OCTOBRE 2026

LE GUIDE

OUKOIKAN



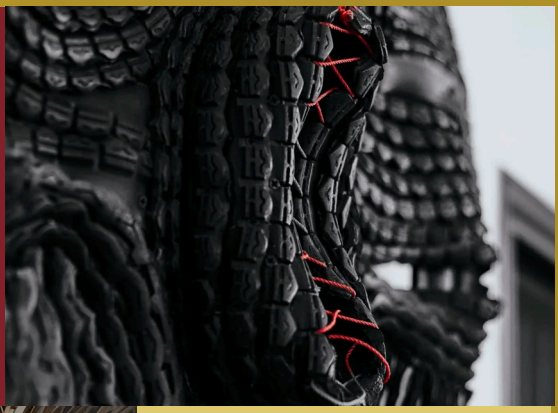
FAIT CHEZ NOUS

SOMMAIRE

06

CULTURE ET ART

L'art récupéré : quand les objets oubliés deviennent des œuvres





12

EXPO EN COURS

Carlos Sodokpa photographie la fatigue d'une société qui ne s'arrête jamais

16

À LA UNE

CELTIIS SUMMER SHOW 2026 : De Vano Baby à Franglish, Fidjrossè prolonge l'été



SOMMAIRE



28

LE GRAND DOSSIER

Comment la transformation locale et l'optimisation des chaînes de valeur créent de la richesse et des emplois durables pour la jeunesse ?

34

LIFESTYLE

La tendance des glass (lunettes) stylées





42

EN VOGUE

L'Insolite, une adresse qui porte bien son nom

À l'heure des choix

Octobre ouvre le dernier trimestre de l'année. Trois mois, 92 jours pour être précis. C'est peu, quand on pense à tout ce qu'une année peut encore changer dans sa dernière ligne droite.

À cette période, on commence souvent à faire les comptes. Ce qu'on avait prévu, ce qu'on n'a pas fait. Les projets qui ont avancé, ceux qui attendent encore leur heure. Puis, doucement, on commence déjà à penser à l'année prochaine.

Mais avant de tourner la page, peut-être qu'on pourrait mieux se pencher surr ce qui se passe autour de nous.
Ce mois est aussi celui du Consommons local. Une période qui nous invite à porter un regard différent sur ce qui est produit, imaginé, transformé et créé chez nous. Pas seulement par principe. Parce que derrière un produit local, il y a souvent une personne qui entreprend, des savoir-faire, des emplois, des idées et parfois des années de travail. Consommer local, ce n'est donc pas uniquement choisir ce qui est fabriqué près de chez soi. C'est aussi se demander ce que notre argent fait une fois qu'il quitte notre portefeuille. Qui fait vivre ce choix ? Quelle activité il soutient ? Quelle idée il permet peut-être de faire grandir ? Et cela vaut pour bien plus que nos achats.

Regarder près de nous, c'est aussi apprendre à mieux connaître nos villes, nos talents, nos lieux, nos initiatives. C'est découvrir qu'il se passe parfois beaucoup de choses à quelques rues de chez nous et que nous ne prenons pas toujours la peine de les voir. C'est peut-être ça, le bon réflexe pour ce dernier trimestre : porterr une attention un tout petit peu particulièrre à ce que nos paires proposent.

Parce qu'une année ne se résume pas à ce qu'on aura réussi à cocher sur une liste. Elle se mesure aussi à ce qu'on aura découvert, encouragé, partagé. Aux idées auxquelles on aura donné une chance, aux personnes qu'on aura choisies de soutenir.
Alors, avant de penser à 2027, regardons encore un peu 2026.

Et surtout, regardons autour de nous. Il y a peut-être plus à découvrir qu'on ne le pense.

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



L'art récupéré : quand les objets oubliés deviennent des œuvres

Un pneu qui devient une sculpture. Du vieux fer qui prend une nouvelle forme. Des boîtes de conserve qui quittent la poubelle pour entrer dans une galerie. C'est tout le principe de l'art récupéré : regarder autrement ce que l'on pensait bon à jeter. Et au Bénin, plusieurs artistes en ont fait une véritable matière de création.

L'art de faire ce qu'on a

L'art récupéré, est d'abord une question de regard. Celui qui voit un objet usé et celui qui y voit encore quelque chose à faire.

Le principe est simple : partir de matériaux qui ont déjà servi, qui sont abîmés, abandonnés ou destinés à être jetés, puis les transformer. Fer, pneus, bidons, morceaux de bois, plastique, boîtes, objets du quotidien… Tout peut devenir matière à créer.



Mais l'art récupéré ne consiste pas simplement à réutiliser un objet. L'artiste lui donne une nouvelle fonction, une nouvelle forme et parfois même un tout autre sens. Un morceau de fer n'est plus seulement un morceau de fer. Un pneu n'est plus uniquement ce qui reste d'une roue arrivée en fin de course.

C'est là que la pratique devient intéressante. La matière garde les traces de sa première vie, mais entre dans une nouvelle histoire. Et souvent, le choix du matériau n'est pas anodin. Ces objets parlent de notre quotidien, de notre manière de consommer, de ce que nous jetons et de ce que nous choisissons de garder. Ils peuvent aussi parler d'environnement, de société, de mémoire ou simplement de beauté.

Au fond, l'art récupéré nous pousse surtout à regarder autrement ce que nous avons sous les yeux.

C'est là que la pratique devient intéressante. La matière garde les traces de sa première vie, mais entre dans une nouvelle histoire. Et souvent, le choix du matériau n'est pas anodin. Ces objets parlent de notre quotidien, de notre manière de consommer, de ce que nous jetons et de ce que nous choisissons de garder. Ils peuvent aussi parler d'environnement, de société, de mémoire ou simplement de beauté.

Au fond, l'art récupéré nous pousse surtout à regarder autrement ce que nous avons sous les yeux.

Au Bénin aussi

La récupération n'est pas nouvelle dans la création contemporaine béninoise. Difficile de parler d'art récupéré au Bénin sans penser à Romuald Hazoumè et à ses fameux masques réalisés notamment à partir de bidons d'essence.



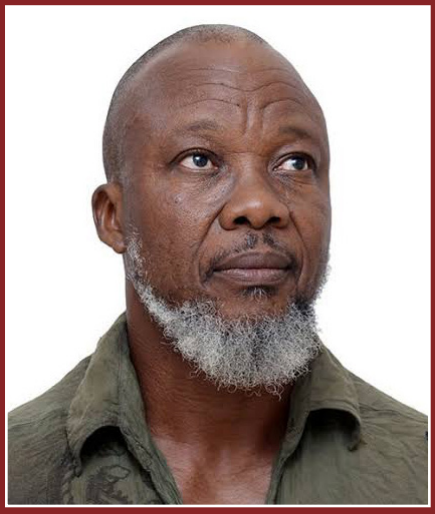
Son travail a largement contribué à faire connaître cette manière de créer bien au-delà des frontières du pays. Mais il n'est évidemment pas le seul à s'être intéressé aux objets délaissés. Depuis, d'autres artistes béninois ont développé leurs propres façons de travailler avec des matériaux récupérés.

Et les résultats sont loin de se ressembler. Certains privilégient le métal, d'autres le caoutchouc, le plastique ou les objets du quotidien. Certains cherchent à faire passer un message. D'autres s'intéressent davantage aux formes, aux textures ou aux possibilités presque infinies de la matière.

C'est aussi ce qui fait la richesse de l'art récupéré : il n'existe pas une seule manière de faire. Un même objet peut devenir sculpture chez l'un, installation chez l'autre, voire élément de costume ou de performance.

Voici trois artistes béninois qui en donnent chacun une lecture bien différente.

Trois artistes à découvrir



Charly D'Almeida : Le fer sous une autre forrme

Chez Charly D'Almeida, le fer n'est pas qu'une matière. Il représente pour son art et sa galerie une véritable signature. Né à Cotonou en 1968, l'artiste commence la sculpture au début des années 2000, après une formation auprès du peintre et décorateur de cinéma Joseph Kpobly. Après avoir travaillé le bois brûlé, il s'oriente notamment vers le fer et les matériaux de récupération.

Il les découpe, les assemble, les soude et leur donne de nouvelles formes. Ses sculptures jouent avec les lignes, les volumes et les textures. On y retrouve aussi des références à la culture béninoise et à l'univers du vodun. Avec l'art récupéré, Charly D'Almeida donne ainsi une nouvelle présence à des matériaux qui avaient déjà vécu.

Le métal peut être marqué par le temps, rouillé, tordu ou déformé. Une fois passé par son atelier, il devient silhouette, visage ou corps. La récupération n'efface donc pas l'histoire du matériau. Elle lui permet d'en commencer une autre.







Marcel Kpoho : Le pneu piurr lui est une nouvelle matière



Un vieux pneu, on pense généralement à s'en débarrasser. Marcel Kpoho, lui, a choisi d'en faire une matière de création. Né à Porto-Novo en 1988, l'artiste travaille entre le Bénin et la Suisse. Après plusieurs années dans l'enseignement des mathématiques, il se consacre pleinement à l'art à partir de 2017.

Dans son travail, le pneu usagé est transformé en sculptures et en masques. Une matière très ordinaire devient alors méconnaissable, sans pour autant perdre complètement ce qu'elle évoque. Car le pneu trraduit beaucoup de choses. Il parle de mobilité, de consommation, de nos villes, mais aussi de la quantité d'objets que nous utilisons puis abandonnons.

Le travail de Marcel Kpoho s'intéresse d'ailleurs à plusieurs questions contemporaines, parmi lesquelles l'environnement, les migrations, l'identité ou encore les violences faites aux femmes. Chez lui, l'art récupéré permet donc de partir d'un objet banal pour aborder des sujets qui le sont beaucoup moins.

Benjamin Déguénon : Des objets qui prennent une autre voix



Chez Benjamin Déguénon, les objets récupérés ne sont pas seulement faits pour être regardés. Ils peuvent aussi produire du son. L'artiste s'est notamment intéressé aux boîtes de conserve et à différents matériaux de récupération pour réaliser ses créations. Il explique avoir commencé par la peinture avant de se tourner vers la sculpture, à la recherche d'un autre moyen d'expression.

Les boîtes sont assemblées, transformées et deviennent parfois de véritables instruments ou éléments sonores. Cette approche apporte une autre dimension à l'art récupéré. Le matériau ne sert plus uniquement à construire une forme. Il devient aussi une expérience.

Et c'est peut-être ce qui rend cette pratique si intéressante : derrière chaque objet récupéré, il existe encore des possibilités que l'on ne soupçonnait pas.





Et si tout n'était pas bon à jeter ?

C'est peut-être la première chose que l'art récupéré nous apprend : un objet n'est pas forcément arrivé au bout de son histoire parce qu'on a décidé de le jeter.

Les artistes, eux, prennent le temps de regarder ce qui reste. Une forme. Une texture. Une matière. Une trace. Puis ils cherchent ce qu'ils peuvent en faire.

Au Bénin, cette pratique continue ainsi de trouver sa place dans la création contemporaine. Avec des univers très différents, Charly D'Almeida, Marcel Kpoho, Benjamin Déguénon et bien d'autres montrent surtout qu'il n'est pas toujours nécessaire de partir de matériaux précieux pour créer quelque chose qui mérite qu'on s'arrête.

Sunday Brunch

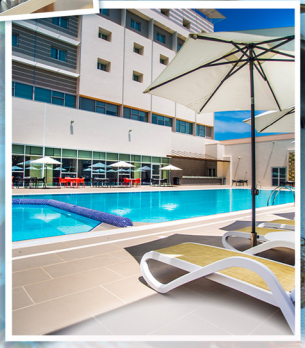
THE GOLDEN EXPERIENCE

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

Carlos Sodokpa photographie la fatigue d'une société qui ne s'arrête jamais

Un homme endormi dans un garage de mécanique, sur un trottoir, dans un atelier de vannerie, sur un taxi-moto. Cela pourrait ressembler à une scène banale. C'est pourtant le point de départ de l'exposition « Entre deux », où l'artiste béninois Carlos Sodokpa pose une question simple à notre quotidien : à quel moment avons-nous le droit de nous arrêter ?

Le sommeil, partout sauf au lit



La série « Entre deux efforts » rassemble une douzaine de photographies, pour la plupart des autoportraits. L'artiste s'y met lui-même en scène, endormi ou allongé dans des lieux de travail et de passage : un garage, une scierie, un pont, une boutique de tomates, la rue.

L'idée est que le sommeil nous rattrape à des moments et dans des endroits inattendus. Derrière l'humour apparent de ces images, c'est le portrait d'une société où l'on court du matin au soir et où le repos se prend là où l'on peut.
Sodokpa reste fidèle à ce qu'il aime : le réel, et le noir et blanc. Il le dit lui-même : « J'aime le réel, j'aime raconter ce que je vois ».

Quand la peinture prend le relais

La nouveauté de cette exposition, c'est la peinture. Après six semaines de résidence à l'Espace culturel Le Centre, l'artiste ajoute à ses photographies des tableaux qui élargissent le propos de la fatigue à d'autres pressions de notre époque.

- Shootés 1 et 2 montrent deux jeunes pris au piège des substances psychotropes.
- Mortbet s'attaque aux jeux d'argent et aux paris sportifs, dont le titre mêle « mort » et « bet ».
- Pièges évoque les obstacles à l'émancipation des femmes : harcèlement, violences, pressions familiales et sociales.

Les sujets sont lourds, mais ils sont abordés par un artiste qui préfère laisser le public se faire sa propre lecture. « Je peux dire des choses différentes avec la peinture », explique-t-il.









Quand la peinture prend le relais

Carlos Sodokpa a suivi une formation en journalisme à Savalou, où il est devenu le photographe de son école. Une bourse lui a permis d'acheter son premier appareil, un Nikon, en troisième année. Il termine ses études universitaires en 2018, participe en 2019 à un atelier de photographie à Dakar et expose au Musée de la Femme Henriette Bathily. Il est aussi présenté comme formé auprès de Dominique Zinkpè.

Son projet aujourd'hui : témoigner d'un problème de son temps pour les générations futures.

Pourquoi y aller

Parce que l'exposition parle de ce que beaucoup vivent sans le dire : la fatigue, le rythme qu'on ne choisit pas, la jeunesse tentée par les paris ou les produits qui promettent de tenir. Et parce qu'elle le fait sans donner de leçon. On y entre pour regarder des photos, on en sort avec une question sur sa propre façon de s'arrêter.







Infos pratiques

- Lieu : Espace culturel Le Centre, Lobozounkpa, Abomey-Calavi
- Dates : du 11 septembre 2026 au 15 janvier 2027
- Horaires et tarif : à confirmer auprès de l'Espace culturel Le Centre

MAJESTIC

PLUS QUE DU CINÉMA !



RÉGIE PUBLICITAIRE

Diffusez vos publicités sur nos écrans pour toucher votre audience.

BILLETTERIE CORPORATE

Profitez de tickets de cinéma à tarifs privilégiés.

LOCATION DE SALLES

Offrez à vos événements privés ou professionnels un cadre élégant.

AVANT-PREMIÈRES

Présentez vos films en avant-première dans un cadre privilégié.

PROJECTIONS PRIVÉES

Organisez une séance exclusive rien que pour vous et vos invités.

DÉCOUVREZ
TOUTES NOS OFFRES

Toute la programmation sur www.majesticcinema.bj

MAJESTICCINEMABÉNIN | SERVICE COMMERCIAL +229 01 45 72 95 48

MAJESTIC CINÉMA



CELTIIS SUMMER SHOW 2026

De Vano Baby à Franglish, Fidjrossè prolonge l'été

Du 26 août au 6 septembre, la plage de Fidjrossè, côté avion, a accueilli la quatrième édition du Celtiis Summer Show. Douze jours de concerts, de sport, d'animations et de DJ sets, avec deux grandes soirées musicales portées par Vano Baby et Franglish.

12 jours pour oublier la rentrée



Après trois semaines en 2023 et 22 jours en 2024, le Celtiis Summer Show a opté cette année pour un format plus resserré. Pendant douze jours, le village a proposé jeux, activités sportives, animations et DJ sets, avec une entrée gratuite.

Pour y accéder, il suffisait de récupérer son ticket sur la Super App WAA, dans l'espace dédié aux événements Celtiis.

Un format qui répond aussi à une ambition plus large : CELTIIS, opérateur GSM 100 % béninois, accorde une place particulière à la jeunesse et en fait chaque année l'un des publics privilégiés de ses rendez-vous. Le Summer Show en est une illustration, en réunissant musique, sport, culture et loisirs dans un même espace.

29 AOÛT : Vano Baby ouvre le bal



Et pour lancer les grands rendez-vous musicaux, la scène béninoise était aux premières loges.

Le 29 août, à partir de 17 heures, Conex et Don, Manzor, First King, X-Time et GHIX se sont succédé sur scène. Manzor avait notamment annoncé un titre inédit, tandis que Conex et Don avaient préparé quelques surprises.

Puis Vano Baby, ambassadeur de Celtiis et tête d'affiche de la soirée, a pris le relais. Au fil des prestations, le public s'est rassemblé devant la scène, transformant la plage en espace de concert à ciel ouvert.

Une première soirée qui donnait déjà le ton de cette édition : une forte présence des artistes béninois, avant une deuxième date placée sous le signe de l'ouverture.





5 septembre : avant la musique, place au sport

Une semaine plus tard, le village retrouvait son public pour le deuxième grand rendez-vous.

Le programme a commencé sur le terrain avec le beach soccer. Le tournoi s'est achevé par une remise de prix : 100 000 FCFA et un trophée pour les vainqueurs, contre 50 000 FCFA pour les deuxièmes.

Après le sport, la scène a naturellement repris ses droits.



Oluwa Kemy, Tyaf et T-Gang en première ligne



Oluwa Kemy, Tyaf et T-Gang Le Technicien ont assuré la première partie de la soirée. Une nouvelle occasion de mettre en avant les artistes béninois avant l'arrivée de la tête d'affiche.

Car cette fois, le Summer Show avait aussi une carte internationale à jouer.

Franglish pour passer à l'échelle supérieure





Lorsque Franglish est entré en scène, le programme a pris une dimension internationale.
L'artiste français a livré un spectacle mêlant rap, R&B et sonorités afro, avec son mélange caractéristique de français et d'anglais. Face à lui, le public a répondu présent, entre morceaux repris en chœur et smartphones levés.

Après deux soirées complémentaires, le volet musical du Summer Show pouvait s'achever. Mais pas encore question de plier bagage.

6 Septembre : Le dernier tour

Le lendemain, le village a joué les prolongations avec une dernière journée placée sous le signe de la détente. Pique-nique, humour avec Elifaz et soirée DJ étaient au programme. Une façon plus tranquille de refermer l'événement avant le retour à la rentrée.







Quand l'été devient un rendez-vous

En quatre éditions, le Celtiis Summer Show a progressivement installé son rendez-vous dans le calendrier estival de la marque. L'édition 2026 a poursuivi cette formule en associant artistes béninois, tête d'affiche internationale, sport et animations.

Au-delà des concerts, le rendez-vous traduit la volonté de CELTIIS de consacrer chaque année un temps fort à la jeunesse, en s'appuyant sur des univers qui occupent une place importante dans son quotidien.

Du 26 août au 6 septembre, Fidjrossè aura ainsi offert une dernière parenthèse avant la rentrée.

L'été, lui, aura eu droit à quelques jours de rab.



Santé mentale : accepter de ne pas toujours aller bien

On connaît tous ces jours où l'on répond « ça va » alors que ce n'est pas vraiment le cas. Fatigue, pression, coup de blues, envie de rester dans son coin… Il n'y a pas toujours besoin d'une grande explication. Parfois, ça ne va simplement pas. Et accepter cette réalité, sans culpabiliser, peut déjà être une excellente façon de prendre soin de soi.

On n'est pas obligé d'aller bien tout le temps



Sur les réseaux, dans les conversations, au travail, on montre souvent la version de nous qui va bien. Celle qui avance, qui sourit, qui gère malgré tout.

Mais dans la vraie vie, il y a aussi les journées sans énergie, les périodes de doute, les déceptions, les changements que l'on n'avait pas prévus. Parfois, on ne sait même pas exactement pourquoi ça ne va pas. Et ce n'est pas forcément un problème à régler dans l'immédiat.

Une mauvaise journée reste une mauvaise journée. Une période difficile mérite simplement qu'on puisse la traverser sans avoir, en plus, à culpabiliser de ne pas être au meilleur de sa forme.

Faire la différence entre un passage difficile et une souffrance qui s'installe

Accepter de ne pas toujours aller bien ne signifie pas ignorer ce que l'on ressent. Au contraire.

La fatigue, la tristesse, l'irritabilité ou le besoin de s'isoler peuvent parfois être des signaux qu'il faut écouter. Lorsque ces états durent, deviennent plus intenses ou commencent à compliquer le sommeil, le travail, les relations ou les activités habituelles, il peut être utile d'en parler à un professionnel de santé.

Pas besoin d'attendre d'être complètement épuisé pour demander de l'aide. Un psychologue, un psychiatre, un médecin ou un autre professionnel qualifié peut aider à comprendre ce qui se passe et à trouver un accompagnement adapté. Demander de l'aide n'est pas un aveu d'échec. C'est aussi une manière de prendre soin de soi.



Et si on arrêtait de se demander « qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? »

Quand une période compliquée s'installe, on peut vite retourner le problème contre soi

.

- « Je devrais être plus fort. »
- « D'autres vivent pire. »
- « Je n'ai pourtant aucune raison d'être triste. »

Ces phrases ne font généralement qu'ajouter de la pression. On peut bien ressentir quelque chose sans avoir immédiatement toutes les explications. Et comparer sa souffrance à celle des autres ne la fait pas disparaître.

Commencer par reconnaître ce que l'on ressent est déjà utile : je suis fatigué, je suis inquiet, je traverse une période difficile, j'ai besoin de souffler.

Mettre des mots sur ce qui se passe permet parfois de prendre un peu de recul.



Prendre soin de soi, sans transformer ça en nouvelle mission

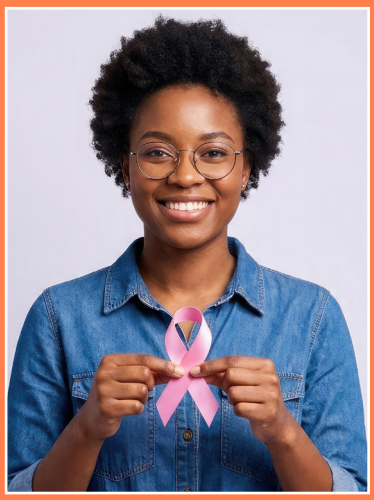
Prendre soin de sa santé mentale ne veut pas forcément dire multiplier les routines et les bonnes résolutions. Parfois, c'est :

- Dormir suffisamment.
- Sortir prendre l'air.
- Manger correctement.
- Faire une pause.
- Voir quelqu'un avec qui l'on se sent bien.
- Dire non à une sollicitation de trop.
- Couper son téléphone pendant quelques heures.

Et parfois, c'est simplement accepter de ne rien faire pendant un moment.

L'important est de trouver ce qui aide réellement, sans transformer le bien-être en une nouvelle performance. On n'a pas besoin d'être parfaitement reposé, parfaitement organisé et parfaitement positif pour prendre soin de soi.

Octobre Rose : derrière le corps, il y a aussi le ressenti



Octobre Rose nous rappelle chaque année l'importance de la prévention et du dépistage du cancer du sein. Mais lorsqu'une femme est confrontée à une maladie, ce n'est pas seulement son corps qui est concerné. Il peut y avoir la peur, l'incertitude, la colère, les changements liés aux traitements, l'inquiétude pour les proches ou encore un rapport au corps qui évolue.

Dans ces moments, la santé mentale mérite elle aussi une place. Pouvoir parler de ce que l'on ressent, être entourée, poser ses questions aux professionnels de santé et chercher un accompagnement psychologique lorsque cela devient nécessaire peut compter dans le parcours de soins.

Octobre Rose est donc aussi l'occasion de rappeler une chose simple : prendre soin de sa santé, ce n'est pas uniquement surveiller son corps. C'est considérer la personne dans son ensemble.



Il n'y a pas de médaille pour avoir tout encaissé

On peut être solide et avoir besoin d'aide. On peut être habituellement optimiste et traverser une période sombre. On peut avoir une belle vie sur le papier et ne pas se sentir bien pour autant.

Accepter cette réalité ne veut pas dire se résigner. Cela permet plutôt de s'écouter avec un peu plus de douceur et de reconnaître le moment où un soutien devient nécessaire. Alors, si aujourd'hui ça ne va pas très bien, inutile de se forcer à prétendre le contraire.

- Respirer.
- Ralentir.
- En parler si on en ressent le besoin.

Et surtout, se rappeler qu'aller moins bien aujourd'hui ne signifie pas qu'on ira mal pour toujours.

Adowè : la purée de haricots qui n'a rien à prouver

Adowè : cette purée de haricot qui marche tant bien à 10 h que le soir est le plat qui n'a pas besoin d'en faire trop pour faire plaisir. Et si vous n'êtes toujours pas en mesure de le faire à la maison, ce n'est pas grave. On apprend ensemble ici.



Ingrédients :

Pour la purée

- Haricots blancs
- ½ cuillère a café de bicarbonate
- 1 oignon
- Du sel
- De l'ail et un peu de poivre

Pour la friture (Dja)

- Tomates fraîches
- Concentré de tomate (vous pouvez vous en passer)
- Oignons
- Piment frais ou en poudre selon votre goût
- Épices (Ail, gingembre, poivre, feuilles de laurier, etc)
- Crevettes en poudre
- Sel
- Huile
- Un peu de bicarbonate si nécessaire



Préparation



Étape 1 : Tremper et décortiquer les haricots

Commencez par faire tremper les haricots dans de l'eau tiède pendant environ 2 heures. Cette étape permet de ramollir leur peau et facilite le décorticage.

Égouttez ensuite les haricots et frottez-les fermement entre vos mains pour détacher les pellicules. Rincez plusieurs fois à l'eau claire afin d'éliminer les peaux restantes.

Cette étape demande un peu de patience, mais elle compte beaucoup pour obtenir une purée bien lisse.

Étape 2 : Cuire les haricots

Placez les haricots décortiqués dans une marmite et recouvrez-les largement d'eau.

Ajoutez environ une demi-cuillère à café de bicarbonate ainsi qu'un oignon coupé en deux. Le bicarbonate aide à attendrir les haricots et à réduire le temps de cuisson.

Laissez cuire à feu moyen-doux pendant environ 1 heure à 1 heure 30. Le temps peut varier selon la variété d'haricot. Ils doivent être suffisamment cuits pour s'écraser facilement.

Étape 3 : Transformer les haricots en purée

Une fois les haricots bien cuits, retirez l'excédent d'eau. Gardez-en tout de même un peu de côté : elle pourra servir à ajuster la texture de la purée.

Écrasez ensuite les haricots au mixeur ou, pour une préparation plus traditionnelle, au mortier. Travaillez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.

Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Si la purée vous semble trop épaisse, ajoutez progressivement un peu d'eau de cuisson.



Étape 4 : Préparer la friture (Dja)

Pendant que les haricots cuisent, vous pouvez préparer la friture.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle à feu doux. Émincez un oignon et faites-le revenir tranquillement jusqu'à ce qu'il commence à fondre.

Mixez ensuite les tomates, les oignons et les piments. Versez cette préparation dans la poêle, puis ajoutez le concentré de tomate.

Laissez mijoter pendant quelques minutes en remuant régulièrement. Si la tomate est particulièrement acide, une toute petite quantité de bicarbonate peut être ajoutée pour corriger l'acidité.

Ajoutez ensuite l'ail, le gingembre, le poivre, les feuilles de laurier et les crevettes ou la crevette en poudre. Salez et ajoutez un peu de bouillon d'assaisonnement selon votre goût.

Laissez encore mijoter une dizaine de minutes, le temps que les saveurs se mélangent et que la friture prenne une belle consistance. Retirez ensuite du feu.

Étape 5 : Dresser et servir

Servez la purée de haricots bien chaude dans des assiettes creuses.

Nappez généreusement de friture. Pour finir, ajoutez quelques oignons et piments frais émincés. Leur petit côté croquant contraste agréablement avec la douceur de la purée.



Il ne reste plus qu'à choisir votre accompagnement : une bonne poignée de gari saupoudrée directement dans l'assiette ou quelques morceaux de pain pour accompagner le tout.



LE GRAND DOSSIER



Comment la transformation locale et l'optimisation des chaînes de valeur créent de la richesse et des emplois durables pour la jeunesse ?

Un produit local ne commence pas à créer de la valeur lorsqu'il arrive en boutique. Tout commence bien avant. Dans un champ, un atelier, une usine, un camion. Et à chaque étape, de nouveaux métiers peuvent apparaître. En octobre, alors qu'on parle beaucoup de Consommons local, il est peut-être temps de regarder ce qui se passe derrière nos produits.

Produire, c'est bien, transformer, c'est mieux



Prenons un ananas. Il peut être vendu frais. Mais il peut aussi devenir du jus, du fruit séché, de la confiture ou encore entrer dans la fabrication d'autres produits. C'est pareil pour le coton, le manioc, l'anacarde, le soja ou le karité. Le produit de départ est le même. La valeur créée, elle, peut être très différente.

C'est tout l'enjeu de la transformation locale. Au lieu de vendre uniquement une matière première, on cherche à aller plus loin avant qu'elle ne quitte le pays. Et chaque étape supplémentaire peut faire travailler quelqu'un : le producteur, le transformateur, le technicien, le transporteur, le graphiste qui travaille sur l'emballage, le commercial, le spécialiste qualité…

Une chaîne de valeur, finalement, c'est cela. Une succession d'étapes qui permettent à un produit de passer du champ ou de l'atelier jusqu'au consommateur. Plus cette chaîne est solide et bien organisée, plus elle peut créer de la valeur ici.

Le Bénin mise d'ailleurs de plus en plus sur cette logique. Les investissements engagés dans l'agro-industrie et la transformation du coton, de l'anacarde, du soja, de l'ananas ou du karité en sont quelques exemples.

Le Consommons local commence bien avant l'achat

On pense souvent au Consommons local au moment de choisir entre deux produits dans un rayon. Mais le sujet commence bien avant le passage en caisse.

Pour qu'un produit béninois arrive jusqu'à nous, il faut d'abord qu'il existe. Il faut donc produire. Puis transformer, conditionner, transporter, distribuer et vendre. C'est là que le choix du consommateur peut avoir un véritable effet.

Si les produits locaux trouvent davantage de clients, les entreprises ont plus de raisons d'investir. Elles peuvent augmenter leur production, améliorer leurs équipements, développer de nouveaux produits ou recruter.

Et derrière une marque que l'on retrouve dans une boutique, il peut y avoir toute une petite économie qui travaille. C'est d'ailleurs l'un des objectifs affichés du Mois du Consommons Local : valoriser les savoir-faire béninois, encourager les investissements dans les filières locales et faciliter l'accès des produits béninois aux marchés.

Consommer local ne règle évidemment pas tout. Mais une demande locale plus forte peut donner de l'air aux entreprises qui cherchent encore à grandir. Et quand une entreprise grandit, les opportunités autour d'elle peuvent grandir aussi.

Des matières premières qui peuvent faire beaucoup plus



Le potentiel est déjà là. La question est surtout de savoir jusqu'où nous pouvons aller.

Prenons le coton. Pendant longtemps, parler du coton béninois revenait surtout à parler de production et d'exportation. Aujourd'hui, l'ambition est davantage tournée vers la transformation. Fil, tissu, vêtements : plus la chaîne avance au Bénin, plus de savoir-faire et de métiers peuvent se développer autour de cette matière. La Zone économique spéciale de Glo-Djigbé concentre notamment des activités de transformation textile.

Même logique avec l'anacarde. La noix peut être exportée brute, mais elle peut aussi être transformée, conditionnée et commercialisée sous différentes formes. Le défi reste important : en 2026, les acteurs de la filière évoquent encore des difficultés d'approvisionnement des unités locales et des flux informels vers les pays voisins.

Et puis il y a l'ananas. Jus, fruits séchés, confitures, produits conditionnés… Les possibilités sont nombreuses. Le Bénin travaille notamment à renforcer cette filière avec de meilleurs plants et des infrastructures de conditionnement et d'exportation.

Ces exemples montrent une chose simple : une matière première peut nourrir bien plus qu'un seul métier.



Et les jeunes dans tout ça ?

C'est ici que le sujet devient particulièrement intéressant.

Quand on parle de transformation locale, on pense facilement à l'usine et à ses ouvriers. Mais une chaîne de valeur va beaucoup plus loin.

Il faut des personnes pour produire. D'autres pour transformer. D'autres encore pour assurer la maintenance des machines, contrôler la qualité, gérer les stocks, transporter les marchandises ou concevoir les emballages.

Il faut parallèlement vendre. Donc des commerciaux, des communicants, des spécialistes du numérique, des comptables, des logisticiens, des designers, des développeurs de produits, des entrepreneurs…

Autrement dit, un produit local peut créer plusieurs métiers avant même d'arriver dans nos mains.



C'est une vraie piste pour la jeunesse. Pas seulement parce qu'elle peut permettre de trouver un emploi, mais aussi parce qu'elle ouvre des espaces pour entreprendre.

Un jeune peut ainsi :

- Créer une marque
- Monter une unité de transformation
- Proposer un service de livraison spécialisé
- Concevoir de meilleurs emballages
- Développer une solution numérique pour les producteurs
- Travailler sur la qualité ou l'export

La chaîne de valeur devient alors un terrain d'opportunités.

Faire durer les emplois

Mais il ne suffit pas de transformer pour créer des emplois durables.
Encore faut-il pouvoir :

- Produire régulièrement
- Avoir accès aux matières premières
- Trouver des financements
- Disposer d'équipements adaptés
- Former les personnes aux bons métiers
- Maintenir une qualité constante
- Et surtout, trouver des clients

C'est là que l'optimisation des chaînes de valeur prend tout son sens.
Il ne s'agit pas simplement d'ajouter une étape de transformation. Il faut faire en sorte que toutes les étapes fonctionnent mieux ensemble.

Un transformateur qui manque de matière première ne peut pas produire correctement. Une entreprise qui produit sans débouchés ne peut pas grandir. Un bon produit mal emballé peut avoir du mal à convaincre. Et une entreprise qui ne maîtrise pas ses coûts aura du mal à rester compétitive.

Créer de la richesse localement demande donc une chaîne qui tient debout du début à la fin.



La richesse est déjà là

Au fond, le défi n'est peut-être pas de chercher constamment de nouvelles richesses ailleurs. Une partie de celles dont nous avons besoin se trouve déjà dans ce que nous produisons.

L'enjeu est de réussir à aller plus loin. Transformer davantage, mieux organiser les filières, donner plus de place aux compétences locales et créer des produits capables de séduire ici, mais aussi au-delà de nos frontières. Et, surtout, permettre à la jeunesse de prendre sa place dans cette histoire.


LIFESTYLE



La tendance des glass (lunettes) stylées

Il suffit parfois d'une paire de lunettes pour changer toute une silhouette. Monture XXL, verres teintés, formes rétro ou lignes ultra-fines : les « glass » ne sont plus juste là pour corriger la vue ou se protéger du soleil. Elles sont devenues un vrai détail de style. Et cette saison, elles comptent bien se faire remarquer.

Les lunettes prennent leur place

Autrefois, on les choisissait presque en dernier. Aujourd'hui, elles peuvent carrément donner le ton d'un look.

Les grosses montures sont toujours là. Les formes carrées aussi. On voit revenir les inspirations rétro, les modèles légèrement teintés et les montures colorées. Et à l'inverse, les lunettes très fines continuent de séduire celles et ceux qui préfèrent quelque chose de plus discret. Bref, il y en a pour tous les moods.

Le plus intéressant ? On n'est plus forcément obligé de choisir une paire qui se fond dans le visage. Une belle monture peut justement être celle qui attire l'attention. Un look tout noir avec une



paire de lunettes colorée ? Oui. Une tenue très simple avec des solaires oversize ? Encore oui. Une monture rétro avec une silhouette très contemporaine ? On valide.

Les lunettes sont devenues un accessoire comme un autre. Sauf qu'elles sont posées en plein milieu du visage. Difficile de les rater.

Quelle paire pour quel mood ?

Team rétro ? Les montures inspirées des années 70, 80 ou 90 sont faites pour vous. Un peu vintage, mais pas forcément vieillottes. Avec un jean, une chemise ample ou une robe simple, elles donnent immédiatement du caractère.

Plutôt statement ? Osez la grosse monture. Carrée, oversize, colorée… Ici, pas besoin d'en faire beaucoup avec le reste de la tenue. La paire fait déjà son petit effet.

Team clean ? Les montures fines sont parfaites pour un look plus minimal. Métal, formes ovales ou légèrement rectangulaires : c'est discret, mais ça ne veut pas dire ennuyeux.

Envie d'un peu de couleur ? Les verres teintés et les montures colorées sont une bonne façon de réveiller une tenue très simple. Marron, rouge, bleu, violet, transparent teinté… À vous de voir jusqu'où vous voulez aller.

Et si vous voulez quelque chose d'un peu plus mode, les formes géométriques peuvent aussi faire le job. L'idée n'est pas forcément de suivre une tendance au millimètre. C'est surtout de trouver la paire qui colle à son style.





Le secret ? Ne pas trop en faire

Une paire de lunettes qui envoie fort n'a pas besoin de dix autres accessoires pour exister.

Si vous choisissez une grosse monture, laissez-la respirer. Une tenue assez sobre peut justement lui permettre de ressortir. À l'inverse, si votre look est déjà très travaillé, une monture plus fine peut apporter le bon équilibre.

C'est pareil avec les couleurs. Une paire très colorée peut devenir la petite touche qui réveille un ensemble neutre. Et si vous portez déjà beaucoup de couleurs, une monture transparente, noire ou écaille peut calmer le jeu.

Et puis il y a le visage. Rondes, carrées, ovales, papillon… Certaines formes vont naturellement mieux à certaines morphologies. Mais pas besoin de transformer ça en règle absolue. Si vous vous sentez bien avec une paire, c'est déjà un très bon début.

Après tout, les lunettes sont aussi une affaire d'attitude.



Où trouver des glass stylées à Cotonou ?

Pour celles et ceux qui veulent passer du scroll à l'essayage, quelques adresses peuvent être ajoutées à la liste.

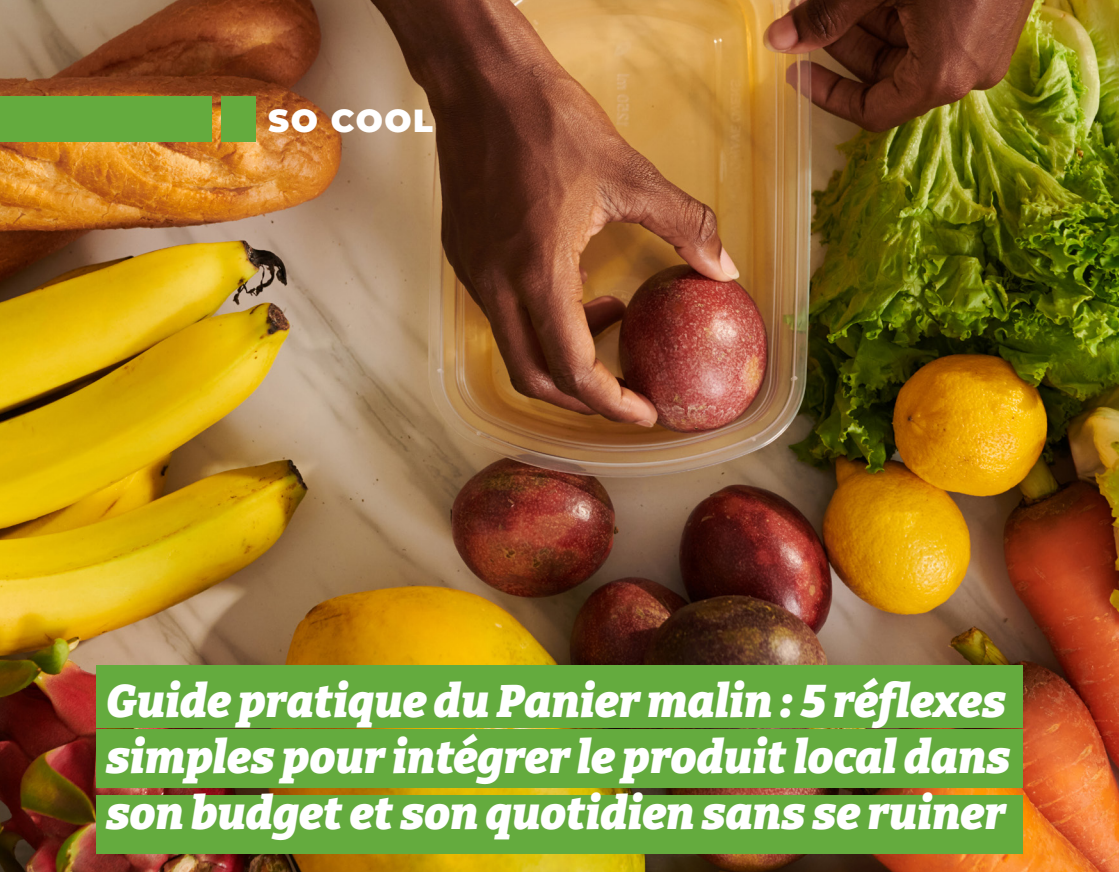
OHO Les Lunettes Akpakpa : + 229 0197596404
La paire Vèdoko : +229 0191510606
Tchi Tchi Boulevard de la Marina : +229 0167674040
RAF LOOK Marina : +229 0167221818

Petit rappel tout de même : pour des lunettes correctrices, le style ne doit jamais passer avant la qualité des verres et l'accompagnement d'un professionnel.

Le détail qui change tout

Une tenue peut être canon sans lunettes. Mais avec la bonne paire, elle peut prendre une toute autre allure. Alors, avant de choisir la prochaine pièce forte de votre dressing, regardez peut-être un peu plus près votre visage. Une monture bien choisie peut suffire à donner ce petit quelque chose en plus.
Et parfois, c'est justement ce petit quelque chose qu'on remarque en premier.


SO COOL



Guide pratique du Panier malin : 5 réflexes simples pour intégrer le produit local dans son budget et son quotidien sans se ruiner

Manger local, oui. Mais quand on regarde le montant du panier à la fin des courses, on peut vite hésiter. Pourtant, consommer béninois ne veut pas forcément dire dépenser plus. Avec quelques bons réflexes, on peut faire de la place aux produits locaux sans faire exploser son budget.

1. Commencer par ce qu'on achète déjà



Nul besoin de révolutionner toute sa cuisine. Regardez simplement ce qui se trouve déjà dans votre panier chaque semaine.

Le gari, le maïs, le riz, le manioc, les fruits, les légumes, les épices, les jus ou encore certains produits transformés localement peuvent facilement remplacer des références importées. L'idée n'est pas de tout changer d'un coup. On commence par deux ou trois produits puis on ajuste au fil des jours.

Le plus simple reste souvent de partir de ses habitudes.

2. Acheter de saison



Un petit réflexe qui peut faire une véritable différence : regarder ce que la saison met à notre portée.

Quand un fruit ou un légume est disponible en quantité, son prix peut être plus intéressant. C'est également l'occasion de varier ses repas sans chercher systématiquement les mêmes produits toute l'année. Et, acheter de saison, c'est aussi redécouvrir des produits que l'on avait un peu oubliés.

Le panier devient plus local et parfois bien plus intéressant.

3. Penser au prix, pas seulement au produit



« Local » ne veut pas automatiquement dire « moins cher ». Comme pour n'importe quel achat, il faut comparer.

- Regardez le prix au kilo ou au litre lorsque c'est possible.
- Comparez les formats.
- Vérifiez aussi la quantité réellement contenue dans l'emballage.

Un produit local transformé peut coûter plus cher que le produit brut. Mais il peut aussi faire gagner du temps. À l'inverse, acheter directement certains produits bruts et les travailler soi-même peut être plus économique mais très tracassant.

Le bon réflexe ? Ne pas acheter local les yeux fermés. Acheter malin, tout simplement.

4. Prévoir une petite place pour le local

On n'a pas besoin d'attendre le mois du Consommons local pour y penser.

Pourquoi ne pas réserver une petite partie de son budget courses à des produits fabriqués ou transformés au Bénin ? Un paquet de biscuits, une bouteille de jus, une sauce, une huile, un produit cosmétique, du miel… À la fin du mois, ces petits choix peuvent représenter beaucoup plus qu'on ne le pense.

Et si le budget est serré, on peut quand même faire tourner les produits : cette semaine, on privilégie les aliments locaux ; la suivante, on teste une marque béninoise dans une autre catégorie.

5. Acheter moins, mais mieux

Le panier malin, ce n'est pas forcément celui qui déborde.

Avant de faire les courses, une petite liste peut éviter les achats impulsifs et le gaspillage. On regarde ce qu'il reste à la maison, on prévoit quelques repas et on achète en fonction de ses besoins. C'est parrallèlement une bonne manière de mieux choisir ses produits locaux. Plutôt que d'acheter beaucoup parce qu'un produit nous plaît, on teste une petite quantité. Si on aime, on revient.



Consommer local ne demande pas forcément un plus gros portefeuille. Cela demande surtout de regarder différemment son panier. Commencer petit, comparer, privilégier ce qui est de saison et acheter ce que l'on va vraiment consommer. Le meilleur panier local ? Celui qui trouve sa place dans notre quotidien sans nous faire regretter le passage en caisse.



EN VOGUE



L'Insolite, une adresse qui porte bien son nom

À Cotonou, on a l'habitude des restaurants qui s'annoncent depuis la route : enseigne lumineuse, terrasse visible, musique qui sort dès le trottoir. L'Insolite fait l'inverse. Depuis la RNIE1, rien ne trahit ce qui se passe à l'intérieur. Il faut pousser jusqu'au bout d'une allée en pierre, sous des palmiers qui filtrent la lumière des torches, pour comprendre pourquoi l'endroit porte bien son nom.

Un décor qui fait le travail

C'est un jardin, avant d'être une carte. Les paillotes dispersées entre les massifs donnent au dîner un côté escapade. On se crroirait n'importe où sauf en ville. Les soirs où l'humidité pousse à chercher la fraîcheur, la salle climatisée prend le relais, avec un mobilier en velours qui tranche volontairement avec le côté nature du jardin.

Deux ambiances, un même établissement de quoi caler aussi bien un rendez-vous d'affaires qu'un dîner en amoureuxou encore un petit moment solo. Le bar suit la même logique : pas de carte interminable, quelques cocktails maison bien travaillés et un bissap pour ceux qui préfèrent lever le pied sur l'alcool.



Ce qui revient dans les discussions



Niveau cuisine, la maison ne cherche pas à tout faire elle mise sur un socle béninois et ivoirien solide, avec quelques incursions européennes pour varier. Le poulet braisé fait figure de valeur sûre, tout comme la sauce claire, servie en canari avec la pâte du jour : un plat qu'on retrouve rarement mis en avant dans les adresses qui visent une clientèle plus internationale.

Côté grillades, le bœuf et le poisson entier tirent leur épingle du jeu, accompagnés des classiques riz, frites ou banane plantain selon l'envie. Les spaghetti bolognaise, eux, rappellent que la carte n'a pas de complexe à sortir du registre local pour qui cherche autre chose.

Sur Google, la note (4,6/5) confirme ce qu'on entend sur place : un accueil qui compte presque autant que l'assiette.

Pourquoi y aller ?

Pour l'effet de surprise, d'abord ce jardin qu'on ne devine pas de la rue. Et parce qu'à Cotonou, les adresses qui assument un vrai décor sans se reposer dessus pour la cuisine ne courent pas les rues.

Infos pratiques

Adresse : Gbégamey, Cotonou, Bénin

Contact : +229 01 67 26 01 75 (télephone) et +229 01 59 28 18 28 (whatsapp)

Instagram : @insolite_restaurant

Horaires : tous les jours, de 11h à 23h

Budget : Prévoyez un minimum de 10000 F/P pour manger et boirre à satiété





Ton ticket cinéma à seulement

2000 FCFA*

Sur les séances suivantes:

✨ Matin (avant 12h).
🌙 Mardi (journée entière).
🗓️ Minuit.

*valable à Wologuèdè

majesticcinema.bj