

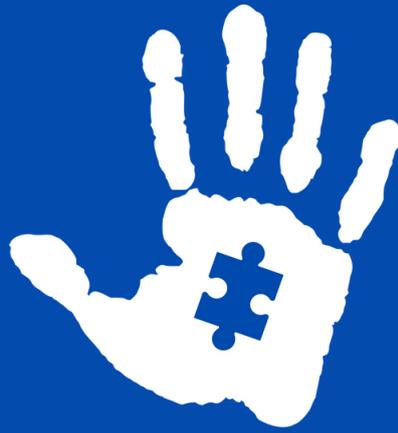
LE JOURNAL

de La Mariée Congolaise | AVRIL 2021

Entretien avec
Olga Hamici

Dossier
Santé &
bien-être





Dans le cadre du mois de l'autisme, Help Me Group, cabinet spécialisé dans l'accompagnement psychologique, sensibilise la population du Haut-Katanga sur ce trouble qui touche près d'une personne sur 100 dans le monde.

#TousEnBleu #Sensibilisation_Autisme #Lubumbashi #Avril2021

Phone: +243 845 027 075

Email: Contact@helpmegroup.net

Site web: www.helpmegroup.net



LE SALON DU
Mariage
& DE L'ÉVÉNEMENTIEL
EDITION REVISEE

02 Mai 2021

— AU CARF DE 12H À 16H —
128, AVENUE KILELA BALANDA
LUBUMBASHI, R.D. CONGO



Au Programme

Conférences
Animations
Ateliers...

Contact : 0844557799 / 0823888002

Sommaire

Vox Pop:
Pourquoi l'homme refuse que sa femme travaille ?
Page 4

Congolaise d'exception:
Rosette Disashi, Psychologue clinicienne
Page 5

Mon métier, ma passion:
Olga Hamici, profession: nutritionniste
Page 6

Culture:
M'pongo Love, l'icône du courage
Page 7

Bons plans:
Savannah Shop
Page 8

Recette: Une soupe aux légumes
Page 9

Répertoire
Page 10

Equipe Editoriale

Le Journal de la Mariée Congolaise fondé en janvier 2021. Adresse: Square Forrest, Lubumbashi, RDC.
Tel: +243 844 557 799. Email: lamariecongolaise@gmail.com. www.lamariecongolaise.com

Directrice de Publication: Francine Kabengele Kaja **Rédacteur en Chef:** Dieudonné Lukoji
Collaborateurs: Albert Tshibang, Yannick Ethan Kaumbo, Belami **Maquette :** Katanga Dimanche **Crédit photo:** O'Régime, Savannah shop **Pub & Marketing:** +243 844 557 799, +243 810 904 450

Edito

Et si nous parlions de bien-être?



Chaque année, le 7 avril, des centaines d'organisations célèbrent la Journée Mondiale de la Santé. Des campagnes de sensibilisation sont organisées dans le monde entier, visant à mieux informer les opinions publiques à propos de la morbidité, la mortalité et de la souffrance.

La COVID-19 a durement frappé tous les pays, mais elle a été particulièrement lourde de conséquences pour les personnes qui étaient déjà vulnérables, qui sont plus exposées aux maladies, qui ont moins facilement accès à des services de santé de qualité.

Et donc j'ai choisi de vous parler de bien-être et santé à travers les pages de ce mois d'avril en mettant un accent sur ces femmes qui militent pour la santé et le bien-être, sur celles qui malgré leur état de santé ont su se démarquer dans leur domaine.

Car je pense qu'il est important de permettre à tous de vivre en bonne santé et de promouvoir le bien-être de tous à tout âge pour construire des sociétés prospères.

Bonne lecture !

Fran'ka
email: lamariecongolaise@gmail.com





Pourquoi l'homme refuse que sa femme travaille ?

Au cours des dernières décennies, les droits de la femme ont beaucoup évolué. Elles sont de plus en plus nombreuses ces femmes à avoir réussi à se faire une place tant dans la vie politique, sociale, qu'économique de notre pays. Mais de nombreux progrès restent à faire tout de même. C'est notamment avec ces hommes qui refusent catégoriquement de laisser leurs femmes travailler, exercer un métier, etc. Quelles sont leurs raisons, leurs motivations ou convictions ? Nous avons accordé la parole à quelques-uns d'entre eux.

Machisme

« Si ma femme ne travaille pas, c'est surtout pour s'occuper des enfants », déclare Henry, marié depuis trois ans. Il nous a aussi assuré gagner convenablement sa vie. « Qu'est-ce que ma femme ira encore chercher à un boulot ? Je lui donne tout ce dont elle a besoin » Demande-t-il, incrédule.

Monsieur Kabongo quant à lui assure que « les milieux de travail ne sont plus sains. Trop d'harcèlement et d'abus sexuels, trop de scandales. Je préfère la savoir à la maison. » Il se dit tout de même prêt à consentir à laisser sa femme travailler mais uniquement pour son propre compte.

Claude, lui, est catégorique. « C'est à l'homme de ramener le pain à la maison. Ça toujours était ainsi. Pourquoi vous voulez changer ça ? Le féminisme est en train de tuer ce pays », assure ce père de famille.

Le poids de la tradition

De nombreux autres hommes recourent à la religion ou aux coutumes pour justifier leurs positions. « La place de la femme est au foyer, à la maison » nous dit Pascal, un Ingénieur Informaticien avec cinq ans de mariage à son actif.

D'autres comme Serge, marié depuis quinze ans, craignent par contre qu'en travaillant « la femme ne devienne tête. Surtout si elle touche plus d'argent que l'homme. Qu'elle s'occupe de l'éducation des enfants. Ça aussi c'est un travail. Un grand travail même » renchérit-t-il.

Jacques estime lui que la question ne s'est même pas posée. « Après l'arrivée de notre premier enfant, elle-même avait compris qu'elle ne pouvait plus continuer avec son boulot et laisser la bonne s'occuper seule de l'enfant. Moi ça m'arrange en tout cas qu'elle reste à la maison. Et je crois qu'elle est heureuse ainsi ».

«Je suis jaloux»

Si la plupart des raisons avancées sont plutôt convenues, il y en a d'autres par contre qui sont carrément surprenantes. En voici quelques perles. « Parce qu'elle travaillait dans la même entreprise que son ex copain ». « Parce qu'elle aime trop se promener ». « Parce qu'après avoir vu ce que mon ami qui a une entreprise faisait subir à ses employées, j'ai décidé de garder la mienne à la maison ». « Parce que je suis jaloux. Ma femme est très jolie, la laisser travailler, c'est l'exposer et c'est m'exposer aussi ».

Une autre large majorité des hommes que nous avons interrogés n'a pas de raisons précises mais préfère quand même garder leurs femmes à la maison. Nous avons également observé que la plupart de ces messieurs qui refusent à leurs femmes le droit de travailler, sont généralement instruits et ont des conditions de vies plutôt stables. Les réflexes rétrogrades ont encore beaucoup de jours devant eux, apparemment!

Alors mesdames, comment réagiriez-vous si votre homme évoque l'une de ces raisons ou toute une autre, pour vous garder à la maison ?

Yannick Ethan Kaumbo



**Vous souhaitez réagir à cet article?
Contactez-nous par Whatsapp au 0844557799**

Congolaise d'exception

Rosette Disashi, Psychologue clinicienne

La Journée mondiale de la santé est une journée internationale consacrée à la promotion de la santé. Elle est célébrée chaque année le 7 avril pour marquer l'anniversaire de la création de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), et offre une occasion de mobiliser l'action autour d'un thème de santé publique qui concerne le monde entier. Nous nous sommes entretenus avec Rosette Disashi, psychologue clinicienne et fondatrice de Help Me Group (HMG) pour parler de la santé mentale et de l'autisme plus particulièrement.

Help Me Group est une entreprise qui regorge en son sein deux entités dont un cabinet psychologique (CAPPPS) et une agence événementielle Mon joli Bouquet (MJB). En ce mois d'avril 2021, elle a décidé d'organiser une matinée de réflexion pour sensibiliser sur l'autisme avec comme thème : « Autisme et stress sous covid-19 ».

Le trouble du spectre autistique (TSA), un trouble envahissant du développement dont le nombre d'enfants touchés et diagnostiqués croît mais demeure encore une réalité mal connue et mal comprise en Afrique en générale, et en RDC en particulier.

Les déficits intellectuels que présentent ces enfants nécessitent une prise en charge pluridisciplinaire et un soutien à leur proche qui ont la lourde tâche de les accompagner au quotidien. Certains parents sont constamment sous stress, ce qui nuit à leur santé mentale également.

Au cours de cette matinée, des experts tant nationaux qu'internationaux ont proposer une approche proximologique thérapeutique du TSA en incluant les proches dans un programme spécifique d'accompagnement.

En discutant sur son métier, Rosette Disashi présente le psychologue clinicien comme un professionnel de la santé mentale, qui identifie, diagnostique et prend en charge les troubles émotionnels, comportementaux, de la personnalité etc. Il accompagne le patient non par la médication, mais par d'autres techniques dont la principale est la parole et s'appuie sur l'écoute.

« Le rôle du psychologue clinicien n'est pas encore connu dans notre milieu. On l'attribue en général à un spécialiste des "fous". Pourtant des perturbations émotionnelles ou du comportement peuvent arriver à n'importe qui suite à des expériences, des situations ou des événements difficiles de la vie sans nécessairement couper l'individu de la réalité (folie) », a-t-elle expliqué.



Elle poursuit : « Le champ de la santé mentale est encore vaste. J'ai particulièrement été en contact avec des victimes des guerres de l'Est du pays qui n'avaient plus du tout de symptômes physiques plusieurs années après, mais qui portaient encore les séquelles psychologiques de ces événements. Le stress post traumatique, par exemple, qui n'avaient jamais été pris en charge, non pas par manque de psychologue, mais par insuffisance du nombre de personnes œuvrant dans le domaine de la santé mentale. »

Pour Rosette, le rôle du psychologue est aussi de redonner des raisons de sourire à celle ou celui qui n'en avait plus. De montrer la lumière à une personne qui n'en voyer plus. D'aider celui qui ne pouvait plus trouver le sommeil à trouver le calme et la sérénité. C'est également aider une personne à survivre et prospérer pendant ou après un évènement difficile ou critique de sa vie.

Propos recueillis par Belami



**Vous aussi, vous désirez partager vos expériences dans nos pages?
Contactez-nous: +243844557799**

Mon métier, ma passion

Olga Hamici, profession : nutritionniste



La santé et le bien-être occupent de plus en plus de place dans la vie des congolaises et congolais. Faire de l'exercice et bien manger est devenu primordial pour nombreux d'entre nous. Olga Hamici, nutritionniste, coach et CEO s'est lancé en créant l'entreprise O'Regime pour venir en aide à des personnes qui doivent bien manger pour être, à nouveau, bien dans leur peau. Interview.

Après un long séjour à l'étranger, à Kuala Lumpur (Malaisie) plus exactement, Olga choisi de revenir à Lubumbashi, la ville qui l'a vu grandir. Dans sa valise, pas grand-chose. Quelques affaires pris à la va-vite. Elle n'est pas partie de gaité de cœur.

A Lubumbashi, il faut se refaire. Pas plus de famille, quelques amis mais un atout majeur: un grand rêve et des projets plein la tête. C'est une Serial Entrepreneur! Et le domaine de la nutrition était une évidence pour elle.

« La nutrition me tient à cœur car j'ai dû y recourir pour guérir. Pas seulement le corps mais le psychique également. En effet, j'ai connu une dépression et la nutrition m'a sorti de là », nous a-t-elle confié. Sortir de la dépression est une bénédiction, une vraie grâce ! Donc, elle s'est donnée la mission d'aider les autres.

Lorsqu'on évoque O'Regime, Olga nous explique que « c'est un itinéraire, une route, une façon de concevoir l'alimentation. En terme plus clair, c'est une relation entre une personne et son assiette. Cette façon d'appréhender la nourriture nous amené à des résultats qui peuvent être la perte de poids pour certains, la prise de poids pour d'autres ou encore une grossesse bien gérée. »

Pour accompagner sa clientèle, O'Regime propose un programme minceur, un programme de prise de poids (gainage), un programme pour les femmes enceintes,

pour les enfants, des programmes pour sportifs, pour les cantines scolaires et elle offre aussi des programmes de team building pour les employés d'entreprise.

A ce jour, l'entreprise gérée par Olga et son équipe s'est donnée pour objectif d'offrir un service de qualité à tout le monde. Elle souligne que : « Tout le monde est unique et nous voulons apporter des services personnalisés à chacun. Nous mettons la barre haute pour arriver à les offrir ».

De fil en aiguille, le public suit. Que ce soit dans les conférences, sur les réseaux sociaux et sur le terrain, elle constate que les mentalités changent peu à peu même si se faire payer ses services restent encore un véritable challenge (rires). « Faire accepter l'idée qu'on devrait me donner de l'argent pour les conseils que je prodigue était impensable pour beaucoup. Mais quand j'estime que ce que je propose a de la valeur, je n'hésite pas à attribuer un montant. De plus en plus, c'est bien perçu ».

Elle estime que la santé n'a pas de prix. Quand on va mal, on ne sait pas le cacher par de belles choses. « On ne sait pas couvrir ou habiller la mauvaise santé », a-t-elle précisé. « En fin de compte, ce sont les médecins qui ont été mon plus grand soutien car il réfèrait de nombreux patients qui devaient perdre du poids. Les résultats ont commencé à être palpables. La nutrition, ce n'est pas un médicament mais au contraire elle devrait nous empêcher de tomber malade.

Par Fran'Ka

M'pongo Love, l'icône du courage

Inconnue de nombreux "millennials" et de la génération 2000, Et pourtant M'pongo Love est toujours considérée jusqu'à ce jour comme l'une des plus grandes chanteuses de la musique congolaise moderne. Si pas la plus grande, malgré son handicap physique. Retour sur la carrière exceptionnelle d'une chanteuse hors normes.



De son vrai nom Alfride M'PONGO LANDU, M'pongo Love est née à Boma en 1956. A l'âge de 4 ans, elle est atteinte de paralysie suite à un traitement médicale, et 2 ans plus tard, elle retrouve l'usage partiel de ses jambes qui restent cependant déformées. Cela ne l'a découragé pas, bien au contraire.

A 18 ans, elle est présentée à Deyess Empompo Loway, saxophoniste de renom opérant au sein de l'orchestre Afrisa International de Tabu Ley Rochereau. Il devient par la suite son manager. En 1976, M'pongo Love sort sa première chanson « *pas possible Maty* » et le succès est immédiat. Le public Kinois et Congolais découvre une chanteuse à la voix limpide, tranchante, un tantinet nasale et c'est le début d'une carrière passionnelle et exceptionnelle.

L'année suivante, elle confirme son succès avec la sortie de plusieurs chansons comme "*Ndaya*", "*Kapwepwe*", "*Motayo*", "*Marketing International*", "*Koba*", "*Monama*", "*Mudizo*", des tubes jusqu'aujourd'hui. Par la suite, elle intègre l'orchestre national du Zaïre aux côtés des grands noms de la chanson congolaise comme Luambo Franco, Ndombe Opetum, Youlou Mabiala, Simaro, etc. Quelques années plus tard, elle se sépare de son manager et donne une autre allure à sa carrière.

Un sondage de Voilà Night, un site internet congolais, réalisé le 08 mars 2014, la place largement en tête devant Mbilia Bel, Tshala Muana, Abeti Masikini, Cindy Le cœur et tous les autres.

Tout le parcours de M'Pongo Love a été marqué par le courage d'une femme qui ne s'est pas laissée abattre par son handicap physique, Bien au contraire. Elle est même devenue l'icône du courage, de l'émancipation et de l'engagement féminine. À travers son œuvre, les femmes vivant avec handicap ont appris à se décomplexer, à exploiter leurs potentialités naturelles et se sont affermies à travers le temps.

En Côte d'Ivoire, elle livre une série de concert au centre poliomyélique de Bonoua et reverse toutes les recettes à la caisse du centre. Toute l'Afrique l'acclame.

Âgée de 34 ans seulement, elle s'éteint le 15 janvier 1990, aux cliniques universitaires de Kinshasa de suite d'une méningite cérébrale. Elle meurt si jeune avec une carrière si grande.

Par Yannick Ethan Kaumbo

Bons plans

Savannah Shop, vente de lingerie fines en ligne



Savannah Amuri Asha

Savannah Shop est une boutique exclusivement en ligne, de vente de lingerie, de perruques et d'autres accessoires pour femmes (rouges à lèvres, produits pour cheveux ou tissages, maillot, serviettes hygiéniques, parfums, maillot de bain, anti transparent, Gloss, crayons, nuisettes, etc.)

Nouvellement installée à Kolwezi, Savannah Amuri Asha, chrétienne et économiste de formation et cadre dans une entreprise de la place, a coutume de renouveler sa lingerie tous les trois mois. Malheureusement pour elle, elle n'a trouvé qu'une seule boutique spécialisée en lingerie mais les prix étaient pratiquement prohibitifs.

En bonne entrepreneure, elle a eu la géniale idée de créer un shop, Savannah Shop, afin de pouvoir offrir de la lingerie fine et des accessoires de qualité à des prix abordables.

Cela dit, axé son business sur la vente en ligne en République Démocratique du Congo, reste encore un pari risqué. En effet, le commerce en ligne, c'est avant tout la confiance entre l'offreur et le demandeur dans la mesure où le client est obligé de payer avant d'avoir sa marchandise. Un autre challenge se situe au niveau de la livraison.

Le commerce en ligne est encore balbutiant en RDC mais, le gouvernement congolais, au travers de son Plan National du Numérique offre des pistes intéressantes à celles et ceux qui voudraient se lancer.

En attendant, Savannah Shop continue d'augmenter son offre en ligne et propose au quotidien de la lingerie fine pour toujours être sexy et de superbes accessoires aux femmes qui préparent leur mariage.

Par Belami



Bons plans

Soupe aux légumes

La saison sèche à Lubumbashi approche à grand pas. Et qui dit saison sèche dit grand froid. Pour mieux se réchauffer, Aimée Luhinzo, fondatrice de G-Unit Dégustation, nous propose sa recette de soupe aux légumes.

Ingédients :

1 botte d'épinards, carottes et pommes de terre. 1 poignée de poireau, céleri, tomate fraîche, filet d'huile d'olive, pincée de sel, 1 bouillon de légumes

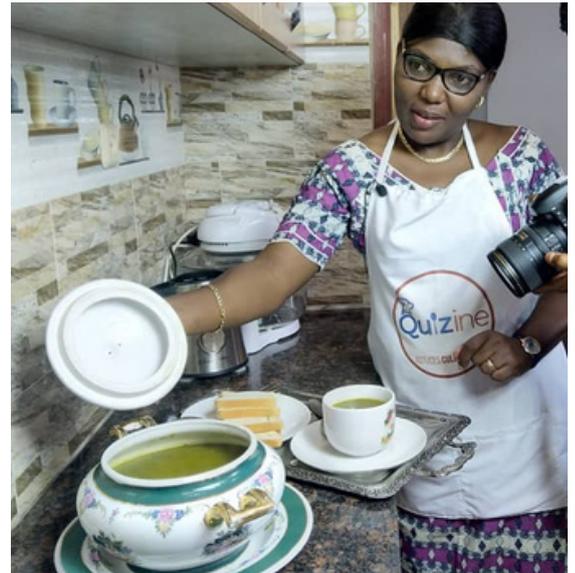
Préparation :

Apprêtez et nettoyez abondamment les épinards, carottes, céleri, poireau, les découpez finement et plongez au feu en y ajoutant de l'eau et un peu de sel.

Cuisson :

Laissez les légumes bouillir à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendrement ramollis. Vérifiez régulièrement en y plongeant une spatule en bois. Une fois que les légumes sont bien cuits, retirez la casserole du feu.

Egouttez les légumes et réservez le bouillon ou jus de légumes, placez les légumes dans un mixeur jusqu'à obtenir une bouillie. Retournez les légumes dans la casserole en y ajoutant de l'eau du bouillon et portez à ébullition en ajoutant de l'huile d'olive et le bouillon puis laissez mijoter à couvert environ 20 minutes. Vous pouvez accompagner le potage avec quelques tranches de pain.



Lisez le Journal
de la Mariée
Congolaise sur
votre smartphone,
tablette ou votre
desktop



FRED

À Votre service...

LOCATION DU MATÉRIEL DE L'ÉVÉNEMENTIEL



Service

TRAITEUR & DÉCORATION



139, Avenue Rubi, Quartier Golf Méteo,
LUBUMBASHI / HAUT-KATANGA / RDC
RCCM 19-B-00812 N° IDENT 6-83-N54027Y
N° impôt A1921734W



+243 81 81 56 422 / +243 81 036 92 75
+243 99 123 58 84 / +243 99 069 23 18



FRED service



Répertoire

Mm. Jenny Tuabu

Location robes de mariage



Services:

- Location robes de mariage,
- Vente des robes de mariées faite sur mesure,
- Vente de tout les accessoires de la mariee

Contacts

+243 82 49 80 508
+243 97 10 12 004

✉ jjisakoba@gmail.com

N°02 Av. Bonheur C/annexe.Q/ Météo faustin

**JK
Business**

A la recherche
d'une montre élégante?



**Contactez-nous:
+243991219580**

Votre pub ici

Contactez-nous:
+243844557799



IL N'Y A PAS DE PLUS GRANDE SATISFACTION
QUE DE LIVRER UN PRODUIT FINI QUI AIDE
NOTRE CLIENT À ATTEINDRE
SES BUTS & OBJECTIFS



COPY 'N' MORE
VOUS PROPOSE DES KITS POUR
NON SEULEMENT MONTRER VOTRE
APPRECIATION AUPRES DE
VOS AGENTS, VOS FOURNISSEURS
VOS CLIENTS MAIS AUSSI UNE OPPORTUNITÉ
POUR COMMUNIQUER VOTRE MARQUE

**Ambiance
& Theme**

LA MARIÉE CONGOLAISE

Nous vous assistons
pour trouver des
cadeaux sympas
& originaux

Contactez-nous!
+243844557799

La MARIÉE

Congolaise



Conseil | Événementiel | Edition | Coaching & Training

La Mariée Congolaise est une agence événementielle basée à Lubumbashi (RD Congo) et qui est spécialisée dans l'organisation de mariages et dans la coordination d'événements spéciaux. Notre équipe multidisciplinaire déploie tout son talent pour réaliser l'événement qui correspond à vos souhaits et à votre budget.

Contactez-nous



+243 844 557 799



lamarieecongolaise@gmail.com

Suivez-nous

