

# Amfa Mag

Octobre 2023

## Santé

À la découverte de la Lisca

## Interview

Dr AIDIBE à  
coeur ouvert

## Beauté

Rencontre avec  
Maimouna, la  
maquilleuse aux  
doigts de fée

A portrait of Amy Lucia Diop, a woman with long, dark, braided hair, wearing a bright pink blazer and a necklace with a map of Senegal. She is sitting in a chair against a background of palm fronds.

# Amy Lucia DIOP

La “golden girl” du cinéma sénégalais



# EDITO

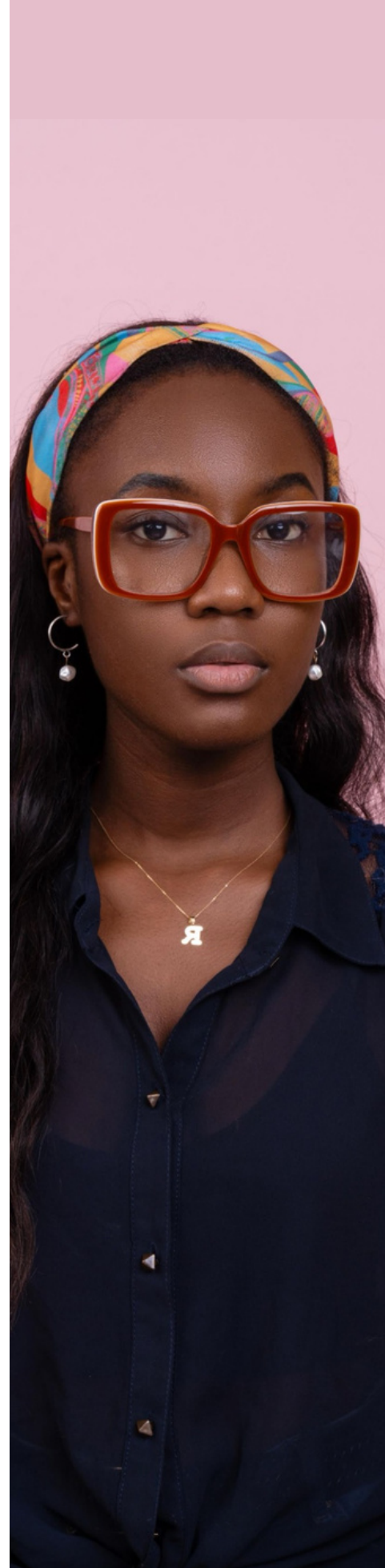
Le Mois de sensibilisation au cancer du sein, également connu sous le nom d'Octobre rose, est une campagne annuelle visant à sensibiliser à la prévention du cancer du sein et à promouvoir la détection et le traitement précoce.

La détection et le traitement précoces sont essentiels pour améliorer les taux de survie, mais de nombreuses femmes n'ont toujours pas accès au dépistage et à des soins de qualité. Le Mois de sensibilisation au cancer du sein joue un rôle crucial dans la promotion de la prévention et la réduction des taux de mortalité. Grâce à des campagnes d'éducation du public, des événements de collecte de fonds et des programmes de sensibilisation communautaire, l'initiative a contribué à accroître la sensibilisation au cancer du sein et à encourager les femmes à agir. Cependant, il reste encore beaucoup de travail à faire. De nombreuses femmes, en particulier celles issues de communautés à faible revenu et marginalisées, continuent de se heurter à des obstacles pour accéder au dépistage et au traitement.

Le mois de sensibilisation au cancer du sein doit s'accompagner de changements politiques concrets et d'un financement accru pour la recherche sur le cancer du sein et les programmes de soutien afin de garantir que toutes les femmes aient accès aux soins dont elles ont besoin. En ce mois spécial, Amfa Mag a pensé à ce numéro rempli de conseils pour vous aider à prévenir les cancers touchant spécifiquement la femme. Mais surtout, pensez à faire le dépistage le plus souvent possible.

**Rose Myriam Coly**

*Rédactrice Amfa*



# SOMMAIRE

- 5**            **SANTE**  
Lisca
- 9**            **COVER I**  
L'interview de Amy Lucia DIOP
- 17**          **COVER II**  
À la rencontre de Dr AIDIBE
- 23**          **BEAUTÉ**  
Fairy's Fingers se dévoile
- 27**          **VOYAGE**  
Côte d'Ivoire





# Santé

---

*LISCA est une association à but non lucratif créée en 1985*



FATOU BALL  
MBAYE

REDACTRICE

« Le cancer du sein est la première cause de décès chez les femmes au Sénégal ». Les raisons en sont souvent liées au fait qu'au Sénégal non seulement les patients arrivent en retard dans les centres de référence, mais que les taux de traitement sont quasiment nuls. De nombreuses association tente aider les femmes sur ce sujet. La lisca est l'une d'entre elles. En effet, c'est une association a but non lucratif qui vise à informer les populations sur les risques et les premiers symptômes du cancer du sein.

De ce fait, elle met en place des actions de dépistage, de prévention et de traitement pour prévenir de la maladie. La ligue sénégalaise contre le cancer a pour mission principales de:

- Soutenir les malades devant le coût très élevé des produits anticancéreux et l'absence d'un système assurantiel ou mutualiste étendu. La solidarité communautaire est la seule voie de salut pour les personnes démunies.
- Aider à la formation des spécialistes médicaux et paramédicaux capables de répondre aux attentes des malades, des familles et des pouvoirs publics;







**LISCA** Ligue Sénégalaise contre le cancer  
Ensemble, vaincre le cancer

**DP WORLD**

*Octobre Rose*  
du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2023

# LISCA- DPWORLD CARAVANE ROSE 2023

- 5 Villes couvertes par les activités
- Formation au dépistage du cancer du col de l'utérus de 140 sages-femmes
- Dépistage gratuit de 3000 femmes
- Don d'appareils de Thermoablation
- Don de bons gratuits de mammographie
- Road-show Sensibilisation

**LE CALENDRIER**

<b>TOUBA</b> Lundi 16 et Mardi 17 octobre 2023	<b>TIVAOUANE</b> Mercredi 18 et Jeudi 19 octobre 2023	<b>THIÈS</b> Vendredi 20 et Samedi 21 octobre 2023
<b>MÉKHÉ</b> Dimanche 22 octobre 2023	<b>KÉDOUGOU</b> Mardi 5 et Mercredi 6 décembre 2023	

**TESTEZ-VOUS AUCOURD'HUI**  
PRÉVENEZ DEMAIN  
LES CANCERS DU SEIN ET DU COL  
DE L'UTÉRUS

N°9994 Sacré Cœur 3, Rond-point JVC, BP : 84 345 Dakar Sacré Cœur 3  
Tél.: 33 827 30 85 | www.lisca.sn

## Tous engagés contre la maladie !

Soutenez la lutte contre le Cancer du Sein  
Envoyez votre participation à la LISCA via  
**Orange Money** au #144#626#



**TOUBA**  
Lundi 16 et Mardi 17  
octobre 2023

**TIVAOUANE**  
Mercredi 18 et Jeudi 19  
octobre 2023

**THIÈS**  
Vendredi 20 et Samedi 21  
octobre 2023

**MÉKHÉ**  
Dimanche 22  
octobre 2023

**KÉDOUGOU**  
Mardi 5 et Mercredi 6  
décembre 2023

**TESTEZ-VOUS AUCOURD'HUI**  
PRÉVENEZ DEMAIN  
LES CANCERS DU SEIN ET DU COL  
DE L'UTÉRUS

N°9994 Sacré Cœur 3, Rond-point JVC, BP : 84 345 Dakar Sacré Cœur 3  
Tél.: 33 827 30 85 | www.lisca.sn

- Contribuer à la dotation d'équipements pour le dépistage, la prévention, le diagnostic et le traitement.
- Promouvoir la recherche, notamment en médecine alternative et complémentaire.
- Rechercher des synergies d'action avec les organisations nationales ou internationales de lutte contre le cancer.

Vous pouvez les soutenir en faisant un don par wave , Orange Money ou directement dans leur locaux se situant à Sacre coeur 3. Et n'oubliez pas votre don peut sauver une vie, une femme, une mère, une épouse.



**wave**

## Octobre Rose 2023

Ensemble contre le cancer

wave digital finance



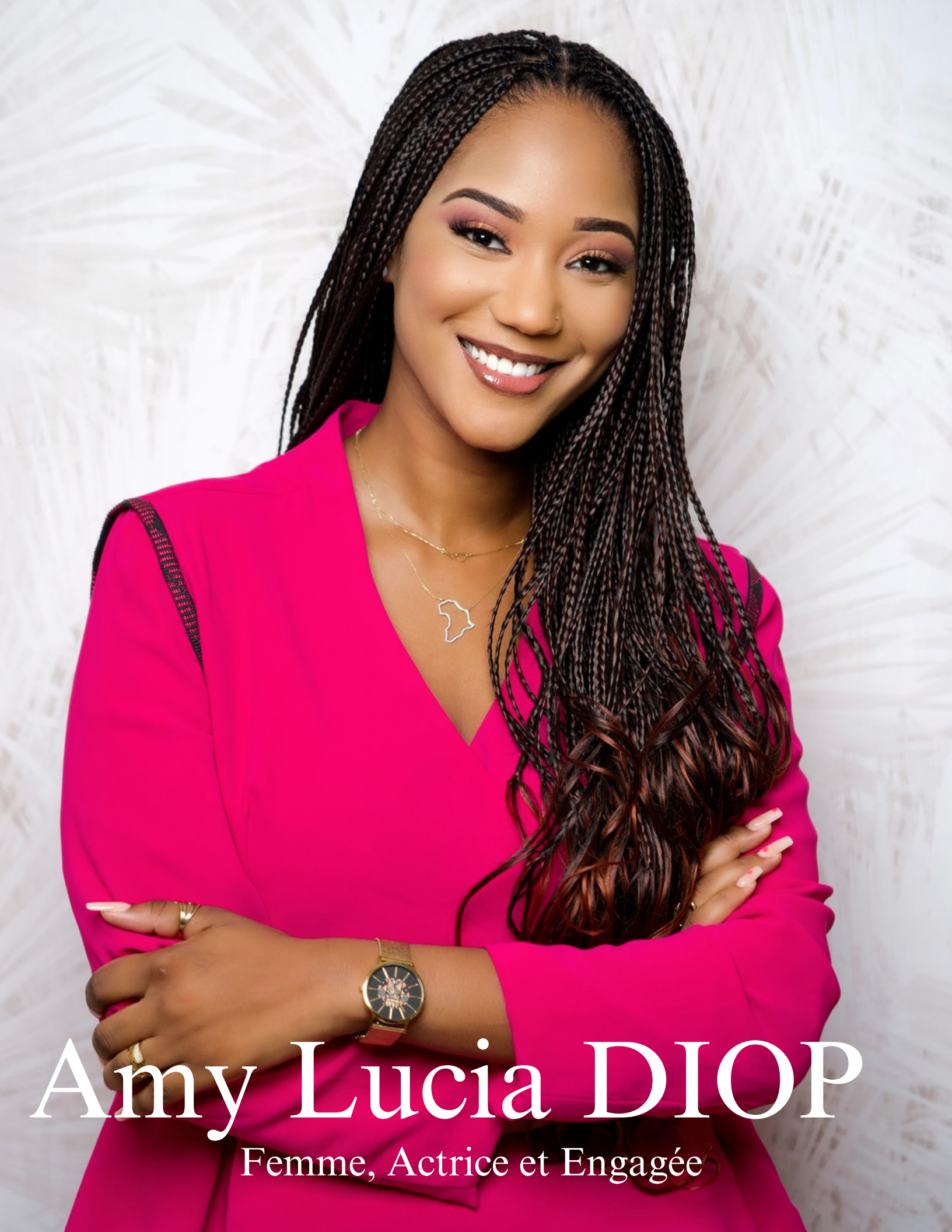




**RUGIE**  
Eau de Parfum  
Maison Exquise Gourmande  
Diffuseur  
Cherry Gour - Berries Miel

art  
ME  
MAY 2021 \$9.99  
11





# Amy Lucia DIOP

Femme, Actrice et Engagée



## **Parler nous de vous ? Qui est Lucia ?**

Je suis Amy Lucia, diplômée en tant que chef de projet web et multimédia à l'ISM. Actrice depuis bientôt 3ans, j'ai eu interprété le rôle d'Angèle dans Impact avec Marodi, série avec laquelle j'ai débuté ma carrière, Ramata dans la série Terranga avec Keewu production, le rôle d'une reine dans une série documentaire avec Cinekap et le rôle d'Aminata dans Attraction Éternelle avec Luminium Production.

## **Comment êtes-vous entrée dans le milieu du cinéma et comment vous définiriez-vous en tant que jeune femme dans ce secteur?**

Je suis devenue actrice grâce à Mohamed Sylla ( Issa Diouf dans la série Impact ). Et je ne le remercierai jamais assez d'avoir fait naître en moi la passion pour métier.



Je me définis en tant que professionnelle en début de carrière dans l'industrie cinématographique et cherche des opportunités pour développer mon talent. J'aspire à faire ma marque dans ce secteur.

## **Les actions sociales semble faire partie de votre quotidien ? Qu'est-ce qui vous a motivé à vous engager social ?**

Effectivement, et ce qui m'a motivé à en faire vient du désir profond de contribuer positivement à la société et d'aider des individus à surmonter les défis de la vie.





## **Quelques mots pour sensibiliser les femmes au cancer du sein.**

La sensibilisation au cancer du sein est cruciale. Mesdames, il est essentiel de pratiquer l'autopalpation régulièrement et de subir des mammographies de dépistage. Le dépistage précoce peut sauver des vies. N'ignorez pas les signes, parlez-en à votre médecin et encouragez vos proches à faire de même. Notre santé est précieuse.

## **Que pensez-vous de l'entrepreneuriat féminin ?**

L'entrepreneuriat féminin est une force dynamique dans l'économie mondiale. Promouvoir et soutenir l'entrepreneuriat féminin est crucial pour construire un avenir plus équitable et prospère. Cela implique de favoriser l'éducation à l'entrepreneuriat, de renforcer l'accès au financement et de promouvoir l'égalité des chances pour toutes les entrepreneures.

*“ La sensibilisation au cancer du sein est cruciale. ”*

## **Que pensez-vous de l'évolution des jeunes dans la société sénégalaise ?**

L'évolution des jeunes dans la société sénégalaise est un sujet en constante évolution. Entre la promotion de la santé mentale, l'engagement politique des jeunes, l'utilisation croissante de la technologie et des médias sociaux...

C'est pour cette raison qu'il est important que les gouvernements, les organisations, les éducateurs et la société collaborent pour créer un environnement qui favorise à la contribution positive des jeunes à la société.





**Quel message lanceriez-vous aux jeunes qui veulent se lancer dans le cinéma?**

Le conseil que je peux donner aux jeunes femmes et hommes qui aimeraient intégrer ce milieu est de le faire parce qu'ils aiment ce qu'ils et non pas pour la popularité qui ne sert à rien. Faites-le parce que c'est une passion. Apprenez, ne vous dites pas que c'est facile parce qu'on vous donne les textes et que ça s'apprend. Si vous voulez qu'on reconnaisse votre travail, apprenez, vous n'avez pas besoin d'aller dans une école spécialisée. Tout est maintenant disponible sur Internet. Cela nous permet de mieux apprendre et évoluer rapidement.

Comment bien  
choisir son  
déodorant ?







Sans paraben



100% Naturel



sans aluminium

Choisir le bon déodorant peut être un défi, et il est important de considérer à la fois l'efficacité du produit et sa compatibilité avec votre type corporel et votre niveau d'activité. Un facteur à considérer est le type de transpiration et d'activité corporelle que vous ressentez. Pour les personnes qui transpirent beaucoup ou pratiquent une activité physique intense, un déodorant doté de fortes propriétés anti-transpirantes peut être nécessaire. En revanche, ceux qui transpirent moins ou ont un mode de vie plus sédentaire peuvent bénéficier d'un déodorant plus doux et davantage axé sur le contrôle des odeurs. Il est essentiel de choisir un déodorant adapté à votre niveau d'activité pour garantir une efficacité maximale.

Un autre facteur crucial à considérer lors du choix d'un déodorant est la sensibilité à certains ingrédients, notamment ceux qui peuvent provoquer des irritations ou des réactions allergiques. Les irritants courants comprennent l'aluminium, les parfums et les conservateurs, qui peuvent provoquer des éruptions cutanées, des démangeaisons et d'autres problèmes de peau. Pour les personnes ayant la peau sensible ou ayant des antécédents d'allergies, il est important de choisir un déodorant exempt de ces irritants potentiels. Il existe de nombreuses options disponibles, notamment des déodorants naturels qui utilisent des huiles essentielles et d'autres ingrédients d'origine végétale pour contrôler les odeurs sans provoquer d'irritation









[www.amfabeauty.com](http://www.amfabeauty.com)





**Dr Ibrahim AIDIBE**

Gynécologue Obstétricien



## Qui est le docteur Aidibe ?

Je suis le docteur Ibrahim AIDIBE, gynécologue-obstétricien installé dans le privé. Je suis président de l'Association sénégalaise des Gynécologues-Obstétriciens (ASGO) et Secrétaire Général de l'Association Libano-Sénégalaise des Professionnels de la Santé (ALSPS). Depuis un an, j'ai intégré le Bureau du Syndicat des Médecins Privés du Sénégal (SYMEPS), dans lequel j'occupe le poste de Secrétaire à l'organisation.

## Comment avez-vous choisi la médecine ?

### Qu'est-ce qui vous a orienté vers la gynécologie ?

Je pense être « tombé dedans » depuis l'enfance. Ma mère (Paix à son âme) me disait toujours « je savais que tu serais médecin ». Ma mère a toujours rêvé être médecin, sauf qu'elle est d'une génération où les femmes ne choisissaient pas toujours leur avenir professionnel.

Sans doute qu'inconsciemment (ou sciemment) elle m'a transmis cette passion. J'ai également un oncle gynécologue, quelqu'un que je regardais depuis mon jeune âge comme un modèle. Au fil des années scolaires, la voie me semblait de plus en plus évidente. Le choix de la spécialité ne se posait même pas...en réalité j'ai fait médecine pour faire gynécologue! Être au commencement et à la naissance d'une vie, c'est un privilège qu'offre peu de spécialités médicales, la gynécologie-obstétrique en est une.



## Pourriez-vous nous dire quelques mots sur votre cursus et cheminement dans ce métier ?

Comme j'aime à le rappeler, je suis un pur produit sénégalais! J'ai fait l'ensemble de mon premier cycle à la faculté de médecine de Dakar, qui comme vous le savez est la première école de médecine d'Afrique de l'Ouest. Ensuite j'ai entamé une spécialisation en gynécologie-obstétrique pour laquelle j'ai fait un certain nombre de formations à l'étranger, notamment en France.



## **Comment votre aventure sur les réseaux sociaux a-t-elle commencée ?**

Pour tout vous dire, c'était l'idée de mon épouse (Paix à son âme).

Au début je postais un contenu plutôt personnel tel que mes lectures, ma darbouka et mes cigares... Par la suite il y a eu le Covid, ce qui, par la force des choses, nous a tous poussés, professionnels de la santé, à plus de sensibilisation médicale.

Je pense que le véritable tournant a été marqué par la publication des séquences vidéo que j'ai réalisées avec mon amie @awatou. Très vite, nous avons pris conscience du manque d'informations sur certains sujets relatifs à la grossesse et à l'accouchement. Nos messageries ont littéralement explosé de questions. C'est une curieuse époque, voyez-vous, l'information n'a jamais été aussi facile d'accès et pourtant elle demeure tout aussi méconnue.

## **Quelles sont les maladies qui touchent de plus en plus les femmes ces dernières années?**

Ces dernières années ont vu exploser le nombre de cancers, aussi bien chez les femmes que chez les hommes. L'alimentation et l'exposition à certains facteurs, notamment les perturbateurs endocriniens constituent aujourd'hui un réel problème de santé publique. Mais il n'y a pas que les cancers, l'hypertension artérielle, le diabète et l'infertilité ont également connu une recrudescence de leur prévalence. Nous sommes moins fertiles aujourd'hui qu'il y a 40 ou 50 ans, ceci prévaut aussi bien pour les femmes que les hommes.

Notre façon de vivre, notre façon de consommer jouent indéniablement un rôle dans la survenue de certaines maladies. Notre patrimoine génétique n'est pas le seul acteur de tous nos "malheurs" de santé.

## **Nous sommes en octobre, mois dédié à la lutte contre le cancer du sein. Quelle est la situation du cancer du sein au Sénégal en termes de nombres et de pourcentages?**

Selon les derniers chiffres communiqués par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS 2020), 2,3 millions de femmes dans le monde ont été atteintes d'un cancer du sein dont 685 000 décès. Au Sénégal, on ne dispose malheureusement pas encore de registres des cancers. C'est-à-dire d'une plateforme sur laquelle tous les cancers seraient répertoriés .







Le Ministère de la Santé et de l'Action Sociale travaille sur la question mais il nous faudra encore quelques années pour y arriver. Cependant, nous avons des données hospitalières. Nous savons par exemple ce que représente tel ou tel cancer dans les différents hôpitaux. Aujourd'hui, le cancer du sein représente la 1ère cause de décès par cancer chez la femme sénégalaise.

*“En Afrique, d'une manière plus générale, les cancers féminins les plus fréquents sont représentés par le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus”*

**Quels sont les différents types de cancer auxquels les femmes sont confrontées? Et quels conseils pouvez-vous donner aux femmes pour les en préserver ?**

Dans nos régions, et en Afrique d'une manière plus générale, les cancers féminins les plus fréquents sont représentés par le cancer du sein et le cancer du col de l'utérus.

Le cancer du col de l'utérus a longtemps occupé cette triste première place mais le développement des moyens de dépistage et de traitement ainsi que l'arrivée de la vaccination ont considérablement amélioré le pronostic de ce cancer. Les études menées sur des millions de patients et patientes, ont clairement prouvé que la vaccination protégeait de manière significative contre le risque de cancer du col de l'utérus. C'est, dans l'histoire de la médecine, une des rares causes de cancer curable! J'en profite d'ailleurs pour rappeler que la vaccination contre le cancer du col de l'utérus fait désormais partie du programme national élargi de vaccination.

En ce qui concerne le cancer du sein, il n'y a pas réellement de moyens pour le prévenir. Cependant, un dépistage précoce permet une guérison quasi systématique.





### **À partir de quel âge les femmes devraient songer à se faire dépister?**

Le dépistage consiste à réaliser une mammographie, tous les deux ans à partir de 50 ans et ce jusqu'à 75 ans pour les patientes qui n'ont pas de facteurs de risques, c'est-à-dire les patientes qui n'ont pas d'antécédents particuliers et ne sont pas issues de familles chez qui il existe des cancers du sein.

Plus de 80% des cancers du sein se développent après 50 ans. Lorsqu'il est détecté tôt, on guéri du cancer du sein dans 9 cas sur 10.

Pour les patientes à risque, le dépistage peut commencer dès l'âge de 40 ans mais il revient au professionnel de santé de déterminer la fréquence et le type d'examens à réaliser.

Il faut cependant encourager les femmes à procéder à l'auto-palpation dès l'âge de 20 ans, idéalement une fois par mois, après les règles. Cet examen simple consiste d'abord à regarder le sein, rechercher un changement de coloration de la peau, une déformation, un écoulement voire une « boule » dans le sein.

Il ne faut cependant pas oublier que le cancer du sein n'est pas que l'affaire des femmes! Les hommes aussi touchés...dans 1% des cas.

**Chez Amfa Mag nous cherchons toujours à inspirer nos jeunes lecteurs. À cet effet que pourriez-vous dire à ceux qui aimerez faire des études en médecine en général et en gynécologie en particulier ?**





**Une dernière question pour la route doc !  
D'où vous vient votre passion pour les pieds  
de bébés ?**

Je ne savais pas que vous disposiez de cette info! On ne va pas dévoiler ici tous les secrets d'Instagram...

**Et enfin, votre mot de la fin.**

Merci à AMFA MAG pour cette interview.  
Bravo pour le travail que vous faites et  
bonne continuation!

Je leurs dis FONCEZ ! La gynécologie-obstétrique est une spécialité passionnante !

Gardez à l'esprit que la médecine d'une manière générale doit rester une passion et qu'on n'excelle que dans la passion. Vous connaissez tous cette citation que l'on attribue à Confucius : « Choisis un travail que tu aimes, et tu n'auras pas à travailler un seul jour de ta vie ». La gynécologie-obstétrique est une spécialité qui nécessite énormément d'engagement, et de présence physique. Ne dit-on pas d'ailleurs que les gynécologues sont ceux qui vieillissent le moins bien !

**Nous voyons que vous avez une belle passion pour les activités physiques. Selon vous quelle serait la bonne discipline à faire pour un débutant ?**

Il n'y a pas de bonne discipline, IL FAUT BOUGER! Peu importe l'activité que vous choisissez, le plus important est d'avoir une activité physique régulière. Toutes les études scientifiques ont apporté la preuve qu'une activité physique régulière augmentait l'espérance de vie en réduisant les risques de survenue de certaines maladies chroniques (diabète, hypertension artérielle, cancers, maladie d'Alzheimer etc.).





BEAUTE

# *Fairy's Fingers*



By Noth Son

Photography

by Noth Son

**MAIMOUNA**

**La maquilleuse aux doigts de fée**





## **Qui se cache derrière Fairy's Fingers ?**

Derrière Fayries se cache Maimouna MBAYE, une jeune femme de 28 ans, diplômée en communication digitale à IAM. Je suis une passionnée de Maquillage, de beauté, de coiffure et de tout ce qui va avec.

## **Parlez-nous du métier de maquilleuse.**

En général, le métier qui demande beaucoup de sacrifices, car on a même besoin de maquilleuses les jours de fêtes. Cela peut aussi être assez stressant dans le sens où le timing est important, sinon cela reste un métier très noble. Pour moi, le maquillage est déjà une passion, c'est quelque chose que j'aime beaucoup faire. J'aime sublimer les femmes.

## **Vous avez commencé l'aventure d'entrepreneuriat, pouvez-vous nous en parler ?**

L'entrepreneuriat en termes généraux n'est pas très facile car on apprend à gérer toute une équipe. C'est une entreprise qu'on doit développer même si ça compose que 2 ou 3 personnes.

L'entrepreneuriat, pour moi, est un défi dans le sens où on essaye toujours de faire prospérer notre entreprise et de faire en sorte d'être un bon manager, surtout dans le monde du maquillage qui est un peu plus compliqué parce qu'il faut être en vogue et suivre la tendance. Cela reste malgré tout une très belle aventure pour moi.

*“ Il est impératif pour une débutante d'avoir les produits pour le teint ”*

## **Que faut-il avoir dans une trousse de maquillage pour débutante ?**

Il est impératif pour une débutante d'avoir les produits pour le teint, à savoir le fond de teint, une poudre matifiante, une bonne base protectrice, ensuite le crayon à sourcils, le mascara et un joli rouge à lèvres ou un gloss.





### **Quels sont les indispensables du maquillage ?**

La base et le fixateur sont les indispensables pour le maquillage.

Pour que le fond de teint puisse bien adhérer, il faut une bonne base. Cela permet à la peau de ne pas être en contact direct avec le fond de teint et peut servir de protection. Enfin, le fixateur comme son nom l'indique qu'on met à la fin et permet au make up de rester intact toute une journée.

### **Quels conseils donneriez-vous pour un look "glowy" ?**

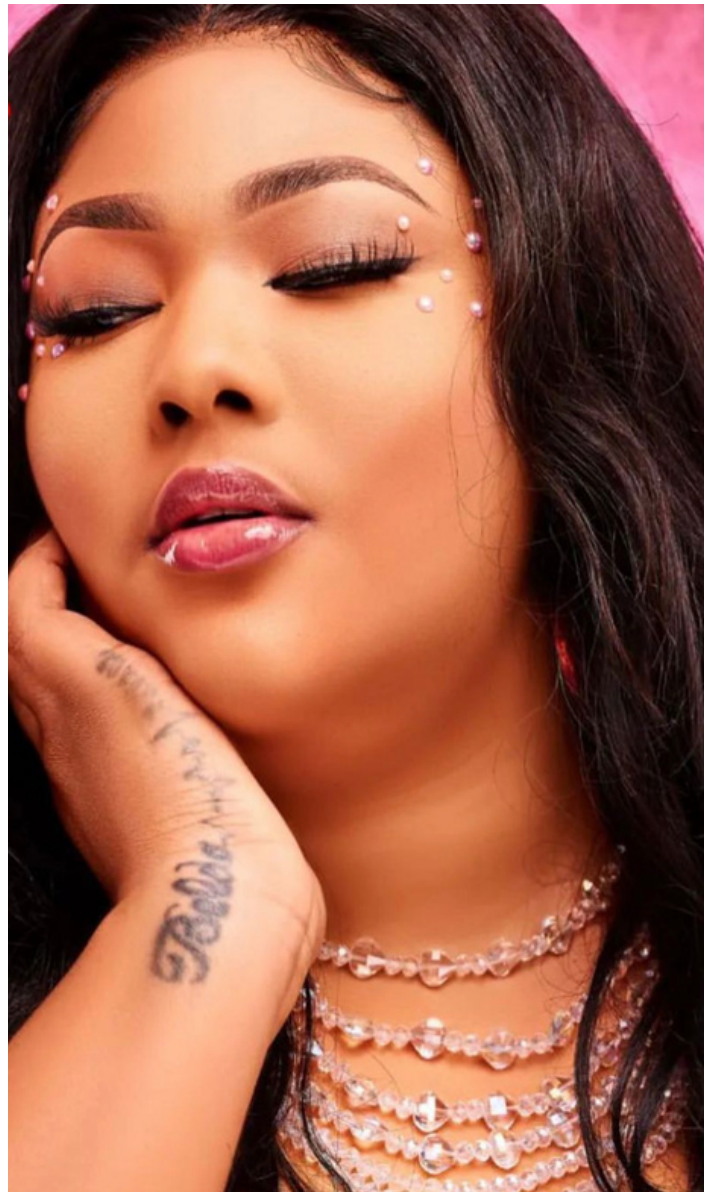
Pour un look glowy, le premier conseil que je peux donner est d'avoir encore une fois une bonne base très hydratante. Parce qu'un maquillage glowy n'est pas matte dans le sens où il doit y avoir beaucoup plus de lumière. Ensuite il faut un illuminateur avant de mettre le fond de teint. Enfin, pour finir, il faut un bon fixateur pour avoir cette touche de glow et un très beau gloss.





**Pourriez-vous donner un conseil aux jeunes que vous inspirez ?**

C'est d'abord être courageux car l'entrepreneuriat n'est pas chose facile, le métier de maquilleuse encore moins. C'est un métier un peu saturé, mais il faut avoir une touche personnelle, c'est-à-dire avoir sa signature, quelque chose qui démontre votre travail. Il faut ensuite donner de soi, ne pas être très avare coté produits car ils sont chers certes, mais ils permettent d'avoir un maquillage de qualité et la qualité permet de fidéliser sa clientèle.



**Votre mot de la fin.**

C'est d'abord remercier ma famille, mes amis mais surtout mes clientes, car aujourd'hui si j'en suis là, c'est en partie grâce à elles. Elles ont cru en mon potentiel. En un moment je n'y croyais plus car le maquillage est un métier très évolutif. On perd un peu l'inspiration mais elles m'ont aidé à remonter la pente, à encore croire en moi, à relever un défi qui me tient à cœur qui était d'ouvrir mon institut de beauté. Je ne les remercierai jamais assez.





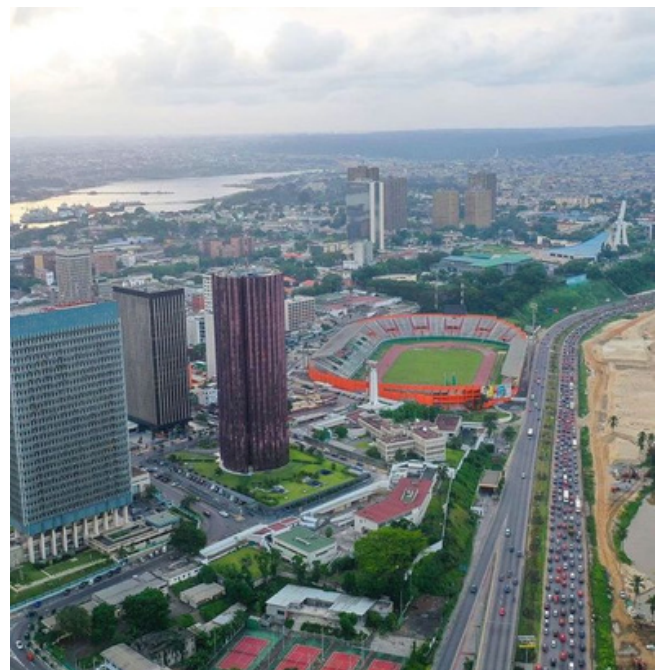
# CÔTE D'IVOIRE

Pour les voyageurs visitant la Côte d'Ivoire, explorer le paysage urbain d'Abidjan est un incontournable. Capitale économique du pays, Abidjan est une ville très cosmopolite située au sud de la Côte d'Ivoire. Les visiteurs peuvent admirer les rues animées de la ville, les marchés animés et l'architecture impressionnante, comme la cathédrale Saint-Paul et la tour du Plateau. La ville offre également une variété d'options de restauration et de vie nocturne, ce qui en fait une destination idéale pour ceux qui cherchent à découvrir le dynamisme de la vie urbaine ouest-africaine.





L'un des monuments les plus emblématiques de Côte d'Ivoire est la basilique Notre-Dame de la Paix à Yamoussoukro. Cette basilique catholique est l'une des plus grandes églises du monde, avec une capacité de 18 000 personnes. Les visiteurs peuvent admirer la grandeur de l'architecture du bâtiment et la beauté de ses vitraux. La basilique témoigne du fort héritage catholique du pays et constitue une destination incontournable pour les voyageurs intéressés par les monuments religieux ou architecturaux. Pour ceux qui souhaitent découvrir la culture et la cuisine de la Côte d'Ivoire, de nombreuses options sont disponibles. Les plats traditionnels ivoiriens comprennent le garba, le poisson à la sauce légère et l'igname akpessi. Les visiteurs peuvent également goûter à la cuisine de rue locale, comme l'alloco (plantains frits) et l'attiéké (couscous de manioc). De plus, il existe de nombreux livres de cuisine disponibles qui offrent un aperçu des riches traditions culinaires de la Côte d'Ivoire. Explorer la cuisine locale est un excellent moyen de s'immerger dans la culture et l'histoire du pays, et les visiteurs sont assurés de repartir avec une nouvelle appréciation de la cuisine ivoirienne.





# AMFA MAG



Rédactrice en Chef Awa M. TALL

Credit photo @DM\_SOUMI  
@Pinterest  
@canva  
@google

MUA @amfabeautyhouse

Direction Artistique Maimouna FADIGA  
Assistante Editoriale Myriam COLY  
Redactrice Beauté Fatou BALL MBAYE  
Web Designer Cheikh Abdou Khadr Mballo

Rédacteurs independants Elias et Nohayla Talsmat

AMFA MAGAZINE

134, Route de l'ancien Aéroport Résidence Dia par Senci RDC  
+221774465997 / +221338234023 amfamagazine@yahoo.com

[www.amfabeauty.com/amfamag](http://www.amfabeauty.com/amfamag)