor instagrammable à souhait

Dès l'entrée, le Pam Pam efface le tumulte de Cotonou grâce à son concept visuel fort et instagrammable.

Ce décor unique marie design contemporain, végétation luxuriante suspendue au plafond et masques africains sculptés. La nuit tombée, des lumières tamisées métamorphosent l'espace en un repaire feutré, intimiste et ultra-chaleureux. C'est le cadre idéal pour marquer des points lors d'un rendez-vous galant ou pour refaire le monde entre potes. Chaque recoin de cette bulle hors du temps semble avoir été minutieusement pensé pour finir en story.



Mixologie pointue et street-food de haut vol

Le Pam Pam mise sur la convivialité avec une carte de tapas revisités aux saveurs locales et internationales. Les burgers généreux du chef se positionnent comme la référence ultime pour combler les grosses faims nocturnes. Au bar, les barmans font le show en mixant fruits tropicaux et alcools fins avec une précision chirurgicale. Leurs cocktails signatures surprenants, servis dans des verres uniques, régaler autant les yeux que les papilles.

L'Expérience Pam Pam en un Coup d'Œil

Le Pam Pam mise sur la convivialité avec une carte de tapas revisités aux saveurs locales et internationales. Les burgers généreux du chef se positionnent comme la référence ultime pour combler les grosses faims nocturnes. Au bar, les barmans font le show en mixant fruits tropicaux et alcools fins avec une précision chirurgicale. Leurs cocktails signatures surprenants, servis dans des verres uniques, régaler autant les yeux que les papilles.



Des afterworks aux sets de DJ : la bande-son de vos nuits

Le Pam Pam maîtrise l'art de la transition. En début de soirée, dès 18h, la musique se fait discrète, idéale pour un afterwork décontracté entre collègues. Mais à mesure que les heures défilent, surtout du vendredi au dimanche, la température monte. L'établissement convie la crème des DJ locaux pour des sets mémorables. Le mix musical est calibré pour vous faire vibrer : un savant dosage d'afrobeats, d'amapiano et de rythmes urbains internationaux. On s'y retrouve pour boire un verre, on finit par danser et s'imprégner d'une énergie positive unique en ville.



Le Carnet de Route du Pam Pam

Face à un tel succès, les places sont chères, surtout en fin de week-end.

Le Spot : Quartier Saint-Michel, sur la rue pavée, juste en face de l'entrée principale de **l'Église Saint-Michel** (à deux pas d'Orabank), Cotonou.

Infoline : +229 01 66 68 88 90

Le Timing : Du mercredi au dimanche, de 18h00 à 02h00 (Portes closes le lundi et le mardi).

L'Addition : Comptez un budget moyen entre 12 000 et 14 000 FCFA par personne pour un **combo cocktails** et tapas complet.

Le Pam Pam n'est pas qu'un simple restaurant, c'est l'expérience nocturne ultime qui manquait à Cotonou. Entre sa jungle visuelle, ses cocktails de haut vol et ses vibes électriques, l'établissement coche toutes les cases du spot incontournable. Alors, on réserve pour quand ?

Sunday Brunch

THE GOLDEN EXPERIENCE

TOUS LES DIMANCHES 12H30 -16H
RESTAURANT L'INSTANT & PISCINE

GRAND BUFFET
BUFFET ENFANT
BARBECUE
STATIONS LIVE
ESPACE ENFANTS
JUS DE FRUITS & BOISSONS CHAUDES
ACCÈS À LA PISCINE

VINS & PROSECCO A VOLONTÉ

TARIF: 30.000 FCFA

* 15.000 FCFA, enfant de 7 à 12 ans
Gratuit pour les enfants de 0 à 6 ans

RESERVATIONS

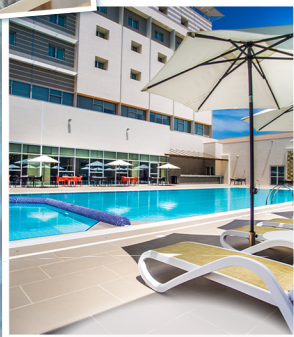
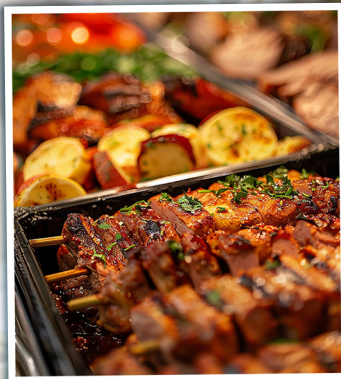
+229 01 98300200 /01 21300200

info@goldentuliplediplomatecotonou.com

GOLDEN TULIP



HOTEL LE DIPLOMATE
COTONOU






**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