

ESSENTIEL

Vivre simplement,
sans rien
sacrifier.

Natures, maisons et gestes qui
apaisent.

Dossier: revenir à l'essentiel,
portraits et recettes brutes.



L'ESSENTIEL

LE MAGAZINE D'ADAM FOPA MEDIA

REVENIR À L'ESSENTIEL.

DANS UN MONDE OÙ TOUT VA TOUJOURS PLUS VITE, L'ESSENTIEL FAIT LE CHOIX DE PRENDRE LE TEMPS DE REGARDER AUTREMENT CE QUI NOUS ENTOURE.

NÉ AU SEIN D'ADAM FOPA MEDIA, CE MAGAZINE S'INSCRIT DANS UNE VOLONTÉ D'OUVERTURE : ALLER À LA RENCONTRE DE CELLES ET CEUX QUI CRÉENT, TRANSMETTENT, IMAGINENT ET DONNENT DU SENS À LEUR QUOTIDIEN, SANS DISTINCTION D'ORIGINE OU DE PARCOURS.

NATURE, SAVOIR-FAIRE, CUISINE, BIEN-ÊTRE, PORTRAITS, INITIATIVES ET DÉCOUVERTES... L'ESSENTIEL

EXPLORE DES UNIVERS DIFFÉRENTS AVEC UNE MÊME ENVIE : METTRE EN LUMIÈRE CE QUI MÉRITE D'ÊTRE DÉCOUVERT, PARTAGE ET VALORISÉ.

PARCE QUE L'ESSENTIEL NE SE TROUVE PAS TOUJOURS LÀ OÙ L'ON PENSE, CE MAGAZINE INVITE SIMPLEMENT À RALENTIR, OBSERVER ET REDECOUVRIR CE QUI NOUS ENTOURE.

BIENVENUE DANS L'ESSENTIEL.

RETROUVER DU
SENS PAR LE MOINS.

POURQUOI COMPLIQUONS - NOUS CE QUI POURRAIT RESTER SIMPLE AUJOURD'HUI ?

Dossier suite: clarté, apaisement,
minimalisme choisi et réflexion
personnelle.



Cuisine essentielle: une recette
courte aux saveurs brutes, quatre
ingrédients.



Une plante, une histoire: origines,
propriétés, symbolique, lien
cosmétique discret.



Minimalisme intérieur: matières
naturelles, objets utiles uniquement,
beauté sobre.



Portraits engagés: artisan,
jardinier, créateur minimaliste,
interviews et engagements.

Directeur Générale : ISSAC OPPONG

Rédactrice en chef : Oliviera DJINOU

Maquette : Brayan PERAKIS/ Marie
KAYEMBE/ Juliette EUDARIC

Iconographie : Axel MERRYL

Responsables communication : Anais
Cadouot

Directeur de publication : Ethan TIDJI

Revenir au simple

Pourquoi compliquer ce qui peut rester clair ?

Nous avons appris à multiplier les étapes, les objets et les preuves, comme si la valeur d'une chose dépendait de sa complexité. Pourtant, la clarté nous apaise, nous oriente et libère du temps pour ce qui compte. Revenir au simple n'est pas un retour en arrière, c'est une décision présente : élaguer l'inutile, garder l'essentiel, faire moins mais mieux. Ce numéro interroge nos habitudes, des placards aux écrans, des achats impulsifs aux réflexes quotidiens. Nous explorons des gestes sobres, une cuisine au goût brut, des intérieurs respirants et des portraits d'individus qui choisissent la mesure. Et si la simplicité n'était pas une contrainte, mais une esthétique et une éthique à la fois, capables d'ouvrir un espace calme au cœur du tumulte ?



GRACE KOFFI — Rédaction ESSENTIEL

LE RETOUR À L'ESSENTIEL

Le retour à l'essentiel

Le retour à l'essentiel

L'excès s'installe souvent sans bruit: promotions permanentes, notifications, objets « utiles » qui doublonnent. La surconsommation promet la liberté mais finit par saturer l'attention et les espaces. Quand tout devient possible, plus rien n'a réellement de place.

Clarifier commence par regarder nos habitudes: pourquoi achetons-nous ? Pour combler un manque, suivre une tendance, repousser l'ennui ? Choisir moins, c'est fixer des critères simples, besoin réel, usage durable, joie d'emploi et accepter de renoncer au reste.

Cette sobriété n'est pas une pénitence. Elle allège les décisions, rend visibles les priorités et redonne du souffle au quotidien. Le minimalisme choisi n'efface pas les nuances: il trace un cadre apaisé où l'on peut enfin distinguer l'important de l'accessoire.

Monique LAMBONI



LE RETOUR À L'ESSENTIEL



Prendre du recul
sur nos envies
ouvre l'espace
pour ce qui
compte vraiment.

CLARIFIER NOS
VIES, ALLÉGER
NOS JOURNÉES

Pour ancrer la simplicité, avançons par gestes concrets. 1) Ranger par usages: rapprocher ce qui sert ensemble, éloigner le reste. 2) Limiter les entrées: une règle claire :: « un qui entre, un qui sort ». 3) Préférer la réparabilité: soigner plutôt que remplacer. 4) Planifier des temps sans notifications afin de retrouver une attention continue. 5) Cultiver l'attente: différer un achat une semaine; si le besoin persiste, il sera plus juste. Ces choix ne sont pas des dogmes. Ils s'ajustent aux saisons de la vie. L'essentiel n'est pas une esthétique parfaite, mais une cohérence vivante qui soutient nos valeurs, nos relations et notre santé intérieure.

Cuisine essentielle

Quatre ingrédients, goût
brut et cuisson douce

Recette — Haricots blancs

Ingrédients:

400 g de haricots cuits.

1 citron .

2 c. à s. d'huile d'olive.

Quelques feuilles de thym ou romarin.

Rincer les haricots.

Zester la moitié du citron et presser le
jus entier.

Mélanger délicatement haricots, huile,
jus et zeste.

Ajouter les herbes émiettées, un peu de
sel, du poivre.

Laisser reposer 10 minutes pour que
les saveurs se lient.

Servir tel quel, avec du pain ou
quelques feuilles croquantes.



Recette testée par Anais Trumo et Solveig Langevin pour
ESSENTIEL

Une plante, une histoire

Sacha DENISE



Une plante ordinaire peut raconter une histoire d'attention. Observer sa forme, son odeur, sa saison, c'est déjà apprendre à ralentir et à respecter des rythmes plus larges que nous.

Plante du mois

Calendula officinalis, le souci, vient des jardins rustiques d'Europe. Ses capitules orange concentrent une douceur réputée: on les infuse pour apaiser, on les fait macérer pour nourrir. Sa symbolique parle de réparation tranquille et de lumière discrète. Simple de composition fleurs, huile, temps il rappelle que l'efficacité peut naître d'un minimum d'ingrédients bien choisis. Liée depuis longtemps aux usages du soin, la plante inspire une cosmétique mesurée qui privilégie la lenteur d'extraction et la clarté des formules, sans promesse excessive.

Semer au printemps, cueillir les fleurs ouvertes, les faire sécher à l'ombre. Un geste après l'autre, la patience devient parfum, et la patience, un soin.



Choisir de faire moins est parfois un choix public, parfois intime. Des personnes ont simplifié leur pratique pour mieux écouter la matière, le temps ou la terre. Ni moralisation, ni posture: des décisions concrètes, assumées, qui tâtonnent, se corrigent, et finissent par dessiner une voie sobre et robuste.



PORTRAITS ENGAGÉS

Léa Bourmau, artisane

Dans son atelier à la lumière douce, l'odeur du bois fraîchement travaillé remplace celle des machines industrielles. Ici, rien ne s'agite. Tout semble à sa juste place.

Léa est ébéniste. Elle pourrait produire davantage, répondre à plus de commandes, accélérer le rythme. Elle a choisi l'inverse. Elle limite volontairement sa production à quelques pièces par mois.

« Si je vais trop vite, je ne vois plus le bois. Je veux comprendre chaque planche, suivre son fil, ses tensions, ses surprises. » Elle travaille presque exclusivement avec des essences locales. Chêne, frêne, noyer provenant de forêts voisines. Chaque pièce est sélectionnée pour sa singularité : un nœud apparent, une légère fissure, une variation de teinte. Là où d'autres verraient un défaut, Léa voit une histoire.

Dans son atelier, pas d'alignement de machines sophistiquées. Un établi massif, trois outils favoris qu'elle entretient avec soin, et du silence. Le geste est précis, répété, maîtrisé. Elle assemble ses meubles sans quincaillerie superflue, privilégiant les systèmes traditionnels d'emboîtement. Le bois tient par lui-même.

« Ajouter pour sécuriser, c'est parfois enlever du sens. J'aime que la matière soit suffisante. »

Ses délais sont plus longs que la moyenne. Elle les annonce sans gêne. Chaque commande s'accompagne d'une explication : le temps de séchage, le temps d'ajustement, le temps nécessaire pour que la pièce trouve son équilibre. Pour elle, le temps n'est pas une contrainte, mais une composante du processus.

Son atelier parle bas. Rien n'y est démonstratif. Les étagères sont dégagées. Les chutes sont réutilisées. Les outils sont rangés au même endroit chaque soir. Une forme d'épure s'impose naturellement.

Léa ne revendique pas un minimalisme de façade. Elle parle plutôt de cohérence. Produire moins, c'est garantir la qualité. Simplifier l'assemblage, c'est laisser respirer la matière. Accepter les irrégularités, c'est reconnaître le vivant.

Dans un monde qui valorise la rapidité et l'abondance, son travail rappelle qu'un objet peut être pensé pour durer, sans artifices inutiles.

Faire moins, pour faire mieux.

Portraits engagés — suite

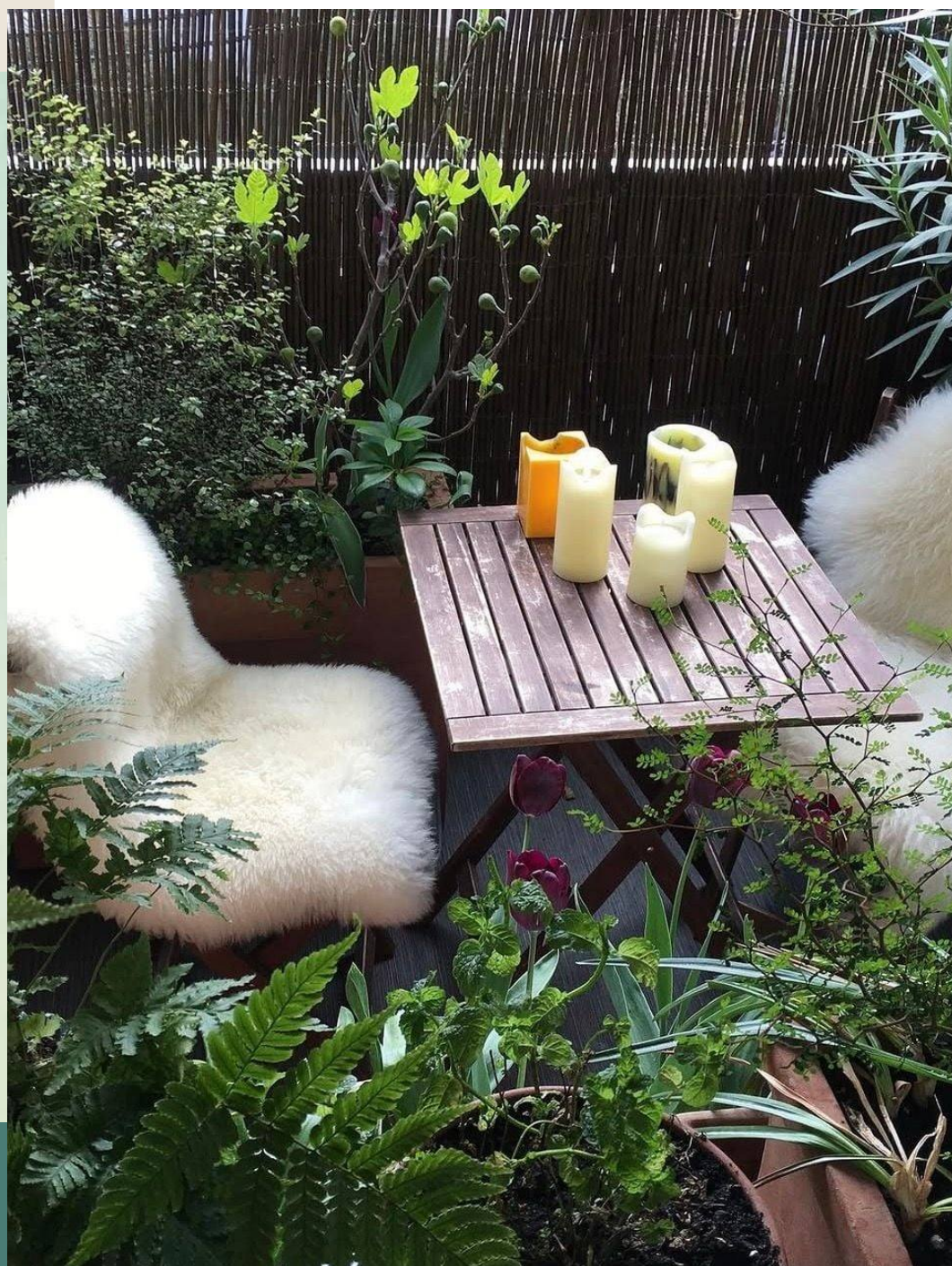
Créatrice minimaliste: Aya KOUAME

Aya conçoit des vêtements à partir de fins de rouleaux. Deux coupes par saison, pas de collections multiples. Elle retouche, répare et explique la logique de coût. Son esthétique est réduite mais chaleureuse: peu de coutures, des matières brutes et des couleurs apaisées.



Éditeur indépendant: Marc AKWI

Marc publie peu, mais longuement travaillé. Maquettes sobres, papier recyclé, tirages raisonnés. Il accompagne les auteur·rices au rythme du texte, refuse la surproduction et défend une diffusion patiente. Moins de titres, plus de lecteurs vraiment touchés.



Choisir moins n'est pas renoncer. C'est choisir mieux.

Fermer la porte aux excès, c'est ouvrir une fenêtre claire sur l'essentiel: du temps, des liens, des gestes nets. Notre pari éditorial est simple et culturel: explorer sans vendre, inspirer sans prescrire. Clémence Vivien et ISSAC OPPONG