

Abidjan Planet

Gratuit • Janvier 2023
• N°315 •

Cartier



A.CONSTANT

JOAILLIER HORLOGER
constantabidjan.com



Une bonne année
s'annonce,
de beaux projets
se dessinent
en
2023



AGENCE
INTERNATIONALE DE
COMMERCIALISATION
IMMOBILIÈRE

ABIDJAN 10, rue Paris-Village - 01 BP 1206 Abidjan 01 ● Tél.: +225 27 20 22 11 11
W/App : +225 01 71 71 71 04 ● E mail : contact@aici.ci

YAMOUSSOUKRO Sur la grande voie - face au Commissariat de Police
BP 1272 Yamoussoukro ● Tél. : (225) 27 30 64 07 34 ● E-mail : aiciyako@aici.ci

UNIQUE À ABIDJAN !



Au cœur de la Riviera, près des écoles, des commerces et du pont HKB se niche

LES
RÉSIDENCES
LES FLAMBOYANTS

En exclusivité, AICI a le privilège de proposer en location quelques villas, duplex ou de plain-pied, dans ce nouvel ensemble immobilier, paysagé et sécurisé.

Les villas ont des espaces de vie généreux et lumineux, ouvrant sur de beaux jardins privatifs avec leur piscine, par de grandes baies vitrées. Les intérieurs contemporains et modernes ont été pensés pour une qualité de vie optimale.



AGENCE
INTERNATIONALE DE
COMMERCIALISATION
IMMOBILIÈRE

ABIDJAN

10, rue Paris-Village - 01 BP 1206 Abidjan 01
Tél.: +225 27 20 22 11 11 - W/App : +225 01 71 71 71 04
E-mail : contact@ai.ci

**SOYEZ LES PREMIERS À BÉNÉFICIER
DE CE CADRE DE VIE !**

Editeur, maquette et PAO :

**Editions Voltage SARL au capital
de 5 000 000 F.CFA**

Riviera Synacass CI

Tél. : +255 **27 21 78 06 90**
+225 **07 07 08 49 71**

25 BP 787 Abidjan 25

Directeur de Publication :

A. Fadiga

Rédacteur en chef :

M. Sarlat

Sécretaire Général de la Rédaction :

Hermann Djea

www.facebook.com/AbidjanPlanet

Email : abidjanplanet@yahoo.fr

Site web : www.abidjanplanet.ci

Impression : **Hooda Graphics**

15 000 exemplaires, Mensuel.

Agrément CSP : **ER-135/CSP**

Dépôt légal : **4815 du 02/09/99**

*Les textes, photos et illustrations
présents dans Abidjan Planet®
sont la propriété de
Editions VOLTAGE.
Reproduction interdite du contenu
de ce magazine sous peine de
poursuites.*



Osons la confiance !

“Quelle que soit la longueur de la nuit, l’aube finira par paraître” dit le proverbe marocain.

En dépit des soubresauts qui ont émaillé les douze mois écoulés, **2023** est là !

Comme le veut la coutume, nos vœux de bonheur, de santé, de longévité... vous accompagnent. Infiniment merci à vous, **nos partenaires** pour la confiance sans cesse renouvelée. Grâce à vous, **Abidjan Planet** résiste malgré les nombreux écueils auxquels l’environnement économique mondial nous a soumis.

Joie indicible en cette nouvelle année quand on sait que l’environnement socio-économique ne présente aucun signe de variation. La crise russo-ukrainienne perdure. Aucune visibilité sur l’avenir. Qu’à cela ne tienne, osons la confiance !

Que la résilience soit le maître-mot. Résilient, **Abidjan Planet** l’est. Sa progression se fait à petit pas tout en gardant son essence : tout savoir sur tout à Abidjan.

Ce **numéro 315**, s’enrichit d’une nouvelle chronique: l’Hypnothérapie. Une pratique qui confère un bien-être intérieur. La mode comme à son accoutumée nous fait découvrir des pépites. Notre rubrique voyage, vous l’aurez bien compris est un panorama des chantiers des infrastructures destinées à la prochaine CAN. Notre reporter a cette fois, posé son objectif sur la ville balnéaire de San Pedro.

Rayonnante année 2023 !

sommaire

Gazoil	4	Vernissage	30	Petites Annonces	54
Programme Golf	8	Annonces immobilières	33	Carnet de Voyage	55
Geek	10	Sport (<i>Moto Cross</i>)	36	Jeux	62
Mode	14	Répertoire (<i>Ma Ville en Janv.</i>)	39	Jeux et Soluces	63
Zoom	18	Numéro utiles	50	Horoscope	70
Bien-être	22	Marées	51		
Musique	26	Gourmets	52		



Phenicia

SANITAIRES - CARRELAGES - LUMINAIRES - MEUBLES - ARTICLES DÉCO

Carrelages et Sanitaires

VGE
07 48 68 68 68

Treichville
07 07 01 56 68

8^{ème} Tranche
07 07 01 56 61

Info@phenicia.ci
www.phenicia.ci



L'Art de Vivre : Brochette Party

De 19h à 23 h. Prix : 10.000 fcfa

11 plateaux boulevard Latrille : 07 57 35 51 09



Tous les
jeudis

Tous les jeudis, notre chef cuisinier européen sort le barbecue, sur notre belle terrasse pour satisfaire les amateurs d'assiettes carnivores. (Brochettes mixtes, garniture, boisson offerte)

ROSELINE LAYO EN CONCERT

Au Palais de la Culture à 17h. GP : 10.000Fcfa,
VIP : 25.000Fcfa



Samedi 7
Janvier

BRUNCH GOURMAND

Profitez d'un brunch gourmand et convivial au restaurant. La Gourmandise à partir de 12h30.

07 87 93 17 23 / 27 22 48 26 26 / 07 78 54 71 90



Tous les
dimanches

CONCERT DADJU

A Abidjan, au Palais de la Culture à 18h (Grd debout : 10.000fcfa, Pl. assises : 20.000fcfa) et au Sofitel Hôtel Ivoire à 18h (GP : 50.000fcfa, VIP : 100.000fcfa).

07 49 24 00 55 / 07 68 13 97 58



Dimanche
1^{er} au 2
Janvier



1^{er} et
dernier
samedi

Eco B2B

Sortie écolo, formation, rencontre B2B. Une journée de 8h à 16h, Prix : 10.000fcfa.

Réservation : 01 41 65 33 75

Tous les
jeudis

Immeuble
Grand Siècle,
Route du Lycée
Technique, Co-
cody, Abidjan,
Côte d'Ivoire.

Réservation :
07 09 61 74 43



LADY'S
NIGHT

TOUS LES JEUDIS
UN COCKTAIL OFFERT À
TOUTES LES FEMMES
AVANT 23H

2023



nos **lecteurs**, **annonceurs** et **partenaires**,
nous souhaitons une
NOUVELLE ANNÉE MAGIQUE.



Tél. : 27 21 78 06 90

07 07 08 49 71

www.abidjanplanet.ci

2023



Sortir

GAZOIL À ABIDJAN

LE NOOM BIG CHILL

Au Noom Hotel Abidjan Plateau, au Pool bar, 7ème étage. Entrée libre sur inscription, consommation obligatoire. De 18h à 22h.

Infoline : 25 20 00 80 00



Tous les mercredis

COCKTAIL PARTY

Rejoins-nous pour une partie de cocktail à la terrasse du Seen Hotel. Entrée libre, consommation obligatoire. Animation DJ, de 18h00 à 20h00

Tél. : 05 95 20 79 52

Tous les jeudis



Magazine



Tous les mardis

CLUB SAINT MICHEL

Ecole d'équitation du loisir à la compétition. Au Carrefour ancien Koumassi, boulevard VGE

Infoline : 27 21 24 88 28
05 55 55 53 70 / 05 06 07 64 73

Cours de danse Africaine

Au Lycée International Jean Mermoz, Abidjan, Cocody. Cours d'essai gratuit mais inscription au préalable. Inscript. au semestre : 96.000fcfa jusqu'au 31/01/23, possibilité de régler en 2 fois.

WhatsApp : 07 77 47 27 72



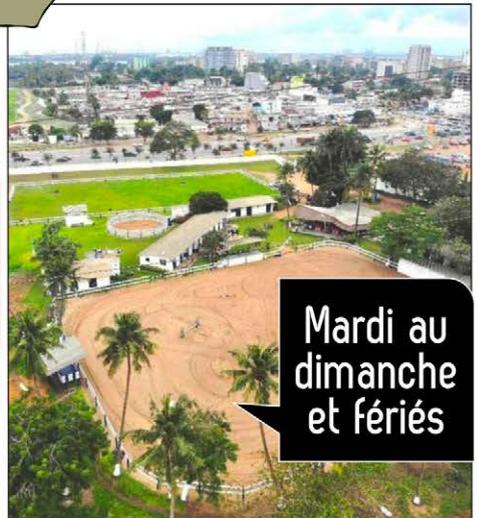
FINE ITALIENNE

Découvrez la cuisine fine italienne dans notre prestigieux restaurant, Le Toit d'Abidjan, ouvert du mardi au samedi à partir de 19h30.

07 87 93 17 23 /
27 22 48 26 26 /
07 78 54 71 90



Du Mardi au samedi



Mardi au dimanche et fériés



Bonne
Année **2023**

Nouvel
Arrivage
de **CARRELAGE**

 (+225) 07 09 29 51 29

 Abidjan, non loin du nouveau CHU d'Angré

 (+225) 07 57 44 49 49

 Abj - VGE





ASSOCIATION SPORTIVE IVOIRE GOLF CLUB D'ABIDJAN

26 BP 411 ABIDJAN 26

MOBILE : +225.05.74.77.90.25 / 07.04.73.18.63 / 07.07.17.43.43

CALENDRIER COMPETITIONS MOIS DE JANVIER 2023

ENSEIGNEMENT DU GOLF

Vous avez toujours eu envie d'apprendre à jouer au golf ? Vous y remettre après de longues années ? Faire partager votre passion à vos proches, enfants ou amis ?

Alors n'hésitez plus : deux beaux parcours l'un de 18 trous et l'autre de 9 trous vous attendent au sein de l'IVOIRE GOLF CLUB de Cocody Riviera 4.

Pour plus d'informations sur les abonnements, l'accès aux parcours, ou encore les cours de golf, n'hésitez pas à nous contacter !

En ce mois de JANVIER, l'AS Ivoire Golf Club organise les compétitions suivantes :

MANIFESTATIONS

SAMEDI 7 JANVIER 2023

La compétition féminine est une compétition amicale et caritative. Elle a lieu sur le Petit Parcours de l'Ivoire Golf Club situé le long du Boulevard de France. Il s'agit d'une compétition en double sur 9 trous, suivie d'un moment d'échanges autour d'une collation.

SAMEDI 14 JANVIER

Trophée des Professeurs : il a lieu sur le Petit Parcours de l'Ivoire Golf Club. Sous la houlette de **Jean-Baptiste Ahoulé**, *Pro de la PGA-CI et d'enseignants de l'AS-IGC* c'est l'occasion pour les golfeurs débutants et plus expérimentés d'affronter le Petit Parcours très technique.

Il a pour objectif : d'évaluer les débutants, de créer une synergie entre professeurs, élèves et joueurs plus expérimentés, de favoriser un moment de partage autour d'une remise de récompenses et d'un buffet-cocktail.

SAMEDI 21 JANVIER

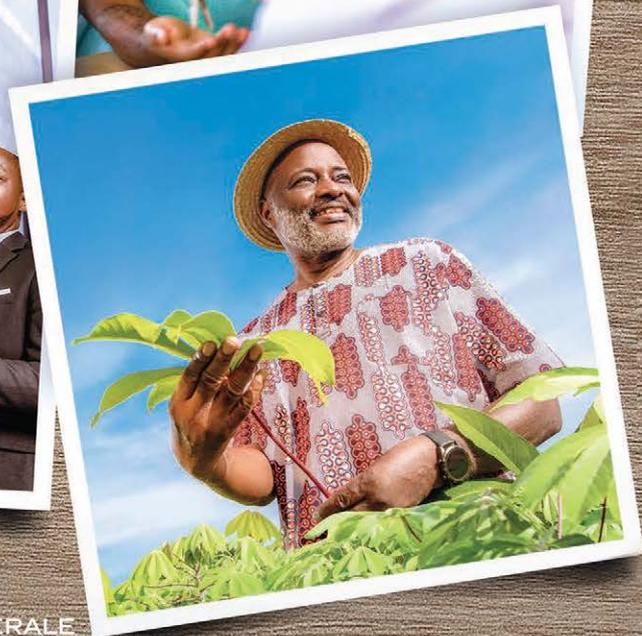
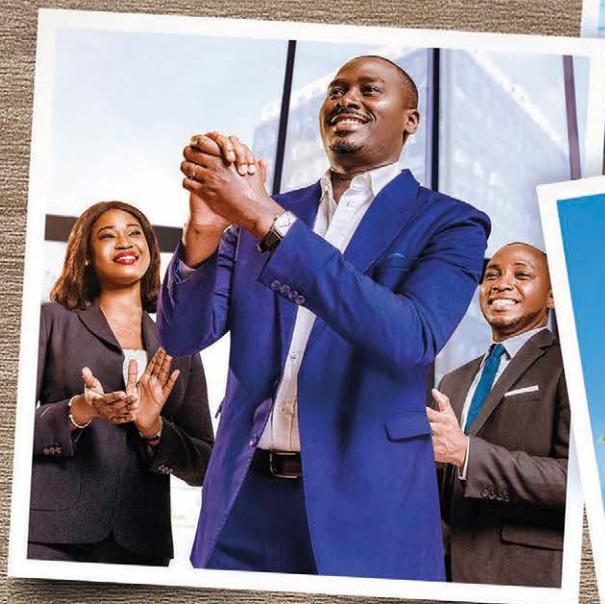
La Compétition de l'Ecole de Golf est ouverte aux enfants entre 3 et 14 ans. Un moment de partage golfique entre jeunes et encadré par des adultes bénévoles. La compétition est organisée par niveau, allant du concours de putting jusqu'à la compétition sur 9 trous.

SAMEDI 28 JANVIER

A cette date aura lieu la compétition du club : ce rendez-vous des golfeurs amateurs membres ou non de l'AS-IGC est un moment de partage privilégié sportif et convivial. Cette compétition prendra place sur le Grand Parcours (18 trous) de l'Ivoire Golf Club en mode «*individuel stableford*». Une nouvelle opportunité de tester votre niveau de jeu et tenter d'améliorer votre index

CONTINUER À CONSTRUIRE AVEC VOUS

*Heureuse
et fructueuse
année 2023*



**C'EST VOUS
L'AVENIR**



SOCIÉTÉ GÉNÉRALE
CÔTE D'IVOIRE

Techno

L'ESIM, LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE CARTE SIM

L'eSim : de quoi s'agit-il réellement ? Comment l'obtenir et l'activer ?

Une eSim, aussi appelé «*Sim embarquée*» est une nouvelle génération de SIM. Cette dernière est virtuelle, donc l'utilisateur n'a pas besoin d'une carte SIM physique à insérer dans son smartphone car elle est intégrée dans l'appareil directement par son constructeur. Pour la mettre en service, il va falloir passer par une étape indispensable : télécharger et activer son profil. Cette étape n'est pas universelle et varie selon les opérateurs. Mis à part cela, elle proposera les mêmes services qu'une carte SIM classique, à une exception près : l'eSim ne permet pas de sauvegarder ses contacts.

Ils seront directement enregistrés sur la mémoire du smartphone ou de la carte mémoire, si elle est présente. L'eSIM est assez récente. De ce fait, tous les smartphones du marché ne sont pas compatibles.

Pour l'obtenir, il va falloir se tourner vers des appareils récents. Parmi eux, il est possible de citer :

- Chez Apple : iPhone XR et Max, iPhone 12 et 12 Pro, iPhone 13 et 13 Pro, iPhone SE, iPhone 14 et 14 Pro, l'iPad depuis 2019 et à partir de l'Apple Watch Series 5
- Chez Samsung : Galaxy fold, Note 20, S21, S22, FE, 5G et Ultra, Z fold, Z fold 2 5G, Z flip et la Samsung Watch
- Chez Huawei : P40 et Mate 40 Pro
- Chez Google : Pixel 4, Pixel 5 et Pixel 6.



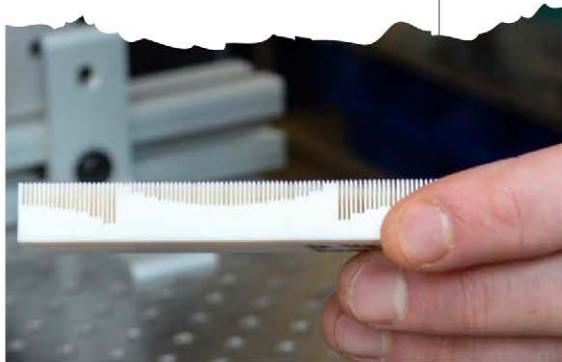
Magazine

DÉPLACER DES OBJETS SANS LES TOUCHER GRÂCE AUX ULTRASONS

Des chercheurs américains ont découvert une nouvelle méthode pour déplacer des objets de plusieurs dizaines de millimètres grâce aux ultrasons.

La possibilité de manipuler les objets sans les toucher pourrait avoir des applications diverses dans de nombreux domaines scientifiques, dont la robotique. Le rayon tracteur de Star Trek est en passe de devenir une réalité grâce aux chercheurs de l'université de Minnesota, aux États-Unis. Cette nouvelle recherche permet de manipuler des objets plus grands. L'objet déplacé dans cette étude mesure 77,7 x 20,2 x 11,1 millimètres. Cette avancée est possible grâce aux métasurfaces. Autrement dit, l'objet est recouvert de minuscules motifs qui modifient la manière dont les ultrasons interagissent avec l'objet.

Les chercheurs peuvent ainsi contrôler la direction de la force exercée. De plus, les ultrasons ne vont pas seulement repousser l'objet : ils peuvent également le tirer vers la source. Cette technique pourrait ouvrir la voie à de nouvelles applications dans de nombreux domaines de la science, ainsi que dans la robotique et la manufacture, grâce à la possibilité de manipuler les objets sans les toucher et sans qu'ils aient besoin d'une source d'énergie interne. Cette étude est pour l'instant une preuve de concept, mais les chercheurs comptent tester différents matériaux, fréquences, et tailles d'objets.



Techno

ÊTRE LEADER ET GÉNÉRATEUR D'AVENIR A CERTAINE LIMITE.

Conseil & Gestion RH

Formation

Recrutement

Travail Temporaire



La **Maison des Chefs d'Entreprise**, leader de l'intermédiation RH en Afrique de l'ouest, continuera à contribuer à votre réussite avec une qualité de service sur-mesure, certifiée ISO 9001. Nos équipes vous accompagneront dans la valorisation et le développement de vos Ressources Humaines avec toujours plus de flexibilité, écoute et réactivité.

À l'occasion de cette nouvelle année, la **Maison des Chefs d'Entreprise** remercie tous ses clients et partenaires et vous souhaite une année 2023 pleine de réussite.

NOTRE PRIORITÉ EST VOTRE SATISFACTION,
DÉCOUVREZ NOTRE ENGAGEMENT QUALITÉ SUR : WWW.MCE-AFRIQUE.NET

RESIDENCE ARC-EN-CIEL - ZONE 4C - ABIDJAN • Tél.: (225) 25 22 01 84 52 / (225) 25 22 01 85 80
Paris: + 33 (0) 1 44 71 36 17
Mail: mce@mce-afrique.net / mce@aviso.ci

MCE
GÉNÉRATEUR D'AVENIR

Hi-Tech

AVEC LA PIXEL WATCH, GOOGLE FAIT LE PARI DE LA POLYVALENCE

Google a officialisé sa première montre connectée pour smartphones Android. Une smartwatch au style classique, bardée de capteurs pour le suivi de la santé, le sport et le bien-être, qui bénéficie de toutes les fonctionnalités Fitbit et d'une intégration des principaux services Google.

Google se jette dans le grand bain des montres connectées avec la première smartwatch entièrement développée en interne. C'est également l'occasion pour le géant californien d'intégrer la technologie et l'écosystème Fitbit dont il a fait l'acquisition en 2019. La Pixel Watch est disponible en une seule taille de boîtier de 41mm, déclinée en version Wi-Fi ou connexion cellulaire LTE. Le design arrondi et bombé de la Pixel Watch est connu de longue date. Son boîtier utilise 80 % d'acier inoxydable recyclé. L'écran AMOLED 320 ppp est protégé contre les rayures et les chocs par un verre renforcé Gorilla Glass 5 et la montre est étanche à 50 mètres. L'affichage permanent évite de devoir réveiller l'écran en levant le poignet. La montre embarque un GPS, une puce NFC pour le paiement sans contact ainsi qu'un éventail de capteurs pour ses fonctions santé et smartwatch : boussole, accéléromètre, altimètre, capteur optique de rythme cardiaque, oxymètre, etc.



Magazine

L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE AU CŒUR DE LA COUPE DU MONDE QATAR 2022

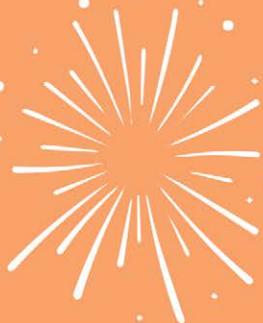
Techno

La Coupe du Monde Qatar 2022 a fait appel à l'intelligence artificielle pour détecter les fautes pendant les matchs.

Cette technologie a permis de prendre des «*décisions plus rapides, plus précises et plus fiables*», comme l'ont déclaré les organisateurs de la Coupe du Monde. Ce système est basé sur les images captées par 12 caméras installées sous le toit du stade, qui captent tous les mouvements du ballon. De cette manière, la position de chaque joueur sur le terrain peut être déterminée avec précision, ce qui permet d'identifier toutes les parties du corps et les membres impliqués lorsqu'une faute est signalée. Le ballon officiel est essentiel pour l'utilisation correcte de cette nouvelle technologie, car il contient une «*unité de mesure*». Il s'agit d'un capteur qui envoie des données à une fréquence de 500 fois par seconde à la salle vidéo où se trouve le VAR. La combinaison



des images des joueurs et du moment précis où le ballon est botté permet à l'intelligence artificielle d'envoyer un avertissement à la salle vidéo chaque fois qu'un joueur reçoit le ballon en position de hors-jeu. De même, un contrôle humain est effectué : une fois l'avertissement donné par les ordinateurs, les arbitres vérifient manuellement le moment exact où le ballon est botté, en tenant compte de la ligne de hors-jeu qui a été créée et en pouvant la visualiser sur les membres du footballleur. La Coupe du Monde qui s'est déroulée au Qatar a été une expérience de plus pour le développement définitif de l'intelligence artificielle.



© 2022 SUGAR

Donner un peu de soi,
C'est recevoir beaucoup de joie !

Bonne et heureuse année 2023.



Le grand sucre des petits bonheurs



Aissa Chrystel

d'hôtesse de l'air à styliste

Sans parachute, elle aura réussi son atterrissage. Depuis 2018, Aissa Chrystel est un nom qui se confond avec celui de la mode au travers de sa marque LUX DEI.

Hôtesse de l'air officiant pour la défunte compagnie Air Afrique, **Aissa Chrystel**

vit aujourd'hui sa passion. Une passion qu'elle a laissé s'aiguiser alors qu'elle était en fonction. *"étant hôtesse de l'air, nous avons eu à effectuer de nombreux essayages chez des stylistes de renom. C'est au fil de ces années que ma passion pour la mode s'est développée"*. Le grand saut, s'opère en 2009. Cependant ce n'est qu'en 2018 que naît l'idée de créer sa marque LUX DEI une expression latine signifiant lumière de Dieu. C'est cette lumière que veut transmettre **Aissa Chrystel**.

Cette reconversion, elle la dédie aux femmes. A cor et à cri, elle revendique son féminisme. *"L'histoire que je veux raconter, c'est de dire que je porte toutes ces femmes qui éteignent leurs lumières pour allumer celles des autres"* argue-t-elle.



Aissa s'inspire des amazones. Souvenez-vous, ces vaillantes dames qui ont constitué l'unité d'élite de l'armée du royaume du Dahomey.

Pièces intemporelles

Elle n'a pas appris à coudre. Sa force, elle la tire de son esprit de créativité. C'est elle qui pense ses modèles, les dessine. Un processus de création qui pour elle constitue l'essence de son activité. *"c'est le tissu qui me parle"* explique-t-elle. De ce dialogue naissent des modèles à la fois pour femmes et hommes. Elle aime les belles matières parce qu'elle sait quoi en faire.

Son matériau de prédilection le lin. A celui-là, elle associe du coton, du wax ou du pagne tissé. Un mélange avec un fort ancrage dans la tradition africaine. Elle s'inspire de pagnes ou des symboles typiques de certaines régions du continent, par exemple l'Adinkra du Ghana ou encore de l'histoire de personne ayant marqué leur époque comme la reine Makeda d'Éthiopie. Une façon pour elle de rendre unique les détenteurs de ses pièces. Des pièces qu'elle veut intemporelles, trans-saisonnnières. LUX DEI, propose des vêtements coupés avec précision, magnifiquement taillés et faciles à porter offrant confort et prestance à toute occasion. LUX DEI est une marque avec laquelle il faut désormais compter.



Jack & Jones ouvre à Playce Marcory



La chaîne des boutiques Jack & Jones s'allonge et se rapproche davantage des clients vivant en Côte d'Ivoire. Plus présente en Europe, la marque de vêtements prêt-à-porter ouvre sa première boutique à Abidjan au sein du centre commercial Playce Marcory.

La boutique a pour produit phare le jeans et offre une collection très originale et urbaine d'articles à des prix très attractifs.

Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin pour renouveler votre dressing en ce début d'année pour faire parler votre excellent sens de la mode: pantalons cargo, vestes, chemises



classiques, blazers, sweat-shirts, t-shirts, sweat à capuche, jeans loose, pantalons de jogging. Peu importe ce que vous recherchez, la boutique Jack & Jones dispose d'une variété de vêtements prêt-à-porter pour répondre à vos besoins. La collection comporte également des sous-vêtements pour hommes, des chaussures et d'autres accessoires confortables. Jack & Jones fait partie du groupe Bestseller, une société internationale de prêt-à-porter Danoise. Plus de 25000 personnes travaillent avec Bestseller dans 42 pays à travers le monde dans le cadre de la conception, du développement, de la vente et de la commercialisation des marques Bestseller que sont Vero Moda, Jack & Jones, Vila, Only, Pieces, Outfitters Nation, Exit, Selected, Mamalicious, Object Collector Item. Si vous aimez les vêtements pour hommes, élégants et plus décontractés, alors vous trouverez forcément votre bonheur à la boutique Jack & Jones fraîchement ouverte à Playce Marcory. Une équipe dévouée et expérimentée du prêt-à-porter vous y attend et vous assistera tout au long de votre visite au magasin.





Un showroom de prêt-à-porter 100% Sedeh Collection ouvre à Abidjan

C'est un nouveau pas qui vient d'être franchi pour Sedeh Collection. La marque ivoirienne a désormais son showroom à Abidjan. Située à Cocody, immeuble IMAF à la Corniche, la boutique a été inaugurée le samedi 17 décembre 2022. Il s'agit de la première enseigne totalement dédiée à la marque.

Sedeh Collection façonne les pagnes tissés de différents pays africains comme le Sénégal, la Côte d'Ivoire et le Burkina Faso.

La marque est spécialisée dans la confection de chemises et tuniques made in Africa pour hommes. L'ajout de parures à ses articles reste la touche créative avec laquelle la marque a



bâti sa renommée au fil des années dans l'écosystème de la mode en Côte d'Ivoire. **Sedeh Collection** est déjà représentée dans la galerie African Fashion Brands à Cocody Angré Les Oscars. A Dakar, elle expose ses articles chez Akkar. Au Niger, elle collabore avec AB Concept. La marque est aussi présente à Montréal dans la galerie African Fashion Brands au Canada et prévoit s'étendre prochainement à Paris et dans certains pays de l'Afrique de l'Est. Noël Sedeh, le promoteur de la marque **Sedeh Collection** a profité de ce moment inaugural pour exprimer sa reconnaissance envers ses clients qui le soutiennent depuis le début sa belle aventure.

«C'est grâce à vous si nous franchissons ce pas. Une nouvelle aventure pour la marque ivoirienne Homme. Merci infiniment à tous et toutes».
La boutique est ouverte du lundi au samedi à partir 8h jusqu'à 18h. Faites-y un tour. Même avec peu, vous pouvez ressortir des rayons les mains chargées de belles surprises.



2023 : L'ANNEE DE LA REMISE en forme grâce à l'hypnothérapie

*2023 ...Voici une nouvelle année avec son cortège de bonnes résolutions.....
Qui finissent à chaque fois par tomber à l'eau.*



Et pourquoi pas ?

Oui **2023** sera l'année où vous deviendrez la meilleure version de vous-même.

Que vous rencontriez des problèmes de stress ou d'anxiété, que ce soit un manque de confiance ou un manque d'estime de vous ou même une difficulté à gérer vos émotions ou une difficulté à communiquer ou encore des désordres alimentaires, des addictions ou des troubles du sommeil, l'hypnothérapie est à même de vous apporter des solutions efficaces en travaillant directement sur la problématique de fond en sollicitant votre subconscient.

Faisons ensemble un petit inventaire de ce qui vous permettrait d'optimiser votre remise en forme **version 2023**

Mais cette fois ...c'est promis 2023 sera l'année où les résolutions seront tenues. Si besoin, avec l'aide de l'hypnothérapie qui est désormais bien présente en Côte d'Ivoire et notamment à Abidjan bien que les séances puissent toutefois avoir lieu en ligne pour ceux qui sont à l'intérieur du pays ou en dehors de nos frontières.

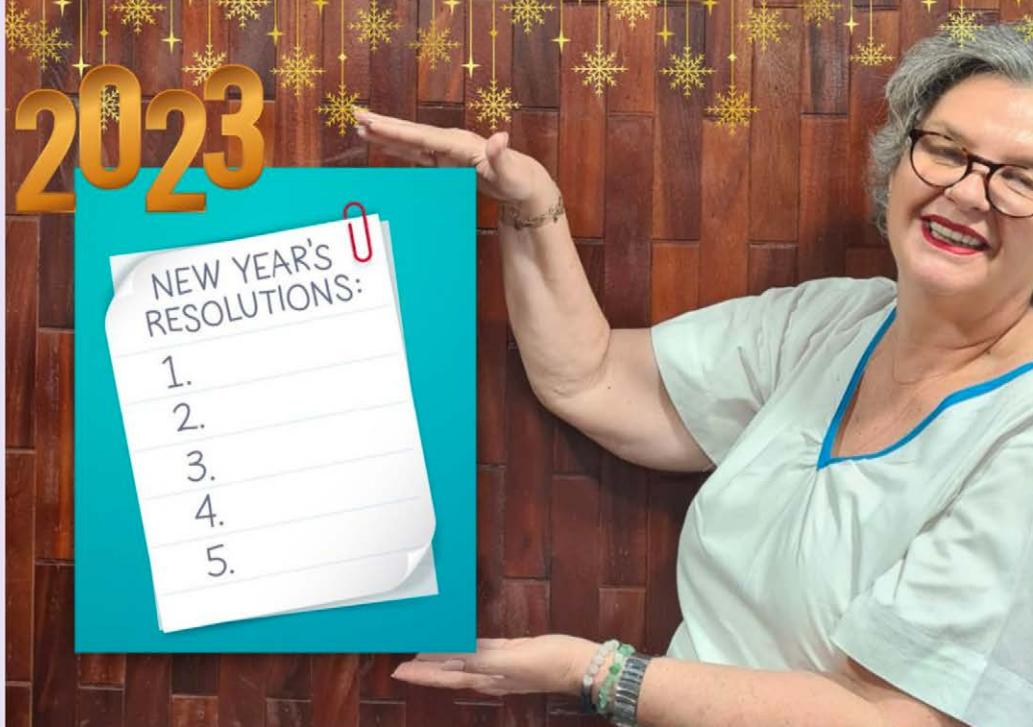
L'Hypnothérapie est une thérapie brève et extrêmement efficace qui vous offre l'opportunité de devenir la meilleure version de vous-même pour cette nouvelle année.

Une année sans stress ?

- Le stress, l'anxiété et les angoisses sont des sujets extrêmement sérieux et malheureusement très courants.

Ils entraînent avec eux de nombreuses problématiques. En effet, un stress important et prolongé peut conduire à un burn-out, et / ou à une dépression.

Il s'accompagne parfois d'irritabilité, de peurs voire même de phobies, de perte de confiance en soi, d'addictions et tant d'autres choses...



L'hypnothérapeute peut vous apprendre à gérer ce stress et ces anxiétés par des techniques simples et efficaces tout en travaillant de manière spécifique et thérapeutique.

Et pourquoi pas une année émotionnellement stable ?

L'hypnothérapeute peut également vous apprendre à gérer au mieux vos émotions comme la colère mais également la tristesse, la culpabilité, la frustrationet toutes ces émotions négatives qui vous empoisonnent au quotidien.

Sans oublier vos peurs et vos phobies éventuelles (à noter quand même que les phobies font parties des troubles anxieux)

Et si en 2023 on en finissait avec les addictions, les troubles alimentaires et les troubles du sommeil ?

• Stop Tabac

Inutile de vous rappeler que le tabac fait des ravages. L'Hypnothérapie est parfaitement indiquée dans les cas d'addictions et notamment l'addiction au tabac. Il vous appartient de décider si cette nouvelle année est celle où vous vous débarrasserez du tabac pour reprendre enfin le chemin

de la santé et du mieux-être et retrouver votre forme, votre énergie et vous offrir l'opportunité d'accueillir toutes les années futures en pleine santé.

C'est certainement le plus beau cadeau à vous faire et à faire à vos proches.

• Addiction

Presque toutes les addictions peuvent être prises en charge mais il reste primordial que le demandeur soit motivé. Les demandes sont nombreuses avec un pourcentage élevé de réussite dans les addictions au sucre ou au gras. Pourquoi ne pas retrouver une silhouette agréable et une meilleure gestion de votre potentielle santé.

Inutile de travailler sur vos addictions de quelques sortes que ce soit si c'est pour faire plaisir à une tierce personne. Il faut vraiment le faire pour vous-même et en pleine conscience.

• Troubles Alimentaires

Vous pouvez bien entendu également réguler vos troubles alimentaires. Boulimie et anorexie doivent être parallèlement accompagnées d'une prise en charge médicale. Mais le grignotage excessif, le dégoût pour certains aliments, l'hyperphagie peuvent faire l'objet d'un accompagnement thérapeutique par hypnose.

Bien-être

ET LE SAVIEZ-VOUS ? sous hypnose vous pouvez aussi procéder à la pose d'un anneau gastrique. Cette technique s'appelle la RVE (réduction virtuelle de l'estomac).

ET LES TROUBLES DU SOMMEIL ? Beaucoup de gens en souffrent et les conséquences sont fâcheuses sur la vie de tous les jours et les causes variées. L'hypnose permet de travailler sur les causes pour rétablir le mécanisme naturel du corps afin de retrouver un rythme normal de sommeil.

ET LA MOTIVATION DANS TOUT ÇA... ON EN PARLE ? En effet si vous manquez de motivation, si vous remettez toujours au lendemain votre remise en forme et bien il est temps d'y remédier et encore une fois l'hypnothérapeute peut vous y aider grandement

Une nouvelle année sous le signe de la confiance en soi, de l'épanouissement personnel ?

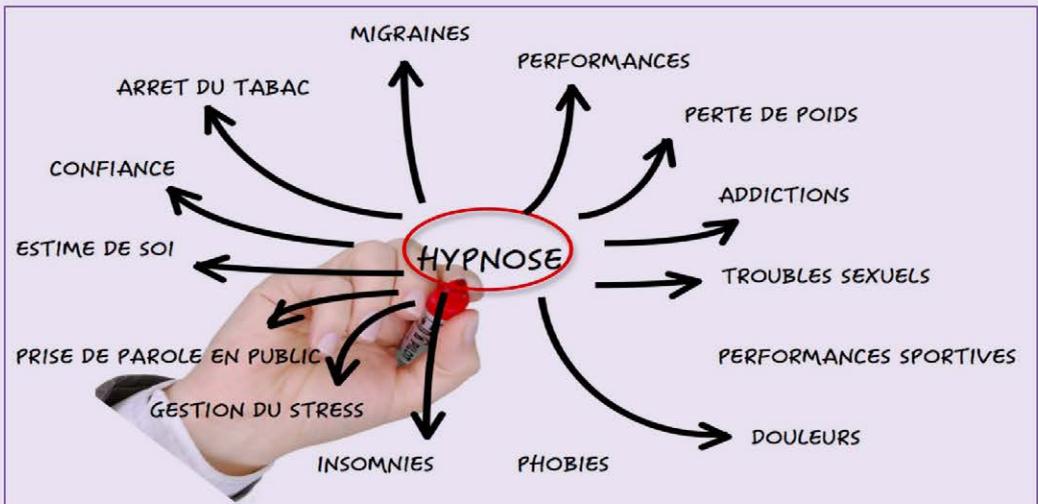
Et si c'était un manque de confiance en vous qui mettait un frein à vos projets et à vos objectifs ? **2023** sera l'année où vous allez vous propulser en avant et retrouver

vos pleine confiance en vous, votre facilité à parler en public, à vous exprimer et à vous épanouir pour enfin prendre cette place qui vous revient que ce soit dans le milieu professionnel, familial ou amical. Des techniques efficaces existent en hypnothérapie.

Il se peut également que vous rencontriez des problèmes de couple, des difficultés à communiquer avec votre conjoint(e), des failles dans votre épanouissement émotionnel et même sexuel. Bien entendu l'hypnothérapie peut vous apporter des solutions concrètes mais là Ce sera le sujet de notre chronique du mois prochain... Chut ... Le mois de février. **Mois de l'amour et de la Saint Valentin.**

Alors **OUI** définitivement cette nouvelle année est l'année d'une parfaite remise en forme tant physique qu'émotionnelle... **Pour une année au Top .**

Et c'est ce que nous vous souhaitons sincèrement. Surtout gardez à l'esprit que vous n'êtes pas seul(e)s face à vos problèmes ... car il y a toujours des solutions.



Valérie PRIE MOROUE

Praticienne Supérieure en Hypnothérapie Clinique • Clinique du Mieux-Etre
Bietry / ABIDJAN • Cel. : (+225) 07 03 08 24 86

RÉGIME SOCIAL DES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS



**TRAVAILLEURS
INDÉPENDANTS**

**PAYEZ VOS
COTISATIONS**

SANS FRAIS



DEPUIS VOTRE **MOBILE**
OU PAR **CHÈQUE** DANS
UNE **AGENCE CNPS**

Mafata BERETE

Commerçante - Awoulaba 2022

Nos opérateurs partenaires



wave



*133*166#



#144*453#

INFO www.cnps.ci • info@cnps.ci
(225) 27 20 25 20 50

LA CNPS, MAINTENANT C'EST POUR TOUT LE MONDE !

Et de 9 pour les 24h du reggae !

La 9^{ème} édition des 24 heures du reggae était couplée au 10^{ème} anniversaire de l'ONG N'klo Bakan. C'était du 9 au 11 décembre 2022 à Jacqueville.



Une célébration importante aussi bien pour les habitants de la cité balnéaire de Jacqueville que pour les adeptes de reggae. L'événement annuel qui les unit s'est tenu à la place Dirabou de la ville. Cette édition se voulait particulière car elle marquait la 10^{ème} année d'existence de l'ONG pilotée par Mme **Dagri Geneviève**.

Promouvoir les jeunes talents

Le festival 24h reggae qui célébrait son

9^{ème} anniversaire est très apprécié des populations de la ville. Plus personne ne veut se faire conter l'événement au point de braver toutes les intempéries pour venir vibrer au son de Jah. A l'occasion, il est initié un concours karaoké destiné aux jeunes talents. Tous ont été soumis à l'interprétation du titre "Jérusalem" de la star **Alpha Blondy**.

Un concours au terme duquel, les meilleurs sont récompensés et encadrés de sorte à leur tracer les sillons d'une carrière prospère.



C'était un déluge de sons et de vibrations. Les festivaliers ont eu droit également à un véritable show rythmé par des prestations live et playback toute la nuit avec des artistes bien connus de la scène reggae au nombre desquels Spyrow, Black Mojah, Joochaar...

Centre de formation

L'idée est noble. Celle d'offrir aux enfants de reggaemen et aux enfants de couches sociales défavorisées un temple d'apprentissage. Dans cette optique, un dîner gala a été initié avec en point de mire de présenter aux convives le projet de construction

de ce futur antre de l'art. Il sera bâti sur une superficie de 2 hectares et accueillera un peu plus de 2000 enfants. Cette soirée a été l'occasion pour la présidente de lancer un appel au gouvernement ainsi qu'aux bonnes volontés afin de donner vie à ce projet. Un projet fort apprécié du représentant de la *Ministre de la Culture et de la Francophonie, Beugré Adjé*. "La construction de ce centre de formation est une œuvre à laquelle tout le monde doit prendre part. Il s'agit d'offrir à nos enfants, un cadre et une formation professionnelle dans le domaine des arts et de la culture. Ce qui fera d'eux la fierté de demain" a-t-il renchéri.



STAM édition 1

La patinoire du Sofitel Hôtel Ivoire a abrité la première édition du Salon des Téléphones et Applications Mobiles (STAM) du 16 au 17 décembre 2022.

Le décor est planté par Arthur Assi, Commissaire exécutif du STAM. Premier salon du genre en Côte d'Ivoire, ce salon a tenu ses promesses.

Le salon, a confié Arthur Assi, était la plateforme par excellence pour la mise en lumière des talents. Il avait pour vocation de réunir tous les acteurs du monde de la téléphonie, entendez les fabricants de téléphones, les designers et surtout les créateurs d'application. Une aubaine pour ceux-ci de se côtoyer, d'échanger et de partager leurs expériences dans un monde en perpétuelle évolution. Le STAM a pour ce faire réuni plusieurs start-up, certaines venues présenter le fruit de leurs réflexions au travers d'un stand

et d'autres en participant aux différents panels. Un véritable rendez-vous du donner et du recevoir qui est la preuve que la Côte d'Ivoire a un bel avenir en matière de nouvelles technologies. Une activité soutenue par le Ministère de la Communication et de l'Économie Numérique. Il était représenté par Mme **Fadika Florence** pour qui, ce salon est une véritable ouverture sur l'avenir. Et c'est une initiative qui s'inscrit dans le plan de développement numérique initié par le gouvernement ivoirien. Cette première édition a été meublée par des panels, des conférences très instructives. La cérémonie d'ouverture a été le cadre pour l'ex-ministre **Roger Fidèle Adom** de prononcer la conférence inaugurale.





Celle-ci avait pour thème *“impact social et économique des applications et téléphones mobiles”*, thème éponyme au salon. L'ex-ministre a construit son intervention autour de grands axes tels que l'importance et les limites des applications mobiles et des smartphones.



Il explique qu'à ce jour, le marché des applications tourne autour de 175 milliards de dollars. Par ailleurs, il reconnaît que les applications et autres smartphones ont eu un impact bénéfique sur le mode de vie des populations. Plusieurs de ces applications contribuent d'ailleurs à rendre la vie agréable. En revanche, ces applications gardent un côté pernicieux pour lequel, il est important selon lui qu'une réglementation s'impose. Avant de finir par le conseil selon lequel, il faut avoir une utilisation responsable de ces applications et assainir l'environnement. Un peu plus de 150 exposants et plusieurs visiteurs se sont succédé à ce salon. Rendez-vous est pris pour une prochaine édition davantage enrichissante.



AFRICA FOTO FAIR

faire connaître l'Afrique par la photographie

Amener le monde en Afrique et faire découvrir l'Afrique au monde par l'image, c'est ce en quoi croit la photographe éthiopienne Aida Muluneh en initiant son festival Africa Foto Fair.

A près plusieurs éditions réussies dans d'autres pays tels que l'Éthiopie, le Sénégal, le Mali, l'Afrique du Sud et les États-Unis sous la dénomination «*Addis Foto Fest*», Africa Foto Fair débarque pour la première fois en Côte d'Ivoire avec une série d'expositions photographiques. La première exposition appelée «*Collection Afrique*» se tient au Musée des Cultures Contemporaines Adama Toungara depuis le 8 décembre 2022 et se poursuit jusqu'au 22 janvier 2023.





Magazine

Elle a débuté par un vernissage présentant de beaux clichés tirés par plusieurs photographes africains originaires notamment d'Algérie, Égypte, Afrique du Sud, Rwanda, Éthiopie, Nigeria, Mali, Togo, Congo, Maroc et de la Côte d'Ivoire. La seconde exposition appelée «*Collection Monde*» aura lieu du 31 janvier au 26

mars 2023 à la Windsor Gallery du Sofitel Abidjan Hôtel Ivoire à Cocody.

Cette première édition de Africa Foto Fair en Côte d'Ivoire présente le travail artistique de 102 photographes des quatre coins du monde dont 59 africains. Africa Foto Fair est né du festival biennuel Addis Foto Fest face aux besoins urgents de s'adapter qu'imposait la Covid 19. Créé en 2010, Addis Foto Fest était un festival de photographie organisé à Addis-Abeba pour mettre en valeur les talents d'Afrique et d'ailleurs.

Avec la pandémie qui limitait les rencontres, il fallait se réinventer. C'est ainsi que Aida Muluneh a ressenti le besoin de la digitalisation en créant Africa Foto Fair, une plateforme en ligne afin de maintenir

l'évènement et aussi atteindre plus de monde. Africa Foto Fair a une forte composante éducative et en plus d'être un canal pour faire connaître l'Afrique, c'est une véritable initiative qui donne à tous les photographes des ressources et des opportunités sur le marché international.



Ma Maison

ACHETER | VENDRE | LOUER | DECORER

En Janvier



4 ATOUTS



**A VENDRE • EXCLUSIVITE 2AG
ZONE 4**

• Concession bâtie située à Marcory Zone 4, comprenant un immeuble à rez de chaussé, 1 villa à rez de chaussée + dépendances et un bâtiment. **Prix : Nous consulter**

A LOUER

PLATEAU IMMEUBLE LES HARMONIES

• Appartement meublé de 4 pièces, piscine et parking et ascenseur.

Loyer : Nous consulter

• Appartement de 2 pièces, avec piscine et parking et ascenseur.

Loyer : Nous consulter

PLATEAU RESIDENCE INDENIE

• 1 Appartement de 3 pièces, parking interne et ascenseur.

Loyer : Nous consulter

PLATEAU IMMEUBLE SIMI, AVENUE CHARDY

• Bureau de 4 pièces complètement rénovés au 2^{ème} étage situé sur l'avenue chardy. **Loyer : Nous consulter**

2 PLATEAUX 7^{ème} TRANCHE, QUARTIER ZINSOU

• Appartement de 4 pièces, nouvelle construction, au 2^{ème} étage avec parking interne et ascenseur. **Loyer : Nous consulter**

RIVIERA 3 CITE HIBISCUS

• Villa basse de 5 pièces avec dépendances et grand jardin, dans une concession sécurisée avec piscine. **Loyer : 1.5 millions**

KOUMASSI

• Deux Hangars à louer à 800m du VGE, derrière le camp commando, superficie 1000m², possibilité d'aménagement intérieur. Le tout entièrement cloturé et sécurisé. **Coût : 3.500Fcfca m²**

ZONE 4 BIETRY

• Terrain de 1.800m2 avec clôture sécurisée. **Prix: 2.800 Fcfca le m²**

Plateau. 26 Av Chardy - face A.I.P. - 01 BP 1817 Abidjan 01

Tél.: 27 20 21 89 89 - 27 20 21 94 75 - 27 20 21 87 48

Fax : 27 20 21 83 35



55, Bd. Général de Gaulle - 01 BP 752 Abidjan 01
Tél. : 27 20 21 13 88 / 27 20 21 28 61
contact@cegeximmo.com
www.cegeximmo.com

A LOUER

BINGERVILLE

• Apts 3 et 4 p. : 200.000 et 300.000 Fcfca

• Marchoux : Apts 2 et 3 p : 100.000 et 150.000 Fcfca

PLATEAU-INDENIE

• Espace bureau : 850.000 Fcfca

• Apts 3, 4 et 5 pièces

• Studio 4^{ème} étage

COCODY Allocodrome

• Duplex 4 p. : 600.000 Fcfca

COCODY CANEBIERE

Rés. sécurisée avec piscine sur le toit :

• Apts 4 pièces climatisés

ANGRÉ 7^{ème} ET 8^{ème} Tranche

• Apt 4 p. dans résidence, avec piscine

• Apt 4 p. : 450.000 Fcfca

• **Cité Wedouwell** : Duplex 6 p.

LOCODJRO

• 2 villas (3 et 4 p.) en bord lagune

M'POUTO

• Apts 2 et 3 p. : 200.000 et 300.000 Fcfca

FAYA

• Apts 2 et 3 p. : 160.000 et 250.000 Fcfca

A VENDRE

COCODY AMBASSADES

• Villa à rénover sur 2.570 m² env.

RIVIERA 3 (près de Lycée Français)

• Triplex de 765 m² bâti sur 2.000 m² donnant sur 2 rues. Idéal habitation, clinique, école...

ATTOBAN Cité CIPHARM

• Villa duplex 5 p. : 220 millions Fcfca

II PLATEAUX rue de l'ONEP

• Villa 12 p. (idéal habitation ou bur.)

MARCORY Résidentiel,

rue des lagunes

• Petite villa de 3p.

(Possibilité construction immeuble).

PLATEAU

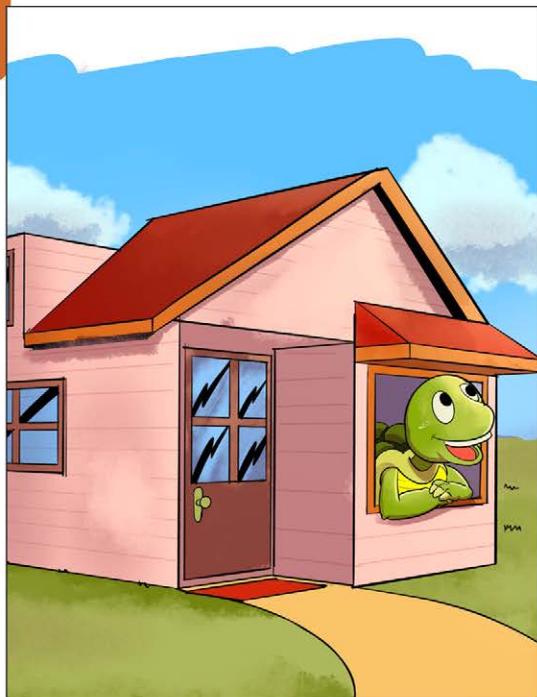
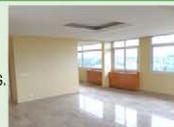
• Un parking sous-terrain au cœur du centre des affaires.

NOTRE SELECTION

COCODY CANEBIERE.

Dans résidence sécurisée avec piscine sur le toit. Bel Apt lumineux de 430 m² (4 chambres autonomes), top floor, surplombant la baie de Cocody, desservi par 4 ascenseurs. Idéal bureaux ou habitation.

Loyer : Nous consulter



COIN DU PROPRIÉTAIRE

Villa 4 pièces avec grand jardin
situé en zone 4,
rue Paul Langevin.

PRIX : 1.500.000 F.cfa

charges communes comprises.

01 70 80 19 09 / 01 42 95 00 25





A VENDRE



VILLA DE CHARME - RIVIERA 3

4 pièces + studio - superficie terrain de 890 m² - piscine - jardin - Prix de vente : **Nous consulter**

QUARTIER FRANCE - GRAND BASSAM / INSCRIT UNESCO

Terrain de 1560 m² - clôturé - usage d'habitation - bordure de mer
Documentations complètes

Prix de vente : **Nous consulter**

VILLA BASSE - GRAND BASSAM, MOCKEYVILLE

5 pièces - superficie terrain de 800 m² - nouvelle construction - piscine
Prix de vente : **Nous consulter**

A LOUER

APPARTEMENTS

RESIDENCE BLD ACHALME - MARCORY RESIDENTIEL

3 pièces en rez de jardin - **entièrement équipées** - superficie de 140 m²
Loyer mensuel : 1.500.000 Frs CFA TCC

RESIDENCE LENA - MARCORY RESIDENTIEL

4 pièces - **entièrement équipées** - salle de sport - GE - Loyer mensuel :
1.400.000 Frs CFA TCC

RESIDENCE AMETHYSTE - RUE DU 7 DECEMBRE - ZONE 4

3 et 2 pièces - Rez de chaussée et 4ème étage - GE parties communes et
appartements - PK - Loyer mensuel : A partir de 600.000 Frs CFA TCC

RESIDENCE LES ELITES - BOULEVARD VGE - ZONE 4

4 pièces - 4ème étage - GE parties communes - PK - Loyer mensuel :
1.090.000 Frs CFA TCC

RESIDENCE ORCHID - RUE DU CANAL - BIETRY

2 pièces - 6ème étage - **Entièrement équipé** - Piscine - Salle de sport - GE
- PK - Loyer mensuel : A partir de 1.500.000 Frs CFA TCC

RESIDENCE - RIVIERA BEACH GOLF

4 pièces - 1er étage - piscine + jacuzzi - **cuisine équipée** - GE - PK - Loyer
mensuel : 2.100.000 Frs CFA TCC

**LES RESIDENCES SOLEIL - RIVIERA 2 ATTOBAN DERRIERE DORA
VILLE**

4 pièces - piscine et jardin - cuisine équipée - PK - GE pour les parties
communes et appartements - immeuble sécurisé
Loyer mensuel : A partir de 900.000 Frs CFA TCC



IMMEUBLE DE HAUT STANDING
**ESPACES COMMERCIAUX
ET APPARTEMENTS**
A LOUER

RESIDENCE BAHIA

IMMEUBLE DE HAUT STANDING - RIVIERA BONOUMIN

Espaces commerciaux : LC1 à droite de 194 m² avec un espace de
stockage de 30 m² et LC2 à gauche de 194 m² avec un espace de
stockage de 25 m²

Loyer : **Nous consulter**

VILLAS



**VILLA DE GRAND STANDING - MARCORY ZONE 4 RUE PAUL
LANGEVIN**

3 pièces - **équipée** - piscine - jardin arborée - GE - Loyer mensuel :

VILLA D'ARCHITECTE - RIVIERA 4 CIAD

Magnifique duplex de 5 pièces - superficie terrain de 1060 m² - **cuisine
équipée** - chambre avec rideaux électriques - belle piscine et grand
jardin - garage - GE - Loyer mensuel : 3.800.000 Frs CFA TCC

VILLA DUPLEX - II PLATEAUX VALLON

duplex de 5 pièces - quartier calme - piscine et grand jardin - Loyer
mensuel : 2.200.000 Frs CFA TCC



CONFIEZ NOUS LA GESTION ET LA COMMERCIALISATION DE VOS BIENS

LOCATION

Marcory Zone4



IMMEUBLE G27

R+8 Composé de 21 Appartements

Cocody

Gol4 à proximité de Ecole Jacques Prevert



VILLA DUPLEX

8P avec garage

Cocody

à proximité de Jules Verne



Résidence R+4

Appartements 4P
3P et Studios avec parking ascenseur piscine et salle de sport

Marcory zone 4



Résidence R+13

Appartements 4P
3P et Studio avecv parking

Grand Bassam



VILLA 5P MEULEE

Appartements 4P & 5P
D'une superficie de m²

Cocody Angré



Immeuble R+5

comprenant des appartements de
3 à 4 pièces + 1 penthouse
et 3 magasins en mezzanine

Cocody Angré

7ème tranche



R+4 avec magasin

palier Immeuble de bureaux

Plateau



IMMEUBLE R+6

avec un sous-sol à usage de Bureaux

VENTE

Riviera3 Faya



IMMEUBLE R+7

Appartements
Commerces & Bureaux

Cocody Riviera Faya



VILLA DUPLEX

d'une superficie de 1200 m²

Cocody – M'pouto



WATERFRONT

COCODY (Riviera 3)



VILLA 06 pièces

Climatisées d'une superficie de 300m²

Koumassi nord-est



Magnifique villa

Domaine de 16 pièces bâti sur 1000m²
accessible et pratique pour bureaux.

Plateau



**Villa triplex 5P
avec piscine**

Cocody Attoban



VILLA DUPLEX 12P

Mpouto



**04 Villas duplex de 8P
465 m² avec garage**





*Toute l'équipe de ISIS vous présente
ses voeux de bonheur, de santé, de joie
d'amour, de paix de réussite!!!*

Nous vous remercions pour votre confiance!!!

*Bonne
&
Heureuse Année
2023*



(+225) 27 20 33 88 13

(+225) 05 56 93 33 18



www.isis-immobilier.com



contact@isis-immobilier.com



**Abidjan Plateau Immeuble
la corniche entrée A 2ème étage**

Motocross



Magazine

Première Course du Moto Club du Centre sur son nouveau circuit

Le Moto Club du Centre a relevé le défi de relancer les courses de Motocross sur le territoire. Le tout nouveau circuit a reçu 22 pilotes le week-end du 10 et 11 Décembre 2022, dont une formidable délégation venue tout droit du Burkina Faso l'Étalon Moto Club que nous tenons particulièrement à remercier.

Deux catégories distinctes qui sont les JUNIORS (65 à 85 cm3) 8 pilotes et les SÉNIORS 14 pilotes (125 et plus) ont mené une belle bataille en 3 manches chacune afin d'être le mieux placé au classement final.

Un week-end de retrouvailles et d'espairs pour cette activité. Du côté des JUNIORS, les pilotes burkinabés se sont imposés avec en première position **Ki Enzo Noah** #07 suivi de très près par **Bah Hamed** #26 en deuxième position par contre la troisième position a été en suspens jusqu'à la dernière minute entre **Kanazoé Akim** #16 et **Touvoli Andy** #03 mais c'est finalement **Kanazoé Akim** #16 qui l'a obtenue. De beau combat pour des pilotes juniors dont certains qui faisaient leur toute première course (**Beraud Kilian** / **Tamir Ali** / **Thelen Jacques-Alexandre** et **Konan Marlone**). BRAVO à tous !!!



Au niveau des SÉNIORS, la concurrence a été rude, mais **Sasha Vigneron** #94 a su tenir tête et finit donc en première position en laissant le trophée en Côte d'Ivoire, derrière lui en seconde position nous retrouvons **Xavier Tribout** #82 pilote ivoirien qui a dû vraiment batailler sa place face à des pilotes burkinabés bien décidés, et pour clôturer le podium **Kaboré Louis** #21 du Burkina Faso s'est imposé. Les pilotes seniors téméraires et efficaces nous ont offerts un merveilleux spectacle (**Balkouma Paul / Mogika Guy / Kanazoé Izzeddine / Kanazoé Malick / Compaore Issaka / Bamadio Youssouf / Tribout Christian / Kolani Frédérick / Nobou Sasha / Decrock Martin et Thelen Johnny**), félicitations à chacun de vous.

Nous avons passé une merveilleuse journée sportive auprès de chacun d'entre vous. Merci à tous les pilotes, accompagnateurs, et aussi aux publics pour votre état d'esprit, votre soutien, votre fair play, votre générosité et votre partage. Le moto club du centre et son équipe ont été hyper honorés de vous recevoir.

Merci à **Roland Bony** et son équipe pour leur professionnalisme, à **Mymy (FMCI)** pour le soutien et le travail effectué, nos contrôleurs qui ont bien géré malgré cette chaleur assommante, aux ambulanciers, à la Fabric'3D pour les magnifiques trophées, à Pistache et Chocolat pour les lots, à **Touvoli Jean-Baptiste** pour les tee-shirts et enfin aux photographes officiels du club **Kronik Official Dream**.





MA VILLE EN JANVIER



Crayons
COMMUNICATION

COMMUNIQUEZ EFFICACEMENT!

Rédaction, dessin et design pour
communiquer et sensibiliser

Entreprises, institutions

**Appelez le
74 43 44 44**



Agencecrayons.com / contacts@agencecrayons.com

ACCESSOIRES

COCODY / DEUX PLATEAUX

Calinou	27 22 41 36 98
Clarks	27 22 45 65 01
Black & Brown	27 22 41 05 90
Daviva	27 22 44 56 40
Du pareil au même	27 22 44 59 95
Fraîches rosées	27 22 48 77 48
Galerie des mèches	27 22 41 30 56
Kaco Style	01 01 15 53 53
La Pointure	27 22 51 05 23
Mèches en folie	07 58 38 38 50
Missira	27 22 41 86 25
Nuage d'Sens	27 22 41 60 50
Sonoco	27 20 32 69 18 / 27 20 30 14 85
The Body Dream	07 69 42 42 47
The Box	07 07 28 84 84
Yalerrri	07 07 37 90 56
Yioma	07 49 52 58 99
Zino (Rue des jardins)	27 22 51 05 10

MARCODY

Allo plaisir d'offrir	27 21 37 14 07
Carré blanc	27 21 26 55 33
La Compagnie des Petits	07 79 48 48 79
Malaïka	27 21 26 26 29
Marwa	01 72 50 20 88
68Mark'Avenue	27 21 00 39 97
The Address	27 21 24 81 24

PLATEAU

La Malle	27 20 21 51 02
Pêche Equipement	27 20 21 34 72

RIVIERA

Dentelle et Froufrou	07 67 88 74 68
Sanaga Création	07 77 93 60 45
Zino (Cap Nord)	07 59 53 73 92

ZONE 3/4•BIÉTRY

African Fashion Brands	07 78 40 41 39
Fou bijoux	05 04 00 32 32
Geox	27 21 35 01 13
Kankira	07 77 20 48 67
L'Atelier by M. Passerini	07 07 80 56 94
Le Bonheur des Femmes	07 47 10 10 63
L. E Créations	07 07 07 80 41
Minelli	27 22 41 50 32
Prestige shoes	07 07 07 67 48
Yves Rocher (Cap Sud)	27 21 24 73 89
Zino (Cap Sud)	07 78 11 04 47

CHAUSSURES

COCODY / 2 PLATEAUX

Black & Brown	27 22 41 05 90
La Pointure	27 22 51 05 23

PLATEAU

Pretty Ballerinas	27 20 22 61 05
-------------------	----------------

MARCODY

Azurée chaussures	27 22 44 17 01
The Address	27 21 24 81 24

RIVIERA

Black & Brown	27 22 49 68 77
Sanaga Création	07 77 93 60 45

ZONE 3/4•BIÉTRY

Havaianas	07 79 56 79 56
Geox	27 21 24 81 33
Minelli	27 22 41 50 32
Prestige shoes	07 07 07 67 48
Sneakers Abidjan	07 49 58 29 02
Theo	07 48 98 00 00

LINGERIE MAILLOTS

COCODY / DEUX PLATEAUX

Mamy's secret	01 52 10 73 16
Pink and Love	27 22 41 06 03

RIVIERA

Dentelle et Froufrou	07 67 88 74 68
----------------------	----------------

ZONE 3/4•BIÉTRY

Désirabelle (Playce)	05 45 55 00 00
Dessus Dessous	07 07 04 57 88
Mamy's secret	01 52 10 73 16

VETEMENTS

COCODY / DEUX PLATEAUX

Africa Today (Woodin)	27 22 47 06 43
Arlequin concept	27 22 41 77 83
Celio	05 06 32 39 68
Chicco	27 22 41 93 64
Da Viva	27 22 44 56 40
Du pareil au même	27 22 44 59 95
Gilles Touré	27 22 41 01 85
Ibrahim Fernandez	07 57 44 67 22
Kaco Style	01 01 15 53 53
Korha création	27 22 41 15 54
La Marraine	07 09 57 55 55
Lingerie indigo	05 45 75 09 90
Michèle Yakice	07 58 43 02 21
Michèle Yakice (Angré)	07 48 12 37 48
Missira	27 22 41 86 25
Nihahsah	07 09 45 47 97
Oliver Kenzo	27 22 41 00 58

Pathé'O	27 22 44 19 71
Rafetna	27 22 41 86 25
Saraman boutique	01 42 22 70 75
S'KIDS	01 53 59 96 89
Vlisco	27 22 41 43 39
Yioma	07 49 52 58 99

MARCODY

Divine	27 21 28 33 23
Elle Beauty	07 07 07 60 39
GEMO	07 09 09 89 89
La Compagnie des Petits	07 79 48 48 79
Malaïka	27 21 26 26 29
Maxi mâle	27 21 26 66 25
Monsieur D	01 03 00 53 53
The Address	27 21 24 81 24
Traditions mode	27 21 25 75 16
Ysand	01 02 03 60 78

PLATEAU

Galerie du parc	27 20 33 45 47
Lollipop by Hana	01 02 10 16 16
Meljah	07 48 47 78 04
Un amour d'enfant	27 20 21 57 29
Woodin	27 20 31 07 65
Uniwax	27 23 53 54 54

RIVIERA

Baby Love	27 22 49 68 68
Dentella	05 04 04 08 25
GEMO KIDS	07 79 48 48 79
Michèle Yakice	07 88 86 03 69
S'KIDS	01 53 59 96 89
Vert Olive groupe	27 22 43 16 09
Yalerrri	07 07 10 01 39

TREICHVILLE

Ciss St Moise	27 21 24 67 72
Kita Diffusion	07 79 39 13 13 / 07 88 89 99 28

ZONE 3/4•BIÉTRY

African Fashion Brands	07 78 40 41 39
Arlequin concept	27 21 25 20 80
Brands For Less	27 21 24 74 07
Jennifer	27 21 24 01 19
Celio	27 21 25 99 55
Charara	27 21 24 14 71
Chevignon	27 21 25 48 56
Chicco (Cap sud)	27 21 25 71 15
Chicco (Dr Blan.)	27 21 24 50 29
Dessus Dessous	07 07 04 57 88
Enzzo (Cap Sud)	07 07 06 71 71
Exotica	07 07 71 76 55
Guess	27 21 35 01 43
Havaianas	07 79 56 79 56
Kankira prêt-à-porter	07 77 20 48 67

L'atelier by M. Passerini 07 07 80 56 94
 Les chérubins 07 77 64 12 30
 Les sœurs coquilles 07 08 75 04 87
 Lollipop by Hana 01 02 10 16 16
 Reflets du sud 27 20 21 16 55
 Wadad beauty clinic 07 48 31 36 50

BIJOUTERIES

COCODY

A. Constant 27 22 44 20 95
 AssekeOro 27 22 44 91 46
 Morebelli 07 97 43 06 83

DEUX PLATEAUX

Butterfly bijoux 07 79 79 90 97
 Casio (Rue des jardins) 27 22 41 16 68
 Pavé d'Or 27 22 49 72 92

MARCORY

AssekeOro (PlaYce) 27 21 28 20 73

PLATEAU

A. Constant 27 20 21 13 93
 Philippe 27 20 22 78 12
 Riscles 27 20 21 21 45
 Yuxe 07 79 79 44 40

ZONE 3/4•BIÉTRY

A. Constant 27 21 35 10 09
 Joaillerie Léèse (Cap Sud) 27 21 21 79 10
 Mosaic (Prima Center) 07 07 37 87 87
 Riscles 27 21 24 20 14

DECO AMEUBLEMENT

ANGRÉ•COCODY / DEUX PLATEAUX

B-Home 07 49 33 33 22
 Bose 27 21 25 99 51
 07 69 49 99 99
 Charara 27 22 41 11 24
 Comef home 07 59 07 34 34
 Galerie Art Pluriel 07 08 20 93 39
 Indian Bazar 05 06 18 08 52 / 50
 Ixina 27 22 52 36 87
 La main verte Env. 27 22 41 12 41
 La Rosée 07 08 30 77 70
 Lifestyle 07 78 47 35 10
 Le Lab 27 22 52 21 63
 Meubles à croquer 01 73 63 63 32
 N'Zassa 27 22 44 37 84

Nuages d'Sens 27 22 41 60 50
 Orca Déco 27 22 50 85 90
 Yioma 07 49 52 58 99

MARCORY

Artis 27 21 35 60 58
 Douce Nuit 07 08 48 39 14
 Euro-marbre 27 21 25 06 16
 Galerie dominantes 27 21 25 54 71
 KL'imprim 27 21 56 56 91
 Ligne Roset 07 49 60 92 45
 Orca Déco 27 21 23 50 50
 Phenicia 27 22 50 66 45
 Promostore 27 21 28 13 20
 Roche Bobois 27 21 28 00 35
 Trigone 07 08 21 27 86 / 27 21 35 51 04

PLATEAU

3K import export 27 20 32 32 47
 N.A.I 07 48 20 98 49
 Peyrissac 27 20 25 30 00
 Sonoco 27 20 33 14 85
 Sonoco Plaza 27 20 32 70 11

RIVIÉRA

Beautiful home 07 08 48 40 72
 Calebasse création 27 22 47 33 29
 Déco Ivoire 27 22 45 67 00
 Orca Déco 27 22 49 70 82 / 83
 Sephly Art & Déco 07 08 08 74 51

TREICHVILLE

Confort Plus 27 21 24 37 54
 Chez Maya 07 07 72 70 90
 Phenicia 27 21 24 27 46
 Sogelec 27 21 24 10 27
 Sonoco Treichville 27 21 24 30 50

YOPOUGON

Cipex 01 41 15 15 54
 Meubles à croquer 01 01 19 14 00

ZONE 3/4•BIÉTRY

Alf Italia 27 21 23 50 52
 Amani 07 58 40 09 20
 Ambiance d'intérieur 27 21 24 20 07
 Authentic 27 21 35 83 56
 Borro et frères 27 21 75 95 00
 Bulles 27 21 15 15 54 / 07 09 46 96 46
 Cattelan Italia 27 21 23 50 51
 Cecil'home 27 21 24 88 24
 Couleur bois 27 21 35 14 74
 Emball-déco SED 27 21 24 80 69
 Eureka galerie 27 21 35 08 08
 Espace Lumière 27 21 59 30 36

Euro design 27 21 35 50 21
 Euro-marbre 27 21 25 06 16
 Gifi 27 21 35 62 69
 Interior design 27 21 35 74 51
 Lifestyle 27 21 59 18 19
 27 22 52 43 67

L'atelier by M. Passerini 07 07 80 56 94
 L'univers akan 27 21 35 26 39
 Louisa Concept Store 07 09 48 88 88
 Lueurs et matières 27 21 35 64 83
 Maketa 07 08 00 14 90
 Marketing city 27 21 24 22 99
 Melabr 07 07 20 53 53
 Mobidis 27 21 35 25 73
 Natuzzi Italia 27 21 34 07 07
 Orca Tendance 27 21 23 50 50
 Spiral Home 27 21 75 06 00
 Socibat 27 21 24 09 60
 Sogelec 27 21 24 10 27
 Soref ci 27 21 24 21 21
 Sorep ci 27 21 25 61 41

FLEURS

COCODY / DEUX PLATEAUX

Freesias 27 22 41 01 88
 NiCi's Flowers 07 77 09 48 35

MARCORY•ZONE 4

Floralyse 07 09 27 32 32
 Flor'Déco 27 21 28 23 33
 Flower's Art 07 09 00 56 77
 Exotica 07 07 71 76 55
 La Roseraie 27 21 26 17 17

PLATEAU

Floréal 27 20 21 26 24
 Printemps 27 20 21 54 02



BIEN - ÊTRE

COIFFURE

COCODY•2 PLATEAUX

Franck Provost	07 59 54 99 33
	05 06 06 53 82
Plein Sud Distribution	27 22 50 39 66
Prestige Coiffure	27 22 41 26 43
Rafetna Glamour S.	27 22 41 62 73

MARCORY / TREICHVILLE

Estetica	27 21 26 90 93
HairLine	07 48 65 45 19
Laurent coiffure	07 07 82 01 77
Salon des sources	27 21 24 42 97
Salon Kassem Ghaddar	27 21 26 54 51

ZONE 3/4•BIÉTRY

7 ^{ème} Sens	07 09 56 40 66
Chez Eugénie	07 07 95 98 19
Creattif color	07 08 68 32 80
Elle & lui	27 21 25 27 78
Ethnyka	27 21 25 84 31
Jean Louis David	07 58 98 35 09
Natural Beauty	01 02 23 79 22
Podium	07 09 12 13 14
Prestige Coiffure	27 21 24 65 86
XM	07 07 07 70 86

MASSAGES

COCODY / 2 PLATEAUX

Anna Day spa	07 09 52 55 25
Franck Provost	07 59 54 99 33
	05 06 06 53 82
Gracia	27 22 52 46 10
Lys d'Orient spa	07 07 86 37 80
Magic care	07 59 19 00 20
Manon des sources	07 47 77 85 09
Olistis	07 09 99 49 97
Plein Sud Distribution	27 22 50 39 66
Rafetna Glamour S.	27 22 41 62 73
So Spa	27 22 48 25 66
Z Fit/Spa	27 22 51 08 35

PLATEAU

Pullman	27 20 30 20 20
The Beauty Bar	27 20 22 32 87

RIVIERA

Cocooning	07 49 02 76 33
Institut Maya	07 09 99 24 65

MARCORY / TREICHVILLE

Elle Beauty	07 58 78 00 73
-------------	----------------

Parashop'Flor	27 21 35 42 23
Salon PL	01 40 40 05 25
Spa Fleur Ebène	07 88 88 98 40

ZONE 3/4•BIÉTRY

Elite Fitness	07 69 69 10 10
Ecole du dos	27 21 25 35 76
Fleur Ebène Spa	07 88 88 98 40
Institut de Cryothérapie	07 49 15 47 92
Jean Louis David	07 58 98 35 09
Manon Institut	07 77 87 87 12
Ostéo. AF	07 08 17 17 77
TOUCH My Home Spa	07 79 88 89 88

OPTIQUE



COCODY / 2 PLATEAUX

Alain Afflelou	27 22 41 62 52
Ideal'optic	27 22 41 23 84
Modern'optic	27 22 41 32 84
Optic Fanny	27 22 41 26 77
Opticien Regard	27 22 41 26 42
Précis Optique	27 22 52 44 42
	07 58 15 08 65
Sdol optique	27 22 42 04 07
Tendances optiques	07 89 92 79 56

BOUAKÉ

Ideal'optic	27 31 63 63 31
-------------	----------------

PLATEAU

Delta Optic	27 20 24 27 42
France optique	27 20 21 22 10
Ideal'optic	27 20 33 55 24
Modern'optic	27 20 22 75 74
Sdol optique	27 20 33 44 84
Unoptique	07 09 09 55 55

RIVIÈRA

Optic 2000	07 57 65 59 82
Précis Optique	27 22 47 56 10/07 67 98 76 55
Sdol optique	27 22 47 26 80

ZONE 3/4•BIÉTRY

Ideal'optic	27 21 35 10 41
-------------	----------------

PRESSING

COCODY•2 PLATEAUX

Eclat pressing	27 22 54 71 51
Pressing de Biétry	05 05 14 61 46

BEAUTE

COCODY•2 PLATEAUX

Assiby Cils	07 47 36 32 36
Anna Day spa	07 09 52 55 25
Capsules	07 07 18 19 41
Djedo institut	27 22 42 77 32
	07 77 07 14 14
Elzen	07 77 54 81 99
Franck Provost	07 59 54 99 33

	05 06 06 53 82
Gracia	27 22 52 46 10
Green Pharma	07 08 29 01 61
Honglissima	27 22 41 46 56
K'Nails	27 22 41 57 82
La Villa Spa	27 22 41 54 35
Lys d'Orient spa	07 07 86 37 80
Mary Cofa	01 40 03 78 08
Montreux Palace Beauty & Spa	

07 89 19 76 24 / 27 22 54 08 61

Nuage d'Sens	27 22 41 60 50
Onglerie Blessing	07 77 36 28 67
	05 55 63 51 71
ParaOne	27 22 21 00 39
Plein Sud Distribution	27 22 50 39 66
ProNails	07 49 14 44 44
Shiny Smile	07 58 20 35 73
So Fit	27 22 48 25 66
So Spa	27 22 48 25 66

Sweet Nails	07 67 47 67 37
The Body Dream	07 69 42 42 47
The Box	07 07 28 84 84
Moreno's	01 02 37 90 12
Z Fit/Spa	27 22 51 08 35

MARCORY

Anita	27 21 35 32 68
Poésie d'ongle	27 21 28 33 50
Pretty nail's	07 79 82 82 20
ProNails	07 78 07 59 78

PLATEAU

New wave	27 20 32 93 38
Pullman	27 20 30 20 20
The Beauty Bar	27 20 22 32 87
	07 67 50 51 26
Spa KOS	27 20 30 20 20
	07 89 89 89 00

RIVIÉRA	
Assouan Onglerie	07 07 21 27 27
Cocooning	07 49 02 76 33
Institut Maya	07 09 99 24 65
La bohème	27 22 43 33 28
Magic care	07 59 19 00 20
Moreno's	07 77 07 07 27
ProNails	05 46 77 05 11
Fish Spa	05 75 23 77 04
Yves Rocher l'Institut	27 22 47 76 58

YOPOUGON	
Dream Cosmetics	27 23 53 59 99

TREICHVILLE	
Fair and White	07 07 61 62 70/00 02
Parashop'Flor	27 21 35 42 23

ZONE 4•BIÉTRY	
Beautiful	27 21 35 63 82
Doigts de fée	07 78 56 87 00
Elena	27 21 25 11 81
Elite Fitness	07 69 69 10 10
Elzen	07 77 54 81 99
Esthétique beauté	07 07 25 36 36
Ethnyka	27 21 25 84 31
Jardins des soins	27 21 24 41 67
Palais de la beauté	07 09 85 85 26
Institut de Beauté Guinot	27 21 22 25 25
Institut de Cryothérapie	07 49 15 47 92

Loccitanie	05 06 22 22 01
Moreno's	27 21 35 30 57
Nuage d'Sens	27 21 24 57 24
Plein Sud Distribution	27 21 35 21 31
ProNails	07 78 07 59 78
Olistis	27 21 24 30 77
Wadad Beauty clinic	07 48 31 36 50

CLUBS SPORTIFS

ASSINIE	
Assinie Jet Club	07 07 05 62 84
Kame surf school	07 08 00 46 57
L'Accrococo	07 08 00 46 57
BINGERVILLE	
Ecurie Amy Horse	07 88 27 75 29

COCODY•2 PLATEAUX	
Art Koya	07 07 45 61 29
CRAC Rugby	07 77 30 40 31
FBC	27 22 41 45 65/76 49
Posto Nove Studio	07 89 78 78 62
Progym Center	27 22 44 90 89/07 59 21 81 32
Will Fitness	05 66 55 55 55
Z Fit Spa	27 22 51 08 35

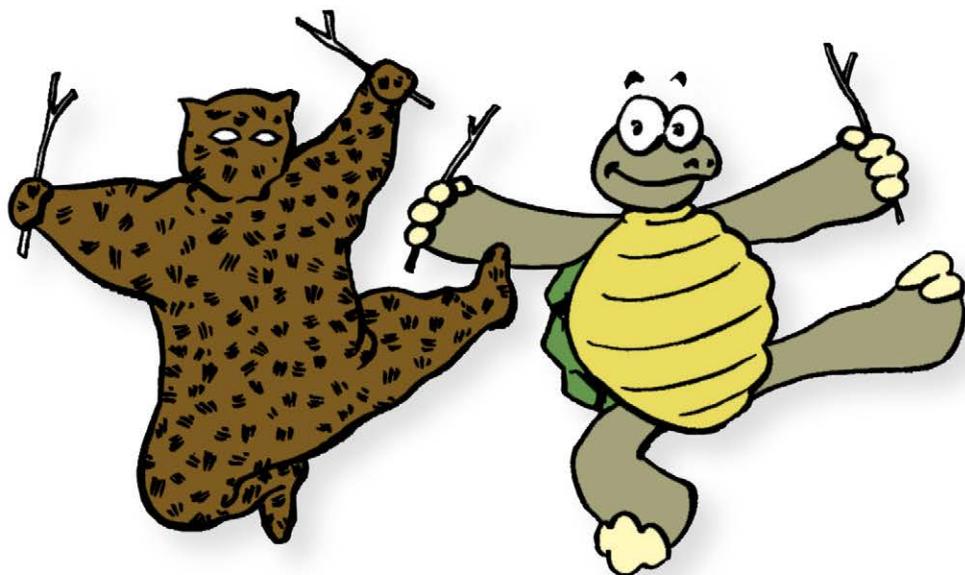
KOUMASSI	
Club St Michel	27 21 24 88 28
MARCORY	
Le club	27 58 17 03 82

PLATEAU	
Abidjan Randonnée gourmande	01 01 04 54 54 / 27 20 21 43 68
Chanelle institut	27 20 21 91 84
Oasis Yoga Club	07 77 15 47 49
Pullman	27 20 30 20 20
Studio Pilates Abidjan	07 07 62 55 95

PORT-BOUËT•VRIDI	
Club Canin	07 07 67 73 47
Horse Academy	07 07 67 73 47

RIVIERA	
Agym Center	27 22 51 08 35
Equinoxe Fitness & Spa	27 22 47 37 39
Poney Club du Golf	07 78 07 24 84
Sol Béni	07 09 07 46 30

ZONE 3/4•BIÉTRY	
Athletic Club	27 21 35 69 42
Le Calao	27 21 35 67 64
Les Ribambelles	27 21 34 55 22
Mamma mia	07 48 00 09 39
Maitri Yoga	07 77 28 69 86
New Fitness Concept	07 77 77 69 69
Oxygym-O2GYM	07 48 32 12 20
Paramashiva	07 79 80 00 00
Youpiland,	
la petite academie	07 79 60 00 00
Yogathérapie Paramashiva	07 79 80 14 12



OÙ MANGER ?

COCODY / 2 PLATEAUX

Abidjan Café	27 20 22 44 34
Alyé	07 09 52 55 25
Aklé	07 47 71 33 82
Art de Vivre	27 22 42 08 80
Beverly Hills	07 59 88 17 58
Comptoir Des Artisans	07 78 22 22 08
Chez Nicole	07 07 91 09 21
Couleur Café	27 22 41 78 99
El Sayad	05 55 70 57 05
Espace Plein Air	07 08 22 14 15
Le Petit Dakar	07 78 33 71 66
Happy Lounge	07 47 04 14 14
Hollywood Boulevard	01 40 75 85 98
Jardiland	27 22 41 68 76
L'Éléphant d'or	27 22 48 25 85
L'Espace Nandjelet	27 22 44 50 45
L'Ybane	27 22 41 08 53
L'Océan	27 22 54 11 99/07 88 76 99 99
La Brasserie	27 22 48 26 26
La Baie d'Along	07 08 72 27 61
La Croissanterie Twest Las P.	07 08 27 73 11
La Croissanterie Twest Mitt.	07 88 39 35 91
La Croissanterie Twest R.J.	07 57 29 17 72
La Dolce Vita	27 22 44 57 79
La Gourmandine	27 22 41 07 90
La Gourmandise	27 22 48 26 26
La Sangria	07 08 76 44 44
Le Bavarois	05 05 87 91 42
Le Café Théâtre	27 22 41 15 77
Le Champagne	27 22 41 62 22
Le Champion Live	07 08 39 08 35
Le Longchamp	27 22 41 74 46
Le Maestro	01 01 42 67 47
Le Pacifique	27 22 44 18 91
Le Pam's	27 22 41 47 20/07 08 83 13 66
La Parenthèse Exquise	27 22 44 16 16
Le Pékin	27 22 44 41 63
Le Phénicia	27 22 41 83 12
Le Relais malgache	07 07 07 22 84
Le Tarama	27 22 48 88 05
Le Toit d'Abidjan	27 22 48 26 26
Les Délices de l'Hacienda	07 07 05 79 52
Lorenzo Hôtel	01 73 60 06 06/01 01 20 25 20
Kajazoma Concept	27 22 41 78 62
Man Na	01 02 55 06 16
Maquis Du Val	27 22 48 50 94
Ménékré Legend	07 07 73 45 99
Norima	27 22 51 03 14
Nuit de Saïgon	27 22 41 40 44
Obidj	27 22 52 26 92
Résidence Ohinénié	07 77 74 54 14
Paul	27 22 41 30 55

Planet BMW	27 22 41 05 13
Regina Margherita	27 22 52 30 26
Restaurant Welly	27 22 51 03 77
Solarino	05 04 71 90 90
The Graden Lounge	07 08 06 86 10
Ty Breizh Village	27 22 44 48 63
Viêt Pho	27 22 41 46 74

MARCORY

American sandwich	01 03 90 09 00
Anh-Thu	27 21 26 09 88
Baba Khatta Meetha	27 21 26 14 13
Baïla Pizza	27 21 00 67 76
Café Do Brazil	07 48 98 98 18
Chez Abdou	27 21 26 09 80
Chez Ambroise	05 05 78 36 00
Chez Arthur	05 05 92 67 55
Chez Tantie Alice	07 07 96 67 58
El Rancho	27 21 00 67 74
Eden Food Sky Bar	07 07 44 44 52
Espace Mima	27 21 35 17 17
Karam	27 21 26 30 97
La Brioche Dorée	27 21 00 54 70
La Terrasse de la Pat. Abj.	27 21 25 42 73
Le Sole Plus	05 05 82 65 14
Le Soukalo	07 08 22 80 80
Le Strick Bowl	07 09 16 00 07
Les Colibris	27 21 26 43 12
Moka & More (Cap Sud)	27 21 34 50 50
Nougatine	27 21 26 46 45
Pizza Douidou	07 07 13 75 75
Portofino	27 21 26 63 63
Oishi Sushi	27 21 26 26 69

PLATEAU

Abidjan Café	27 20 22 44 34
AFIA	27 20 30 20 20 / 07 89 89 89 00
Case Ebène	27 20 21 21 20
Chez Aya	27 20 22 42 79
Chez Georges	27 20 32 19 84
Chez Marcène	27 20 22 55 50
Deli'City	27 20 32 50 72
Hamburger House	27 20 21 59 39
Happy Hours	27 20 22 41 37
Hippopotamus	27 20 22 23 44/45
Ibis Restaurant	27 20 30 16 00
L'Ambassadeur	27 20 31 30 44
L'Entr'Acte	27 20 24 29 14
L'œnophile	27 20 21 31 93
L'Eperlan	27 20 22 48 03
L'Escalé Kréyole	27 20 22 40 46
La Brasserie	27 20 22 40 61
La Case Ebène	27 20 21 21 20
La Croisette	27 20 21 27 86
La Maison du Combattant	27 20 22 47 42

La Stadium	01 02 00 88 42
La Taverne Romaine	27 20 21 89 51
Le Cherche Midi	27 20 33 03 50
Le Kissian	01 02 00 08 88
Le Minerva	07 08 50 26 26 / 05 05 39 32 80
Le Mondial	27 20 24 28 24
Le Saakan	27 20 32 13 58
Mondial	27 20 24 28 24
Pasta et Pizza	07 79 79 60 60
Pullman	27 20 30 20 20
Rive Gauche	27 20 30 20 20
Seen Café	27 20 00 67 00
Salads and Sun	27 20 32 03 09
Tuan	27 20 21 63 80

RIVIÉRA

Carpaccio	27 22 47 93 87
Chez Varold	07 08 04 98 86
Cosi	07 08 11 08 11
Da Carmen	07 07 73 25 82
Espace temps dance resto	01 50 27 93 52
La Case d'Ivoire	27 22 43 34 11
La Cucina	07 79 77 77 27
Le Botanic	27 22 23 39 28/07 67 18 67 03
Le Bushman Café	07 59 49 66 51
Le Chicking	07 79 00 40 00
Le Chill Out	07 79 06 06 30
Le Gourmand	27 22 50 27 60
Le Lam's	27 22 47 98 06
Le Maquis Plein Air	07 07 81 67 98
Le Paon	07 09 80 08 17
La Perigourdine	05 06 64 83 80
Lorenzo lounge	01 73 60 06 06
Red Flower's	27 22 43 42 69
Pause café	07 59 98 27 51
Rest. Houkami Guyzagn	07 58 42 57 17
Re7 Magik	05 06 32 22 22
Texas GrillZ	07 77 59 59 47
The New Under The Tree	07 49 21 88 94
Vista Lounge Restaurant	27 22 49 15 56

TREICHVILLE

Aboussouan	27 21 24 13 09
Hit Parade	27 21 24 13 90
La Croissanterie Twest KM4	07 59 52 61 53
Le Débarcadère	01 02 04 81 53
Le Yellow Dog Club	27 21 24 36 10

VRIDI / PORT BOUËT

Chez Capko	01 42 07 81 65
Restaurant La Langouste	05 05 04 09 84

YOPOUGON

Resto "La brasserie de la zone"	07 59 39 41 63
---------------------------------	----------------

OÙ MANGER ?

ZONE 3/4•BIÉTRY

360 Snack	07 09 99 11 10
Agha	07 77 30 04 00
Angus	27 21 35 99 93
Al Basha	07 08 41 37 25
Al Dar	27 21 35 02 34
Alessandro	07 89 10 20 00
American Sandwich/ Yun.	07 79 68 00 00
Amoré	27 21 35 85 85
Arirang	07 48 55 03 60
Banian	27 21 35 28 59
Balady	27 21 24 00 00
Beijing	27 21 25 37 57
Beyti	07 77 50 05 55
Bo resto	07 87 67 67 67
Bouddha Lounge & Sushi	07 49 89 99 99
Brasserie des Arts	07 48 74 42 24
Casa des gourmets	01 52 99 90 90
Cheese & Co	05 86 01 01 01
Ché Café	07 07 98 49 60
Chez Hao	01 41 71 82 88
Chez Justin	07 07 69 90 63
Chez Richard's	07 77 01 00 29
Chez Sabine	07 09 08 77 28
Chez Simon	07 07 86 11 25
Chez Tong	27 21 25 73 82
Chez Wang	27 21 24 41 31
Chicking	07 79 18 99 99
City Kebab	07 48 11 22 12
Cocorico	07 88 01 00 00
Com chez Soi	27 21 59 41 91
Copa D'Elio	05 05 66 23 88
Crêperie Waimea	27 21 25 59 07
Delhi Darbar	05 75 41 37 51
Di Sorrento	27 21 35 57 75
Don Papa	07 77 00 86 60
Eden Food Sky Bar	07 07 44 44 52
Éric Kayzer	27 21 25 51 34
Escobar	07 77 20 00 02
Espace Mima	01 41 51 45 15
Fé ta crêpe	07 66 61 27 29
Flaw	27 21 24 37 17
Hao Nem	07 47 71 82 88
Havana	27 21 25 71 11
Hayat Doner Al Turki	07 00 00 08 01
House Beach	07 47 29 56 28
Indian by Nature	07 79 11 10 00
Instant Gourmand	27 22 44 15 69
Mediterraneo	27 21 25 75 02
Jay's	07 09 09 91 03
Justin Chez vous	07 07 69 90 63
Kaiten	27 21 25 44 61

Kalliste	27 21 25 96 80
Kanpaï	27 21 35 84 10
KFC	27 21 57 35 26
L'Annexe	07 49 40 02 27
L'Automatic	27 22 41 09 24
L'entre deux	07 09 88 86 66
L'ILOT	07 79 47 09 54
L'O à la Bouche	27 21 24 74 20
L'Océan	07 47 59 99 99
L'Olympe Restaurant	27 21 25 55 41
L'Oriental	27 21 34 19 19
La Boule bleue	07 07 93 38 72
La Casa	07 07 80 84 84
La Citronnelle	07 07 25 93 93
La Gorge d'or	27 21 35 72 07
La Maison de la crêpe	27 21 24 56 37
La Pagode	27 21 35 62 71
La Perigourdine	05 06 64 83 80
La Pierrade	07 07 83 14 71
La Résidence	27 21 34 71 71
La Route des Vins	27 21 37 40 80
La Rôtisserie	07 47 88 88 47
La Terrasse	05 44 44 44 43
La Villa Hermès	27 21 35 61 48
Le Bar Blanc	27 21 35 09 82
Le Baratin	07 49 94 77 77
Le Cosmopolitain	27 21 35 79 45
Le Don Antonio	05 46 94 64 94
Le Dragon d'Or	07 59 17 17 19
Le Grand large	07 48 00 00 00
Le Hukka	07 79 17 99 99
Leila Restaurant	07 08 90 54 53
Le Jardin gourmand	27 21 25 06 03
Le Kallisté	27 21 25 96 80
Le Loft	27 21 24 03 11
Le Malibu	27 21 24 32 11
Le Marlin Bleu	27 21 25 97 27
Le Marly	27 21 21 21 51
Le Rallye	27 21 35 03 80
Le Roof	07 68 73 99 79
Ma ligne gourmande	07 07 07 37 97
Manuella	07 08 41 37 25
Maquis Temps Libre	27 21 35 66 18
Le Cadre	01 01 01 62 07
Le Marly	27 21 21 21 51
Le Meat In	27 21 24 78 17
Le Méchoui	27 21 24 68 93
Le Montparnasse :	
Brasserie	27 21 51 97 39
La Trattoria	27 21 51 97 39
Le Pêcheur by Tuna&Co	07 68 03 90 90
Le Petit Bouddha	27 21 24 60 74
	07 98 49 82 80
Le Petit Café	07 77 77 22 22
Le Pichet	27 21 34 34 51

Le St Germain	07 49 05 25 54
Le Saint-Tropez	07 07 08 30 53
Le Sushi Abidjan	07 09 99 39 99
Le Tamarin	07 67 69 58 34
Le Wafou	27 21 25 62 01
Maison de la Crêpe	27 21 24 56 37
Marrouche	07 07 03 99 97
Meat'in	27 21 24 78 17
Montana	27 20 22 06 31
Nushi sushi	07 78 18 04 98
Oregano	07 69 79 22 82
Ô Feu de bois	27 21 35 06 46
Parenthèse	27 20 00 15 00
Pasta e Pizza	07 79 79 60 60
Pistache et Chocolat	07 79 06 67 60
Pizza Doudou	07 07 60 46 01
Pizza Hut	27 21 59 22 26
Porte 21	07 59 55 59 50
Real Kebab	27 21 24 36 50
Restaurant le Boulevard	01 01 19 21 57
Rib's	07 49 00 44 00
Rico Café	05 76 76 66 66
Sam's Abidjan	05 44 02 00 00
Saj	01 50 50 50 30
Sept Tables	07 67 00 00 41
Street Food	07 07 01 11 12
Soufraty	05 46 77 78 88
Tonino	01 03 74 00 00
Villa Hermès	27 21 35 61 48
Villa Savoia	27 21 35 86 03
Wasabi	27 21 25 15 72
Waimea	27 21 39 61 32
West	07 49 20 02 00
Zanzibar	07 07 08 30 53
Zaher's snack	07 77 98 77 77
Zawat	07 48 88 08 08

JACQUEVILLE (RESTOS À LA PLAGE)

Barbecue	05 06 13 14 30
Dystingo Beach	07 08 49 74 64
Elysée Plage	07 77 20 99 34
Espace Temps Dance	07 07 29 06 15
Jacko Plage	07 09 29 01 66
Le buffet du chef	07 07 68 54 25
L'Immaculée Plage	01 51 05 55 55
Mael Plage	07 57 14 49 11
Plage Principauté	07 07 07 89 40
Quai D'Orsay	01 02 19 19 57



OÙ MANGER ?

PÂTISSERIES

ANGRÉ•2 PLATEAUX

Des Gâteaux & du Pain	27 22 41 55 38
Pâtisserie Abidjanaise	27 22 52 04 04
Paul	27 22 41 30 55
Pâtisserie Zest	07 09 48 48 69

MARCORY

Cake Design by LC	07 09 08 77 34
Candy Chocolatier	07 07 05 32 38
Chez Salma	27 21 26 84 12
Chopin	07 07 91 33 33
Cookies & Cakes	07 07 07 26 26
Les Douceurs de Suzanne	27 21 26 48 03
Mon Choco	27 20 24 26 31
Nougatine	27 21 37 69 91
Sweet cake by Mervat	07 09 39 07 39

ZONE 4•BIÉTRY

Amoré	27 21 35 85 85
DipnDip	27 21 24 77 55
Des Gâteaux & du Pain	07 48 98 83 66
Éric Kayser	27 21 25 51 34
Exotica chocolat	27 21 25 46 28
Maison gourmande	07 58 00 38 38
Nougatine	27 21 26 46 45
O Délices	07 57 58 58 10
Pâtisserie Abidjanaise	27 21 35 53 40
Pâtisserie Paul	27 21 25 05 25
Pierrot Gourmand	07 48 12 42 43
Pistache & Chocolat	07 79 06 67 60

GLACIERS ET SALONS DE THE

ANGRÉ•2 PLATEAUX

Couleur Café	27 22 41 78 99
Le Glacier de Biétry II	07 07 10 20 26
Nice Cream	27 22 41 14 14
Paul	27 22 41 30 55
Régis Glacier	27 22 41 17 63

RIVIÈRA

Régis Glacier	07 77 09 99 99
Smöoy	07 08 08 20 98

ZONE 4•BIÉTRY•VRIDI

Amoré	27 21 35 85 85
Éric Kayser	27 21 25 51 34
La Maison du Chocolat	27 21 35 42 92
Le Glacier de Biétry	27 21 35 17 39
Maison gourmande	07 58 00 38 38
Nice Cream	07 57 82 57 82
Nougatine	27 21 26 46 45
Nushi	07 78 18 04 98
Ô Délices	07 57 58 58 10
Paul	27 21 25 05 25

Pistache & Chocolat	27 21 34 43 34
Pierrot Gourmand	07 48 12 42 43
Smöoy	07 77 91 77 91

LIVRAISONS À DOM.

Dolce vita	27 22 44 57 79
House of Burger	07 79 72 72 79
Jay's	07 09 09 91 03
La Cucina	07 79 77 77 27
La Pagode	27 21 35 62 71
La Trattoria	27 21 24 08 78
Le Bar blanc	27 21 35 09 82
Le Bella Ciao	27 21 37 41 33
Le Chicking	07 79 00 40 00
Le Petit Café	07 77 77 22 22
Les Resto Soraya	07 49 38 85 09
Nem Abidjanaise	05 05 21 21 72
Nougatine	27 21 26 46 45
Pizza Doudou	07 07 60 46 01
Pizza mania	27 21 35 63 02
Oishi Sushi	27 21 26 26 69
Pistache et Chocolat	07 79 06 67 60
Pizzeria le Maestro	01 01 42 67 67
Real Kebab	27 21 24 36 50
Stears	27 21 75 65 63
Texas GrillZ	07 77 59 59 47
Yochek	07 89 89 01 01

TRAITEURS

ANGRÉ•2 PLATEAUX

Pâtisserie Abidjanaise	07 07 07 53 40
Traiteur & Événement	07 47 51 71 73

PLATEAU

Seprodal	27 22 44 15 10
----------	----------------

ZONE 4•BIÉTRY

Banian	27 21 35 28 59
Fairouz	07 77 00 00 00
Grain de Sel	07 77 20 69 99
Le Traiteur	01 03 12 31 23
Pâtisserie Abidjanaise	27 21 35 53 40
Wafou-Quesnel François	27 21 25 62 01/02

EPICERIES FINES

ANGRÉ•2 PLATEAUX

Couleur café	27 22 41 78 99
La cave de Jonas	27 22 52 27 69
L'œnophile	07 57 00 26 26
Mon choco	07 57 04 73 40/27 20 24 26 31
Sicave	27 22 41 55 88
Sodirep	27 22 52 27 69

PLATEAU

Mon Choco	07 57 04 73 40/27 20 24 26 31
-----------	-------------------------------

RIVIÈRA

La Ferme épicerie	01 01 17 78 81
La Perigourdine	05 06 64 83 80

Mon Choco	07 57 04 73 40/27 20 24 26 31
-----------	-------------------------------

MARCORY•ZONE 3/4•BIÉTRY

Art de Vie	27 21 25 63 63
Eucalyptus	27 21 25 84 94 / 16 82
L'Épicerie	07 67 19 13 41
L'œnophile	27 21 25 27 63
La cave de Jonas	27 21 35 00 84
	27 21 25 25 04
La Perigourdine	05 06 64 83 80
La Route des Vins	27 21 37 40 80
Les Thés d'Hanné	07 07 10 48 23
Mon Choco	07 57 04 73 40/27 20 24 26 31
Sodirep	27 21 25 25 04

À LA PLAGE

ASSINIE

Akwa Beach	27 21 00 06 66
Assinie Beach	07 47 20 01 01
Assinie hôtel	07 09 09 09 94
Coucoué Lodge	07 07 07 77 69
Crocodile Dipi	07 09 20 79 97
Ehotile Lodge	07 08 14 04 04
Hôtel Zion	05 54 33 33 43
Grace Land Hôtel	07 67 63 62 12
Kame Surf Camp	07 08 00 46 57
Nouvel African Queen	07 79 69 34 56
La Plage	07 88 86 66 64
Le Bahia	07 09 09 90 13
Le Jardin d'Eden	05 05 78 09 34
Maison d'Hôtes	05 05 17 36 10
Marines de Babihana	07 07 07 57 40
Polaris Café	07 97 79 79 64
O'sole Mio	05 05 96 49 13
Sun Set Bar	07 08 00 46 57
Villa Blanca	07 09 66 06 06
Walèbo Auberge	07 58 87 68 03

GRAND-BASSAM

Assoyam Beach	27 21 30 15 57
Boblin La Mer	27 21 30 14 18
Chez Justin	07 07 69 90 63
Espace Bethanie	07 89 19 19 85
	01 41 11 22 61
Etoile du sud	27 21 30 29 39 / 35 50
Golden Palace Hôtel	27 21 30 14 48
Jah Live Village	07 08 98 29 20
La Bassamoise	07 08 19 40 19
	01 40 24 84 83
La Paillote	07 08 39 64 13
La Playa	27 21 30 30 58
Le Tipasa	27 21 31 22 28
Maison de la lagune	01 02 18 94 41
Mitsoubeach Club	07 59 27 05 61
N'Sah hôtel	27 21 31 28 07 / 09

JACQUEVILLE

Espace temps dance beach	05 06 07 07 02
--------------------------	----------------

SAN-PEDRO

Hôtel Sophia	27 34 71 92 90
Les Jardins d'Ivoire	27 34 71 31 86

OÙ DORMIR ? EN VILLE ?

ABIDJAN

Azalai Hôtel	27 21 22 25 55
Détente Hôtel	27 23 43 73 59
Ecologie	27 21 24 98 70
Eden Park	27 22 00 18 87
Golf Hôtel	27 22 43 10 45
Grand Hôtel	27 20 32 12 00
Freeman Hôtel	27 21 35 62 62
Horse Academy de CI	07 77 99 56 99
Hôtel Bellcôte	27 22 50 27 60
Hôtel des Jardins	27 22 41 24 51
Hôtel la Résidence	27 21 34 71 71
Hôtel le Griffon	27 22 41 62 22
Hôtel le Refuge	27 21 25 85 76
Hôtel Palm Club	27 22 40 53 00
Hôtel Particulier	27 22 44 16 16
Pullman	27 20 30 20 20
Hôtel Tiama	27 20 31 33 33
Ibis (Marcory)	27 21 75 63 00
Ibis (Plateau)	27 20 30 16 00
Iris Hôtel (Sol Béni)	27 22 47 98 06
Ivotel	27 20 25 66 66
L'Atomium BBB	27 21 35 90 55
La Bastide	27 21 25 36 56
La Case d'Ivoire	27 22 43 34 11
La Résidence	27 21 34 71 71
La Signaré	27 21 35 44 55
Le Miliet	27 21 34 25 28
Le Marlin Bleu	27 21 25 97 27
Le Marly	27 21 21 21 51
La Nouvelle Pergola	27 21 75 35 01
Le Wafou	27 21 25 62 02
Maria Ressort	07 07 35 35 66
Mövenpick	27 20 23 20 23
Novotel	27 20 31 80 00
Onomo	27 21 21 21 91
Le Quai 40	01 02 84 32 20
Lorenzo Hotel	27 22 54 96 05 / 07 77 77 00 27
Radisson Blu	27 21 22 20 00
Résidence Bertille	27 22 41 39 15
Résidence Eburnea	27 22 52 70 05
Résidence Dippoka	27 22 52 50 50
Résidence H. La Grâce	27 22 41 84 80
Résidence H. Nelson Manela	27 22 50 25 50
Résidences Les Hauts	
de l'Indénié	27 20 30 31 20 / 07 48 74 72 07
Résidence Lavidá	27 21 28 17 91
Résidence Ohinénié	07 77 74 54 14
Résidence Vanestelle	27 22 49 03 28
Romano lodge	05 04 66 52 54
Seen Hôtel	27 20 00 67 00
Sofitel Abidjan Hôte Ivoire	27 22 48 26 26

Songon Park

05 05 22 22 22

MAISONS D'HÔTES

ABIDJAN

Gaïa's Garden B. and B. fast	01 03 87 98 34
Horse Academy	07 07 67 73 47
Le Quai 40	01 02 84 32 20
La Villa Kaïdin	27 22 43 62 66
La Villa Mia	07 47 23 49 97
Le Stanislas	27 21 35 01 14
Maison Misôa	07 79 14 61 85
	27 21 53 42 54
Résidence Helios	27 22 47 61 74
Résidence la Signaré	27 21 35 44 55
Résidence Yéli	27 22 43 23 49
Seddo Guest House	27 22 54 49 26
Villa Anakao	07 49 74 21 13
Villa Ayaba	27 21 24 86 75
Villa Oasis	07 49 88 75 71

BONOUA

Floris hôtel Bonoua	05 54 31 97 97
	01 03 31 97 97

BOUAKE

Hôtel de l'Art	07 89 34 34 06
Hôtel du Stade	27 31 63 58 84
Hôtel Mon Afrik	27 31 63 21 80
N'Zi River Lodges	07 88 08 88 50
Ran Hôtel	27 31 63 20 16
Résidence Hôtel Eléphant	27 31 63 28 88

GRAND-BASSAM

Golden Palace Hôtel	27 21 30 14 48
	07 07 18 64 64
Assoyam	27 21 30 15 57
Boblin La Mer	27 21 30 14 18
Capriccio	27 21 30 18 02
Chez Justin	07 07 69 90 63
Etoile du sud	27 21 30 29 39 / 35 50

Hôtel de France	27 21 30 30 47
Hôtel Wharf	27 21 30 15 33
Horse Academy de CI	07 77 99 56 99
Koral Beach	27 21 30 19 08
La Madrague	27 21 30 15 64
La Nouvelle Paillote	07 08 39 64 13
La Playa	27 21 30 30 58
La Taverne Bassamoise	27 21 30 10 62
Les Trois Cocotiers	07 07 85 66 71
Maison de la lagune	01 02 18 94 41
Mitsou Beach	07 59 27 05 61
N'Sah hôtel	27 21 31 28 07 / 09
Paradis Tropical	07 08 90 40 61

GRAND-BÉRÉBY

La Baie des Sirènes	07 77 78 34 34
Le Katoum	07 07 07 11 35

GRAND-LAHOU

Le Ravin	07 59 61 67 46
----------	----------------

SAN-PEDRO

Enotel Beach	27 34 71 00 85
Hôtel Sophia	27 34 71 92 90
Hôtel Le Rialto	27 34 71 23 80
Les Jardins d'Ivoire	27 34 71 31 86

SASSANDRA

Hôtel Le Pollet	07 09 81 36 01
Hotel La Terrasse	07 07 35 68 26

TIASSALE

Hôtel Barracuda	07 48 86 09 63
-----------------	----------------

YAMOUSSOUKRO

Hôtel Président	27 30 64 64 64
Hôtel des Parlementaires	27 30 64 68 00
Hôtel Le Rocher	27 30 64 03 08
Hotel Le royaume	27 30 64 00 12





ASSINIE

Abissa Lodge	07 49 55 93 92
African Queen Lodge	07 79 69 34 56
Akwoa Beach	07 08 83 33 74
Assinie Beach	01 01 94 86 35
Assinie Bord de Lagune	07 88 91 13 99
Assinie Week End Lodge	07 09 09 33 35
Auberger Bethel Evasion	07 48 75 27 91
	07 89 34 32 35
Auberger Des Iles	07 08 58 67 81
Aura Beach	07 77 65 44 44
Blue Lagoon	07 77 45 09 87/27 21 30 20 77
Blue Sky Abissa 2	07 87 75 39 39
Blue Sky Abissa 1	07 49 55 93 92
Blue Sky Yamaman Lodge	27 22 43 81 34
(Chez Alassane) France la Paix	07 49 19 23 44
Climbié Beach	07 07 55 58 80
	07 09 91 27 69
Cocograndnut Beach	07 58 65 55 55
Cool Mafia	05 05 03 30 20
Concept Lodge	07 09 09 01 31
Coucoué Lodge	07 07 07 77 69
Ehotilé Lodge	07 08 14 04 04
Grace Land Hôtel	07 67 63 62 12
Havens	07 08 28 07 35
Hotel Cool Mafia	05 05 03 30 20
Hotel Milano	05 56 54 77 13
Hotel Naell Assinie	07 09 67 61 66
Hotel Océan	05 05 66 81 89
	07 09 72 91 36
Ivoire Lodge	07 09 74 12 89
Jade Assinie	07 09 88 30 05
Kame Surf	07 08 00 46 57
Kasanah Village	01 41 71 70 54
Koffiah Resort	07 08 05 06 40
Akoula Kan	07 78 00 04 08

Le Sunshine Hotel Assinie	07 49 25 25 75
Le Bahia	07 09 09 90 13
	07 09 60 14 14
La Baie D' Assinie	05 06 13 14 09
La Croisière	07 48 62 40 57
La Fazenda	07 09 79 48 07
	07 48 42 84 23
La Maison d'Akoula	07 79 49 34 79
La Maison de l'Artiste	07 47 84 05 35
La Paillote	07 08 84 79 82
La Plage	07 88 86 66 64
La Résidence des Lagunes	07 22 43 10 44
Le Chalet Chez Augustin	07 07 49 46 23
Le Jardin D' Eden	05 05 78 09 34
Le Lodge	07 09 09 33 35
La Voile Rouge	07 58 72 29 71
Les Bulles	07 88 68 09 88
	05 86 90 25 44
	27 21 30 80 60
Les Chalets Dime	07 07 99 41 81
Les Jardins d'Assinie Surf C.	07 07 07 57 40
Les Marines de Babihana	07 07 07 77 69
Lodge by Coucoué	05 75 26 58 86
Mammy Wata	01 51 64 04 40
Nahiko Hotel	05 74 53 72 07
Notevia Hôtel	07 48 26 03 03
Nouvel African Queen	27 21 30 06 66
O'sole Mio	05 05 96 49 13
	07 07 87 27 71
Phamam Lodge	07 78 58 78 78
Prestige Hotel	01 02 52 52 80
Rip Curl Surf Camp	07 08 32 60 00
Sabbat Plage	01 01 87 53 34
Splendid Hotel	07 07 99 56 20
	01 03 58 99 74
Splendid Inn	07 49 62 40 47
Sun Set Bar	07 08 00 46 57

Villa Blanca	07 09 66 06 06
Villa Nahiko	01 51 64 04 40
Yamana Lodge	27 21 30 80 60
Walébo Auberge	07 58 87 68 03
	05 75 32 19 30
Zion Hôtel	07 09 19 42 42
	05 54 33 33 43

JACQUEVILLE

Aurore Douceur Hotel	07 07 51 09 94
Baie des Romances	07 07 24 12 97
Coral Blue	07 09 47 59 74
Hôtel Andjoua	05 44 22 32 22
Hôtel Grand Roi	07 48 91 17 46
Hôtel la Prunelle	07 08 77 23 69
Hôtel l'Immaculée	07 57 91 57 83
Hôtel M'koa	07 67 29 48 23
Hôtel Perseverance	07 56 69 99 48
Nima Resor & Suites	07 67 59 76 49
Palm Sud Hôtel	01 73 21 72 72
Presqu'île du Christ	07 08 14 14 25
Piccola Beach Hôtel	07 59 32 45 16
Résidence Gloria	07 68 44 26 47

ILE BOULAY

Auberger chez Mario	07 09 10 61 05
Boulay Beach Resort	07 07 97 73 73
Chez Coconut Grove Lodge	07 07 07 05 10
L'Escale de la baie	05 05 15 74 24
	07 59 91 90 76
Maria Resort	07 07 35 35 66
Romano	07 09 45 92 98

MAFERE

Fama Bio	07 07 20 46 94
	05 85 85 99 99



ABIDJAN By NIGHT

COCODY 2 PLATEAUX

40/40	07 07 08 40 46 03
Acoustic	07 07 84 01 01/07 07 17 63 34
Bao café	07 58 28 10 73
Bar Link	27 22 48 26 26
Best of Discothèque	01 03 42 09 10
Black and Light Disco.	07 07 65 96 59
Blue M Discothèque	05 44 62 23 13
Cacao Lounge	27 22 48 26 26
Carrat'in	07 48 06 12 67/07 47 90 75 60
Champs Elysées Lounge C.	27 22 41 89 42
Chicha Lounge	27 22 48 26 26
Code Secret	01 40 92 40 92
Dji'Z Bar	07 58 58 24 73
Happy House	07 57 30 68 11
Happy Lounge	07 47 04 14 14
HB. Hollywood Boulevard	01 40 75 85 98
Jungle	07 09 92 20 31
Justin Chez Vous	27 22 41 56 57
La Mexicaine	07 07 91 80 39
La Perle du Sud	07 49 27 72 88
Le Champion	07 08 39 08 35
Le Label	01 01 74 13 99
Le Longchamp	27 22 41 74 46
Le Pam's	27 22 41 47 20
Le Toit d'Abidjan	27 22 48 26 26
Le VIP	05 05 47 05 47
Link Bar	27 22 48 26 26
Live 7	05 05 48 00 00
London Club Bar	01 02 18 18 81
Ménékré Legend	07 07 73 45 99
Norima	27 22 51 03 14/07 07 53 53 23
Oasis Pool Lounge	27 22 48 26 26
Pavillon Bar	27 22 48 26 26
Pink Club	01 01 05 77 78
Place Vendôme	07 07 09 86 06
Queen's Bar	07 49 63 81 16
Royaume Congo	07 58 77 26 76
So'Club discothèque	07 08 80 13 22
Sweety	07 07 82 90 54
Swell lounge	05 06 22 45 78
Vista lounge	27 22 49 15 56
Vuvuzela	07 09 19 39 23
Whats Up Bar	07 58 66 51 16
Zino Lounge	27 22 41 57 08/07 07 60 96 77

MARCORY

Pink Club	01 01 05 77 78
Choco Bar Disco	07 67 75 95 09

PLATEAU

40/40	07 08 40 46 03
Assamela	27 20 33 53 75
Filjim	07 07 88 84 31
Happy Hours	27 20 22 41 37
Le Gondwana Club au Pullman	27 20 30 20 20 / 07 89 89 89 00
Le Social	27 20 30 20 20 / 07 89 89 89 00
Life Star	07 59 99 71 85
Pullman	27 20 30 20 20
Tennessee Bar	07 47 22 22 55

RIVIERA

5ème Avenue	07 07 95 07 54
Beverly Hill's	07 59 88 17 58
Blue Rock	07 09 57 94 89
Bushman Café	07 89 98 66 19
Chill Out	05 55 04 30 30
Code Barre	07 09 24 14 70
Club Happy Night	07 07 59 06 40
Club Quartz	07 02 03 82 67
Eclipse Lounge	07 79 77 77 27
Lorenzo Lounge	01 73 60 06 06
Moonlight	07 07 77 73 62
Rooftop Club Cigare	07 49 84 12 22
Sweet Garden	07 88 19 82 68

TREICHVILLE

Kawai Night	07 59 78 71 70
L'Alliance	05 05 06 29 59
La Nex Astoria	07 08 51 91 92

YOPOUGON

Ambassade	07 59 34 12 10
Central VIP	07 07 31 72 80
Industrie Bar VIP	07 07 94 93 30
Le Richelieu	07 58 44 24 94

ZONE 3/4•BIÉTRY

17/59	07 07 54 91 21
American Bar	01 41 41 14 41
Che Café	07 07 98 49 60
Club Alizée	07 07 84 73 53
Code barre	07 09 32 91 85
Ebene Club	07 58 42 85 81
Eden Club	07 47 98 19 79
Eden Food Sky Bar	07 07 44 44 52
Espace Lounge Bar	07 07 44 44 52
Havana Club	27 21 25 71 11
House Beach	07 47 29 56 28
Hôtel la Terrasse	27 21 25 36 56
Isy Club	05 05 63 13 83
Kallisté	27 21 25 96 80
Klimax	07 07 98 57 01
L'Adresse	07 49 54 84 18

L'Annexe bar	07 49 40 02 27
L'Oiseau Bleu	27 21 25 91 60
La Boule bleue	07 07 93 38 72
La Casa	07 07 80 84 84
La Salsa	07 07 05 71 83
La Taverne	27 21 25 83 33
Le Bar Blanc	27 21 35 09 82
La Paname café	07 07 28 90 70
Le Baratin	07 07 49 62 17
Le Jimmy's	07 07 28 36 42
Le Privé	27 21 35 62 75
Le St Germain	01 40 00 66 08
Le Safari	07 07 80 46 41
Le Vin sur vin	07 07 08 30 53
Nelson Club	07 57 33 99 97
Notorious	07 07 40 37 74
Parker place	05 06 64 33 81
Taco Stop	07 77 18 77 71
Taboo Club Blue	05 55 22 22 21
Flamingo ex. taxi brousse	07 48 23 63 76
Terminal A	07 88 08 06 06
The Pharmacy Abidjan	07 08 08 07 66
Valentine's Pub Bar	07 88 68 55 71
West	07 49 20 02 00

JACQUEVILLE

Edibryz	05 06 13 14 3 0
La Brasserie	07 57 42 38 05



Numéros utiles

Ambassades

Afrique du Sud	27 22 44 59 63
Algérie	27 20 21 23 40
Allemagne	27 22 44 20 30
Angola	27 22 44 43 00
Arabie Saoudite	27 22 44 24 91
Belgique	27 20 21 93 16
Béning	27 22 41 44 13
Brsil	27 20 22 23 41
Burkina Faso	27 20 21 15 01
Cameroun	27 22 43 88 77
Canada	27 20 30 07 00
Chine	27 22 44 59 00
Congo	27 22 47 29 00
Corée (Rép. de)	27 22 48 67 03
Egypte	27 20 32 79 25
Espagne	27 22 44 48 50
Etats-Unis	27 22 49 40 00
Ethiopie	27 20 21 33 65
Fédération Russie	27 22 43 09 59
France	27 20 20 04 04
Gabon	27 22 44 51 54
Ghana	27 22 41 02 88
Guinée	27 20 32 04 27
Grande Bretagne	27 22 44 26 69
Inde	27 22 42 70 79
Iran	27 22 48 01 90
Israël	27 20 21 31 78
Italie	27 22 44 61 70
Japon	27 20 21 28 63
Liban	27 20 33 28 24
Libye	27 22 41 41 80
Mali	27 20 21 15 70
Malte (Or. de)	27 27 44 63 62
Maroc	27 22 44 56 30
Mauritanie	27 22 41 16 43
Niger	27 21 26 28 14
Nigeria	27 20 21 19 82
Norvège	27 20 22 25 34
Palestine	27 22 42 77 03
Pays Bas	27 20 21 31 10
Tchad	27 20 20 38 80
Togo	27 22 41 56 97
Tunisie	27 20 22 61 23
Turquie	27 20 25 51 10
Sénégal	27 20 33 28 76
Suède	27 20 21 93 56
Suisse	27 22 44 79 89

Banques

Afriland First bank	27 20 31 58 30
Banque Atlantique	27 20 31 59 50
NSIA Banque	27 20 20 07 20

BICICI	27 20 20 16 00
BNI	27 20 20 98 00
BOA	27 20 30 34 00
Bridge bank	27 20 25 85 85
Cofipa	27 20 30 23 02
Coris bank	27 20 20 94 50
Ecobank	27 20 21 10 41
SGBCI	27 20 20 12 34
SIB Attijariwafa bank	27 20 20 00 00
Standard Chartered	27 20 30 32 00
UBA	27 20 31 22 22
Versus Bank	27 20 25 60 60

Centres Culturels

Allemagne	27 22 40 01 60
Institut Français	27 20 22 24 36
Espagne	27 22 44 48 50
Etats-Unis	27 22 44 05 97

Comp. Aériennes

Aéro Corp.	27 21 58 74 58/75 58
Afriqiyah	27 20 33 35 55/54 54
Air Algérie (AH)	27 20 32 56 51
Air Burkina (2J)	27 20 32 89 19
Air Côte d'Ivoire	27 20 25 10 30
Air France (AF)	27 20 20 24 24
Air Mali	27 20 33 88 87
Air Nigeria	27 20 25 94 32
Bellview	27 20 32 07 16/15
Brussels Airlines (SN)	27 21 21 38 70
Corsair	27 20 32 15 00
Egyptair (MS)	27 20 21 09 64/69
Emirates Airlines	27 20 25 62 57
Ethiopian Air. (ET)	27 20 21 93 32
Jet-xpress	07 58 16 16 16
Kenya Airways	27 20 30 31 08
Mauritania Airways	27 20 21 89 25
Maxair (Avions privés)	07 79 91 48 56
Medievac	076 58 16 16 16
Middle East Air (MEA)	27 20 22 62 82
R. Air Maroc (AT)	27 20 21 20 38
South Africa Air. (SA)	27 20 30 10 20
TAP Portugal	27 20 33 63 00/07 67 53 44 95
Toumai Air Tchad	27 20 31 90 05
Tunisair (TU)	27 20 22 45 42/40
Turkish Airlines	27 21 24 38 38

Dépannages

Sce client Fixe Mob. Internet	0707
Renseignements	120
CIE dépannage	179
SODECI	27 21 23 30 00

SODECI dépannage	175
Lux Habitat "Allô dép."	27 21 22 22 20/21

Utiles

ADFE	27 20 21 91 09
Aéria/Aéroport	27 21 75 79 01/02
CCIFCI	27 21 25 82 06
Douanes	27 20 25 15 00
Palais de Justice	27 20 22 35 86
Police Direction Générale	27 20 22 20 30
Préfecture de police	27 20 22 42 27
Union Français Etranger	07 07 07 12 05

Hôpitaux

CHU Cocody	27 22 48 10 00
CHU Treich.	27 21 24 91 22/21 25 65 70
CHU Yopougon	27 23 53 75 75/50
Clin. La Providence	27 22 44 85 86/95 88
Clin. La Rochelle	27 20 22 30 86/67 00
Clin. Rhema	27 22 41 16 35
Clin. St Martin de T.	27 21 24 04 80
CMC Gamma	27 22 52 29 15
CMC de Biétry	27 21 25 25 60
Croix Bleue	27 20 37 00 53
Croix Rouge	27 20 32 13 35/09 87
Hôtel DIEU	27 21 75 91 80/81
Hôpital Mère Enfant de Bingerville	27 22 51 15 00
PISAM	27 22 48 31 31
Polyclinique Avicennes	27 21 21 13 00
Polyclinique II Plateaux	27 22 41 44 99
Polyclinique Int. Indénié	27 20 30 91 00

Informations

CNPS	27 20 20 32 66
CI Tourisme	27 20 25 16 03
GATL	27 21 27 90 27
Météo	27 21 21 58 58
Port Capitainerie	27 21 24 08 66
Sitarail	27 20 21 02 45
CNTS (Banque de sang)	27 21 35 39 33
CMCR Ambulance	07 07 01 10 15
Institut Hygiène Public	27 21 25 92 54

Urgences

Pompiers	180
Pompiers Indénié	27 20 21 12 89
Pompiers Yopougon	27 23 45 16 90
Pompiers Zone 4	27 21 35 73 65
Réanimation	186
SAMU	185 - 22 44 53 53
Vétérinaire 24h/24	07 07 85 69 49

du mois de Janvier

Les marées
du 1^{er} au
7 janvier

Pleine Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.01	00h11	1.01m	13h22	0.88m
Lun.02	01h07	1.00m	14h34	0.91m
Mar.03	01h59	0.99m	15h30	0.94m
Mer.04	02h45	0.99m	16h13	0.98m
Jeu.05	03h25	1.00m	16h50	1.00m
Ven.06	04h02	1.01m	17h24	1.02m
Sam.07	04h37	1.02m	17h55	1.03m

Basse Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.01	06h54	0.54m	18h46	0.64m
Lun.02	07h47	0.51m	19h47	0.65m
Mar.03	08h33	0.48m	20h39	0.65m
Mer.04	09h14	0.45m	21h24	0.65m
Jeu.05	09h51	0.42m	22h05	0.64m
Ven.06	10h26	0.40m	22h42	0.63m
Sam.07	11h01	0.39m	23h17	0.62m

Pleine Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.15	10h28	0.89m	22h43	1.02m
Lun.16	11h48	0.88m	23h45	1.02m
Mar.17	13h16	0.91m		
Mer.18	00h53	1.03m	14h33	0.96m
Jeu.19	02h02	1.05m	15h35	1.02m
Ven.20	03h06	1.08m	16h27	1.09m
Sam.21	04h03	1.11m	17h14	1.14m

Basse Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.15	04h21	0.57m	16h09	0.61m
Lun.16	05h33	0.55m	17h26	0.64m
Mar.17	06h44	0.50m	18h47	0.64m
Mer.18	07h47	0.45m	19h58	0.62m
Jeu.19	08h42	0.39m	21h00	0.58m
Ven.20	09h33	0.33m	21h54	0.55m
Sam.21	10h21	0.29m	22h45	0.51m

Les marées
du 15 au
21 janvier

Les marées
du 8 au
14 janvier

Pleine Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.08	05h13	1.02m	18h26	1.04m
Lun.09	05h48	1.04m	18h57	1.04m
Mar.10	06h24	1.01m	19h27	1.04m
Mer.11	07h02	0.99m	19h59	1.04m
Jeu.12	07h42	0.97m	20h32	1.04m
Ven.13	08h28	0.94m	21h09	1.03m
Sam.14	09h22	0.91m	21h52	1.03m

Basse Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.08	11h34	0.39m	23h51	0.61m
Lun.09	12h06	0.40m		
Mar.10	00h26	0.60m	12h38	0.42m
Mer.11	01h02	0.60m	13h11	0.44m
Jeu.12	01h41	0.59m	13h45	0.48m
Ven.13	02h26	0.59m	14h24	0.52m
Sam.14	03h18	0.58m	15h10	0.56m

Pleine Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.22	04h55	1.12m	17h59	1.17m
Lun.23	05h44	1.12m	18h42	1.18m
Mar.24	06h32	1.10m	19h24	1.17m
Mer.25	07h18	1.07m	20h05	1.15m
Jeu.26	08h06	1.02m	20h46	1.11m
Ven.27	08h56	0.96m	21h28	1.06m
Sam.28	09h53	0.91m	22h12	1.01m

Basse Mer

	Matin	Haut	Soir	Haut
Dim.22	11h06	0.27m	23h33	0.49m
Lun.23	11h51	0.27m		
Mar.24	00h21	0.48m	12h34	0.30m
Mer.25	01h08	0.48m	13h17	0.36m
Jeu.26	01h57	0.50m	14h01	0.43m
Ven.27	02h48	0.53m	14h47	0.51m
Sam.28	03h46	0.56m	15h38	0.59m

Les marées
du 22 au
28 janvier

Après les périodes festives, il est temps de perdre quelques calories en mangeant light et léger. Voici pour vous une petite recette, légère et facile à reproduire. Bon appétit



Détente

Pilaf de riz & lentilles

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 150 g de riz
- 150 g de lentilles
- cuil à c. de raisins secs
- 1 cuil à s. de noix de cajou
- 1 éclat d'ail et 1 échalote râpée
- 1 poivron rouge pelé et coupé en petits dés
- 1 tomate mondée, épépinée et coupée en dés
- 1 cuil à c. de persil frais ciselé

Les épices

- 1/3 de cuil à c. de garam masala
- 1/4 de cuil à c. de piment en poudre
- 1/3 de cuil à c. de cannelle en poudre
- 1/3 de cuil à c. de cumin en poudre
- 1/3 de cuil à c. de curcuma en poudre

PROGRESSION

Préparation : 5 min • Cuisson : 30 min

• Niveau de difficulté : facile •

- 1-Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole.
- 2-Ajouter toutes les épices sauf le garam masala, l'ail et l'échalote.
- 3-Faire cuire ce mélange 2 min.
- 4-Ajouter les dés de tomate et de poivron.
- 5-Laisser mijoter 2 min pour que le mélange s'imprègne bien de la sauce épicée.
- 6-Ajouter le mélange riz/lentilles et les raisins.
- 7-Mouiller la préparation et porter à douce ébullition pendant 20 à 30 min.
- 8-Ajouter les noix de cajou et le garam masala, éventuellement un peu de sel (attention si les noix de cajou le sont).
- 9-Servir dans un plat et le saupoudrer de persil ciselé.

Gourmet

Membre
CordonBleu

Vous souhaitez vous abonner ?
Appelez le 07 57 60 01 16



Salade gourmande au poulet



Déjante

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

- 4 pommes de terre moyennes
- une poignée de haricots verts
- 3 tomates
- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 poivron vert ou rouge
- 4 feuilles de laitue
- 2 blancs de poulet
- 8 olives
- 2 œufs

Pour la vinaigrette

- 4 cuil à s. de vinaigre
- 4 cuil à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

PROGRESSION

Préparation : 10 min • Pause : 35 min • Cuisson : 25 min
• Niveau de difficulté : facile •

1. Coupez les pommes de terre en rondelles de 2 à 3 mm d'épaisseur.
2. Rincez bien et faites cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
3. Faites de même avec les haricots. Rafraîchissez-les rapidement dans un bain d'eau glacée.
4. Pochez les blancs de poulet pendant 15 min. Laissez refroidir.
5. Coupez en rondelles les tomates, l'oignon, le concombre et le poivron. Détaillez la laitue à la main.
6. Dans un grand plat de service, disposez la laitue ; au-dessus, les rondelles de pomme de terre froides, les tomates, les poivrons, les oignons, les haricots, les blancs de poulet et terminez par les œufs coupés en quartier.
7. Assaisonnez généreusement de vinaigrette.

PETITES ANNONCES
EMPLOIS

NOUNOU/MÉNAGE

2- Anicette, 6 ans d'exp, respectueuse, courageuse honnête, maternelle, aime beaucoup les enfants et sait prendre soin d'eux, recherche un emploi de nounou, dormir s'il le faut.
Contact : **05 55 44 15 60**

5- Kouakou Affoua Catherine, douce, dynamique et gentille maman, sait s'occuper des enfants, recherche un emploi de nounou.
Contact : **07 49 84 07 25**

6- Ady Sylvie, 2 ans d'exp, très accueillante, honnête, respectueuse, serviable, sait tenir la clientèle, recherche un emploi de gestion ou vendeuse dans magasin, pressing, hôtel, cuisine restauration ou service.
Contact : **07 59 68 23 97 / 05 75 61 26 95**

9- Hallo Koffi Erique, jeune homme dynamique, dévoué et travailleur, recherche un emploi en tant qu'agent d'entretien à domicile, bureau, dans les communes d'Abidjan, 3 ans d'exp, titulaire de BAC.
Contact : **05 44 02 64 73**

10- Diallo Aminata, sérieuse, propre, dynamique, sait faire le nettoyage, recherche un emploi de ménage, dans les communes de Koumassi, Marcory, Biétri.
Contact : **05 75 94 09 92 / 07 11 09 86 99**

11- Brou Marie Laure, accueillante, sérieuse, et tra-

vaillouse, sait tenir une maison propre cherche un emploi de ménage.
Contact : **05 46 87 19 06**

13- Fiéni Larissa, propre, honnête et respectueuse, aime le travail bien fait, recherche un emploi en qualité de nounou ou ménage.
Contact : **01 01 82 22 96**

CHAUFFEUR

14- Nebié Aboya Luc, titulaire d'une licence 2 en géographie et d'un permis PC : BCDE, 3 ans d'exp en tant que chauffeur et 1 an de pratique au centre d'électricité CIE, recherche un emploi de chauffeur, électricité ou autres.
Contact : **07 09 86 37 31 / 05 46 41 87 95**

16- Kambou Sami Edouard, 10 ans d'exp, PC : BCDE, connaît la ville d'Abidjan et l'intérieur du pays, recherche un emploi de chauffeur dans les entreprises, stés, particulier.
Contact : **05 46 44 02 69 / 01 73 47 00 13**

ESTHET./MASS.

11- Esthéticienne à domicile, propose ses services pour des séances de massage, gommage du corps, pédicure, pose vernis permanente. Fait un travail professionnel.
Contact : **07 07 79 17 19**

CUIS./PÂTISSERIE

3- Dame Yeli, cuisinière doué, spécialité européenne,

africaine sait cuisiner des délicieux plats, recherche un emploi de cuisinière.
Contact : **01 73 25 62 62**

4- Excellent boy cuis, 5^{ème} cat, spécialité européenne, lettré, très doué et long date d'expérience est disponible le 5 janvier 2023. **Kokou Gnanwa**.
Contact : **01 01 48 58 37**

7- Wothor Hospice Yao, chef cuisinier professionnel, 25 ans d'exp, spécialité européenne, africaine et la pâtisserie, excellent cuisinier, recherche un emploi à domicile, restaurant, Ambassade ou autres.
Contact : **05 06 60 27 64 / 01 42 58 55 18**

8- Cheffe cuisinière, spécialité en gastronomie : européenne, mexicaine, asiatique, africaine, et la pâtisserie, inventive, créative, et peux réaliser des menus de réception et repas de famille, a déjà travailler dans des restaurants aussi cheffe à domicile : Ayant un BTS en cuis professionnelle, 16 ans d'exp.
Contact : **01 01 74 55 39**

Koffi Roseline, 3 ans d'exp, respectueuse, dévouée, et travailleuse, recherche un emploi de cuis afric et un peu européenne ou ménage.
Contact : **01 03 56 39 99**

R- Spécialité européenne, africaine, 27 ans d'exp, excellente cuisinière, **Mme. Zoundi Madeleine** d'origine burkinabé, sait fait la bonne cuisine,

recherche un emploi de cuisinière. Responsable, dévouée et propre.
Contact : **05 04 85 85 73**

15- Jeune dame Andrea avec 8 ans d'exp, propre, sérieuse et honnête, sait préparer de bon plats, recherche un emploi de cuisine européenne, africaine, ménage ou entretien de bureau.
Contact : **07 48 90 85 58 / 07 08 87 99 63**

17- Mme Ayaba France Natacha, 22 ans d'exp en tant que cuisinière et nounou, sait cuisiner des délicieux plats européens, américains, asiatiques. Titulaire d'un diplôme de cuisine et un certificat de travail de nounou, sait également faire le ménage, recherche un emploi.
Contact : **07 47 43 21 53**

Yao Akissi Hortense, 12 ans d'exp, lettrée, propre, ayant le sens de la responsabilité, très bonne cuisinière, recherche un emploi de cuisine européenne, afric. ou nounou. Dispo imm.
Contact : **07 88 79 49 17**

COURS

COURS DE PIANO
Pour adultes, débutants et enfants à partir de 04 ans. Location, vente, accordage de piano, réparation de pianos acoustiques droits de queue.
Contact : **07 07 41 67 41 / 07 07 13 35 17**
y_ahouassa@hotmail.com

Pratique

Carnet de Voyage

de



bidion
Planet



SAN PEDRO

fait sa mue pour une CAN
plus que belle

Détente

Après Korhogo dans notre parution de décembre, nous nous sommes rendus cette fois dans la cité balnéaire de San Pedro dans le sud-ouest, pour voir et constater les préparatifs des complexes hôteliers en vue de la prochaine grand-messe du football africain en terre ivoirienne.

A l'entrée de la ville, le stade est géant. Il sublime les regards avec sa toiture imposante qui couvre ses 20.000 places. Le réseau routier à l'image de «*La Côtière*» est en plein chantier et les travaux avancent visiblement bien. Les complexes hôteliers, quant à eux, se rénovent depuis le centre-ville jusqu'au bord des plages et attendent, impatiemment. Bienvenue dans la cité portuaire de San Pedro, au large de l'océan Atlantique où nous allons vous faire découvrir ces hôtels qui font la fierté de la ville.

Hôtel Sophia

Situé en bordure de mer sur le prolongement du port autonome de San Pedro à seulement 5 minutes du centre-ville et à un jet de pierre de l'aéroport, l'hôtel Sophia dispose de 75 chambres modernes, toutes équipées de TV satellite, téléphone direct, internet et de climatisation individuelle. Sa terrasse avec une magnifique vue sur mer rend votre séjour à San Pedro encore plus agréable. Hôtel Sophia c'est encore un jardin verdoyant avec une large piscine à l'eau de mer, un restaurant et un maquis sur la plage. Avec sa gamme variée de chambres, l'hôtel Sophia vous

laisse le choix entre la Chambre Single (1 lit 2 personnes), la Chambre Double (1 lit 2 personnes ; 1 lit 1 personne) ou encore la Chambre mezzanine et salon convertible (1 lit 2 personnes ; 2 lits 1 personne). La bâtisse dispose d'un Piano Bar et se situe à proximité d'une aire de golf et de tennis.

D'autres services annexes tels que le Room service, le change, le parking, la blanchisserie, la réservation de prestations extérieures et la navette sont aussi assurés par l'hôtel. Hôtel Sophia est sans nul doute l'un des symboles du chic à San Pedro. Un parfait mélange d'élégance et de discrétion.





Les Jardins d'Ivoire

19 chambres dont une suite, piscine et jacuzzi, salle polyvalente pour conférence, mariage ou séminaire, salle privée VIP, une cuisine avec des recettes authentiques et personnalisées. L'hôtel Les Jardins d'Ivoire a bien de quoi parfaire votre séjour à San Pedro. Dans chacune des chambres, une luminosité exceptionnelle, des coloris uniques, apaisants et soigneusement harmonisés. L'hôtel dispose d'une pâtisserie avec des produits faits maison : le pain, et toute la viennoiserie, tout est fait maison. Ce n'est pas un détail, cette restauration bio fait la particularité de l'hôtel surtout

dans un contexte où les consommateurs sont de plus en plus nombreux à rechercher des produits bio. Toutes les chambres sont équipées pour assurer un confort à souhait : téléphone, frigo, télévision. Un groupe électrogène fait la veille en cas de panne d'électricité. Un puits moderne, une cuve d'eau, un parking gardé. Ici, tout est prévu pour un séjour sans stress. Construit à quelques mètres de l'océan Atlantique, ce beau bijou architectural cultive une atmosphère calme et reposante. Le style sobre mais parfaitement maîtrisé assoit lui aussi la singularité du lieu.





Palm Rock Beach

L'hôtel Palm Roch Beach a quelque chose qui le sort du lot puisqu'il s'agit de l'unique hôtel de la ville dont toutes les chambres donnent directement sur la mer. L'hôtel est situé dans un environnement végétalisé et abrite 10 somptueuses chambres au total dont deux chambres supérieures, le tout dans un très bon standing. «*Chez l'Allemand*», comme le surnomme les habitués du coin, le restaurant vous

propose des mets de haut vol non loin du bar climatisé où l'on peut s'installer les soirs pour savourer un bon cocktail. Sans oublier la salle de fitness pour des séances de gym. Pour les amateurs de Pool, on trouve ici une table de billard avec une belle sélection de jeux. La terrasse de l'hôtel, vous offre une vue imprenable sur mer. Le Palm Rock Beach c'est aussi l'esprit kids' friendly: espace dédié aux tout-petits, jeux et jouets à disposition.



Hôtel Cannelle

C'est l'un des plus chics hôtels de la ville avec une vaste cour intérieure. Situé à quelques pas seulement du port Autonome de San Pedro en bordure de l'océan Atlantique, l'hôtel Cannelle abrite 27 chambres dont une suite et 9 mini suites, toutes climatisées. Le complexe dispose également d'une piscine, d'un restaurant spécialisé en cuisine africaine et européenne. Ce qui fait la différence ? Presque toutes les

chambres sont dotées d'une terrasse pour se laisser bercer par le bruit des vagues de la mer. De la chambre standard à la suite, partout un vrai confort, avec une literie digne d'un hôtel de référence. En plus, un parking, un wifi et un pressing sont à disposition des clients. Une salle de conférence et une autre de réception y sont en construction pour agrandir la capacité d'accueil de l'hôtel. Séjourner à l'hôtel Cannelle, c'est une expérience qui mérite d'être vécue.



Hôtels à San Pédro

Texte • Photos: Abidjan Planet

Afrik Casa Hôtel

0556568186
0709787853

Degny Plage

2734710315
0575108700

Enotel Beach Hôtel

0759884889
0566083585
0787496077
2734710085

Gillier Lodge

0777541837 /
0707087089

Hôtel Atlantic

0505559690 /
2734711814

Hôtel Bahia

09099013
2734712733
0748767564

Hôtel Bigot Ivoire

0704319066

Hôtel Famien

0546725699

Hôtel Galo

0768804965
0576305292

Hôtel Ixora

0102203103

Hôtel Les Frères Unis

0747480536
0747107520

Hôtel Mevadav

0707288228
0749594923

Hôtel Nahoui Balmer

0101408400
0788494979

Hôtel Noura

0102818524
0749061687

Hôtel Palm

Rock Beach
0708273954
0707007151
0708273954

Hôtel Résidence Christy

2734711547
0575106278

Hôtel Sophia

2734719290
0759443444
0704319044
2734704095

Hôtel Rialto

2734712380
0748500003

La Case de Tiho

+33683856778

Le Cannelle

2734710808
2734710539

Les Jardins d'Ivoire

0748296151
2734713186

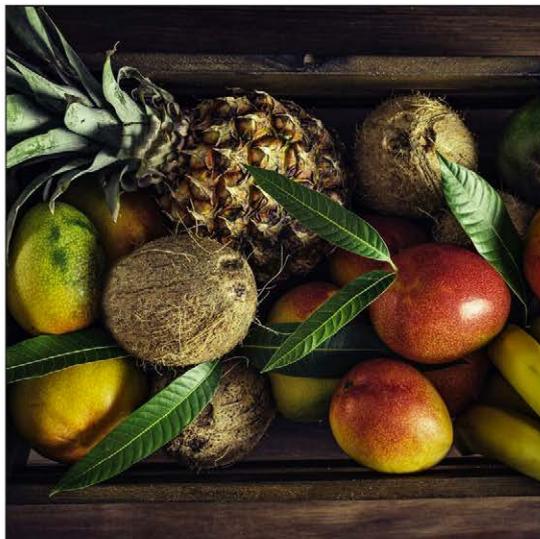
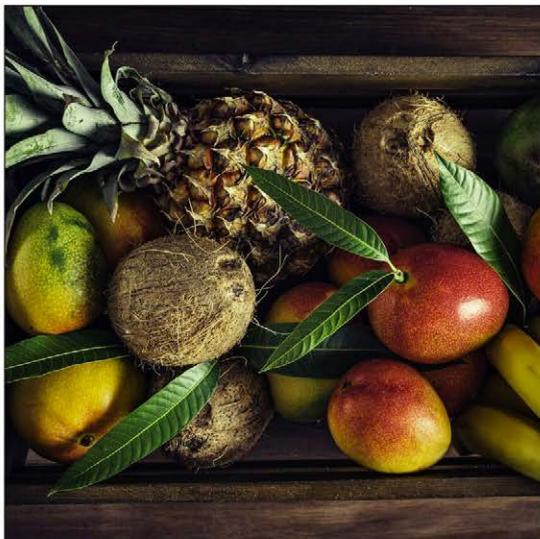
Kossipo Hôtel Balmer

0777757873
0505999697
0757004491

Détente

AUBER- GISTES	▼	ÉCARTER BRUSQUE- MENT	▼	PENCHE POUR UNE SOLUTION	▼	CÉSAR Y CAPTURA VERCIN- GÉTORIX	▼	ET TOUT LE RESTE QUI EST FORT LONGUET	▼	UN CHE- VALIER... HABILÉ EN FEMME (D')	▼
FÊTE DE MARIAGE		CAJOLÉE				DE PLUS					
▶		▼		BALLE DE JEU DE PAUME	▶	▼					▼
				INCAR- CÉRER							
PIÈGE À SOURIS	▶			▼				SYMBOLE DU COBALT	▶		
AGRESSIF ET SAUVAGE								BRAQUER, BUTER			
▶						SCANDIUM ABRÉGÉ	▶			SUR LES GENOUX	
						CHAMBRE OU SÉJOUR					
À EUX	▶					MOINEAU	▶				
SÉPA- RABLE						ICI, EN PLUS COURT					PRÊTS À FONDRE EN LARMES
▶						▼					▼
ABSORBE L'EAU	▶										
ARMÉE AU PORT									MÉMOIRE VIVE D'UN ORDINA- TEUR	▶	
▶											
						BOUCLÉ ET VO- LUMINEUX	▶				
ENTASSÉE ET À L'ÉTROIT	▶								PLAT APPRÉCIÉ EN BOUCHÉE	▶	

FÊTE DE MARIAGE



Soluces
du n°314

MOTS MÉLANGÉS

E	C	A	B	S	S	M	T	E	E	S	E	A	N	E	P
H	A	D	A	T	E	M	I	S	N	S	T	O	P	O	I
C	R	A	S	L	R	R	U	G	E	O	I	U	P	A	V
N	E	T	U	I	E	E	V	S	R	T	R	C	A	D	E
E	G	N	E	U	N	S	I	I	A	A	O	M	R	R	R
V	R	O	T	G	A	A	S	T	E	R	T	O	I	A	T
R	E	M	A	R	D	R	L	I	N	T	D	I	C	T	F
E	B	E	I	A	E	A	A	P	V	E	T	E	O	L	E
P	O	R	F	A	S	B	G	A	A	E	R	E	R	N	A

5 ERREURS



Détente



Le signe du mois.

Capricorne, 22 Décembre au 19 Janvier

♥ *Compatibilité amoureuse* : Balance, Vierge, Poisson

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : L'établissement de relations durables et cordiales avec votre famille est essentiel car, en cas de problème, la famille sera votre principal soutien. Efforcez-vous de vous montrer conciliant et de parvenir à des compromis, cela vous aidera à renforcer les liens familiaux. Vous devrez vous montrer plus réaliste et conscient dans votre recherche de l'amour : arrêtez d'attendre l'arrivée d'un prince de conte de fée - beau et riche. Un peu de réalisme amoureux est important. La stabilisation de votre état émotionnel, par la relaxation par exemple, vous aidera à améliorer votre santé. La clé pour renforcer votre corps sera l'abandon des stimulants, y compris le café. Rappelez-vous que les apparences sont trompeuses et peuvent vous égarer. Vous devez connaître une personne avant de porter un jugement sur elle.

21 mars au 19 avril

Bélier

♥ *Compatibilité amoureuse* : Balance, Taureau, Scorpion

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : N'ayez pas peur de demander de l'aide ou des faveurs à vos proches, car ils seront heureux de vous soutenir. Les célibataires auront l'occasion de faire des sorties intéressantes. Veillez à ce qu'un accident ou une malveillance humaine ne détruise pas ce sur quoi vous travaillez.

20 Avril au 20 Mai

Taureau

♥ *Compatibilité amoureuse* : Balance, Sagittaire, Scorpion

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Vous mettrez tout à plat et réévaluerez vos objectifs. De fait, vous introduirez de nombreux changements dans votre vie. Cependant, gardez les pieds sur terre et souvenez-vous de ce qui est important. Méfiez-vous des parents ou des relations qui chercheront soudainement à vous contacter. Leur intérêt sera lié aux finances et ils pourront essayer d'utiliser votre bon cœur et votre bonne volonté.

21 mai au 20 juin

Gémeaux

♥ *Compatibilité amoureuse* : Sagittaire, Gémeaux, Scorpion

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Des problèmes que vous avez occultés viendront se mêler de votre vie et vous devrez vous en occuper. N'ayez pas peur de demander conseil à des êtres chers et écoutez leur avis, ils vous aideront à trouver une solution aux problèmes qui vous préoccupent depuis longtemps. Il est temps de penser à vous et à votre santé. Le mouvement et une alimentation saine seront utiles pour brûler les kilos en trop.

21 juin au 22 juillet

Cancer

♥ *Compatibilité amoureuse* : Sagittaire, Gémeaux, Scorpion

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Vous réfléchirez à vos priorités et en conclurez que votre bonheur dépend avant tout de savoir que vos proches se portent bien et qu'il n'y a pas de conflit ou de non-dits entre vous. Les personnes en couple vivront une deuxième lune de miel et tomberont à nouveau amoureux. À ce moment, les questions financières sont importantes pour vous, alors assurez-vous de ne pas avoir de problèmes.

23 juillet au 23 août

Lion

♥ *Compatibilité amoureuse* : Balance, Sagittaire, Vierge

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Vous vous heurterez fortement au patron, qui aura une vision différente de ce sur quoi votre travail devrait aboutir. Économisez votre énergie et veillez à ce que votre alimentation contienne un niveau de sucre raisonnable. Grâce à vos réflexions sur le sens de la vie et des actions entreprises, vous serez doublement motivé pour les semaines à venir. Donnez une chance à cette personne.

24 août au 22 septembre

Vierge

♥ *Compatibilité amoureuse* : Poisson, Scorpion, Capricorne

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Vous vous concentrerez sur les êtres chers. Ce sera le moment idéal pour embellir, rénover

ou moderniser la maison ou le jardin. Vous goûterez la cuisine orientale et peut-être aussi nouerez de nouvelles amitiés avec des étrangers. Vous devrez prendre soin non seulement de votre corps, en entretenant votre forme physique et votre silhouette mais aussi de votre âme en vous réservant des temps de détente afin de vous débarrasser du stress.

23 septembre au 22 octobre

Balance

♥ *Compatibilité amoureuse* : Sagittaire, Capricorne, Bélier

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : C'est à ce moment que certains de vos traits de caractère referont surface. Vous dégagerez une aura de charme auprès du sexe opposé et vous attirerez beaucoup de gens, parmi lesquels quelques personnes dignes d'intérêt. Abstenez-vous de vous lancer dans des déclarations d'amour, même si une opportunité se présente de le faire de manière totalement originale.

23 octobre au 21 novembre

Scorpion

♥ *Compatibilité amoureuse* : Scorpion, Poisson, Bélier

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : N'en prenez pas ombrage, mais voyez-les comme une opportunité de grandir et de renforcer votre position dans l'entreprise. Si vous êtes en conflit avec un ami ou une amie, ce sera le meilleur moment pour vous réconcilier. Vous gagnerez beaucoup plus quand quelqu'un qui a le pouvoir sur vous n'attendra pas que vous soyez d'accord avec lui, et vous imposera sa décision. Attendez un peu, puis soumettez vos demandes.

22 novembre au 21 décembre

Sagittaire

♥ *Compatibilité amoureuse* : Taureau, Gémeaux, Lion

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Votre humeur, ajoutée au stress, ne sera pas bénéfique et pourra mener à de nombreux conflits. Mieux vaut demander qu'exiger. Bien que parfois vous pensiez que les choses avancent trop lentement, ne pressez pas vos collègues. Une romance passionnée traversera brièvement votre vie, mais vous laissera des souvenirs durables.

20 janvier au 19 février

Verseau

♥ *Compatibilité amoureuse* : Poisson, Verseau, Sagittaire

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Tout changement soudain sera déconseillé ce mois-ci, car cela risquerait de provoquer plus de mal que de bien. Votre état général sera bon, mais vous pourriez l'améliorer en limitant la consommation de sucre et de viande rouge et en introduisant du miel ou de la stévia dans votre alimentation. Ses projets seront à la mesure de vos intérêts.

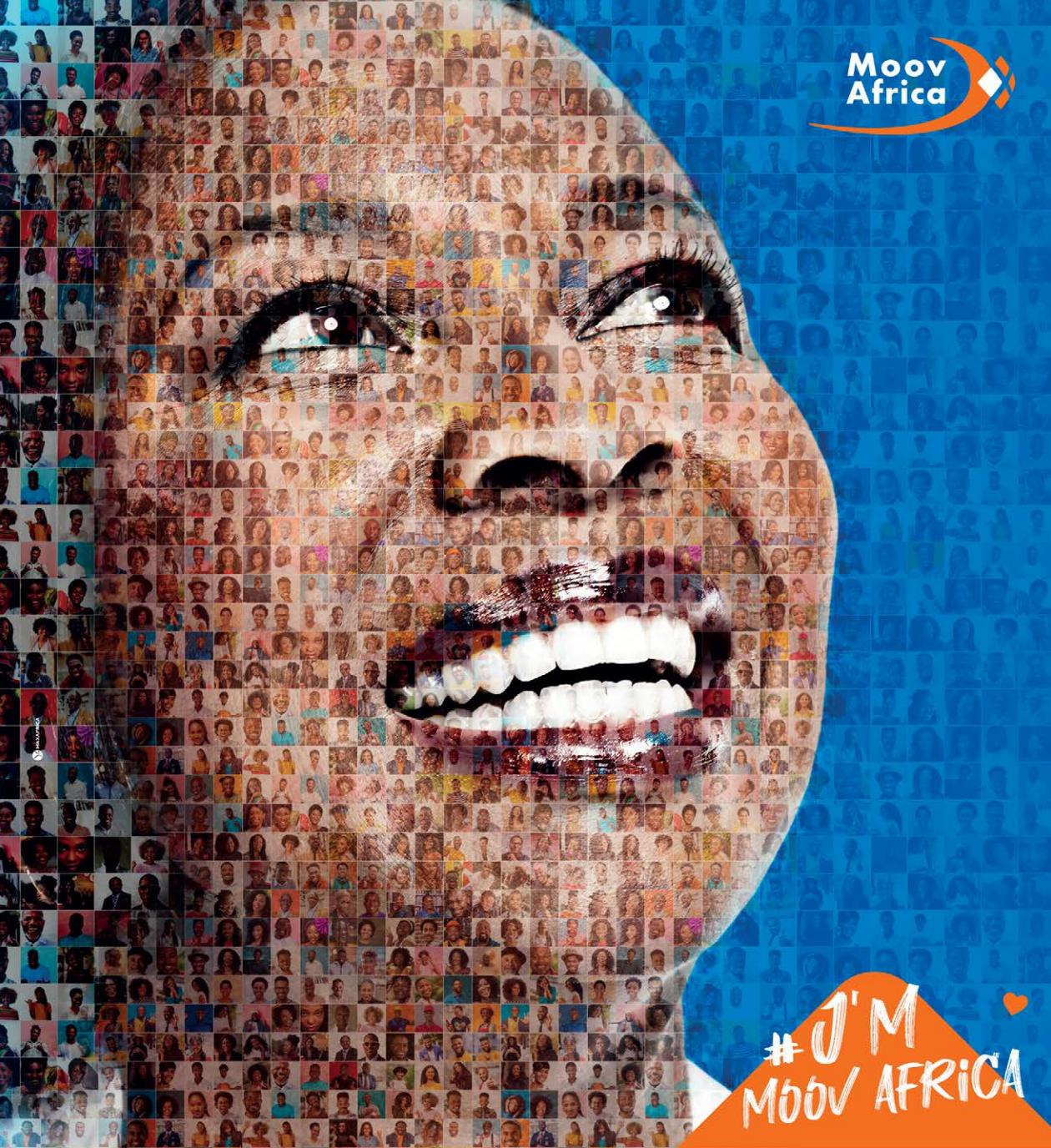
20 février au 20 mars

Poisson

♥ *Compatibilité amoureuse* : Capricorne, Verseau, Scorpion

♣ *Horoscope pour le mois de Janvier* : Si vous envisagez de suivre un cours, d'intégrer une école ou de commencer toute activité élargissant vos connaissances, le moment sera idéal. Si vous restez assis en solitaire à la maison, ne vous étonnez pas de ne pas croiser l'amour. Une nourriture malsaine de type restauration rapide entraînera rapidement des problèmes d'estomac et d'intestin, qui nécessiteront un traitement. Acceptez bien sûr, et prouvez-le.

Moov
Africa



#J'M
MOOV AFRICA

**DES MILLIONS
DE RAISONS
DE SOURIRE À LA VIE**

Aujourd'hui, vous, jeunes, femmes, hommes, businesswomen et businessmen, avez des millions de raisons de profiter de la vie, des millions de raisons de croire en l'avenir, des millions de raisons de dire J'M Moov Africa.

**MOOV AFRICA SOUHAITE À SES ABONNÉS ET
À TOUTE LA CÔTE D'IVOIRE UNE GÉNÉREUSE ANNÉE**

2023



TOUTE NOTRE ÉNERGIE
À VOTRE SERVICE

Compagnie Ivoirienne d'Electricité



EN 2023 VOUS ÊTES
ENTRE DE BONNES MAINS



#RADIEUSEANNÉE2023



24h/24, 7j/7

Assistance

24h/24

7j/7

Assistance

www.cie.ci