

SEPTEMBRE 2026

LE GUIDE



OUKOIKAN



ROYAL

NIKKI

SOMMAIRE

06

CULTURE ET ART

De l'étoffe des rois
à la garde-robe
d'aujourd'hui : pourquoi
l'indigo s'impose
comme la couleur du
moment au Bénin



10

FOCUS TOURISME

Nikki, sur les traces des
rois et des traditions
Bariba

14

FOCUS CINE

CHILLS, la série 100%
Made in Bénin qui
change la donne



SOMMAIRE



30

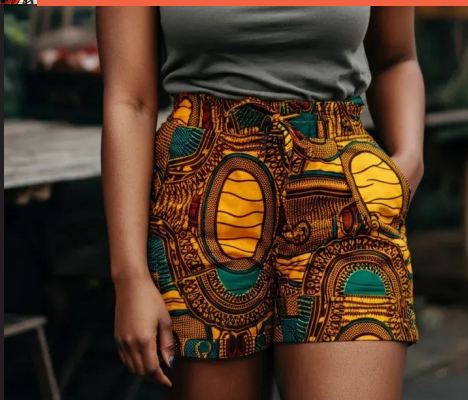
LE GRAND DOSSIER

Ils sont Béninois,
le monde est leur
terrain

36

LIFESTYLE

Le short fait sa rentrée :
6 façons de
le porter
différemment



40

SO COOL

Éco-anxiété : quand
l'état de la planète
commence à peser
sur nos épaules

On ne sait jamais vraiment où une route va nous mener

On peut avoir préparé son itinéraire, choisi sa destination et même vérifié trois fois le chemin. Puis, il suffit parfois d'un petit détour pour que tout change. Une adresse aperçue au dernier moment, une personne rencontrée par hasard, une rue qu'on décide de prendre juste parce qu'elle nous intrigue. C'est souvent comme ça que commencent les meilleures découvertes.

On aime pourtant savoir où l'on va. On planifie nos journées, nos week-ends, nos vacances. On veut gagner du temps, éviter les mauvaises surprises et arriver exactement là où on avait prévu d'aller. C'est pratique. Mais, à force de tout prévoir, on finit parfois par passer à côté de ce qui n'était pas sur la liste. Et si on laissait un peu de place à l'imprévu ?

Pas besoin de partir à l'autre bout du monde. Il peut suffire de regarder autrement ce qui nous entoure. Une ville que l'on croit connaître peut encore cacher une histoire. Une recette familière peut prendre un tout autre goût préparée autrement. Un vêtement que l'on porte depuis toujours peut devenir une pièce complètement différente entre les mains d'un créateur. Et derrière un nom que l'on connaît à peine peut se cacher un parcours qui mérite largement d'être raconté. C'est aussi pour ça que nous aimons OUKOIKAN.

Parce que nous avons la chance de vivre dans un pays qui ne demande pas toujours qu'on aille très loin pour être surpris. Il suffit parfois de ralentir, de regarder un peu mieux, de poser une question, de prendre cette route que l'on n'avait jamais empruntée. Alors, pour ce nouveau numéro, on vous propose de faire exactement cela : sortir un peu des sentiers battus. Pas forcément pour aller plus loin, mais simplement pour découvrir autrement. Et qui sait ? Le détour que vous n'aviez pas prévu pourrait bien devenir votre plus belle découverte.

Bonne lecture et, surtout, bonne route

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
Fariidah MASSARI

Pour nous contacter :

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

Site web oukoikan.com

   [oukoikan officiel](#)



ART & CULTURE



De l'étoffe des rois à la garde-robe d'aujourd'hui : pourquoi l'indigo s'impose comme la couleur du moment au Bénin

Le 18 juillet 2026, 75 silhouettes ont défilé au Sofitel Cotonou Marina autour d'un même fil conducteur : le Kanvo et l'indigo. Quinze stylistes, une soirée placée sous le thème « luxe, modernité, identité africaine » et un bleu qui a attiré tous les regards. L'indigo n'est plus seulement un morceau de patrimoine. Il est devenu une vraie matière de mode.

Un bleu chargé d'histoire

Avant d'entrer dans nos dressings, l'indigo avait déjà un statut à part. Dans plusieurs sociétés d'Afrique de l'Ouest, cette étoffe teinte d'un bleu profond était associée au prestige et au pouvoir. Chez les Nagot notamment, certaines pièces étaient réservées aux rois et aux dignitaires. Porter l'indigo, ce n'était donc pas simplement choisir une couleur. C'était aussi afficher un certain rang social.

Derrière cette étoffe se trouve surtout un savoir-faire minutieux. Les plantes sont travaillées, la teinture préparée, puis le tissu plongé dans le bain avant de révéler progressivement son bleu au contact de l'air. Des gestes précis, souvent réalisés à la main, qui expliquent aussi pourquoi chaque pièce possède ses propres nuances. Mais, l'histoire de l'indigo ne s'est pas arrêtée au prestige.

Dans le Golfe de Guinée, la couleur a progressivement été associée au deuil et au recueillement. L'image de l'indigo s'est alors éloignée de celle du pouvoir pour se rapprocher de celle des cérémonies funéraires. Une réputation qui lui a longtemps collé à la peau.

Aujourd'hui, le mouvement s'est inversé. Le bleu profond revient dans les vêtements de ville, les pièces de créateurs, les accessoires et les silhouettes les plus habillées. Et avec lui, une autre façon de regarder ce tissu.

Le retour du bleu

Le retour de l'indigo ne s'est pas fait en quelques semaines. Depuis plusieurs années, artisans, créateurs et entrepreneurs travaillent à lui redonner une place dans le quotidien.

Certains événements ont cependant accéléré sa visibilité. En mai 2026, la Première dame Nathalie Villette-Wadagni apparaissait à l'investiture présidentielle dans une tenue réalisée avec un tissu teint à l'indigo selon un procédé ancestral. Quelques jours auparavant, Couleur Indigo avait lancé sa nouvelle gamme « Oju Elu ».



Puis, le 18 juillet, la première Nuit du Kanvo et de l'Indigo est venue ajouter une nouvelle pierre à l'édifice. Organisée au Sofitel Cotonou Marina, la soirée a réuni 15 stylistes et présenté 75 créations autour des deux textiles. Une manière de montrer que ces matières peuvent très bien sortir du cadre traditionnel et trouver leur place dans une mode actuelle.

Et c'est probablement là que se situe le vrai changement.

Couleur Indigo, pionnière du bleu



Difficile de parler du retour de l'indigo au Bénin sans citer "Couleur Indigo". En 2007, Nadia Adanlé choisit de faire de ce textile son terrain de création. Installée à Ouidah, la maison travaille autour de l'indigo, de la production de la matière jusqu'à la confection de pièces finies.

Mais Couleur Indigo ne s'est pas contentée de remettre le tissu au goût du jour. La maison a développé sa propre étoffe, elu vo, ainsi qu'un univers qui dépasse largement le vêtement : linge de maison, objets d'art, accessoires et recyclage textile.

Il y a aussi une dimension sociale dans cette aventure. Une structure dédiée au recyclage des déchets textiles emploie notamment des personnes en situation de handicap. Production, création, inclusion : le modèle cherche à faire vivre l'indigo autrement.

C'est peut-être ce qui fait la force de la démarche. Le tissu reste fidèle à son procédé traditionnel, mais il peut désormais devenir une chemise, une robe, une veste ou une pièce de décoration contemporaine. Couleur Indigo a également choisi de documenter cette histoire avec « elu, ce bleu en fête », un ouvrage consacré à cet univers et à cette étoffe qui mérite décidément qu'on s'y attarde.

Le mouvement s'élargit



Couleur Indigo a largement contribué à remettre le bleu sous les projecteurs, mais la maison n'est plus seule.

La créatrice Itunú Boko fait partie de celles qui participent à cette nouvelle dynamique. Avec « Agodjié Star », présentée notamment à Paris en 2026, elle s'est inspirée du Kanvo et de l'univers des Amazones béninoises. Une manière de faire voyager les matières et les références du pays sur des scènes où elles n'étaient pas toujours attendues.

Autre approche avec Atelier V.O., porté par Stéphanie Morayo Ossé. La marque travaille autour du coton béninois et de techniques artisanales comme la teinture végétale, avec des vêtements qui mêlent lignes contemporaines et fabrication locale.

On peut aussi citer Les Indigo d'Akuele, à Cotonou, dont le travail repose justement sur les étoffes teintées et nouées. Motifs, nuances, techniques : le bleu devient ici une véritable signature.

Les démarches ne sont pas les mêmes. Et tant mieux. Plus les créateurs s'approprient l'indigo, plus ses possibilités s'élargissent.



Une couleur bien dans son époque

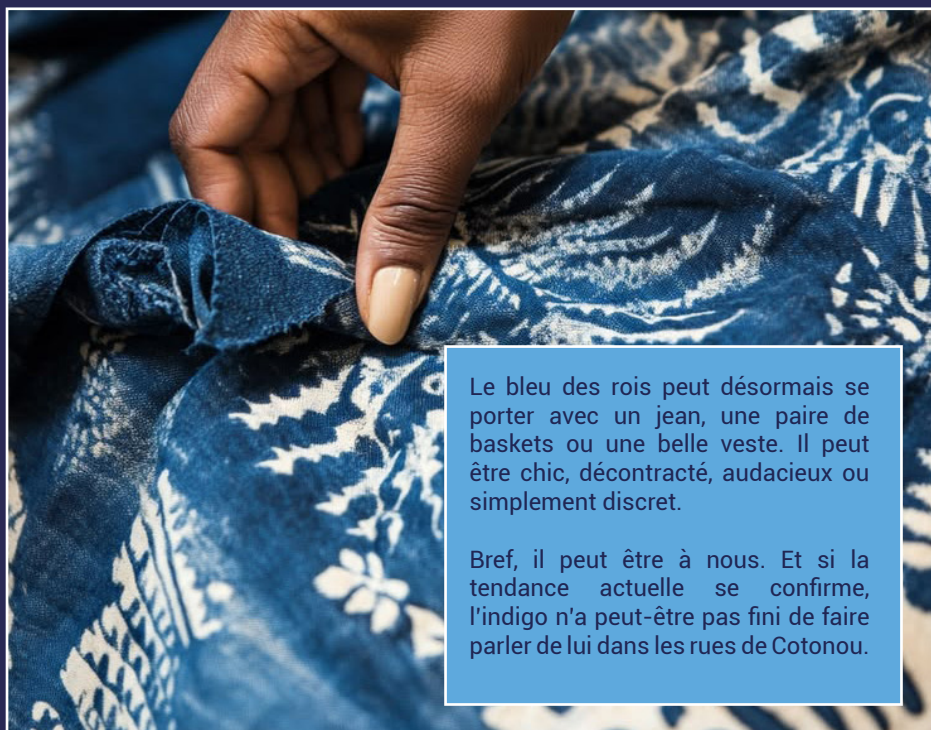
Si l'indigo séduit autant aujourd'hui, ce n'est pas seulement parce qu'il vient de loin.

Il est aussi facile à porter. Une chemise indigo avec un pantalon clair. Une robe fluide pour une cérémonie. Une veste sur un look beaucoup plus simple. Le bleu profond fonctionne avec du blanc, du beige, du noir, du jean et les matières naturelles. Il peut être élégant sans être trop apprêté.

Surtout, chaque pièce possède quelque chose de différent. Les nuances, les motifs et les irrégularités liées à la teinture donnent au tissu une personnalité que les productions parfaitement uniformes n'ont pas toujours.

À cela s'ajoute l'intérêt grandissant pour les matières locales, les procédés artisanaux et les vêtements dont on connaît un peu mieux l'histoire. Mais inutile de chercher trop loin : si l'indigo plaît, c'est aussi parce qu'il est beau. Et c'est sans doute la meilleure chose qui puisse lui arriver.

Un tissu n'a pas de valeur parce qu'on répète qu'il faut préserver le patrimoine. Il reste précieux lorsqu'on continue à le porter, à le transformer et à lui trouver de nouveaux usages. L'indigo est justement en train de faire cela. Il quitte progressivement le registre du souvenir pour entrer dans celui du désir.



Le bleu des rois peut désormais se porter avec un jean, une paire de baskets ou une belle veste. Il peut être chic, décontracté, audacieux ou simplement discret.

Bref, il peut être à nous. Et si la tendance actuelle se confirme, l'indigo n'a peut-être pas fini de faire parler de lui dans les rues de Cotonou.

Nikki, sur les traces des rois et des traditions Bariba



Il y a des voyages qui commencent par une envie de déconnexion. Et puis il y a ceux qui donnent surtout envie de comprendre. À Nikki, dans le Borgou, on vient à la rencontre d'une ville où les chevaux, les palais, les costumes et les cérémonies racontent encore une partie de l'histoire des Baatonu et des Boo. Une destination à découvrir autrement, loin des itinéraires les plus évidents.

Ici, les rois ne sont jamais très loin

Pour comprendre Nikki, il faut commencer par son histoire royale. La ville est considérée comme l'un des grands foyers historiques et culturels des Baatonu et des Boo. Elle est aussi étroitement liée aux Wassangari, ces cavaliers dont l'arrivée dans la région a marqué l'organisation politique et sociale du territoire.

Plusieurs souverains s'y sont succédé et, au fil des siècles, Nikki a conservé une identité profondément liée à la royauté. Aujourd'hui encore, cette présence se retrouve dans les cérémonies, les

symboles, les tenues et les lieux qui font partie du patrimoine de la ville.

Parmi eux, le palais royal occupe évidemment une place particulière. Le nouveau Palais impérial du Baru Tem fait partie des grands projets engagés pour mieux valoriser le patrimoine de Nikki. Le site comprend notamment des espaces dédiés à l'empereur et à la reine-mère, ainsi qu'une arène de 3 500 places destinée à accueillir la Gaani et d'autres manifestations culturelles.

Mais le plus intéressant, c'est que ce patrimoine ne s'arrête pas aux murs du palais. Il faut sortir, marcher, regarder autour de soi. C'est là que Nikki commence vraiment à se dévoiler.



Et puis arrivent les cavaliers

S'il y a bien un rendez-vous capable de concentrer toute l'identité de Nikki en quelques jours, c'est bien la Gaani.

Cette grande fête culturelle et identitaire rassemble notamment les communautés Baatonu et Boo autour de cérémonies, de danses, de musiques et de nombreuses manifestations traditionnelles. Mais l'image qui reste, c'est celle des cavaliers Wasangari.

Assister à la Gaani, c'est donc bien plus que regarder un défilé. C'est entrer, le temps de quelques heures, dans un univers où les codes vestimentaires, les chevaux, la musique et les cérémonies ont chacun leur place. Et même si la fête est l'un des meilleurs moments pour découvrir Nikki, elle ne doit pas faire oublier le reste.

Parce qu'une fois les tambours silencieux et les cavaliers repartis, la ville a encore beaucoup à montrer.



Après la fête, la ville



C'est peut-être ici que le voyage devient le plus intéressant.

Hors période de Gaani, Nikki se découvre à un autre rythme. On peut prendre le temps de s'intéresser à la Cour impériale, au musée Danri, aux anciens palais et aux différents lieux associés à l'histoire de la cité. Le marché Taki Sari Yabourou permet, lui, de retrouver une ambiance beaucoup plus quotidienne. C'est justement ce mélange qui donne du charme à la destination.

Un matin, on peut partir sur les traces de la royauté. Quelques heures plus tard, se retrouver au milieu des étals d'un marché, observer les tissus, les vêtements, les objets ou simplement regarder la ville s'animer.

Pour les amateurs de photographie, le terrain est particulièrement intéressant. Les tenues traditionnelles, les chevaux, les détails architecturaux, les scènes de marché et les visages croisés au fil de la journée offrent une autre lecture du Bénin.

Prendre le temps de comprendre

Nikki ne se découvre pas seulement avec une liste de lieux à cocher.

La culture baatonum se retrouve dans les langues, les vêtements, les musiques, les savoir-faire, les cérémonies et les habitudes du quotidien. Et pour vraiment l'apprécier, il faut parfois accepter de ralentir.

- Discuter avec un habitant.
- S'intéresser au travail d'un artisan.
- Observer les tissus.
- Découvrir les spécialités locales.
- Faire un détour par le marché sans forcément avoir quelque chose à y acheter.

Ce sont souvent ces petits moments que vous gardez vraiment en souvenir.

Le visiteur curieux peut aussi s'intéresser à la manière dont les traditions sont transmises et à la place qu'elles occupent encore aujourd'hui. Car à Nikki, le patrimoine n'est pas seulement quelque chose que l'on expose aux visiteurs. Il fait partie de la vie locale.

Et c'est probablement ce qui donne à la ville une personnalité différente.

Nikki, et si on prenait enfin la route ?

Il faut être honnête : Nikki ne se visite pas sur un coup de tête entre deux rendez-vous à Cotonou. La distance invite plutôt à prévoir un véritable séjour et à prendre son temps. Une première journée peut être consacrée au patrimoine royal et aux principaux lieux historiques. Le lendemain, place à la ville, au marché, aux rencontres et aux savoir-faire. Et si le calendrier coïncide avec la Gaani, il faut évidemment prévoir d'assister aux festivités et de vivre cette ambiance si particulière.

Les nouveaux aménagements du palais impérial et de l'arène culturelle devraient d'ailleurs renforcer l'attractivité de Nikki et sa place dans le tourisme culturel béninois. Mais il n'est pas nécessaire d'attendre une grande cérémonie pour prendre la route.

Nikki vaut aussi le détour pour ce qu'elle permet de comprendre : une autre histoire du Bénin, une autre manière de penser le pouvoir, une culture équestre impressionnante et des traditions qui continuent de trouver leur place dans le présent. Alors, si votre prochaine escapade vous emmène vers le Borgou, ne faites pas que traverser Nikki.

Arrêtez-vous. Regardez autour de vous. et laissez la cité royale faire le reste.



FOCUS CINÉ



CHILLS, la série 100% Made in Bénin qui change la donne

Il y a des soirs où on sent qu'il se passe quelque chose d'important, même si sur le moment on n'arrive pas encore à le formuler. Le 22 août dernier, à EYA Centre, c'était un peu ça. Cotonou a découvert les deux premiers épisodes de CHILLS, et avec eux, la preuve qu'on peut aujourd'hui produire une série ambitieuse, exigeante et fièrement béninoise, sans rien emprunter à personne.

Une histoire qui nous ressemble enfin

Le point de départ de CHILLS tient en une phrase simple : la jeunesse béninoise n'a plus besoin qu'on lui raconte des histoires venues d'ailleurs. Elle veut se voir à l'écran, avec ses codes, ses galères, son humour et son énergie propre.

Au centre de la série, il y a Shadé. À 23 ans, elle a l'impression d'avoir tout pour être heureuse : une famille aimante, un fiancé attentionné, un petit business de plats à emporter qui commence à bien marcher. Et puis un jour, tout s'écroule. Elle apprend que sa sœur et son fiancé se voient en cachette, et sa propre famille lui demande de fermer les yeux pour préserver les apparences. Alors elle part, sans se retourner.



C'est en découvrant l'univers des «Chills», ces soirées devenues incontournables chez les jeunes de Cotonou, que Shadé décide de reconstruire sa vie autrement. Elle monte sa propre équipe événementielle avec Gloria, Kennedy, Pamela, Prynce et Femi. Cinq personnalités très différentes qui vont devoir apprendre à se faire confiance avant de pouvoir organiser les événements les plus courus de la ville.

On y croise aussi une comptable brillante qui reprend le contrôle de sa vie, un DJ trop épris de sa liberté pour s'attacher, un jeune prodige du numérique qui cache un secret capable de tout faire exploser, une prof de sport qui sait exactement ce qu'elle veut, et un coursier débrouillard, tellement présent pour les autres qu'il finit par s'oublier lui-même. Sans oublier une belle brochette d'antagonistes bien sentis, dont une sœur prête à tout pour voler la vie de Shadé.

Une production qui prouve qu'on peut voir grand ici



Ce qui frappe quand on regarde les chiffres derrière CHILLS, c'est l'ampleur du chantier. Un an de développement. Plus d'un mois de répétitions. Deux mois de tournage entre Cotonou, Porto-Novo, Abomey-Calavi et Ouidah. Six mois de postproduction. Plus de cinquante acteurs, quatre cents figurants, une cinquantaine de techniciens mobilisés. Dix épisodes de 26 minutes, tournés en français, en fon et en yoruba.

La série est le fruit d'une coproduction entre RAES au Sénégal, Mediawan Africa en

France et Akizart au Bénin, dans le cadre du programme PAMOJA Bénin 2026. Mais l'essentiel se joue localement : c'est une équipe béninoise, du plateau à la salle de montage, qui a porté le projet.

À la réalisation, on retrouve Lucrèce D'Almeida, scénariste et réalisatrice née à Cotonou, formée à l'ISMA, première femme à avoir réalisé pour la série panafricaine «C'est la Vie !» avant de rejoindre l'écriture de «Black Santiago Club» pour Canal+. À ses côtés, Anges-Rock Hounga, réalisateur et monteur basé à Cotonou, également formé à l'ISMA où il enseigne aujourd'hui, et déjà auréolé de plusieurs distinctions pour ses courts métrages. Deux parcours qui racontent, à eux seuls, la montée en puissance d'une génération de créateurs béninois bien décidés à faire du cinéma africain une industrie qui compte.

Et c'est bien ça, le cœur du projet CHILLS : montrer qu'on peut produire au Bénin une fiction qui tient la comparaison avec les standards internationaux, sans jamais renier ce qu'on est. Des scénaristes aux costumiers, en passant par les décorateurs et les ingénieurs du son, chaque étape de la production met en avant un savoir-faire local qui n'a plus rien à prouver.



Le lancement à EYA Centre



Pour marquer le coup, la production avait vu les choses en grand avec «The Big Chill Cotonou», une soirée d'avant-première 100% gratuite. Au programme, la projection des deux premiers épisodes, l'animation assurée par Gilchrist, les DJ sets de Charity DJ et de DJ Yan Lekiller, l'ambiance chauffée par le hypeman Samuel IDH, et boissons et popcorn offerts pour tout le monde.

Une belle manière de faire découvrir la série avant sa diffusion complète, prévue prochainement sur YouTube et les plateformes digitales.

Pourquoi on y croit

On le dit souvent chez OUKOIKAN : le Bénin regorge de talents qui n'attendent qu'une chose, qu'on leur donne les moyens de leurs ambitions. CHILLS en est l'illustration parfaite. Une série qui parle de nous, tournée chez nous, par des gens d'ici, et qui n'a rien à envier aux productions qu'on regarde d'habitude ailleurs.

Alors qu'octobre approche avec son mois du Consommons Local, difficile de trouver meilleure vitrine pour ce que le Made in Bénin peut donner quand on lui fait confiance. On a hâte de voir la suite.

Suivez la série sur ses réseaux : @laseriechills

LE GUIDE

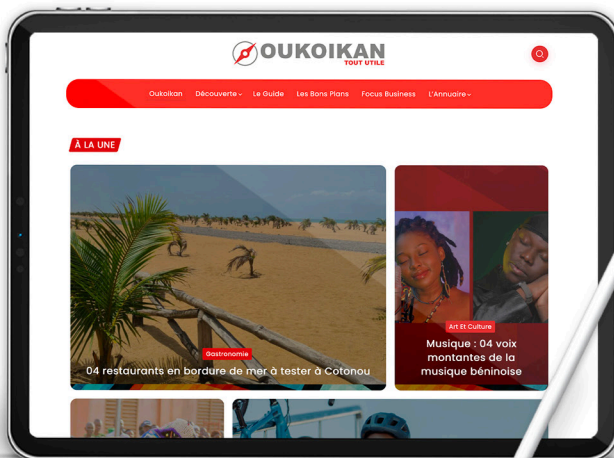
OUKOIKAN

MAGAZINE

Culture, Tourisme et Divertissement



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



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

À Ouidah, on a regardé la mémoire ouvrir une porte

Le week-end du 22 et 23 août a sûrement laissé une trace différente à Ouidah.

On y est allés un peu par habitude professionnelle, pour couvrir la JISTNA comme chaque année. On en est revenus avec autre chose en tête. Pas seulement un programme respecté à la minute près, mais une ambiance particulière, difficile à mettre en mots au début, celle d'une ville qui reçoit son histoire les bras ouverts plutôt que baissés.



Le thème de cette édition donnait déjà le ton : « **De la Porte du Non-Retour à la Porte du Retour** ». Pour ceux qui connaissent Ouidah, la Porte du Non-Retour n'est pas qu'un monument sur une carte touristique. C'est l'endroit précis où des milliers de personnes ont vu leur pays disparaître derrière elles, embarquées de force vers un ailleurs qu'elles n'avaient pas choisi. Cette année, la ville a voulu répondre à ce lieu chargé par un geste tourné vers l'avant plutôt que vers le passé qu'on ressasse.

C'est la ministre Corinne Amori Brunet, en charge de l'Intégration des Afrodescendants, qui porte ce virage. On sent, en écoutant les discours et en discutant avec les équipes sur place, que ce n'est pas une case cochée dans un calendrier officiel. Il y a une vraie volonté derrière : mémoire, transmission, et surtout reconnexion, avec l'idée de recréer un lien réel entre le Bénin et les communautés afrodescendantes dispersées dans le monde.

Samedi, marcher dans les mêmes pas

La journée du samedi a commencé tôt, avec la marche mémorielle organisée par CCOM23. « Nos pas dans ceux de nos aïeux », c'était le nom donné à cette marche sur la route qu'ont empruntée les personnes mises en esclavage. On ne va pas se mentir, marcher sur ce chemin-là fait quelque chose. Pas besoin de grands discours, le silence collectif suffisait à raconter l'histoire.

Le contraste du soir était total. Direction la Maison de la Culture, pour le Festival International de Jazz de Ouidah porté par Ouidah Jazz Brotherhood. Et franchement, ce grand écart entre le recueillement du matin et la fête du soir résume bien l'esprit de tout le week-end. La mémoire n'empêche pas la joie. Elle peut même s'en nourrir.



Dimanche, face à la mer



Le lendemain, tout se passait sur la plage de Ouidah, avec l'océan en arrière-plan. Un choix de lieu qui n'a rien d'anodin pour qui connaît l'histoire de la ville. Des représentants haïtiens, des autorités béninoises, des délégations afrodescendantes venues de plusieurs pays, tout ce monde réuni autour d'une même envie de resserrer des liens qui remontent à des siècles.

Le Dr Sylvestre Edjèkpoto a ouvert les débats avec une conférence qui donnait le vertige, sur la façon de traiter l'espace-temps du départ pour mieux comprendre celui du retour. Les panels qui ont suivi n'ont rien épargné : récits de retour en terre d'origine, mais aussi la question, plus délicate, des pillages coloniaux et des restitutions. Le public a pu prendre la parole, poser ses questions, et ça s'est senti

que les gens attendaient ce moment d'échange direct.

L'après-midi a changé de rythme avec l'atelier « **Tissus des ancêtres** », plus manuel, plus sensoriel, suivi de causeries qui se sont prolongées jusqu'au soir.

Trois attestations, un symbole

S'il fallait retenir une seule image de ce week-end, ce serait celle-là. Sur scène, trois Afrodescendants ont reçu des mains du ministre Yvon Detchénou et de la ministre Corinne Amori Brunet leurs attestations de nationalité béninoise. Ce moment s'appuie sur la loi n° 2024-31, adoptée en septembre 2024, qui permet aux Afrodescendants capables d'établir leur ascendance subsaharienne liée à la traite d'obtenir la nationalité béninoise. Depuis juillet 2025, la plateforme My Afro Origins accompagne d'ailleurs celles et ceux qui, partout dans le monde, cherchent à retracer ce fil généalogique.

Trois personnes, trois parcours différents, mais un point commun fort : un pays qui ne se contente pas de dire qu'il n'oublie pas, mais qui pose des actes concrets pour réparer un lien coupé il y a des siècles.



Ce qu'on en retient

Cette édition 2026 s'inscrit dans un mouvement plus large, la Semaine Internationale du Souvenir de la Traite Négrière et de son Abolition, qui a rythmé Allada et Ouidah depuis le 14 août avec des activités mémorielles, scientifiques et culturelles.

En choisissant le retour comme fil conducteur, le Bénin envoie un signal clair à toute la diaspora afrodescendante. La Porte du Non-Retour garde son nom et son histoire, mais elle n'a plus le dernier mot. Ouidah reste une terre de mémoire, et devient de plus en plus, aussi, une terre d'accueil.

Pour nous, la JISTNA a cessé d'être une simple date sur le calendrier des commémorations. C'est devenu un rendez-vous qui touche à quelque chose de plus profond, à l'identité, à la fierté d'être béninois, et à cette place singulière que le pays occupe dans l'histoire de la diaspora noire.

Rendez-vous est déjà pris pour 2027, à Ouidah, sur les mêmes chemins.



Ton ticket cinéma
à seulement

2000 FCFA*

**Sur les séances
suivantes:**

✨ **Matin (avant 12h).**

🌙 **Mardi (journée entière).**

🎬 **Minuit.**

**valable à Wologuèdè*



majesticcinema.bj



MAJESTIC CINEMAS

Les enfants au cœur d'une aventure majestueuse avec « Pat' Patrouille : Mission Dino »

Le samedi 8 août dernier, le Majestic Cinéma a accueilli la grande première du film « Pat' Patrouille : Mission Dino ». Petits et grands se sont retrouvés pour découvrir les nouvelles aventures de leurs héros préférés.



Bien plus qu'une simple projection, cette grande première a été pensée comme une véritable expérience pour les enfants. Dès leur arrivée, les jeunes spectateurs ont pu profiter d'une séance de face painting et d'une animation avec la mascotte de Pat' Patrouille, offrant une expérience immersive avant même le début du film.

Entre sourires, photos et excitation à l'idée de retrouver les célèbres membres de la Pat' Patrouille, les enfants ont pleinement profité de ce rendez-vous familial. C'était l'occasion pour eux de vivre une expérience différente et de partager un moment privilégié avec leurs parents autour d'un film destiné à toute la famille.

À travers cette initiative, le Majestic Cinéma poursuit sa volonté de faire du cinéma un véritable lieu de vie et de divertissement en proposant régulièrement des expériences adaptées aux différents publics.



À NE PAS MANQUER EN SEPTEMBRE

CELTIIIS SUMMER SHOW



Pour clôturer les vacances en beauté, Celtiis met les pieds dans le sable.

Au programme : Franglish en tête d'affiche, entouré du meilleur de la scène locale - Oluwa Kemy, Tyaf et T-Gang Le Technicien. Ambiance plage, sono XXL et coucher de soleil garanti, le tout gratuitement.

Viens avec ta team et prépare-toi à vivre une ambiance de folie et à danser sur « Position » !

05 Septembre 2026

Lieu : Fidjrossé Plage

Heure : 17h

Entrée : Libre

EYA VACANCES 4^E ÉDITION



La saison des vacances s'achève sur une note énergique avec la grande finale d'Eya Vacances.

Ahoator Autorité, TGang et Manzor montent sur scène pour un dernier rendez-vous avant la rentrée, une belle occasion de vivre la scène urbaine béninoise dans une ambiance communautaire et accessible à tous les budgets.

Dimanche 06 Septembre 2026

Lieu : Eya Centre Communautaire

Heure : 17h

Entrée : 1 000 FCFA (standard) /
5 000 FCFA (place assise + conso)

À NE PAS MANQUER EN SEPTEMBRE

CONCERT FANICKO



**19
SEPT
2026**
20H30

CONCERT
FANICKO

INSTITUT FRANÇAIS DU BENIN
THÉÂTRE DE VERDURE

Figure incontournable de la scène musicale béninoise, l'artiste vous donne rendez-vous pour une soirée placée sous le signe de la fête, de l'émotion et du partage. Entouré de ses musiciens, FANICKO revisitera les plus grands titres qui ont marqué son parcours et offrira au public un spectacle inédit.

Un événement exceptionnel qui lancera officiellement une nouvelle saison culturelle riche en découvertes, en créations et en rencontres à l'Institut français du Bénin.

Samedi 19 Septembre 2026

Lieu : Institut Français du Bénin

Heure : 20h30

Entrée : 5 000 FCFA /

1 000 FCFA (adhérents)

EXPOSITION « QUAND LES MASQUES S'ANIMENT » - Félix Agossa Kossi



VERNISSAGE
**23
SEPT
2026**
18H30

EXPOSITION
**QUAND LES
MASQUES S'ANIMENT**

DE FÉLIX AGOSSA KOSSI

DU 23 SEPTEMBRE AU 24 OCTOBRE

Un titre qui résume une conviction forgée au fil de son parcours : que le monde est peuplé de gens qui dissimulent leur vraie nature sous des masques, et qu'il faut souvent du temps pour les démasquer. Les anciens, dit-il, l'avaient si bien compris qu'ils en avaient fait un objet sacré, enveloppé du même mystère.

Pour cette exposition, l'artiste convoque la pierre, la toile, la peinture, le bois et les matériaux mixtes, pour mettre en scène ses personnages qui, une fois de plus, nous ressemblent.

Du 23 septembre au 24 octobre

Lieu : Institut Français du Bénin

Entrée libre et gratuite

5 repas healthy pour une rentrée sans prise de tête

Le réveil sonne. Il faut préparer les enfants, trouver une tenue, ne pas oublier les cahiers... et, quelque part dans tout ça, penser au déjeuner. À la rentrée, les journées reprennent à toute vitesse et les repas peuvent vite devenir le dernier élément de la liste. Pourtant, bien manger ne demande pas forcément de passer sa matinée en cuisine. Voici cinq idées simples, gourmandes et faciles à adapter pour démarrer septembre du bon pied.



Avant tout, faisons simple



Cuisiner soi-même a un avantage assez évident : on sait ce qu'il y a dans l'assiette. Pas besoin de sortir la calculatrice pour compter chaque nutriment et le pèse encore moins. On peut simplement varier les aliments, mettre un peu plus de légumes ici, ajouter une source de protéines là et choisir des fruits selon les envies et la saison.

Et puis, préparer ses repas à la maison permet également de faire avec ce qu'on a déjà. Un reste de riz, quelques légumes, deux œufs ou une patate douce peuvent parfois sauver un déjeuner. L'objectif n'est donc pas de cuisiner « parfait ». C'est de manger suffisamment varié, sans se compliquer la vie.

5 repas healthy et facile à cuisiner

1. Bouillie de baobab, légumes crémeux et mandarines



Pour les matins où l'on veut quelque chose de chaud et réconfortant, la bouillie de baobab au lait fait très bien l'affaire. Le baobab apporte notamment de la vitamine C, tandis que le lait complète le petit-déjeuner avec du calcium et des protéines.

À midi, place à une sauce crémeuse aux légumes à servir avec du riz, des pâtes ou du couscous. Carottes, courgettes, poivrons, haricots verts... On choisit selon ce qui traîne dans le réfrigérateur. Et pour finir, quelques quartiers de mandarines.

Un menu coloré, facile à préparer et qui change un peu des déjeuners habituels.

2. Croissant, lait, patate douce et poulet

Les matins pressés ont aussi droit à leur petit plaisir. Un croissant accompagné de lait et d'un fruit peut faire l'affaire lorsque le temps manque. L'important est surtout de ne pas s'arrêter là.

Pour le déjeuner, on retrouve un duo qui fonctionne très bien : purée de patate douce et poulet émincé. La douceur de la patate accompagne parfaitement le poulet, et quelques légumes peuvent facilement rejoindre l'assiette.

Un yaourt avec des morceaux de fruits termine le repas. Simple ? Oui. Triste ? Absolument pas.



3. Sandwich au thon et à l'avocat, igname et œufs

Qui a dit qu'un sandwich ne pouvait pas être une bonne idée ?

Pour le matin, préparez un sandwich au thon et à l'avocat, avec une salade ou quelques crudités si vous en avez sous la main. Et si le thon n'est pas votre truc, la sardine fera très bien le remplacement.

À midi, on revient à un grand classique : igname bouillie et œufs brouillés. Pour apporter un peu de fraîcheur, ajoutez une petite salade de concombre et de pastèque. C'est rapide, rassasiant et surtout très facile à préparer sans multiplier les casseroles.

4. Porridge, tagliatelles à la viande et smoothie

Pour les journées qui s'annoncent particulièrement chargées, on peut miser sur un petit-déjeuner qui tient bien jusqu'à midi.

Un porridge d'avoine préparé avec du lait et quelques morceaux de fruits fait parfaitement le travail. Ensuite, pour le déjeuner, des tagliatelles à la viande avec quelques légumes ou une petite salade à côté.

Et quand vient l'heure du goûter, un smoothie banane-moringa apporte une touche fraîche. Banane, lait ou yaourt, un peu de moringa et voilà. Pas besoin d'une cuisine sophistiquée. Juste de bonnes associations.



5. Bouillie, pommes de terre sautées et jus maison



Dernier menu, et pas le moins intéressant. Pour le petit-déjeuner, une bouillie de céréales reste une valeur sûre. Maïs, mil, sorgho... à chacun sa préférée. On peut l'accompagner d'un fruit pour compléter le repas.

À midi, les pommes de terre sautées aux herbes prennent le relais. Quelques pommes de terre, de l'ail, du persil, des herbes selon les goûts et une bonne poêle suffisent. Pour en faire un repas plus complet, ajoutez du poisson, du poulet ou quelques œufs.

Et pour accompagner le tout, un jus de fruit maison. Mangue, ananas, pastèque, gingembre... Faites selon l'envie, avec la main légère sur le sucre.

Au fond, la rentrée n'a pas besoin de transformer les repas en casse-tête. Quelques recettes simples, un peu d'organisation et surtout l'envie de varier les plaisirs suffisent déjà à changer la routine.

Et puis, entre les matins où personne ne trouve sa deuxième chaussette, les embouteillages et les journées qui semblent ne jamais finir, on mérite bien un déjeuner qui fait plaisir.



LE GRAND DOSSIER

Ils sont Béninois, le monde est leur terrain

On parle souvent du talent béninois comme d'une promesse. Pourtant, certains ont déjà franchi depuis longtemps le cap du « un jour, peut-être ». Ils cuisinent pour une clientèle internationale, bâtissent des projets entre Cotonou et Paris, exposent dans de grandes scènes artistiques, soignent dans les plus hautes institutions ou font rire des salles entières bien au-delà du pays. Surtout, ils n'ont pas laissé leur origine à la porte. Voici six parcours qui méritent qu'on s'y attarde.

1.

Georgiana Viou : le Bénin à la table des grands



Il y a quelque chose de particulièrement savoureux dans le parcours de Georgiana Viou. Rien ne la destinait, au départ, à devenir cheffe. Installée en France après avoir grandi à Cotonou, elle étudie les langues étrangères à la Sorbonne avant que la cuisine ne finisse par prendre toute la place.

La suite, on la connaît un peu moins comme une simple succession de réussites que comme une sacrée aventure : concours culinaires, MasterChef, apprentissages auprès de grandes maisons, puis ses propres restaurants à Marseille avant son arrivée à Nîmes.

Aujourd'hui, elle dirige Rouge, restaurant pour lequel elle décroche une étoile Michelin en 2023. Mais sa vraie force ne tient pas seulement à cette étoile. Georgiana a réussi à faire dialoguer la cuisine béninoise, les produits méditerranéens et son propre instinct, sans chercher à choisir entre ses différentes influences. Son livre *Le Goût de Cotonou* en est une belle illustration, avec des recettes qui parlent de son enfance et de cette cuisine qui l'a finalement rattrapée.

Et aujourd'hui encore, elle continue de faire vivre ce pont entre ses deux univers, notamment avec ses projets au Bénin.

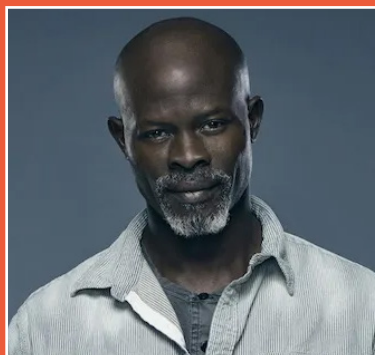
Son talent en une phrase : transformer ses racines en une cuisine qui voyage.

2.

Djimon Hounsou : de Cotonou à Hollywood

Son nom est connu bien au-delà du Bénin. Et pour cause.

Né à Cotonou, Djimon Hounsou arrive en France à l'adolescence avant de prendre progressivement le chemin des États-Unis. Mannequin, puis acteur, il se fait d'abord remarquer dans des clips musicaux avant de décrocher des rôles au cinéma. *Amistad*, *Gladiator*, *Blood Diamond*, *In America*, *Guardians of the Galaxy*... sa filmographie parle d'elle-même.



Mais ce qui rend son parcours particulièrement remarquable, c'est sa longévité dans une industrie où les carrières internationales peuvent être aussi rapides que fragiles. Hounsou ne s'est pas contenté de jouer : il est également passé derrière la caméra et s'est intéressé à la transmission de l'histoire et de la culture béninoises.

En 2016, il réalise notamment *In Search of Voodoo: Roots to Heaven*, un documentaire tourné au Bénin autour du Vodun, avec des professionnels américains et béninois.

Autrement dit, Hollywood lui a ouvert une porte. Il a choisi d'en ouvrir une autre en direction du Bénin.

3.

Leïla Adjovi : regarder l'Afrique autrement



Chez Leïla Adjovi, l'appareil photo n'est jamais très loin d'une question.

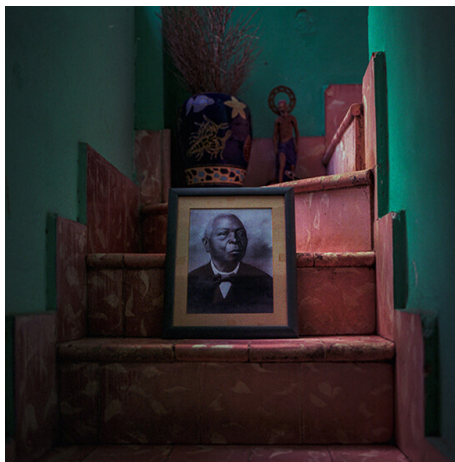
Journaliste, photographe et plasticienne franco-béninoise, elle a grandi au Gabon et en Afrique du Sud, étudié en France, vécu en Inde et en Nouvelle-Calédonie, avant de travailler notamment pour la BBC à Dakar. Ce parcours déjà très ouvert sur le monde nourrit forcément son regard.

Sa photographie documentaire s'est construite autour des questions sociales, de la mémoire et du patrimoine africain. Elle ne se contente

pas de photographier : elle mélange photographie, peinture, dessin et techniques de chambre noire pour créer des œuvres qui laissent volontairement de la place à l'interprétation.

En 2018, elle remporte le Grand Prix Léopold Sédar Senghor de la Biennale de Dakar. Quelques années plus tard, son travail rejoint l'exposition *Art du Bénin* : de la restitution à la révélation, avec notamment trois œuvres issues de son univers artistique.

Son parcours rappelle quelque chose d'essentiel : raconter l'Afrique ne signifie pas forcément la montrer telle qu'on l'attend. Parfois, il faut simplement changer de regard.



4.

Justin Lewis Dénakpo : quand l'excellence médicale dépasse les frontières

Il est sans doute l'un des profils les moins médiatisés de cette sélection. Pourtant, son parcours mérite largement les projecteurs.

Le professeur Justin Lewis Dénakpo, gynécologue-obstétricien béninois, vient d'ajouter une distinction majeure à plusieurs décennies de travail dans le domaine de la santé. En juin 2026, il a été élu membre correspondant de l'Académie nationale de médecine de France, obtenant plus de 95 % des suffrages selon les informations rapportées après son élection.



Son parcours universitaire et médical l'a conduit à travailler sur des questions liées à la gynécologie-obstétrique et à la santé maternelle. Il est également membre de l'Académie nationale de médecine de France et professeur titulaire de gynécologie-obstétrique des Universités du CAMES.

Cette reconnaissance a une portée particulière : elle rappelle que le rayonnement béninois ne se mesure pas uniquement aux podiums, aux écrans ou aux galeries. Il se trouve aussi dans les amphithéâtres, les blocs opératoires, les laboratoires et la recherche.

Le talent, ici, porte une blouse.

5.

Ola Olayimika Faladé : l'architecture autrement



Avec Ola Olayimika Faladé, l'architecture devient une question de bon sens.

Né à Porto-Novo et formé à Paris, il cofonde en 2014 le cabinet COBLOC avec l'architecte Clarisse Krause. Leur idée : concevoir des bâtiments adaptés à leur environnement, utiliser davantage les ressources disponibles localement et limiter autant que possible le recours aux importations. Le cabinet travaille aujourd'hui entre Cotonou et Paris.

Le projet Sèmè One est un bon exemple de cette philosophie. À Cotonou, le cabinet a transformé un bâtiment existant en campus dédié à l'innovation, en jouant notamment sur la ventilation naturelle, l'ombrage, l'orientation et les performances thermiques.

Chez Faladé, le futur ne signifie donc pas forcément béton, verre et climatisation à tous les étages. Il peut aussi commencer par une question beaucoup plus simple : comment construire intelligemment avec ce que l'on a déjà ?



6.

Edgar-Yves : faire rire sans gommer d'où l'on vient



Et pour finir, un peu de rire. Parce qu'après tout, le talent béninois sait aussi faire salle comble avec un micro.

Edgar-Yves Jr., né au Bénin et élevé entre le Bénin et la France, s'est imposé dans le stand-up français avec un humour direct, énergique et volontiers provocateur. De ses débuts aux scènes françaises jusqu'aux grandes salles, il a progressivement construit un public qui dépasse largement le cercle des spectateurs franco-béninois.

En 2026, il poursuit d'ailleurs une nouvelle tournée avec son spectacle *Vigilance*. Ce qui fait sa force ? Cette capacité à parler de choses très personnelles, de société, d'identité ou de différences culturelles sans chercher à rendre son humour plus lisse pour plaire à tout le monde.

Et quand il lance sur scène qu'il vient du Bénin, ce n'est pas un détail biographique. C'est une partie de son personnage, de son histoire et de ce qui nourrit son regard.

Six parcours, six univers et, finalement, assez peu de choses en commun à première vue. Une cheffe, un acteur, une artiste, un médecin, un architectes et un humoriste. Pourtant, ils partagent quelque chose : ils ont pris ce qu'ils avaient entre les mains et l'ont emmené beaucoup plus loin. Leur point de départ est béninois. Leur terrain de jeu, lui, n'a clairement pas de frontières.

A man with short dark hair and a beard, wearing dark sunglasses, a white button-down shirt, and dark shorts, stands in profile against a bright yellow background. A large, soft shadow of him is cast on the wall behind him to the right. In the center, a white rounded rectangle with orange borders contains the word 'LIFESTYLE' in a bold, orange, stylized font.

LIFESTYLE



Le short fait sa rentrée : 6 façons de le porter différemment

Le short a passé la période des vacances à la plage, en balade et autour des piscines. Mais septembre est là et il n'est pas question de le pousser au fond du placard. Cette saison, il change de registre : plus chic, plus urbain, parfois même plus audacieux. La preuve en six looks qui pourraient bien vous donner envie de ressortir le vôtre.

Avec une chemise

C'est probablement le duo le plus simple pour donner immédiatement un peu plus d'allure à un short. Une chemise blanche légèrement ample, un modèle coloré ou même imprimé : tout fonctionne, à condition de garder une certaine simplicité ailleurs.

On peut la porter rentrée dans le short, nouée à la taille ou simplement ouverte sur un débardeur. Aux pieds, des sandales pour une allure décontractée, des mocassins pour quelque chose de plus habillé ou des baskets pour rester dans un esprit urbain.

Le secret ? Ne pas trop réfléchir. Une belle chemise et un short bien coupé font déjà une bonne partie du travail.



Avec un blazer



Oui, le blazer avec un short. Et non, ça ne donne pas forcément l'impression d'avoir oublié son pantalon.

Cette association fonctionne particulièrement bien avec un short à la coupe structurée ou un bermuda. Le blazer apporte immédiatement ce côté travaillé qui manque parfois à la pièce. Pour éviter un look trop sérieux, on peut glisser un simple t-shirt ou un débardeur en dessous et miser sur des chaussures plus décontractées.

Pour une soirée, un rendez-vous ou même un événement où l'on veut sortir du traditionnel pantalon, le duo mérite clairement sa chance.

Avec du denim

Le short en denim n'a plus vraiment besoin d'être présenté. On en a tous vu, porté et probablement possédé au moins un. Mais il n'est pas condamné au combo t-shirt blanc et baskets.

Cette fois, on lui donne un peu plus de caractère. Chemise imprimée, polo, top près du corps, bijoux dorés ou sac structuré : quelques détails suffisent pour faire évoluer le look.

Et si le denim est déjà très présent, inutile d'en rajouter partout. Une seule pièce forte peut largement suffire.



Le bermuda prend sa revanche

Plus long, souvent plus ample, le bermuda revient régulièrement dans les tendances. Et il mérite mieux que son ancienne réputation de pièce un peu trop sage.

Avec une chemise, un débardeur travaillé ou un polo, il peut composer une silhouette particulièrement élégante. On peut aussi jouer sur les matières : lin, coton, denim léger... Le résultat est souvent plus raffiné qu'avec un short très court, tout en restant parfaitement adapté aux températures de Cotonou.

Pour celles qui aiment le short sans forcément vouloir montrer beaucoup de jambes, c'est clairement l'option à tester.

Avec une touche béninoise

Et si le short devenait aussi une manière de faire entrer nos matières locales dans des looks très actuels ?

Un short sobre peut parfaitement s'associer à une chemise en indigo, une pièce en Kanvo, un accessoire artisanal ou un sac réalisé localement. Pas besoin de composer un look entièrement traditionnel. Au contraire, c'est le mélange qui peut faire toute la différence.

Un bas très simple avec une belle pièce locale, et voilà une tenue qui a du caractère sans en faire trop. C'est également une jolie façon de rappeler qu'un vêtement contemporain peut parfaitement laisser une petite place à ce qui nous appartient.



Pour celles et ceux qui aiment quand tout est déjà décidé, le total look est une bénédiction.

Un ensemble short et chemise assortis, un duo short-blazer ou même un imprimé porté de la tête aux pieds : la silhouette est immédiatement plus cohérente. Et contrairement à ce que l'on pourrait croire, il n'est pas nécessaire de choisir des couleurs très voyantes.

Un ensemble beige, blanc, noir ou dans des tons naturels peut être particulièrement élégant. Il suffit ensuite de casser légèrement l'uniformité avec les chaussures ou les accessoires.

Au fond, le short n'a jamais vraiment eu besoin d'attendre les vacances pour être intéressant. Il fallait simplement lui donner d'autres partenaires. En septembre, il peut être chic avec un blazer, décontracté avec des baskets, élégant avec une chemise ou franchement béninois avec une belle pièce en indigo ou en Kanvo.

Bref, le short reste le short. Mais cette fois, on le porte juste autrement.



SO COOL



Éco-anxiété : quand l'état de la planète commence à peser sur nos épaules

Il suffit parfois d'ouvrir son téléphone au mauvais moment : une vidéo sur une inondation, une image de forêt en feu, une nouvelle sur les températures qui battent encore des records... et voilà que la journée prend une autre tournure. On pense à demain, à nos enfants, à ce qui nous attend. Puis on referme l'écran, mais l'inquiétude, elle, reste. C'est aussi ça, l'éco-anxiété.

La rentrée n'est pas l'éco-anxiété

Le neuvième mois de l'année arrive avec son lot de préoccupations : reprendre le travail, retrouver les bancs de l'école, gérer les dépenses, réorganiser les journées. Pour certains, cette période suffit déjà à faire monter la pression. Mais attention à ne pas tout mettre dans le même panier.

L'éco-anxiété désigne une détresse liée aux changements environnementaux et à leurs conséquences. Elle peut prendre différentes formes : inquiétude face à l'avenir, sentiment d'impuissance, culpabilité, colère, tristesse ou impression de ne jamais en faire assez.

La rentrée peut donc accentuer ce que l'on ressent, notamment lorsqu'elle oblige à reprendre un rythme intense ou à gérer davantage de responsabilités. Mais avoir le blues de la rentrée, être stressé par les dépenses scolaires ou avoir du mal à retrouver son rythme ne signifie pas automatiquement que l'on souffre d'éco-anxiété. La nuance compte. Elle permet surtout de mettre les bons mots sur ce que l'on traverse.

Quand l'inquiétude prend trop de place

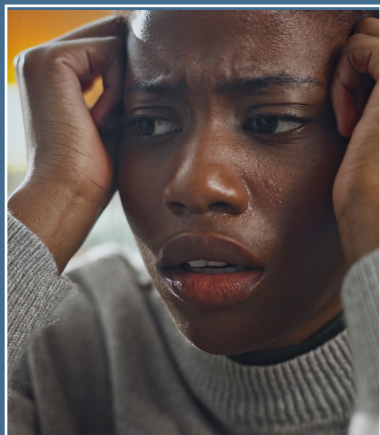
S'inquiéter pour l'environnement n'a rien d'anormal. Au contraire, cela peut simplement traduire une attention réelle à ce qui nous entoure. Mais, le problème commence lorsque cette inquiétude devient envahissante.

Certaines personnes se mettent à consulter les informations en boucle. D'autres culpabilisent dès qu'elles prennent l'avion, utilisent leur voiture ou achètent quelque chose de neuf. Il peut aussi y avoir cette impression désagréable que les petits gestes du quotidien ne servent à rien face à l'ampleur du problème.

À force, l'actualité climatique peut finir par occuper une place disproportionnée dans les pensées et perturber le sommeil, la concentration ou l'humeur. Et c'est justement là qu'il faut lever le pied.



Il n'est pas nécessaire de tout porter



Première chose à faire : reprendre un peu de distance avec les informations.

Pas besoin de suivre chaque catastrophe en temps réel pour être une personne engagée. Choisir quelques sources fiables, consulter les informations à des moments précis et éviter de passer des heures à faire défiler des contenus anxiogènes peut déjà faire une différence.

Ensuite, revenir à ce qui est à portée de main.

Réduire certains déchets, limiter le gaspillage alimentaire, réutiliser, privilégier quand c'est possible les produits locaux ou participer à une initiative de quartier : ces gestes ne vont évidemment pas régler seuls la crise

environnementale. Mais ils permettent de passer de la sensation d'impuissance à quelque chose de concret.

Et surtout, il ne faut pas transformer l'écologie en concours de perfection. Vous n'avez pas besoin d'avoir un mode de vie irréprochable pour agir. Personne ne l'a d'ailleurs.

Faire avec, plutôt que vivre avec la peur

Il y a aussi une chose que l'on oublie facilement : on a le droit de continuer à vivre. Sortir, rire, voyager, aller à la plage, manger avec ses proches, préparer la rentrée des enfants... Ces moments ne sont pas incompatibles avec le fait de se soucier de l'environnement. L'engagement ne devrait pas devenir une punition permanente.

Parler de ce que l'on ressent peut également aider. Avec un proche, un groupe engagé sur les questions environnementales ou un professionnel de santé si l'angoisse devient trop difficile à gérer. Mettre des mots sur une inquiétude permet parfois déjà de lui donner des contours plus précis.

Et puis, pourquoi ne pas transformer cette énergie en action collective ? Nettoyage d'un espace public, plantation d'arbres, sensibilisation dans son quartier, association, projet scolaire ou initiative professionnelle : agir à plusieurs permet de ne plus avoir le sentiment d'être seul face à un problème immense.

L'éco-anxiété ne disparaîtra pas simplement parce qu'on décide de « penser à autre chose ». Mais elle peut être apprivoisée.



En cette rentrée, l'idée n'est donc pas de fermer les yeux sur ce qui se passe autour de nous. C'est plutôt de trouver la bonne distance : s'informer sans s'épuiser, agir sans culpabiliser et rester concerné sans laisser l'inquiétude prendre toute la place. Parce qu'on peut vouloir prendre soin de la planète sans oublier de prendre soin de soi.

A large purple bucket filled with golden-brown fried chicken. A white label with rounded corners is centered over the bucket, containing the text 'EN VOGUE' in a stylized, purple, blocky font. In the bottom left corner, a small bowl of orange sauce with a green garnish is visible.

EN
VOGUE



Cool Cariba : une petite escale caribéenne à Cotonou

Cotonou a beau être loin des Caraïbes, Cool Cariba compte bien nous en rapprocher.

Installée à Cotonou, du côté de la Haie Vive, l'adresse joue la carte caribéenne avec une proposition qui change un peu des habitudes. Ici, on vient pour manger, boire un verre, retrouver des amis ou simplement s'offrir une petite pause dans une journée qui va trop vite.



Un peu de soleil dans l'assiette



Le concept tient surtout dans cette envie de faire voyager les papilles sans quitter Cotonou. La cuisine de Cool Cariba s'inspire des saveurs caribéennes et propose une carte pensée autour de plats aussi généreux que conviviaux.

On y retrouve notamment des préparations de cuisine créole et caribéenne, avec cette place importante accordée aux épices, aux marinades et aux associations qui donnent du caractère aux assiettes.

Et c'est justement ce qui peut faire le charme de l'expérience : vous ne venez pas forcément chercher une cuisine ultra sophistiquée. Vous venez plutôt pour des saveurs franches et surtout venu de bien loin.

L'adresse pour changer d'air



Il faut aussi compter avec l'ambiance.

Cool Cariba mise sur une atmosphère jeune et décontractée, qui se prête aussi bien à une sortie entre amis qu'à un moment plus tranquille autour d'un repas. Le genre d'endroit où l'on peut arriver pour déjeuner et finalement prolonger un peu la conversation.

L'adresse accueille actuellement ses clients tous les jours de 11h à 23h. Ce qui laisse pas mal de possibilités : petit passage en journée, déjeuner, pause gourmande ou sortie en soirée.

Pourquoi on garde l'adresse ?

Parce qu'on aime les endroits qui permettent de changer un peu de routine.

Cool Cariba ne prétend pas réinventer la cuisine à Cotonou. Son intérêt est ailleurs : proposer une parenthèse aux accents caribéens, dans une ville où les bonnes adresses ne cessent de se multiplier.

Et si vous êtes du genre à choisir votre restaurant autant pour l'ambiance que pour ce qui arrive dans l'assiette, Cool Cariba mérite clairement d'être ajouté à votre carnet.



Notre conseil : venez à plusieurs, commandez plusieurs choses à partager et prenez le temps. Après tout, une petite escapade caribéenne mérite rarement d'être expédiée en vitesse.

Situation géographique Cool Cariba : Haie Vive en face de l'agence MTN
Ouvert tous les jours : 11h - 23h / Contact : + 229 01 52 88 28 79



VIVEZ L'ÉTÉ AUTREMENT

JUSQU'AU 15 SEPTEMBRE 2026

FORMULE COMBO : 13 500 F CFA

FORMULE SOLEIL : 9 500 F CFA

FORMULE GOURMANDE : 6 500 F CFA

RESERVATIONS

 **+229 0198300200 / 0121300200**

 **info@goldentulipldiplomatecotonou.com**

GOLDEN TULIP 

**HOTEL LE DIPLOMATE
COTONOU**

Vos Bons Plans du Week-end, à la fois sur **le digital** **et à la radio Kiff FM** dans les Dates du Week-end.

Tous les vendredis à 10h30 sur Kiff FM
et à 14h sur les canaux Oukoikan

Tous les Bons plans sont
sur **oukoikan.com**



Partenariat inédit



Manvô
Manvô

Nouveau

C'dosé

300 F =
500Mo



 **WhatsApp
illimité**

Validité 24H

500 F =
1Go

Réseaux sociaux
 **illimités**



Validité 24H

*Les plateformes service-public.be et gouv.be
sont accessibles gratuitement.

Tape

***123#**

Un monde nouveau vous appelle.

Moov
Africa

