



HELMIE BELLINI - CHANTEUSE



www.adiac-congo.com

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

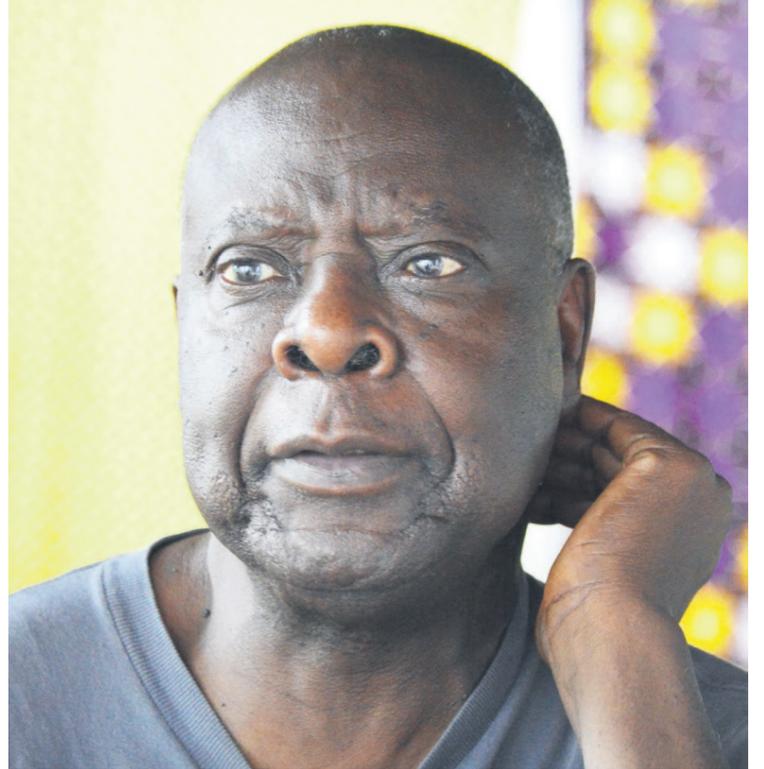
N° 2222 DU 31 JANVIER AU 6 FÉVRIER 2015 / 200 FCFA, 300 FC, 1€

Littérature

Emmanuel Dongala

« Ce qui m'enchante, c'est la rivalité fraternelle qu'il y avait entre Sony, Matondo et Moi. C'est l'époque clé... »

Emmanuel Boudzeki Dongala, écrivain congolais basé aux États-Unis où il enseigne la littérature francophone est l'une des figures majeures de la littérature africaine contemporaine. Romancier et dramaturge âgé de 74 ans, il est auteur de six romans. Emmanuel Dongala appartient, avec Sony Labou Tansi et Matondo Kubu Turé à une génération d'hommes de culture profondément passionnés et dont les œuvres littéraires ou dramaturgiques ont rendu dynamique à une certaine époque le paysage culturel congolais. De cette époque il en est très nostalgique. Rencontre. **PAGE 5**



Sport : CAN 2015

Congo-RDC, un derby sportif et historique



Les Diables rouges du Congo

Les Diables rouges du Congo et les Léopards de la RD.Congo s'affronteront ce samedi 31 janvier à Bata en Guinée Équatoriale, pour un quart de finale qui s'annonce d'ores et déjà comme l'un des temps forts de cette CAN 2015. Si le Congo part



Les Léopards de la RD.Congo

favori, à la lumière de son parcours en matchs de poules, le caractère passionnel et historique de ce derby rend bien incertaine l'issue de ce match historique. **PAGE 13**

SOMMAIRE

Les gens

FESTI'BRAZZA
Bientôt la deuxième édition à Brazzaville
PAGE 2

Culture

PORTRAIT
Chéri Samba, l'un des maîtres du réalisme pictural **PAGE 7**

JEUX

PAGE 15

HOROSCOPE

PAGE 16

Hommage

Hilarion Ndinga, un monument de la peinture s'est éteint

Hilarion Ndinga, 83 ans, peintre depuis les années 1940, est décédé des suites d'une maladie le lundi 26 janvier 2015 au Centre hospitalier universitaire de Brazzaville. Il a inspiré des générations entières de peintres.

Éditorial

Que le meilleur GAGNE !

C'est ce que l'on souhaite aux équipes des deux rives du fleuve Congo qui s'affronteront ce soir en Guinée Equatoriale au cœur de cette trentième édition de la Coupe d'Afrique des Nations. Qualifiée par certains comme le match de tous les dangers, la rencontre de ce soir déchaîne bien des passions. D'une rive à l'autre, chacun y va de son pronostic. Les uns tablent sur l'échec des autres et vice-versa. Le souffle retenu, les deux pays attendent impatiemment de voir leurs équipes respectives gagnées. Et la tension est déjà montée d'un cran chez les fervents supporters.

Du reste, n'oublions pas qu'il s'agit d'abord d'un jeu avant d'être un sport. La sportivité étant de mise, le désir de gagner ne doit pas faire perdre la conscience du jeu. Chaque protagoniste est appelé à faire preuve d'un esprit de fair-play. Aux deux équipes nous leur souhaitons bonne chance. Et le meilleur l'emportera.

Pour autant, la ferveur de la CAN n'éclipse en aucun cas notre désir de rendre compte de l'actualité culturelle. A la Une, notre rencontre avec un grand fils du pays, l'écrivain Emmanuel Dongala. Avec une œuvre modeste, six romans en quarante ans, ô combien puissante. Il est l'un des rares auteurs congolais les plus sollicités dans le monde pour la truculence de son écriture. Du style et de la beauté dans ce numéro également avec la tendance des « Youtubeuses ». Ces passionnés de la beauté donnent le ton au quotidien de nombreuses « beautistas » sur le continent et dans l'hexagone. Elles ont fait leur preuve et leur succès n'est plus à démontrer. Vous découvrirez la séduisante Alexia Felrine, une congolaise de la diaspora. Elle incarne cette génération d'afro girls qui veulent avant tout répondre aux besoins des consommatrices noires souvent oubliées des grandes marques occidentales.

Les Dépêches de Brazzaville

Le chiffre

60 millions

C'est le montant en dollars accordé par la Banque mondiale au gouvernement congolais pour poursuivre les travaux relatifs au Projet eau, électricité et développement urbain (PEEDU).

Proverbe africain

« La paix n'est pas un vain mot, c'est un comportement. »

FESTI'BRAZZA

Bientôt la deuxième édition à Brazzaville

Du 21 au 26 juillet 2015, Brazzaville va accueillir le Festi'Brazza pour une seconde édition dédiée à la promotion de la diversité culturelle et sociale

Conçu en amont avec le festival Festi'Couleurs qu'abrite chaque année la ville de Toulouse en France, Festi'Brazza est la vision traduite en scène d'un Franco-Congolais, Magloire Sitou, basé en France et de l'équipe regroupée autour de l'Association Kirikou Événement (AKE).

En hommage à la femme, cette deuxième édition se focalisera sur la thématique « les Femmes de toutes les couleurs », valorisant ainsi les secteurs où elles sont en vue comme l'art, la musique, la littérature, le sport... à travers différents projets culturels. Le déroulement de ces deux jours récréatifs prévoit un programme d'activités riches et colorées, entre autres, concerts, théâtre, animations, stands etc. À travers sa programmation, ce festival offre au public congolais un éventail de la richesse des peuples et des cultures dans un esprit d'amitié, de convivialité et de partage. Parmi les invités de cette deuxième édition, le groupe Kassav est cité en guest star.

Cet événement a pour vocation de valoriser toutes les formes d'expression artistique (musique, danse, peinture, sculpture, littérature, ...) à travers différents projets culturels. Engagée en faveur de la lutte contre les discriminations, l'association organisatrice de Festi'Brazza coordonne depuis 2007, à Toulouse (France) « Festi'Couleurs », le festival de la mixité, qui, en juillet 2014 s'est exporté à Brazzaville.

À travers ses multiples actions, l'Association Kirikou Événements œuvre activement contre le racisme et toutes les discriminations. Elle permet aussi de collecter des dons, dynamise les forces vives de plusieurs quartiers populaires et de nombreux artistes régionaux, afin de faire vivre une salle



de spectacle dédiée à la mixité et à la richesse des peuples, sur cinq axes fondamentaux : Sensibiliser aux cultures d'ailleurs, lutter contre le racisme et toutes les formes de discriminations, valoriser l'art et la culture sous toutes ses formes, rassembler toutes les origines dans une ambiance festive, enfin, agir pour une cause solidaire et humanitaire.

Durly Émilie Gankama

LES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

Les Dépêches de Brazzaville sont une publication de l'Agence d'Information d'Afrique centrale (ADIAC)
Site Internet : www.brazzaville-adiac.com

DIRECTION

Directeur de la publication : Jean-Paul Pigasse
Secrétariat : Raïssa Angombo

Comité de direction

Emmanuel Mbengué, Émile Gankama, Lydie Pongault, Bénédicte de Capèle, Ange Pongault, Charles Zodiolo, Gérard Ebami-Sala, Philippe Garcia.

RÉDACTIONS

Directeur des rédactions : Émile Gankama
Assistante : Leslie Kanga
Photothèque : Sandra Ignamout
Secrétaire des rédactions : Jocelyn Francis Wabout
Secrétaire des rédactions adjoint :
Rewriting : Arnaud Bienvenu Zodiolo, Clotilde Ibara, Norbert Biembédi

Rédaction de Brazzaville

Rédacteurs en chef : Guy-Gervais Kitina, Thierry Nougou
Service Société : Parfait Wilfried Douniama (chef de service)
Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Roger Ngombé (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Josiane Mambou Loukoul

Service Économie : Nancy France Loutoumba (chef de service) ; Lopelle Mboussa Gassia, Firmin Oyé
Service International : Nestor N'Gampoula (chef de service), Yvette Reine Nzaba, Tiras Andang
Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Hermione Désirée Ngoma, Rosalie Bindika
Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rominique Nerplat Makaya
Service Enquête : Quentin Loubou (chef de service), Rock Ngassakys
Chronique littéraire : Meryll Mezath (chef de service), Luce Jennyfer Mianzoukouta

Rédaction de Pointe-Noire

Rédacteur en chef : Faustin Akono
Lucie Prisca Condhet N'Zinga, Hervé Brice Mampouya, Charlem Léa Legnoki, Prosper Mabonzo, Séverin Ibara
Commercial : Mélaïne Eta
Bureau de Pointe-Noire : Av. Germain Bikoumat : Immeuble Les Palmiers (à côté de la Radio-Congo Pointe-Noire). Tél. (+242) 06 963 31 34

Rédaction de Kinshasa

Directeur de l'Agence : Ange Pongault
Coordonnateur : Jules Tambwe Itagali
Politique : Alain Diasso

Économie

Laurent Essolomwa

Société

Lucien Dianzenza

Sports

Martin Enyimo

Service commercial

Adrienne Londole

Bureau de Kinshasa : 20, avenue de la paix Gombe - Kinshasa - RDC - Tél. (+243) 015 166 200

Rédaction de Dolisie

Lucien Mpama

Maquette

Eudes Banzouzi (chef de service)
Cyriaque Brice Zoba, Mesmin Boussa, Stanislas Okassou

INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle
Responsable coordination et communication : Rose-Marie Bouboutou
Directrice du Développement : Carole Moine

Rédaction de Paris

Camille Delourme, Noël Ndong, Marie-Alfred Ngoma
Comptabilité : Marie Mendy

ÉDITION DU SAMEDI

Directeur de rédaction : Émile Gankama
Rédactrice en chef : Meryll Mezath
Chef de service : Luce-Jennyfer Mianzoukouta
Durly-Émilie Gankama

Ont collaboré :

Relaxnews, Dona Élikia, Morgane de Capèle, Paulie Petesh, Roll Mbemba, Nioni Masela, Lydie Gisèle Oko, Camille Delourme, Rose-Marie Bouboutou, Aubin Banzouzi, Raphaël Safou-Tshimanga

ADMINISTRATION ET FINANCES

DAF : Lydie Pongault
Secrétariat : Armelle Mounzeo
DAF Adjoint, Chef de service : Abira Kiobi
Suivi des fournisseurs : Farel Mboko
Comptabilisation des ventes, suivi des annonces : Wilson Gakosso

Personnel et paie

Martial Mombongo
Arcade Bikondi
Caisse principale : Sorrelle Oba

PUBLICITÉ

Directeur : Charles Zodiolo
Assistante commerciale : Hortensia Olabouré
Commercial Brazzaville : Rodrigue Ongagna, Mildred Moukenga
Commercial Pointe-Noire : Mélaïne Eta Anto

DIFFUSION

Directeur : Philippe Garcia
Assistante de direction : Sylvia Adhhas
Diffusion de Brazzaville : Guyche Motsigné, Brice Tsébé, Irin Maouakani
Diffusion Kinshasa : Adrienne Londole
Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moubélé Ngono

INFORMATIQUE

Directeur : Gérard Ebami-Sala
Narcisse Ofoulou Tsamaka (chef de service), Rively Gérard Ebami-Sala, Myck Mienet Mehdj, Mbenguet Okandzé

IMPRIMERIE

Directeur : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Chef d'atelier : François Diatoulou Mayola
Service pré-presses et contrôle de qualité : Eudes Banzouzi (chef de service)

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Émilie Moundako Éyala (chef de service), Eustel Chrispian Stevy Oba, Nely Carole Biantomba, Epiphanie Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo
Tél. : (+242) 06 930 82 17

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Hélène Ntsiba (chef de service), Sorel Eta, Astrid Balimba

LIBRAIRIE-GALERIE CONGO PARIS

Directrice : Bénédicte de Capèle
Responsable achats, logistique : Béatrice Ysnel
Responsable animation : Marie-Alfred Ngoma
Assistante : Laura Ikambi
23, rue Vaneau - 75007 Paris - France
Tél. : (+33) 1 40 62 72 80
Site : www.lagaleriescongo.com

ADIAC

Agence d'Information d'Afrique centrale
www.lesdepêchesdebrazzaville.com
Siège social : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville, République du Congo / Tél. : (+242) 05 532.01.09

Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Bureau de Paris (France)
38 rue Vaneau 75007 Paris/Tél. : (+33) 1 45 51 09 80

L'Apple Watch

La montre connectée sera lancée en avril

L'annonce a été faite par Tim Cook, le patron du groupe informatique américain. La nouvelle montre intelligente de la marque à la pomme est présentée comme le produit « le plus personnel. Le tout premier qui est destiné à être porté »

Si aucune indication sur l'autonomie de cette montre connectée n'a été dévoilée, Sam Cook a souligné que le développement de cette montre était en « voie », respectant un calendrier précis de l'entreprise et serait vendu à partir de 349 dollars. Selon l'AFP, cette montre sera proposée au public en trois versions : standard, sport et édition avec un choix de près d'une vingtaine de bracelets précise l'AFP.

Cette montre qui se veut être de haute qualité avec pour allié iPhone aura pour point fort la spontanéité de tous

les moyens de communication. L'AFP précise qu'Apple espère à travers cette expérience donner un coup de fouet au marché de l'électronique en « prêt-à-porter », c'est-à-dire intégrée à des vêtements ou des accessoires comme des lunettes ou des bracelets et des montres. Plusieurs fabricants dont Samsung, le rival sud-coréen d'Apple, ont commencé à sortir ces modèles.

L'Apple Watch a déjà convaincu certains développeurs. Et Tim Cook, à la tête du groupe depuis 2011, voit « de très gros progrès dans son développement ».

Dona Elikia



EXPOSITION

« Résilientes » femme africaines, femmes puissantes

Jusqu'au 6 mai, Joana Choumali, photographe ivoirienne présente une série de portrait de femmes intitulée « Résilientes » dans le cadre de l'exposition « Femme photographe » à l'hôtel Onomo de Dakar au Sénégal.

Dévoilée sur le site du *Monde Afrique*, l'exposition présente des images saisissantes de femmes africaines majestueuses qui portent « la mémoire d'une tradition esthétique, qui constitue leur sève ». À travers ces portraits, la photographe entend témoigner de « la grandeur d'une Afrique réchappant d'une colonisation morbide »

Face à l'objectif de Joana Choumali, les « Résilientes montrent que la lignée est inextinguible. Revêtues des

ornements de leurs mères ou de leurs grands-mères, elles révèlent le legs » soutien Stéphanie Melyon-Reinette dans un texte publié sur Afrique in visu, plateforme dédiée à la photographie africaine. Selon cette sociologue et écrivain « Les femmes noires, révélées dans leur grandeur et dans leur ancestralité à travers ces photographies, montrent l'importance de l'éducation. Car finalement, même lorsque socialisées par les diverses sphères qu'elles auront traversées, auxquelles elles auront versé leurs âmes, et dont elles auront absorbé les codes et les signifiants, déculturées puis enculturées, elles ne sont finalement pas vidées de leurs substantiques moelles : cette quintessence inculquée par leur mère, grand-mère, aïeule, car ce sont les femmes qui transmettent, perpétuent la tradition » DE

Exposition
Résilientes
à Dakar
jusqu'au 6
mai 2015;
(Crédit:
Joana
Choumali)

Quatre femmes autour de la jazz-woman Helmie Bellini en concert au Sunset Sunside Jazz de Paris

En prélude du concert de Naomi Wachira Band de passage à Paris, cinq femmes aux voix inégalables se produiront, ce 1er février, au temple parisien du jazz



Photo : Jaz-Woman Helmie Bellini
photo : Staff Jazz-Woman Helmie Bellini

Après sa récente participation à la « Biennale des Arts au Congo », Helmie Bellini ouvre sa saison musicale 2015 par un moment de partage avec ses collègues de l'Afrique du Sud, du Cameroun, du Kenya, de la Guadeloupe et de la Martinique. Sur scène : Mbango Baer, Céline Languedoc, Portia Solani Manyike, Giulia Scamy Pecchenino et Helmie Bellini la Congolaise. En accompagnement des musiciens comme Xavier Belin (piano) et William Ombé (batterie/percussions), le Sunset Sunside Jazz de Paris accueillera cinq voix puissantes pour un ensemble vocal a cappella d'exception. Elles sont inspirées par le blues, le gospel, la comédie musicale, le jazz et la soul. Le temps d'un concert, elles sauront faire apprécier les standards rares des musiques aux racines afros et faire découvrir des airs de Miriam Makeba en particulier, apprend-on du communiqué de presse de la salle Sunset Sunside Jazz de Paris. En deuxième partie, le public assistera à la prestation de Naomi Wachira Band avec un tour de chants remplis d'espoir. Nommée meilleure chanteuse folk à Seattle en 2013 par la publication *Seattle Weekly*, Naomi fait escale au Sunset le temps d'une soirée pour le plus grand plaisir de partager et de faire découvrir son univers au public Parisien. Rendez-vous est pris pour ce dimanche 1er février, à 20 h, au Sunside.

Marie Alfred Ngoma

ARRÊT SUR IMAGE

Michelle Obama sans voile en Arabie Saoudite



Ces images font le buzz et ne cessent d'enflammer la toile. Mardi Michelle Obama accompagnait son mari, le président américain Barack Obama en Arabie Saoudite où le couple a rencontré le nouveau roi Salmane et lui a présenté ses condoléances.

Pour l'occasion, la « First Lady » américaine arborait une tunique bleue fluide, un pantalon noir et une longue veste bleue à motif. Seul hic, Michelle Obama s'est affichée sans voile, les cheveux au vent, lors de la visite dans ce pays où le wahhabisme prône un code vestimentaire strict pour les femmes. Toutes portent quasiment le niqab, le voile islamique. Certains dirigeants ont refusé de serrer la main de la première dame non voilée préférant la saluer simplement d'un geste de la tête. Seul le roi Salmane lui a serré la main. DE

À l'arrache...

Dury-Émilie Gankama



SOMMET DE L'UNION AFRICAINE

Les crises africaines au cœur du 24^e sommet

La saillie des islamistes de Boko Haram au Nigeria, le sanglant conflit sud-soudanais, plusieurs élections à risques en 2015 ainsi que l'épidémie du virus Ebola domineront les journées du 30 et 31 janvier du 24^e sommet de l'Union africaine (UA). Au-delà de ces problématiques dans cet agenda, il sied de rappeler que le 24^e sommet de l'UA à Addis Abeba en Ethiopie se tient sur le thème « Année de l'autonomisation des femmes et du développement de l'Afrique pour la

concrétisation de l'Agenda 2063 ».

Il s'agit d'améliorer la vie de plusieurs femmes africaines à travers des actions pratiques dans l'agriculture, la science, la technologie, l'innovation et l'éducation mais aussi dans le développement des affaires et l'accès aux financements à la santé, les droits au planning familial ; les campagnes contre les violences faites à la femme sur la base du genre, les violences sexuelles dans les conflits et les mariages précoces.



CÉSAR 2015

« Timbuktu » l'Oscar et la victoire de l'Afrique

En attendant la cérémonie, le 20 février prochain, l'engouement autour du film Timbuktu, d'Abderrahmane Sissako, ne semble pas prêt de s'arrêter. Après avoir été à l'affiche des grandes salles de cinéma du monde pendant cinq semaines, le film étant encore projeté sur plus de quatre cents écrans, a été nommé dans la catégorie du meilleur film en langue étrangère pour les Oscars 2015.

Le fait que ce film au propos actuel touche les gens, y compris les votants de l'Académie des arts et techniques du cinéma est l'une des raisons irréfutables de cette nomination. Coproduit par une Française, Sylvie Pialat, Timbuktu est une ode à la résistance des habitants du Nord-Mali face aux djihadistes. Il est le film africain le plus vu en France avec plus de 600 000 spectateurs.



HIGH-TECH

Le marché des Smartphones s'étoffe avec le ZTE Blade S6

C'est dans un design qui n'est pas sans rappeler celui de l'iPhone 6 que le ZTE Blade S6 du constructeur chinois, Hou Weigui, entamera sa commercialisation. Concernant la partie technique dudit téléphone, on retrouve un écran in-cell de 5 pouces de définition HD 720p et un processeur octo core 64 Bit Snapdragon 615 avec 2 Go de mémoire vive. Le volet photo de l'appareil est muni d'un capteur Sony IMX2014 de 13 Mégapixels et une caméra frontale de 5 Mégapixel. Du côté stockage, il faudra compter sur 16 Go extensibles.

Agenda culture

France du 31 janvier au 20 février 2015



Paris. Concert : Nouveau concert du **Paris Kinshasa Express** le samedi 31 janvier au Chinois. Réunissant les vieux loups de la scène congolaise et la nouvelle génération autour du chanteur Patrick Mundélé, le groupe Paris Kinshasa Express revisitera les musiques du Bassin du Congo sur les traces de l'OK Jazz de Franco, de Zao ou encore de Zaïko Langa Langa. 6 place du marché - Montreuil, 7 euros. Plus d'infos sur www.pariskinshasaexpress.com

Paris. Conférence : Nouvelle édition des **Palabres autour des arts** sur le thème « Science-fiction et Anticipation » le samedi 31 janvier à la librairie Charybde. Au programme : les œuvres de Mike Resnick (*Sous d'autres soleils*), Lauren Beukes (*Zoo city*), Momi M'buze (*Les Chroniques de l'Empire Ntu*), Abdourahman Waberi (*Aux Etats-Unis d'Afrique*) et de Disiz La Peste (*René*). L'artiste invité cette fois-ci est Capitaine Alexandre pour son livre *Le Chant des possibles* (La Cheminante). 18h30, 129 rue de Charenton Paris 12, entrée libre. Plus d'infos sur www.palabresautourdesarts.blogspot.fr

Paris. Théâtre : Ne rater pas le spectacle « **Sony Congo** ou la chouette petite vie bien osée de Sony Labou Tansi » de Bernard Magnier et mis en scène par Hassane Kassi Kouyaté au théâtre Le Tarmac du 11 au 14 février. Avec ses pièces enfiévrées, sa langue subversive et ses romans iconoclastes, Sony Labou Tansi est l'une des voix majeures du continent africain. Ce spectacle souhaite rendre compte de la destinée de ce créateur météore né en 1947 et décédé en 1995. Deux comédiens en scène, Marcel Mankita et Criss Niangouna. L'un sera Sony Labou Tansi et portera sa parole. L'autre, un lecteur, passeur, qui feuillettera l'œuvre de l'écrivain, retracera son itinéraire de création, son ancrage au Congo et sa volonté de s'adresser au monde. Une rencontre « en écho » est prévue le jeudi 12 février, à l'issue de la représentation, animée par Valérie Baran, avec Bernard Magnier & Hassane Kassi Kouyaté ainsi qu'une journée spéciale le samedi 14 février avec dès 14h30 une



rencontre intitulée « Programmer, éditer, traduire Sony Labou Tansi » avec Monique Blin, Emile Lansman, Caya Makhélé, Nicolas Martin-Grauel et Uli Wittmann, à 16h le spectacle et à 18h une nouvelle rencontre intitulée « Sony Labou Tansi et la « fratrie » des écrivains congolais » avec Emmanuel Dongala, Henri Lopes et Alain Mabankou. 159 avenue Gambetta Paris 20, plus d'infos sur www.letarmac.fr

Paris. Exposition : Médecins sans Frontières organise l'exposition « **Bangui, le miroir des ghettos** » au Point Éphémère du jeudi 5 au dimanche 15 février. Après plus d'un an de violences, des populations qui auparavant cohabitaient dans les mêmes quartiers sont aujourd'hui enclavées. Pourtant, chacune dans son ghetto, communautés chrétiennes et musulmanes sont confrontées aux mêmes conditions de vie précaires, au même système de santé défaillant, aux mêmes urgences médicales comme le paludisme ou la malnutrition, aux mêmes histoires d'exode, de séparation et de deuil. Les diptyques de l'exposition « Bangui, miroir des ghettos » mettent en regard des instantanés de vie quotidienne à PK5 et à MPoko pour en faire émerger ces similitudes. Le jeudi 5 a lieu le vernissage ainsi qu'un débat avec Delphine Chedorge, chef de mission MSF de retour de RCA et Jean-Marie Fardeau, Directeur du bureau français de Human Rights Watch (18h). Le samedi 14 février, aura lieu une performance du street artist Alex Kanos. 200 quai de Valmy Paris 10, entrée libre, tous les jours de 14h à 19h. Plus d'infos sur www.pointephemere.org

Paris. Rencontre : La Médiathèque Abdelmalek Sayad du Musée de l'histoire de l'immigration accueille son **café littéraire** le samedi 7 février avec les écrivains Gauz et Fouad Laroui. Le Café littéraire invite les écrivains en lice pour le Prix littéraire de la Porte Dorée, qui récompense un roman ou un recueil de nouvelles ayant pour thème l'exil. Pour ce troisième café littéraire de la saison, Gauz est invité pour *Debout-Payé* (Le Nouvel Attila) et Fouad Laroui, pour *Les Tribulations du dernier Sijilmassi* (Julliard). L'un est né en Côte d'Ivoire, l'autre au Maroc. Leur point commun : l'humour, pour nous dévoiler le petit monde des vigiles africains ou la crise existentielle d'un ingénieur marocain. Rencontre animée par Elisabeth Lesne. 16h30, entrée libre, Palais de la Porte Dorée 293, avenue Daumesnil Paris 12. Plus d'infos sur www.histoire-immigration.fr

Paris. Rencontres : Un week-end « **AFRICAPARIS** » est organisé au Carreau du Temple du 13 au 15 février. Ce lieu se met à l'heure afro-péenne, avec Eva Doumbia spécialement invitée pour concevoir ce

moment de partage et de fêtes, de réflexions et d'échanges. Africaparis c'est un concept store avec plus de cinquante créateurs modes et coiffures, du coaching pour apprendre à coiffer naturellement les cheveux frisés et crépus, des défilés de mode et de coiffure, des performances, une exposition de Nadia Valentine et de Paps Touré, des lectures et contes, des dégustations, des conférences et tables rondes, des stages de danse booty therapy et faro-faro, des démonstrations sportives en pratique libre (lutte sénégalaise...), des jeux autour du foot, un kiki ball



de voguing... sans oublier des concerts et soirées DJ pour recréer un maquis à Paris ! Le théâtre y tient une place importante avec le spectacle « Afropéenne » d'après Léonora Miano mis en scène par Eva Doumbia qui fait également partie du cycle Identités du Carreau du Temple. Et après Africaparis, ça continue les 18 et 19 février avec deux soirées de lectures/performance : « Félées », lecture musicale et danse avec Eva Doumbia, « La Mère (Humus) » de Fabienne Kanor avec Atsama Lafosse et « Petite Île » de Jamaïca Kincaid avec Maïmouna Coulibaly. 4 rue Eugène Spuller Paris 3, tout le programme sur www.carreaudutemple.eu

Bruxelles. Festival : Suite et fin du festival **Congolisation** à Bruxelles ! Un festival culturel pluridisciplinaire sur le Congo et sa diaspora, à l'initiative de l'artiste et entrepreneur Pitcho Womba Konga. Deux semaines riches d'événements avec au programme : une séance d'écoutes littéraires avec des extraits de Sony Labou Tansi ou Jean Bofane les mercredis 4 et 11 février à l'Espace Césaire, une exposition intitulée « L'Afrique sur les cartes géographiques anciennes » au Musée Royal de l'Afrique centrale le jeudi 5 février, des projections CongoCiné les vendredis 6 et 13 février au Pianofabrik avec les films « Auguy » de Djo Munga, « Juju Factory » de Balufu Bakupa-Kanyinda, « First Elections » de Sarah Vanagt et « Kinshasa Palace » de Zeka Laplaine et une soirée de clôture mêlant musique et littérature le mardi 17 février. Tout le programme sur la page facebook *Congolisation*.

Pauline Pétesch

Emmanuel Dongala

« Ce qui m'enchante c'est la rivalité fraternelle qu'il y avait entre Sony, Matondo et Moi. C'est l'époque clé... »

Romancier et dramaturge, Emmanuel Dongala, est aussi chimiste. Figure majeure de la littérature africaine avec six romans, dont le dernier «Photo de groupe» au bord du fleuve (Actes Sud, 2010). A travers le récit d'une lutte sociale au Congo portée par les femmes, Dongala, dénonce les discriminations et les inégalités dont souffrent les femmes africaines, d'aujourd'hui. Ce livre qui a reçu le Prix Virilo 2010 est porté au théâtre par la compagnie des sans voix sous la férule de Gilféry Ngamboulou. La troupe française Ultima Chamada est en train de monter cette pièce. L'auteur qui vit aux Etats-Unis, où il enseigne la littérature francophone, et bien sûr aussi la chimie, est à Brazzaville.

Les Dépêches de Brazzaville : Quelle est la raison de votre présence au Congo ?

Emmanuel Dongala : Je suis invité par l'Institut français du Congo, de deux villes, Pointe-Noire et Brazzaville. A Pointe-Noire, j'ai donné une conférence sur mon travail d'écrivain. Ensuite, j'ai assisté à une répétition des élèves du lycée de Mpaka qui sont en train de mettre en scène, avec de la musique, les extraits de Johnny Chien Méchant. Par ailleurs, on a eu une discussion en *lingala* et en *kituba* (langues nationales du Congo, Ndlr) avec les filles de la rue recrutées par Actions de santé solidarité (A.S.I), qui apprennent les métiers d'hommes ainsi qu'on considère la peinture auto, la mécanique auto... bien sûr aussi des métiers traditionnels, la coiffure, la couture etc. A Brazzaville, je présente mon dernier livre *Photo de groupe au bord du fleuve* à

l'Institut français, et assisterai à la représentation théâtrale de ce livre par le Théâtre des sans voix dans une mise en scène de Gilféry Ngamboulou.

L.D.B : Comment avez-vous réagi à la proposition d'adapter votre œuvre ?

E.D : C'est très intéressant... je vois cette nouvelle relève. Ce qui est aussi intéressant, c'est le regard du metteur en scène. Ainsi, lorsqu'il m'a contacté, j'ai donné mon autorisation. Il faut toujours donner sa chance au jeune. Je lui laisse l'entière liberté.

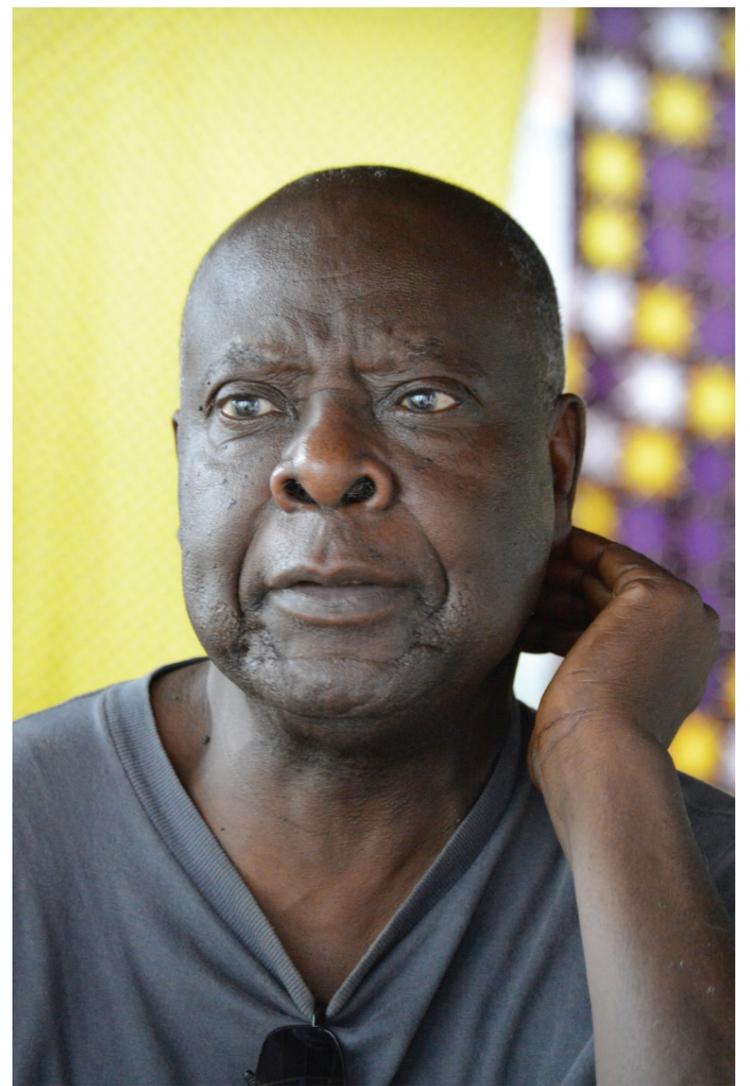
L.D.B : A Brazzaville, vous aviez dirigé le théâtre de l'Eclair, au début des années 1980. Votre grand souvenir ?

E.D : Il y a tellement de souvenirs. Ce qui m'enchante toujours, c'est la rivalité fraternelle qu'il y avait entre Sony Labou Tansi du Rocado Zulu Théâtre, Matondo

Kubu Turé de la troupe Ngunga et le théâtre de l'Eclair que je dirigeais. Si bien que les autres troupes nous ont surnommés les SOMADO (les initiales de leurs noms, SO pour Sony ; Ma pour Matondo et DO pour Dongala), parce que nous dominions un peu la scène. Des rivaux, mais surtout des grands amis, nous allions au spectacle des uns et des autres.

L.D.B : Sur quoi portait cette rivalité ?

E.D : Nous avions des buts différents. Le théâtre de Sony tournait autour de ses textes ; Moi par contre, je prenais des textes par-ci et par-là, on jouait des auteurs japonais, français comme Jean Paul Sartre etc. On était aussi très fort sur la gestuelle. Matondo Kubu Turé incarnait un théâtre plutôt provocateur... Mais le plus important c'est qu'on se fréquentait, on rivalisait. C'était une époque clé.



L'écrivain Emmanuel Dongala; ©kinzenguele

L.D.B : Parlez-nous de l'actualité théâtrale ou cinématographique de vos œuvres...

E.D : Comme je viens de vous l'annoncer, *Johnny Chien méchant* est entrain d'être créé par les jeunes du lycée de Mpaka à Pointe-Noire. La compagnie de théâtre Ultima Chamada va monter *Photo de groupe au bord du fleuve*, l'été prochain en France. J'ai déjà reçu des demandes d'adaptation au cinéma de ce livre, mais je ne me suis pas encore décidé, car la plupart sont des hommes. Mon souhait est de voir une femme le porter à l'écran.

L.D.B : Quel conseil donnez-vous aux jeunes auteurs ?

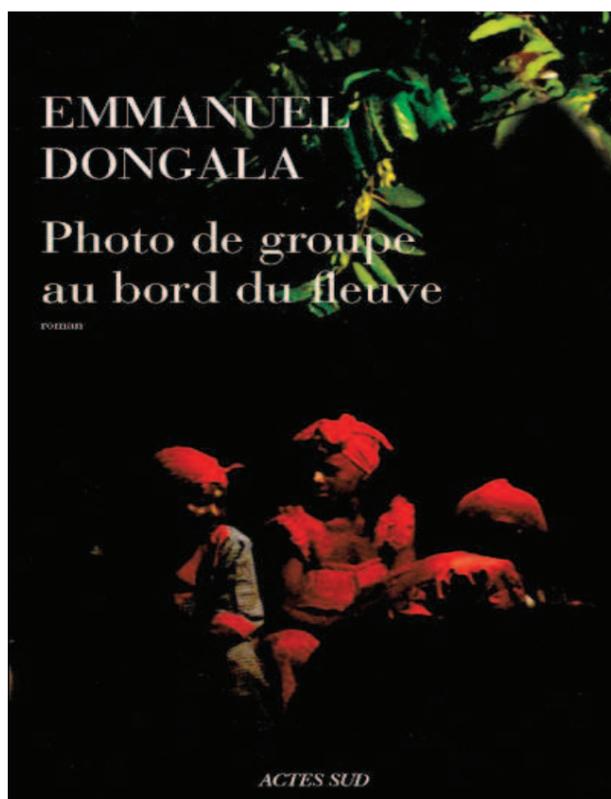
E.D : Raturez sans cesse et li-

sez beaucoup. Une œuvre, c'est 90% de travail et 10% seulement d'inspiration.

Bibliographie :

-*Photo de groupe au bord du fleuve* (Actes Sud, Paris, 2010) prix Virilo 2010
 -*Johnny Chien Méchant* (Le Serpent à plumes, Paris, 2002)
 -*Les petits garçons naissent aussi des étoiles* (Le Serpent à plumes, Paris, 2000)
 -*Jazz et vin de palme* (Le Serpent à plumes, Paris, 1996)
 -*Le feu des origines* (Albin Michel, Paris, 1987)
 -*Un fusil dans la main, un poème dans la poche* (Albin Michel, Paris, 1974)

Propos recueillis par Roll Mbemba



LIVRE

«Photo de groupe au bord du fleuve»

A travers le récit de vie de quatorze femmes qui concassent quotidiennement des blocs de pierres et remplissent des sacs de graviers, au bord du fleuve, à Brazzaville au Congo, Emmanuel Dongala, dénonce l'injustice sociale à laquelle est confrontée, la femme congolaise, et africaine. De par leur travail crevant, Moukietou, Mâ Bileko, ou encore Mama Mayolo et bien d'autres, c'est la dignité de la femme et de leur ménage qui est sauvée. Ces sacs de graviers, achetés par des hommes à un prix dérisoire, revendus trois fois leur prix de vente, aux Grands travaux qui, a en charge la construction d'un nouvel aéroport, met à nu le comportement masochiste de l'homme. Informées, ces femmes font valoir leurs droits. A travers une revendication sociale ouvrant ainsi la voie à une lutte politique, c'est le début du long combat de la réhabilitation de la Femme africaine, qui est ainsi engagé. Loin d'être sombre, ce roman polyphonique sur les femmes, distille l'humour, mais surtout un regain d'optimisme.

Roll Mbemba



SAMEDI 31 JANVIER

LE MATCH DE TOUS LES CONGOLAIS

Diabes Rouges kende liboso
po na **elonga !!!**

Christian Djiboy



airtel, sponsor officiel des Diabes Rouges



PORTRAIT

Chéri Samba, l'un des maîtres du réalisme pictural

De ses toiles se dégagent des couleurs vives et chatoyantes, suscitant l'admiration et l'étonnement. Très colorés, ses tableaux sont empreints d'une dimension figurative et réaliste, marque de fabrique du créateur

Chéri Samba, ou Samba wa Mbimba N'zingo Nuni Masi Ndo Mbasi est un artiste contemporain et un peintre majeur de la République démocratique du Congo. Son nom figure parmi les grands noms du réalisme pictural tant il met en scène à travers sa

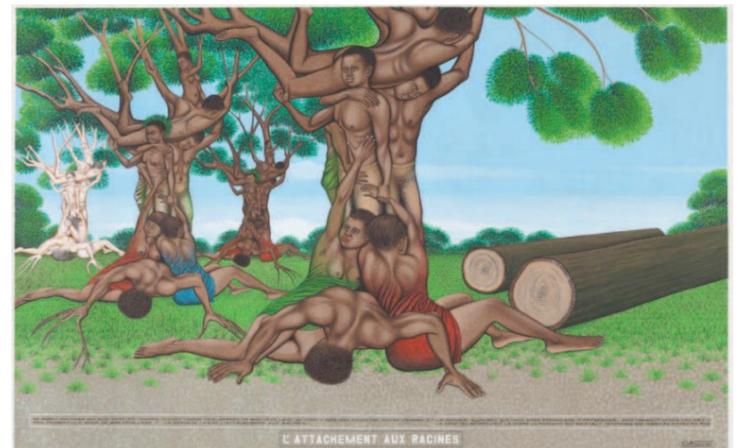
peinture les faits de société. Les mœurs, la sexualité, les maladies, les inégalités sociales, etc. En tant qu'artiste, il se place dans son travail comme un digne représentant de ce que signifie être un artiste africain. Assorties de succinctes bandes

dessinées, les toiles figuratives de Chéri Samba, toujours peintes dans une palette chromatique riche, vive, contrastée rappellent l'art de rue et le dessin populaire. Elles jouent constamment sur le rapport entre la vraie et la fausse naïveté. Le succès de l'artiste remonte à 1989 lorsque son travail est plébiscité lors de l'exposition culte « Les Magiciens de la Terre » au Centre Pompidou. Depuis, les œuvres de Chéri Samba séduisent les collectionneurs et les grandes marques tant en Occident qu'en Afrique. La marque Louis Vuitton a d'ailleurs fait appel à l'artiste pour l'édition de sa collection Louis Vuitton Travel Book.

Le peintre de Kinshasa a également fait l'objet d'une exposition à la Fondation Cartier en 2004. Ses portraits, très sollicités sont présentés dans les quatre coins du globe (France, Japon, Suède, Canada, Allemagne, USA) à l'instar de L'autoportrait présenté à New-York intitulé « J'aime la couleur » ou « Un Vieil Enfant », l'un de ses tableaux présenté lors de la première Foire d'art contemporain à Marrakech, évoque la passion de cet artiste pour son art. Engagées, à la croisée de l'art po-



Les œuvres de Chéri Samba



dans les collections d'institutions culturelles mondiales comme le Centre Georges-Pompidou à Paris en France ou le Museum of Modern Art de New York aux USA.

Durly Emilia Gankama

plulaire africain et de l'univers de la bande dessinée, les œuvres de Chéri Samba touchent également la mémoire politique sous le couvert de l'humour et de la représentation de la vie quotidienne. Ses œuvres figurent



Le peintre congolais Chéri Samba



L'acteur britannique Idris Elba ; Crédits: James Dimmock

«J'ai réalisé cet album pour exprimer ce que j'ai ressenti en jouant Nelson Mandela, je ne pouvais pas le faire avec des mots.», explique-t-il au magazine People. Il poursuit : «Mon père était en train de mourir, cet album est dédié à la mémoire de ces deux hommes, Nelson et mon père. Quand on l'écoute, on a ma vision de deux grands hommes. C'est un album important, c'est ma première entrée dans la musique de manière professionnelle et je suis fier de ce que j'ai fait». Le disque dévoile onze titres écrits et composés par l'acteur, inspirés des rythmes et

genres sud-africains, allant du Marabi et Mbule en passant par le Kwela et le Mbanqanga, soit des sonorités jazz, blues, ragtime ou encore afrobeat. Pour cela, Elba ne s'est pas improvisé chanteur ni musicien vedette, on n'entend d'ailleurs sa voix que sur un titre. Il a surtout invité du beau monde pour l'aider à mener sa barque : les Mahotella Queens, figures de proues de la résistance à l'Apartheid, le collectif Future History, ou encore le guitariste Nothembi Mkhwebane, lui aussi sud-africain. Pour rendre hommage au pays qui lui est

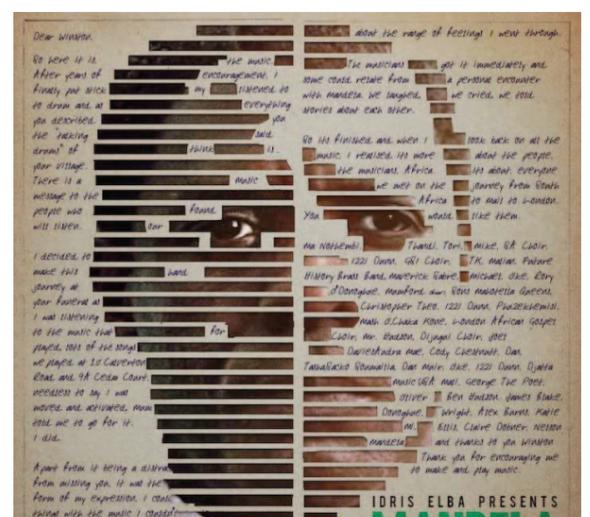
Après le cinéma, Idris Elba rend hommage à Mandela à travers la musique

Idris Elba creuse le sillon de Nelson Mandela : un an après l'avoir campé au grand écran dans le biopic «Mandela : un long chemin vers la liberté», l'acteur britannique a sorti son premier album «Idris Elba presents mi Mandela», inspiré et composé pendant le tournage du film, en Afrique du Sud.

cher (il n'a pourtant aucun lien de sol ni de sang avec l'Afrique du Sud), Idris Elba a élargi ses horizons en collaborant avec de grands noms de la musique anglaise et américaine du moment : James Blake, Mumford & Sons, Cody Chestnutt ou encore Audre Mae.

Les fans de l'acteur se souviendront que ce n'est pas vraiment son coup d'essai dans l'industrie musicale puisqu'il avait sorti un disque de quatre titres en 2006, et participé à l'album American Gangster de Jay-Z.

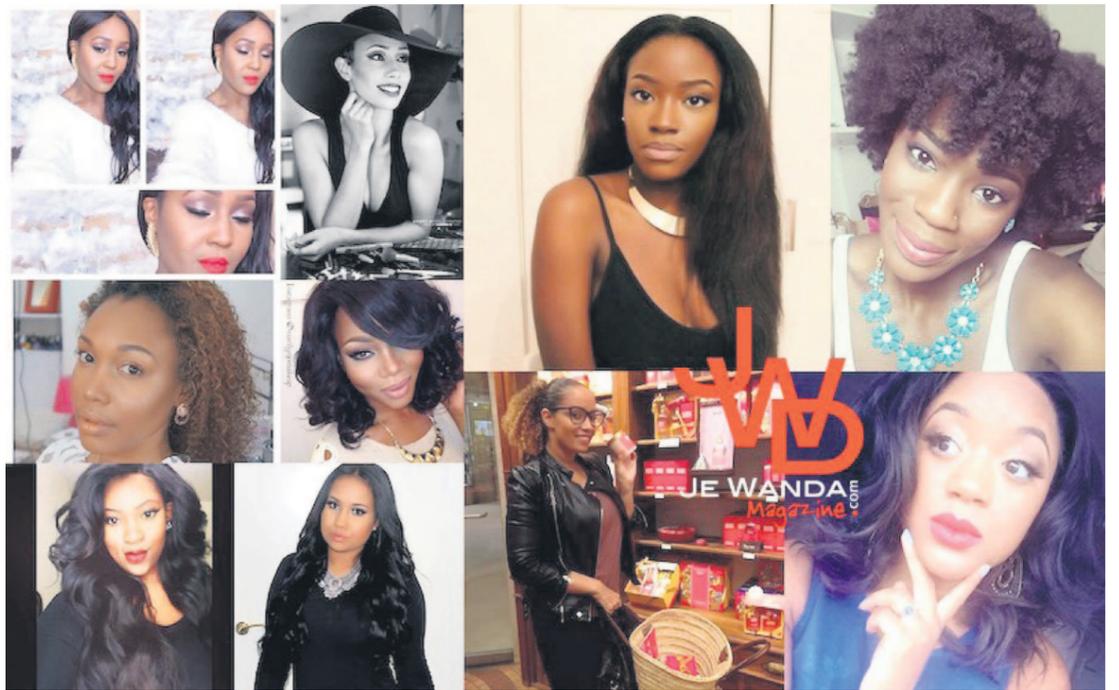
Morgane de Capèle



Pochette de l'album «Idris Elba presents mi Mandela»

Youtubeuse, la nouvelle mine d'argent des passionnés de la beauté

-----Par Duryl Émilie Gankama



Une communauté de tutoriels beauté s'est formée sur le web autour de jeunes filles et femmes spécialistes ou passionnées de beauté. Véritable phénomène viral, ces jeunes filles gagnent de l'argent en postant des vidéos de conseils beauté sur le réseau social YouTube.

Lors de la création d'une chaîne sur la plateforme, il suffit à l'utilisateur de cocher une case pour monétiser ses vidéos, c'est à dire accepter les publicités. Ensuite, YouTube se charge de faire le lien entre la marque et la vidéaste en herbe, puis de partager les bénéfices. Les jeunes avec de vraies stratégies de développement, à l'écoute de leurs fans, peuvent arriver à des sommes confortables.

Certaines Youtubeuses assidues ont même fait de leur chaîne de principale source de revenus. D'après la société *Social Blade*, spécialisée dans l'analyse des données de YouTube, une tranche de mille vues peut rapporter entre 0,40 et 3,60 euros. Sur leurs chaînes, elles donnent à travers leurs vidéos les clés pour être au top en toutes circonstances et accompagnent leurs abonnés dans la quête de la perfection. Elles filment des

tutoriels beauté, et des guides pour apprendre à se maquiller et se coiffer. Et les habitués peuvent rencontrer les Youtubeuses lors de « meet-up » des réunions ou les « beautystas », un échange autour de leur passion.

Les Youtubeuses ont envahi la toile pour le plus grand bonheur des novices en coiffure et maquillage. Au programme : des conseils hyper pratiques pour tous les goûts et tous les niveaux, notamment apprendre à se coiffer

boucler, à choisir son fond de teint mais aussi découvrir des conseils de cuisine et des anecdotes personnelles. Plus proches de leurs abonnés qu'une marque de beauté, l'objectif de la caméra braquée suffit à ces passionnées pour qu'elles s'adonnent à cœur joie à leur passion.

Dans ce changement de la stratégie communicationnelle, certaines marques ont bien saisi cette réalité. Dans une vidéo vue 545.000 fois, Cacharel, une entre-

prise de prêt-à-porter parisienne s'est associée à EnjoyPhoenix, une youtubeuse française de beauté, pour créer un premier tutorial parfum à l'occasion du lancement de son parfum « Anaïs Anaïs mon Premier Délice ».

Le succès de ses jeunes filles intéresse désormais les marques de cosmétique.

L'Afrique dans la sphère des Youtubeuses

Qu'elles viennent d'Afrique centrale, Australe, du Nord ou de l'Est, ces jeunes youtubeuses francophones spécialisées dans la beauté afro ont inscrit à travers leurs vidéos le nom du continent africain, dans cette nouvelle armée de maquillage qui se forme sur la toile

Très souvent étudiantes ou encore maquilleuses professionnelles, ces jeunes anonymes, enregistrent et publient des vidéos dans lesquelles elles prodiguent des conseils ou des recommandations sur des produits de beauté spécifiques. Pour les plus connues

d'entre elles, des contrats d'égérie publicitaire sont parfois à la clé. Quelles soient africaines ou afro-américaines, bon nombre de ces jeunes femmes ont réussi à se tailler un nom grâce à cet univers, à l'instar de Jenny Jenkins, Patricia Bright ou encore Destiny

Godley. Ces passionnées de la beauté afro enregistrent parfois plusieurs centaines de milliers d'abonnés. Nelz Michelle, maquilleuse et Master Make-up designer de la Black Fashion week 2014 de Montréal recommande cinq Youtubeuses à suivre en 2015.



Alexia Felrine

Cette jeune congolaise résidant au Canada a mis du baume au cœur de ses abonnés. En effet, son histoire et son combat de perte de poids en a inspiré plusieurs, ce qui explique notamment sa popularité sur les réseaux sociaux. En plus des conseils beauté et des tutoriels maquillages, elle partage ses expériences dans sa routine de perte de poids.

Info : www.klammbauty.com / Facebook : « Alexia Felrine »



Marilyn Jo

Originnaire de la côte d'Ivoire, cette maquilleuse basée en Suisse est suivie par plus de 20.000 personnes. Ses posts sont une vraie mine d'or pour toutes les demoiselles en quête d'inspirations maquillage. Que cela soit pour une soirée ou un maquillage de jour, Marilyn Jo en a pour tous les goûts et toutes les couleurs.

Facebook : Marilynjo maquillage et coiffure



Amivi Makeup Artist

Avec plus de 80.000 abonnés et 6 millions de vues, la jeune Amivi est l'une des youtubeuses renommées et populaires de France. En plus de sa chaîne, elle gère également son blog et un site de vente en ligne de MakeUp. Elle travaille très régulièrement avec les stars du Zouk ou du R&B. Sur sa chaîne YouTube, elle partage avec vous son métier de maquilleuse ainsi que sa passion pour la mode, en proposant des découvertes beauté et des vidéos de maquillages.

Info : www.amivimakeup.com / Youtube : « Amivi »



Tess Makeup

Tessa Dedel, de son vrai nom, la belle guyanaise est une artiste passionnée par toutes les formes de maquillage. Diplômée de la MakeUp Forever Académie de Paris (France). Très populaire sur les réseaux sociaux avec plus de 10.000 abonnés sur Instagram, elle collabore souvent avec des artistes ou stars de la télé-réalité lors de tournages vidéos.

Info : Tessmakeup.blogspot.com / Youtube « Tessa Dedel »



Guewen Glossy

Artiste maquilleuse basée en Ile-de-France, la jeune femme se démarque par la qualité de son portfolio, (ses acquis de formation et son expérience) ainsi que ses fameux « avant/après ».

Info : www.guewen.book.fr / Instagram « Guewen Glossy »

Alexia Felrine, l'étendard congolais des youtubeuses beautés

Parmi ces nouvelles adeptes de beauté virtuelle se trouve Alexia Felrine, une jeune congolaise ambitieuse qui de plus en plus fait ses preuves. En exclusivité pour les Dépêches de Brazzaville, elle nous plonge dans ce nouveau métier né de la complicité des passionnés de la beauté et du réseau social You tube

Les Dépêches de Brazzaville: Comment peut-on vous présenter à nos lecteurs? Alexia Felrine: Je suis Alexia Felrine, 23 ans. Je suis d'origine congolaise, née en France puis j'ai grandi aux États-Unis. A présent je vis au Canada. Je suis diplômée en Business management (gestion commerciale) et cela va bientôt faire 3 ans que je travaille parallèlement dans le domaine de la beauté. En bref, je suis entrepreneure, designer, maquilleuse et consultante en beauté.

LDB: Vous êtes congolaise et résidez au Canada, parlez-nous de vos débuts dans cet univers de la beauté, qu'est-ce qui vous a attirée dans le milieu?

A.F: Le maquillage a toujours été une passion pour moi. Depuis ma toute petite enfance, j'admirais ma mère quand elle se pomponnait avant d'aller au boulot. En tant qu'hôtesse, elle se devait d'être toujours élégante et sophistiquée. Au fur et à mesure, mes parents m'ont autorisée à me maquiller et c'est à ce moment que j'ai pu enfin m'épanouir dans ce domaine.

LDB: Quand avez-vous lancé votre chaîne You tube? Avez-vous des appréhensions avant de poster votre première vidéo? Des réticences?

A.F: J'ai décidé de lancer ma chaîne You Tube au retour de mes études aux

États-Unis, car, vivant là-bas, on a énormément adressé des remarques désagréables à mon égard tel que: «Tu ne ressembles pas du tout à une africaine...», ou «Tu n'as pas la tête d'une congolaise...». Et là, je me demandais ce que ces gens pensaient avoir plus que nous. Y a-t-il un standard de la beauté africaine? En tant que femmes africaines, nous sommes aussi belles, intelligentes et capables d'accomplir autant de choses que les autres femmes de ce monde! Nous avons du potentiel que beaucoup sous-estiment! Mais, il est vrai aussi que nous avons du retard sur certains plans. C'est la raison pour laquelle j'ai décidé de partager sans hésitation mes astuces beautés, de perte de poids et de cuisine avec tant d'autres.

LDB: Selon vous quels sont les secrets pour réussir et être suivie par le grand public?

A.F: Je dirai qu'il faut premièrement être passionné par ce que l'on fait, car c'est alors que l'on donne le meilleur de soi. Il ne faut surtout pas se comparer aux autres, mais plutôt à soi-même dans la perspective du temps. Il faut aussi savoir garder son sang-froid, car plus on s'expose plus on est confronté à des critiques. Des fois, elles peuvent faire très mal, mais il faut toujours se rappeler que le crachat d'un crapaud n'atteint jamais la blanche colombe... Il faut savoir garder les cri-

tiques constructives, afin d'en tirer profit et délaissier les critiques désagréables!

LDB: Que faut-il faire pour être une Youtubeuse?

A.F: Pour être une Youtubeuse, il faut maîtriser le domaine dans lequel on se lance, que ce soit la beauté, la mode, la musique, etc. On n'est pas obligé de tout savoir; ce qui compte, c'est d'avoir des notions de base. Il faut aussi être professionnel et disposer d'un matériel décent et professionnel pour bien filmer!

LDB: Quel impact pensez-vous que votre chaîne You Tube puisse avoir sur d'autres femmes?

A.F: Beaucoup de femmes, et même, d'hommes m'écrivent pour me dire que je suis un modèle et une source d'inspiration pour eux. Certains disent même que j'ai changé leur vie. Face à ces propos je suis souvent étonnée et effrayée car cela suscite la pression d'être toujours à la hauteur. Je reste tout de même plus qu'honorée d'avoir un impact sur la vie des autres. Aussi voudrais-je signaler que ma chaîne You Tube n'est pas seulement une chaîne de beauté, mais également celle de « life style », c'est-à-dire une plateforme où je partage mes astuces beautés, mes recettes de cuisines, ma philosophie et même certains passages de ma vie.



Alexia Felrine; (Crédit: DR)

LDB: Pouvez-vous citer trois éléments ou gestes essentiels de beauté qu'une femme devrait faire?

A.F: Je cite entre autres: se laver le visage matin et soir, faire un gommage une fois par semaine et bien hydrater son visage.

LDB: Quel logiciel utilisez-vous pour éditer vos vidéos? Combien de temps passez-vous en moyenne sur une vidéo?

A.F: J'utilise le logiciel de Mac Final cut pro X. L'édition de mes vidéos me prend entre 45 minutes et 1h30 en conformité avec la longueur du film.

LDB: Pouvez-vous nous citer une femme Youtubeuse qui vous a le plus marquée, inspirée et propulsée?

A.F: Talia Joy, une Youtubeuse nord-américaine souffrant d'un cancer, mais engagée à faire sa chaîne You Tube et à partager avec les autres jusqu'à ce que la maladie l'emporte! Elle est une grande source d'inspiration pour moi!

LDB: Avez-vous déjà participé à un concours de beauté?

A.F: Je suis plutôt dans les coulisses, je n'ai jamais participé en tant que candidate, mais j'ai eu l'occasion de travailler en tant que maquilleuse dans

plusieurs événements tel que le Gala de Personnalité noire, la Black Fashion Week Montréal, la Black Expo Design, Miss Afrique Montréal et même récemment, en janvier 2015, le Salon International de la Mariée à Montréal.

LDB: Pour de plus amples informations vous concernant, pourriez-vous nous faire part de votre actualité et de vos perspectives?

A.F: En plus de mon travail de maquilleuse et de consultante en beauté, je travaille actuellement à plein temps pour ma société de beauté « KLAMM BEAUTY », que j'ai créée en 2012 et incorporée en juin 2013. Nous nous spécialisons dans la vente d'extensions vierges et vendons principalement aux grossistes en ligne sur www.klammbeauty.com. Notre clientèle est basée aux 4 coins du monde: en Australie, en Chine, en Afrique du sud, en Angleterre, aux États-Unis, etc. Aussi, je travaille sur mon site internet « www.alexiafelrine.com » qui sera lancé très bientôt. Je ferai aussi partie, en tant que juge, du Concours de beauté « Congo is One » qui aura lieu en juillet- août 2015 à Brazzaville et Pointe-Noire.

Propos recueillis par Duryl Émilie Gankama

TENDANCE

La jupe midi totalement « in »

En 2015, la jupe midi imprimée sera à nouveau la pièce incontournable de notre dressing. Sœur aînée de la jupe crayon, la jupe midi suit son apogée tout aussi rétro et femme fatale. Evasée, elle se porte à mi mollet. Les modeuses ne jurent que par elle en proposant des mix mariant chemise monochrome en haut, montre aux poignets et des escarpins à bout pointus lui donnant un effet hype assuré.

La jupe midi, c'est quoi?

D'abord, c'est un vieux souvenir des années 50. A une époque où il fallait porter du ni trop court, ni trop long. A une époque où dévoiler les chevilles et la naissance du mollet devait suffire. Une jupe de dame chic et bourgeoise, fluide et confortable que portait notre grand-mère, en somme.

Oubliée pendant des années, la jupe midi refait surface depuis le printemps grâce au duo Dolce&Gabbana. Version jupe corolle ou jupe plissée, la chipie prolonge son moment de gloire en 2015

Comment porter la jupe midi?

Entre nous, la jupe midi n'est pas la pièce mode la plus facile à porter. Loin de là. Pas assez courte pour être sexy, pas assez longue pour être glamour. Sa longueur, c'est autant le point faible que la force de la jupe midi. A première vue, elle sent

d'ici la naphthaline, tout simplement sortie du grenier de votre grand-mère. Pourtant, avis aux modeuses: la jupe midi n'est pas ringarde. Elle est même hype. Il suffit de savoir avec quoi la porter. Explications.

D'abord, on laisse derrière nous, définitivement, la version 50. Si la jupe midi vous donne une allure rétro, il ne faut pas y plonger la tête la première. Non. Justement, on casse les codes.

La jupe midi version 2014- 2015) s'adresse plus aux fashionnistas, celles qui n'ont pas peur de porter des sandales avec des chaussettes. Du coup, les plus audacieuses se lâchent: elles mixent la jupe midi avec un sweat, le jour et avec un cropped top, le soir. Pour les autres, qui aiment porter des jeans avec des tee-shirts blancs, il y a la version soft: la jupe midi se porte avec un pull ou col roulé moulant et une paire

de bottines ou de baskets.

Et puis, pour celles qui ne se reconnaissent dans aucune de ces deux familles, il y a la version qu'on voit dans tous les magazines et supports mode. Là, la jupe midi se porte avec un maxi pull bien chaud pour un style qui mélange les genres.

Où trouver la jupe midi?

Qui dit « pièce tendance » dit aussi créateurs Stella Jean, Natacha Baco, Elie Kuame, Attolé Clothiers ou encore le site en ligne pagnific. Les rayons des grandes marques occidentales ne sont pas en reste, Zara, Asos, Mango, Gat Rimon ou encore Topshop, vous la trouvez sous toutes ses coutures et à tous les prix. Les modeuses africaines passionnée du wax sont aussi nombreuses à en faire faire chez les tailleurs locaux.

Dona Elikia



VIENT DE PARAÎTRE

« Manuscrit de Bonheur brûlé » d'Hugues Eta

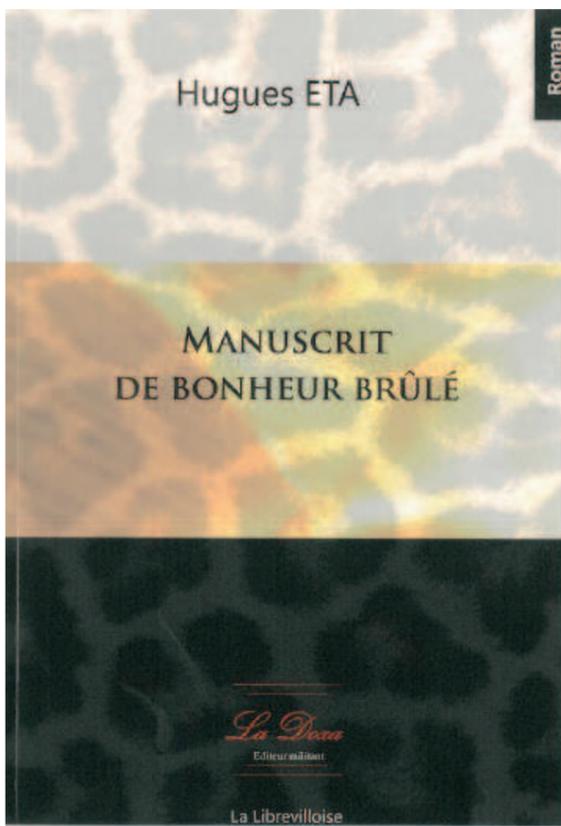
Parce que les professeurs sont des mentors, des formateurs et parfois des parents de substitution en qui chaque élève place sa confiance, Hugues Eta, pour son deuxième roman, retrace à travers 135 pages, l'histoire romanesque d'Ekabela

Qu'advient-il lorsque ceux qui doivent s'occuper de l'éducation manquent cruellement d'éthique ? L'auteur s'interroge. Et pourtant, ceux-ci nous enseignent; nous font grandir et nous ouvrent au monde extérieur. Hugues Eta revient sur ce dilemme pour mieux comprendre le comportement des « agents de la connaissance envoyés afin d'inculquer à la jeunesse le savoir indispensable pour affronter la société », explique l'auteur.

Hugues Eta est écrivain-auteur résident au Congo. Il a déjà publié un premier roman « Une silhouette de poule » aux éditions le Chasseur abstrait et un recueil de poèmes « Mourir pour naître » aux éditions La Bruyère. Il a été distingué par la Société des Poètes Français avec le prix Paul Eluard pour son manuscrit *l'Ame des larmes*.

En grande première, le roman sera présenté le 6 février à 18 h, au public congolais à Pointe-Noire au Centre Culturel Jean-Baptiste Tati Loutard du quartier Mpita.

Marie Alfred Ngoma



Les peuples autochtones font un pas vers l'intégration.

Dans le district de Djambala, les populations autochtones avancent vers l'intégration culturelle et sociale. Selon les autorités publiques de cette localité cette année les effets de ce timide progrès se font sentir par le fait que quelques femmes et hommes autochtones commencent à se faire soigner dans les hôpitaux et leurs enfants vont à l'école. Ce pendant, pour les autochtones eux même il reste encore l'intégration économique. Celle-ci va les aider à se prendre en charge au quotidien.

Les huttes éparpillées dans l'herbe sont ici majoritaires. A peine peut-on compter trois maisons en briques avec des toits en tôles. Mais, même devant ces habitations moins précaires des tonneaux sont placés pour recueillir de l'eau de pluie... Telles sont les conditions de vie des autochtones à Djambala, localité située au nord de Brazzaville. Bien que de façon timide, cette population a commencé à changer sa mentalité en allant à l'hôpital pour des soins de santé.

Nyptia est une fille autochtone âgée de 18 ans. Elle habite le quartier Ngoulayo à 400 mètres seulement du stade de Djambala. Cette jeune mère avait un téléphone portable et était coiffée d'un tissage. Parlant très bien lingala, elle nous a confié qu'elle a donné naissance à son enfant à l'hôpital Centrale de Djambala sans être discriminée. Elle a été bien reçue par les sages femmes qui lui ont remis une moustiquaire imprégnée d'insecticide. Chantale Andzouli une autre fille confirme cette intégration sanitaire « malgré notre pharmacopée traditionnelle, nous allons désormais à l'hôpital. Quand l'une d'entre nous est enceinte, elle va au centre de santé intégré pour la pesée. Il n'y a aucune différence entre femmes bantoues et autochtones. Nous sommes dans une même salle d'accouchement et on nous donne à tous un lit équipé d'une moustiquaire. »

A Djambala, la lutte contre les discriminations a surtout progressé dans le domaine de la santé. « Nous n'avons pas de problèmes à l'hôpital. On nous reçoit bien et on nous donne gratuitement des médicaments. Les infirmiers savent que nous n'avons pas d'argent », explique Naïse Lamafo. Et l'intégration culturelle s'explique par le fait que certains enfants des autochtones vont à l'école et d'autres possèdent des actes de naissance. Ce petit changement de mentalité des autochtones dans le domaine socio-culturel est bien reconnu par certaines autorités de ce district. Germaine INKO est directrice départementale de l'intégration de la femme au développement. Elle soutient que par rapport aux années antérieures les peuples autochtones ont fait un pas vers l'intégration. « Cela fait une petite évolution ces derniers temps. Elle participe aussi à certaines manifestations publiques. Surtout avec les jeunes filles, elle peut bien se dresser et s'habiller également ».

Malheureusement dans le district de Djambala, les avis sont différents sur la question de l'intégration des peuples autochtones. Certains citoyens pensent que nos frères et sœurs autochtones ont encore des choses à améliorer dans leur vie pour parler d'une véritable intégration. « Nos amis autochtones ne respectent pas les règles d'hygiène. Pendant les périodes de fêtes ils sont joyeux avec leurs nouveaux habits. Mais après la fête ils ne gardent plus qu'un habit sur eux. Le reste ce n'est plus leur affaire. Les jeunes filles se font des tresses et peuvent les garder quatre mois durant. Quant à leurs marmites, on n'y fait pas confiance », a indiqué Henry un citoyen qui côtoie beaucoup les autochtones.

Pour subvenir à leurs besoins quotidiens, les autochtones se débrouillent comme ils peuvent. Ils coupent du bois de chauffe, ramassent des chenilles et font des champs, mais sur des surfaces très réduites. Leurs recettes sont donc insignifiantes. « Nous cueillons aussi des feuilles pour emballer le manioc que nous vendons au marché. Nous gagnons 1 000 à 2 000 Fcfa par jour », précise une fille autochtone. Chantale Andzouli estime que ces sommes ne peuvent pas garantir leur autonomie ».

« Nous ne travaillons pas dans les petits chantiers comme les bantous. Nous n'avons pas de petits boulots. Et avec quel argent allons-nous construire des maisons ou nous prendre en charge » s'indigne un jeune autochtone. IMFOULABI est le chef du village des autochtones. Prenant la parole en langue téké, il reconnaît que l'on ne peut pas parler d'intégration économique des autochtones dans ce district. Car selon lui les jeunes de sa population manquent d'emploi. Ce qui est un frein à leur intégration économique. Pour trouver une solution à ce problème, il propose que « Les autorités publiques intègrent les jeunes autochtones dans les chantiers de construction. L'argent qu'ils vont gagner dans ces activités peuvent leur permettre de se prendre en charge. »

En dépit de la loi n°-5-2011 du 25 février 2011 portant promotion et protection des droits des populations autochtones au Congo, ces peuples sont toujours victimes de discrimination sociale. Naïse Lamafo confie : « Quand je vends de la tomate ou l'oseille au marché, certains Bantous disent que nous sommes sales, exhalons de mauvaises odeurs et donc tout ce que nous vendons devrait d'abord être bien... »

Flaure Elysée TCHICAYA

HOMMAGE

Hilarion Ndinga, un monument de la peinture s'est éteint

Hilarion Ndinga, 83 ans, peintre depuis les années 1940, est décédé des suites d'une maladie le lundi 26 janvier 2015 au Centre hospitalier universitaire de Brazzaville. Il a inspiré des générations entières des peintres.

De sa rencontre avec le peintre camerounais Gaspard De Mouko, au début des années 1940, Hilarion Ndinga alors dactylographe à la Banque nationale pour le commerce et l'industrie, est contaminé par le virus de la peinture. Plus tard, c'est auprès de Guy Léon Fylla, élève du peintre camerounais De Mouko que le jeune Hilarion apprendra les rudiments de l'art pictural.

Ayant maîtrisé les subtilités picturales, celui qui assure être le pionnier de la peinture sur le littoral africain, connut une vie d'errance pour enseigner l'art pictural.

Une vie d'errance motivée par la passion de la peinture
Son errance le conduit d'abord au Gabon en 1950 où il enseigna durant plusieurs années. En 1956, c'est au Dahomey, l'actuel Bénin qu'il posa ses valises. Le Togo, puis la Côte d'Ivoire où il vécut six ans, fut sa dernière étape avant de regagner Brazzaville.

Le plus grand souvenir de cet immense peintre, a été, incontestablement celui de décorer, avec d'autres peintres congolais, la salle Congo de l'Organisation de l'Unité africaine (OUA) à Addis-Abeba en Ethiopie en 1986 grâce à la volonté du Président Denis Sassou N'Guesso alors président de cette prestigieuse institution à cette



époque. Hilarion Ndinga qui venait juste de fêter ses 83 ans, le 17 janvier dernier, a consacré 62 ans au compteur en tant que peintre majeur de notre littoral africain.

Roll Mbemba

IN MEMORIAM

Les années passent, mais les souvenirs restent. Cela fait cinq(5) ans, le 26 janvier 2010, que notre père, mari, frère, oncle et ami, Clotaire Okoumou, (de clo, président Tac Tac) a été rappelé à Dieu.

En ce triste et douloureux anniversaire, une messe d'action de grâce en sa mémoire sera célébrée ce samedi 31 janvier 2015 à 6h15, à la paroisse Sainte Marie de Ouenzé, Mama Elombé.

La famille Okoumou invite parents, amis et connaissances à avoir une pensée pieuse pour lui et à bien valoir s'associer à elle pour cette célébration eurastique.



PRIX

L'Organisation mondiale du tourisme encourage l'innovation et l'excellence dans le tourisme

Le 28 janvier 2015, à Madrid en Espagne, le salon international du tourisme a accueilli la onzième cérémonie de remise des prix de l'Organisation mondiale du tourisme destinée à récompenser des initiatives touristiques et des chercheurs du monde entier distingués par leur contribution au secteur. L'Afrique à travers la Tanzanie a été honorée.

Attendus des professionnels internationaux du secteur touristique, les prix de l'OMT récompensent depuis sa création en 2003 l'excellence et l'innovation dans le tourisme. Le prix s'adresse en effet à des initiatives touristiques et à des personnes qui travaillent dans ce monde de tourisme dans le respect des principes du Code mondial d'éthique du tourisme établi par l'OMT et des Objectifs du millénaire pour le développement des Nations unies. Pour cette année, un projet visant

la promotion du tourisme interne au Pérou, une initiative permettant aux voyageurs de vivre en immersion chez les Massaï en Tanzanie, un projet de marketing innovateur pour Amsterdam et une application axée sur la promotion du tourisme en Europe ont été les lauréats des onzièmes prix de l'OMT. « Si l'innovation est l'étincelle, le savoir est le carburant qui propulse le tourisme » a affirmé le Secrétaire général de l'OMT, Taleb Rifai, lors de l'ouverture de la cérémonie de remise des prix.



La onzième cérémonie de remise des prix de l'Organisation mondiale du tourisme; Crédit: OMT/flickr

« Les finalistes mis à l'honneur sont des exemples remarquables d'initiatives avant-gardistes de durabilité, d'inclusion sociale et de technologie dans le secteur du tourisme. Ce type de contribution est essentiel pour faire du tourisme

une force positive dans le monde entier, un but que nous devons tous nous engager sérieusement à atteindre » a-t-il ajouté. Depuis sa création, Les prix OMT récompensent les réalisations et les réussites innovantes en ma-

tière de politiques publiques et gouvernance, d'entreprises, d'organisation non gouvernementale, de la recherche et des technologies.

Dona Elikia

OEUVRES CHARITABLES

Quand la jeunesse se mêle

L'association Hope day After (espoir de demain) que préside Princia Itoua, étudiante en quatrième année de médecine et stagiaire à l'hôpital public de Mfilou dans le septième arrondissement de Brazzaville, a opté pour la promotion de l'éducation scolaire des enfants orphelins et à l'amélioration du cadre de leur vie. Un regard sur la voie qu'entend tracer cette association juvénile.

« Aux âmes bien nées, la valeur n'attend point le nombre des années », a dit Corneille. Princia Itoua, née le 30 mars 1994, a décidé de créer une association qui a pour but de promouvoir l'éducation scolaire des enfants orphelins. L'association Hope day After (espoir de demain) a pour ambition d'inscrire au moins 50% des orphelins à l'école et qu'elle va suivre. Pour l'instant, avec ses maigres moyens, elle a pu déjà inscrire 50 enfants. Elle compte par ailleurs sur les aides extérieures pour arriver à ses fins. L'idée de créer une association caritative est née de cette jeune demoiselle, à partir des cours d'anglais qu'elle suivait à l'école Aaron Baoudi à Ouenzé. En effet, ses professeurs donnaient gratuitement pendant 9 mois, des cours d'anglais aux élèves de Kinsoundi dans le premier arrondissement Makélékélé, assortis d'un diplôme aux plus méritants. Et comme elle a toujours rêvé de créer un centre médical à elle ou un orphelinat, et se disant qu'étudier c'est un droit fondamental, la deuxième idée a pris corps, d'où, elle a créé cet orphelinat qui a pour but de promouvoir l'éducation des orphelins. Le premier champ d'action choisi par Princia Itoua et son association, c'est l'œuvre sociale et diaconale en faveur des orphelins et enfants abandonnés (l'OSDO), dirigée par

madame Louise Bakala, qu'ils apprécient à leur juste valeur, au regard de tout ce qui se fait là-bas, sans oublier l'apprentissage de la Bible aux enfants orphelins. Pour lier l'acte à la parole, le 23 décembre 2014, l'association Hope day After (espoir de demain) a partagé un repas avec les enfants de l'OSDO du cinquième arrondissement Ouenzé à l'école Aaron Baoudi. Un film a été projeté en leur honneur et les enfants se sont amusés convenablement. Des jouets, des habits et autres cadeaux ont été partagés à ces enfants, leur donnant ainsi du sourire. Après le repas du 23 décembre 2014, l'association Hope day After (espoir de demain) est revenue de nouveau à la charge en offrant des dons en nature à l'OSDO. « Nous savons que le mois de janvier est compliqué dans les foyers, il y a la galère. Parce que les dépenses commencent au mois d'octobre avec la rentrée scolaire, puis le mois de décembre avec les fêtes de fin d'année, si bien que quand on arrive en janvier, les gens sont fauchés. Si déjà dans nos maisons nous sommes fauchés, à combien plus forte raison ceux qui sont dans les orphelinats ? D'où, nous avons jugé bon de renforcer le stock (les aliments) de l'OSDO », a déclaré la présidente de cette association caritative. A la fin de cette opération, Princia

Itoua ne peut que se réjouir. « Je suis très contente parce que je vois mon rêve se réaliser du jour au jour. C'est vrai que ce n'est pas facile, mais par la grâce de Dieu je parviens. Je suis d'autant contente que la remise de ce don a lieu en plein mois de janvier, un mois très difficile financièrement. On dit souvent : lorsque le mental ne va pas, le physique et le spirituel ne vont pas non plus. Ce qu'il faut, c'est de nourrir convenablement ces orphelins autant qu'on le fait dans nos foyers. Nous avons prévu une autre action pour les enfants dans les tout prochains jours. » Lousia Mariam Kouzimina, l'une des orphelines de l'OSDO, a remercié les donateurs qui leur ont fait une surprise agréable. « Nous n'attendions pas recevoir ce don. Ça nous fait du bien, car nous sommes près



remise de dons par la présidente de l'association aux orphelins de l'OSDO

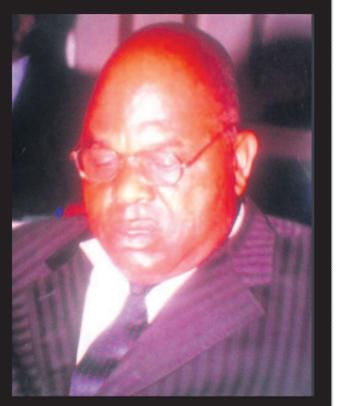
de quatre-vingts orphelins de père et/ou de mère. Il y a des enfants qui viennent manger ici de lundi à samedi », a-t-elle indiqué. Notons que la jeune demoiselle est

assistée de Rofan Ngolo, directeur exécutif de l'association et de Christ Ngolo, Anthony Itoua...

Bruno Okokana

In memoriam

31 janvier 2011 - 31 janvier 2015
Voici quatre (4) ans, jour pour jour, qu'il a plu à l'éternel de rappeler à lui, notre regretté cher père, grand père et oncle Michel Souza, ancien président de la CSTC, membre du Conseil économique et social, administrateur de la CNSS. À l'occasion de ce triste anniversaire, les enfants Souza prient tous ceux qui l'ont connu et aimé d'avoir une pensée pieuse pour lui. Une messe sera dite en sa mémoire et pour le repos de son âme, le samedi 31 janvier 2015, à 17h00, en l'église Sainte-Rita de Mounkondo à Brazzaville. Le Seigneur a donné ; le Seigneur a repris, que son nom soit loué.



ORTHODONTIE

Les adultes aussi

Problèmes d'élocution, de mastication, de caries à répétition ou raisons purement esthétiques, il n'est jamais trop tard pour intervenir sur une dentition mal alignée. Argument supplémentaire en faveur de l'orthodontie pour adultes : les nouveaux systèmes sont quasi-invisibles.



Les orthodontistes disposent de trois techniques pour traiter des dents mal positionnées. La plus connue, l'orthodontie vestibulaire, consiste à poser des bagues sur chaque dent avant de les relier entre elles par un fil métallisé. Le système a gagné en discrétion depuis que les bagues métallisées ont été remplacées par de la céramique transparente. Autre option, l'orthodontie linguale : les attaches ne sont pas fixées devant mais derrière les dents. Si l'appareil est invisible à l'œil nu, il demande un plus grand temps d'adaptation et risque davantage de blesser

la langue. Plus récentes, les gouttières thermoformées sont transparentes, amovibles et séduisent de plus en plus praticiens et patients.

Leader sur le marché des gouttières thermoformées en France, un traitement du type *Invisalign* ne manque en effet pas d'atouts. L'absence de bagues facilite le brossage et limite le risque d'irritation. L'appareil peut être porté 2h à 4h par jour, sans conséquence sur son efficacité. Et le reste du temps, les gouttières passent quasiment inaperçues. Le traitement dure en moyenne entre 9 et 18 mois et il faut prévoir un rendez-vous toutes les 2 à 3 semaines pour changer de dispositif. Il est normal de ressentir une légère pression s'exercer durant les jours qui suivent le changement mais ce n'est pas douloureux. Seul bémol : le coût du traitement. Les tarifs passent généralement du simple au double selon que vous optez pour des bagues en façade ou une technique plus discrète. Les orthodontistes étant libres de fixer leurs prix, n'hésitez pas à faire établir des devis. Et renseignez-vous auprès de votre mutuelle, certaines commencent à rembourser ces traitements.

A noter : chez les adultes, seules la prise de certains médicaments (anti-inflammatoires, traitements contre la perte osseuse) et la présence de gingivite peuvent être un frein au traitement d'orthodontie.

Destination Santé

CHOLESTÉROL

Des dégâts sur le long terme!

Selon un travail américain, il est impératif de prendre en charge une hypercholestérolémie, même modeste. Si cette dernière persiste pendant plusieurs années, sans mesures d'hygiène de vie et sans traitement, le risque de maladies cardiovasculaires augmente.

1 478 adultes âgés de 35 ans et sans maladies cardiovasculaires. À 55 ans, 389 d'entre eux avaient eu un taux de cholestérol élevé pendant 10 ans. Pour 577 participants, le niveau de cholestérol avait été considéré comme important et ceci sur une période de 11 à 20 ans. Enfin 512



De mauvaises habitudes alimentaires sont à l'origine de l'hypercholestérolémie. ©Phovoir

adultes n'avaient eu aucune hypercholestérolémie. Pour les patients du premier groupe, le risque de maladies cardiovasculaires était ainsi augmenté de 8,1%. Et pour ceux du second groupe, il est monté à 16,5%. Parmi les participants ayant présenté un

Le Pr Anne-Marie Navar-Boggan de l'Institut Durham et son équipe ont repris les données de la fameuse étude Framingham, centrée sur les maladies cardiovasculaires. Elle porte le nom d'une petite ville située près de Boston et qui a la particularité d'être parfaitement représentative de la population américaine. Les auteurs ont suivi pendant 20 ans,

taux élevé de mauvais cholestérol, seulement 15% étaient pris en charge par une statine à l'âge de 40 ans et un tiers à 50 ans. « Nos résultats suggèrent que les patients, même avec un taux de cholestérol légèrement élevé devraient pouvoir bénéficier de stratégies plus agressives de manière précoce », expliquent les auteurs.

Ds

DERBY FOOTBALL

CONGO vs CONGO

RDC vs BZV

Venez assister au 1/4 de finale de la Coupe d'Afrique des Nations 2015
#Team242 vs #Team243
sur grand écran
En présence de nombreuses personnalités
Nos équipes congolaises sont parmi les 8 meilleures équipes d'Afrique !
Fêtons ça ensemble "Bisso na Bisso", et arborons fièrement nos couleurs !

Buffet Pays (15€)
Réservation obligatoire
Yhona : 06.64.75.69.63

DRESS CODE

242

243

Rendez-vous de la Diaspora Congolaise le samedi 31 janvier 16h
Au Comptoir Général (80 quai de Jemmapes 75010 Paris)
Métro : Concourt ou Jacques Bonsergent

L'horloge biologique dicte la performance

Comme la nutrition et la préparation physique, les sportifs devraient aussi se pencher sur la qualité de leur sommeil. Des médecins britanniques révèlent en effet que les performances varient fortement en cours de journée. Un constat qui peut avoir une importance selon l'heure de la compétition ou du match



Roland Brandstaetter et Elise Facer-Child, chronobiologistes à l'Université de Birmingham (Royaume-Uni) ont étudié le rythme biologique de 120 athlètes. Les participants ont été classés en 3 groupes, selon qu'ils étaient « du matin », « du soir » ou d'une catégorie « intermédiaire ». Les scientifiques ont ensuite évalué leurs capacités physiques – endurance notamment – à différents moments de la journée. Six au total. Une seule recommandation avait été donnée aux sportifs : celle de ne pas mettre leur réveil à sonner afin de se laisser guider par leur horloge interne.

« Nous montrons que la performance individuelle peut varier

jusqu'à 26%, selon le moment de la journée », explique Brandstaetter. « C'est considérable quand on sait déjà qu'une variation d'1% peut faire la différence entre la première et la quatrième place sur un 100 mètres des Jeux Olympiques. » D'une manière générale, « les sportifs 'du matin' seront plus performants à la mi-journée », poursuit-il. « Quant aux lève-tard, ils atteindront le top de leur forme, le soir, vers 20h. Mais ce ne sont que des moyennes. Pour plus de précisions, il convient à chacun de faire des tests chronométrés, à différents moments de la journée et selon l'heure de réveil naturel. Prêts ? Partez !

Destination Santé

CAN 2015**Congo-RDC, un acte 4 que l'on souhaite historique et seulement sportif**

Quatrième volet des confrontations entre les Diables rouges et les Léopards de RDC, le quart de finale de ce samedi s'annonce d'ores et déjà comme l'un des temps forts de cette CAN 2015. Si le Congo est favori, à la lumière de son parcours en matchs de poules, le caractère passionnel et historique de ce derby rend bien indécise l'issue de ce match historique.



Les supporters des Diables Rouges du Congo; (Crédit: Adiac)



Les supporters de la RD.Congo; (Crédit: Adiac)

Après un tour de chauffe, remporté par la RDC en 1968, le ballon rond avait plutôt bien fait les choses, y ajoutant une pointe d'ironie, lors des confrontations entre Congo et RDC en Coupe d'Afrique des nations : les Léopards du Zaïre avaient battu le futur champion en phase de poules lors de l'édition Cameroun 72. Deux ans plus tard, les Diables rouges signaient une première victoire historique face aux Léopards, futurs vainqueurs d'Égypte 74.

Depuis, les deux sélections ne s'étaient plus croisées lors de la reine des compétitions africaines. Et cette nouvelle manche prend une dimension supplémentaire, puisqu'elle est la première lors d'un match à élimination directe. Si l'on ne peut pas encore savoir si le vainqueur soulèvera le trophée, il est certain que le perdant fera ses bagages.

À la vue du premier tour de cette

CAN 2015, les Diables rouges sont objectivement favoris. Les joueurs de Claude Le Roy ont livré des prestations abouties face au Gabon et au Burkina, affichant une cohésion collective et une maîtrise tactique dont les Léopards de Florent Ibenge ne peuvent se targuer à ce stade de la compétition.

Si les Léopards ont fait preuve de caractère en revenant au score face à la Zambie, après l'ouverture du score très précoce des Chipolopolo Boys, ils ont ensuite été globalement décevants face au Cap Vert et à la Tunisie. C'est d'ailleurs par un trou de souris qu'ils ont arraché leur billet pour ce derby des capitales les plus proches du monde.

Jusqu'ici, l'équipe de Florent Ibenge, qui déplore il est vrai la blessure de son capitaine Youssuf Mulumbu (forfait ce samedi), enchaîne les scores de parité sans convaincre. Son atout offensif numéro 1, Yannick Bolasie,

est rarement trouvé dans les bonnes conditions. Contraint de descendre assez pour toucher le ballon, il s'épuise dans de longs déboulés et manque de jus à l'approche de la zone de vérité.

La titularisation de Neeskens Kebano face aux Diables rouges pourrait changer la donne. Forfait lors de la première journée, il n'a pas été utilisé par Ibenge, qui lui a préféré Mubélé, ce qui est assez incompréhensible, au vu des qualités du milieu de Charleroi et des prestations moyennes du meilleur joueur évoluant en Afrique en 2014. Avec l'ancien Parisien, c'est un tout autre visage que pourrait afficher les Léopards sur la pelouse de Bata.

Kebano reste à l'heure actuelle l'un des seuls Léopards que Claude Le Roy et Sébastien Migné n'ont pas entraînés, voire lancés dans le grand bain. C'est donc face à un adversaire qu'il connaît presque par cœur que le sélectionneur du Congo diri-

gera ce match. Un avantage de plus, même si Jean Kasusula, le défenseur du TP Mazembe, déclarait récemment que « nous connaissons aussi comment il fonctionne ». À voir, car « Mister CAN », comme est surnommé Le Roy, a aussi le bénéfice de l'expérience sur Florent Ibenge, qui dispute sa première CAN sur un banc.

Si les bases sportives et techniques de cette rencontre sont jetées, on ne peut occulter la dimension passionnelle qui l'entoure. Sur place, à Bata, l'arrivée d'une délégation diplomatique de RDC dans l'hôtel des Diables rouges a fait grincer quelques dents. Une situation que la CAF n'a pas su éviter et a poussée à son paroxysme à Malabo où les adversaires des quarts de finale sont logés dans le même hôtel (Ghana et Guinée d'un côté et Algérie et Côte d'Ivoire de l'autre). Les dérapages ont toutefois été évités, grâce à la sérénité du staff congo-

lais. On a toutefois pu assister à une conférence de presse improvisée entre Claude Le Roy et la presse RD-Congolaise, et constater qu'une partie de celle-ci tente de faire de ce match une affaire personnelle entre les Léopards et leur ancien sélectionneur.

Si chacun reste libre de son angle éditorial, l'apaisement devrait primer pour éviter d'attiser la passion des supporters. Les vingt-deux acteurs sont d'ores et déjà prêts à livrer un match de gladiateurs, conscients de l'attente suscitée par ce match sur les deux rives du fleuve Congo. Mais espérons de tout cœur que cette rencontre historique ne prendra pas une situation dramatique hors des limites du terrain. Car, entachée de violences, la victoire ne sera plus si belle, qu'elle s'offre à l'une ou l'autre des deux équipes.

Camille Delourme
et James Golden Eloué

Les jeunes appelés à adopter une attitude digne et responsable

Le président du Conseil national de la jeunesse du Congo (CNJ-C), Bersol Exaucé Ngambili Ibam, a invité tous les jeunes à contenir leur joie lors de la rencontre entre le Congo et la République démocratique du Congo ce samedi 31 janvier, à Bata en Guinée équatoriale.

La déclaration a été rendue publique le 30 janvier à Brazzaville, suite aux actes de vandalisme et d'incivisme observés dans les arrondissements de Brazzaville, lors des matchs précédents. Les jeunes se livrent après les rencontres à plusieurs casses et pillages dans les arrondissements. Bersol Exaucé Ngambili Ibam a indiqué : « au cas d'une victoire, tel est notre souhait, nous vous

invitons chers amis jeunes, à contenir notre joie, car une joie incontrôlée peut nous conduire à la déroute ».

Il a, par contre, demandé aux jeunes de montrer un comportement teinté de sagesse au cas d'une défaite. « Nous ne sommes pas sans savoir que le peuple congolais dans son ensemble est un peuple intègre et hospitalier. Nous sommes par ailleurs une

jeunesse consciente, civique et responsable qui doit soutenir son équipe nationale sans causer d'ennui ou de dégâts à autrui », a-t-il déclaré.

En conclusion de ses propos, le président du Conseil national de la jeunesse du Congo a émis le souhait aux responsables des associations et des quartiers de sensibiliser les jeunes aux actes inciviques dans les arrondissements. Ces derniers doivent également accompagner les forces de l'ordre quant à veiller aux actes de vandalisme.

Lydie Gisèle



Le président CNJ-C rendant la déclaration (crédit-adiac)

Plaisirs de la table

Originaires des Indes comme son nom l'indique, la verveine des Indes est une plante plutôt parfumée appartenant à la famille des cymbopogon citratus. Découvrons-ensemble.

La Verveine des Indes



Utilisée aussi bien comme épice que comme plante à infusion grâce à ses feuilles, la verveine des Indes est aussi appelée citronnelle ou poudre de Sereh. Outre ses feuilles, la racine est employée spécialement dans les cuisines thaïlandaises, antillaises et vietnamiennes comme épice.

Au goût citronné, la verveine des Indes est très appréciée dans les pays pré-cités pour relever surtout les poissons ou les fruits de mer. Toutefois, c'est en médecine traditionnelle que le kumbé comme désignée en Grèce, a le plus de succès. Mais, c'est avec précaution et pas sans avis médical que son huile

essentielle peut-être absorbée par exemple. Elle néanmoins efficace, selon les spécialistes scientifiques pour les troubles digestifs, rhumatismes, entorses, grippe ou ballonnements de ventre, la verveine des Indes renferme de vrais trésors. On la distingue aussi pour ses propriétés anti-inflammatoires.

Plante aux feuilles étroites, lancéolées, arquées et retombantes, elle pousse tout au long de l'année en denses touffes. Présente dans d'autres contrées comme, le Sri Lanka et dans les pays tropicaux, elle se cultive sans trop de difficultés même dans les sols assez pauvres.

On découvre également que la verveine des Indes donne de jolies fleurs jaunes de 3 à 5cm de long très élégantes à contempler d'où la ressemblance qu'on lui trouve aux herbes de rampas.

A bientôt pour d'autres découvertes !

Samuelle Alba

Recette

Ingrédients pour quatre personnes

- 450 g de viande de bœuf pour ragoût, coupée en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 oignon, finement haché
- 170 g de tomate concentrée
- 1/2 litre de bouillon de bœuf
- 2 carottes coupées en petits morceaux
- 3 pommes de terre coupées en cubes
- 1 branche de romarin
- 1 cuillère à café de thym sec ou 1 cuillère à soupe de thym frais haché
- 1 feuille de laurier
- 1/4 cuillère à café de piment de Cayenne
- 250 g de champignons de Paris, coupés en quartiers
- 285 g de petits pois surgelés décongelés

Préparation

Commencer par retirer les morceaux gras de la viande puis chauffer l'huile dans une grande cocotte et à feu moyen. Puis faire revenir la viande dans l'huile pendant 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée de tous les côtés.

Retirer la viande de la cocotte et la mettre de côté, mettre l'oignon, la tomate concentrée dans la cocotte. Pendant 5 min faire cuire tout en remuant le tout jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Remettre une seconde fois la viande dans la cocotte et incorporer le bouillon de bœuf. À faible température, couvrir et laisser mijoter le tout pendant une heure ou encore plus, jusqu'à ce que la viande devienne tendre.

Mettre ensuite, les carottes, les pommes de terre, le romarin, le thym, le laurier et le piment de Cayenne. Couvrir et laisser mijoter pendant 45 min. Ajouter de l'eau si le ragoût devient trop épais. Enfin, ajouter les champignons, les petits pois et continuer la cuisson pendant 10 à 15 min puis servir chaud.

Astuce

Retirer la feuille de laurier et la branche de romarin avant de servir.

Accompagnement

Riz

Bon appétit !

Ragout de bœuf aux légumes



Samuelle Alba

LES JEUX DES DÉPÊCHES DE BRAZZAVILLE

MOTSMÊLÉS - N°488

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

- ABSENT
- FLUIDE
- MUFTI
- REGRET
- BANALITE
- FUTUR
- NEUTRON
- SBIRE
- BANNIERE
- GENEPI
- NOYER
- SORBET
- BONDIR
- GERME
- OCTAVE
- SOUCHE
- CAPTIF
- HAUTEUR
- OUBLI
- SUIVANT
- CARBONE
- HELICE
- PELICAN
- SURFACE
- CONTOUR
- LAVOIR
- PERTE
- TOUJOURS
- CRATERE
- MENDIANT
- PHRASE
- VACCIN
- DEMAIN
- MERCURE
- PLANCHER
- VEHICULE
- DERIVE
- MOROSE
- POLLUER
- ERUDIT
- MOUCHE
- PREFET
- FIACRE
- MOYEN
- RATION

MOTS FLÉCHÉS 692

	PLUTÔT ADROIT FLEUR BLEUE	ZÉBRERONT AU SUD DE ROME	GÉNÉES	DANS LA CONFIDENCE FLEUVE D'IRLANDE	PLAINTÉ POSSESSIF	TARÉ DIGUE
	LOUP DE MER PIGMENT JAUNE		IMPLORÂMES			
					CROQUEUSE DE POMME ENGRAIS NATUREL	
	MOT DE PASSE REMETTRE SUR PIED		INSECTE RAVAGEUR PRONOM PERSONNEL			VILLE DU PIÉMONT ITALIEN
				POSSÉDÂTES SIGNAL D'APPEL		
	PROTÉGÉE GROS VOLUME				ARROSE SAINT-OMER FIT EFFET	FONT SORTIR L'AIR
		POUR L'OUÏE	SANS VERGOGNE IMPENSABLE			
	DIVISÉS GÂTEAU BRETON			MORCEAU DU BOUCHER FLIQUAIT LA R.D.A.		
			ORIFICES	AIRE DE VENT	DONNE LE CHOIX LIEU DE PASSES	OBTINSSE
	AVERTISSEMENT SALUT FINAL					
				COULE EN SUISSE PARTIE DU CORPS		GARDÉ POUR SOI AUGMENTE LA NOTE
	PORTÉ DANS LES HIGHLANDS	SÉCULIERS QUATUOR LATIN			TEMPS CHAUDS SENTIER BATTU	
			BULBES			
	BASE DE RHUM			BONNE SITUATION		

MOTS CASÉS 10 X 13 - N°200

SUDOKO - Grille n°593 facile

		1	4		8		7	
5		9	7	3		4		
	7						1	5
4			8		5		9	3
	5			7			6	
7	2		9		3			1
6	8							3
		5		8	9	6		7
9		6		2	8			

SUDOKO - Grille n°593 facile

	6		4		5	9		
	5			9	8			
		3					4	
			9			6		2
3								6
8			1			4		
	4						7	
				7	1			8
		1	5	3			2	

EN PARTANT DES CHIFFRES REMPLISSEZ LA PAGE DE TELLE SORTE QUE CHAQUE COLONNE DE 3 X 3 CONTIENNE UNE SEULE FOIS LES CHIFFRES DE 1 À 9

- 2 LETTRES
AN - AS - DR - EN - EV - HE - ME - NU - RA - TA - UN
- 3 LETTRES
AIE - ALE - AVC - ION - IRE - NEE - OIE - OTA - SIC - TRI
- 4 LETTRES
ARIA - ARMA - EMUS - HARO - NASE - SIRE - TIEN - UNIE
- 5 LETTRES
CEDRE - CEINT - CIDRE - ECRAN - ENCRE - INCAS - NIECE - REcul - ROCHE - TIARE
- 6 LETTRES
ETEINT - ICTERE - IMPACT - ISARDS - LACUNE - LARCIN - LETALE - LEURRE - LICHEN - SEANCE - SLALOM - UTOPIE

SOLUTION DE LA SEMAINE ASSAISONNER

SOLUTION :
Le mot-mystère est : **OBÉLISQUE**

MOTS CASÉ N°198

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

MOTS FLÉCHÉS N°689

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

SUDOKO 590

8	9	3	2	7	6	1	5	4
4	2	6	5	1	8	9	7	3
1	5	7	4	9	3	6	8	2
9	7	8	6	2	1	3	4	5
6	3	1	7	4	5	2	9	8
2	4	5	3	8	9	7	6	1
5	8	9	1	6	2	4	3	7
3	1	4	9	5	7	8	2	6
7	6	2	8	3	4	5	1	9

SUDOKO 590

6	7	8	2	4	3	9	1	5
9	5	4	1	7	8	3	6	2
3	2	1	9	6	5	8	7	4
8	9	6	5	3	4	7	2	1
4	1	7	8	2	9	6	5	3
2	3	5	6	1	7	4	8	9
5	8	3	7	9	2	1	4	6
7	6	9	4	5	1	2	3	8
1	4	2	3	8	6	5	9	7

Les solutions des jeux de ce numéro dans notre prochaine édition du samedi 06 FÉVRIER



Le général Jean-François Ndengué pendant la communication;

MATCH CONGO-RDC

Jean-François Ndengué met les fauteurs de trouble en garde

Dans une communication faite le 30 janvier à Brazzaville, le directeur général de la police, le général Jean-François Ndengué, a annoncé que cette composante de la force publique « sévira avec la dernière énergie qu'autorise l'Etat, pour mettre hors d'état de nuire, tous les délinquants »

En effet, les Diables rouges du Congo affrontent le 31 janvier à Bata, en Guinée Equatoriale, les Léopards de la République démocratique du Congo (RDC), dans le cadre du premier quart de finale de la 30^e édition de la Coupe d'Afrique de Nations (CAN) de football. A quelques heures de cette rencontre tant attendue des deux rives du fleuve Congo, le sujet défraie la chronique dans tous les milieux, surtout du côté de Brazzaville où tout le monde croit presque à la qualification du onze

national. La direction générale de la police prévient déjà tout dérapage, au regard des actes inciviques constatés depuis le début de la compétition le 17 janvier, notamment après chaque match livré par les Congolais, peu importe le résultat. « Il s'agit d'une circonstance extrêmement sensible, depuis qu'il s'est installé dans les mœurs d'une jeunesse hystérique, la très mauvaise habitude de célébrer nos victoires ou nos matchs nuls de façon violente, explosive, par des vols, des casses de voitures, des destruc-

tions inacceptables d'infrastructures publiques, et même par des agressions physiques de personnes innocentes ayant eu le malheur de se trouver sur le passage de foules déchaînées », a expliqué Jean-François Ndengué, ajoutant que la quarantaine de jeunes interpellés à Brazzaville seront déferés prochainement à la Maison d'arrêt.

Selon lui, des esprits malins, notamment « quelques politiciens véreux », ont commencé à agiter des réseaux de troubles, en faisant un dangereux amalgame entre la confrontation de football des deux Congo et l'opération « Mbata Ya Bakolo » qui est une action de souveraineté. Mbata Ya Bakolo n'a rien à avoir avec ce match de football de demain, prévient-il. « Le directeur général de la police sera particulièrement sévère envers tous ceux qui troubleront l'ordre public, en cas de défaite ou de victoire de notre pays, en cassant et en saccageant comme ils veulent en faire une habitude, en lançant des sortes de chasse aux sorcières aux paisibles ressortissants

de la RDC installés dans notre pays », a-t-il mis en garde, précisant que la police sera sans pitié et que ces menaces sont valables aussi bien pour Brazzaville que pour Pointe-Noire ainsi que d'autres localités du pays.

Une défaite ne signifie pas la fin du monde

Rappelant le fair-play des Brésiliens après le cinglant 7-1 infligé à leur équipe nationale à domicile par l'Allemagne lors de la dernière Coupe du monde de football, le directeur général de la police a invité les Congolais à suivre ce bel exemple. Il s'agit pour Jean-François Ndengué, d'une exceptionnelle leçon de fair-play, de fraternité et de dignité humaine, car une défaite ne signifie pas la fin du monde.

En prévision du désordre qui pourrait surgir, il avait instruit le commandement de la direction générale de la police de mettre en place un plan d'urgence pour sécuriser au maximum des villes, notamment Brazzaville. « Ici, maintenant, ensemble, je vou-

drais voir, entendre, analyser, et évaluer le potentiel dissuasif et répressif contenu dans les mesures à prendre que le commandement a préconisées. Un seul mot d'ordre: efficacité absolue dans la prévention et la répression de tout acte de violence sur les personnes, et de déprédation ou de destruction des biens publics et d'autrui », attend Jean-François Ndengué des commissaires d'arrondissement, de quartier et bien d'autres responsables de la police.

Des moyens roulants pour les unités d'intervention

En vue de maximiser les performances sur le terrain, en tous lieux et en toutes circonstances, Jean-François Ndengué a remis au directeur départemental de la police de Brazzaville, le général Jacques Antoine Bouity, les contacts des sept véhicules de marque Toyota BJ et d'un Coaster bus, don des pouvoirs publics en faveur des unités d'intervention.

Parfait Wilfried Douniama

Horoscope du 31 janvier au 6 février 2015



Bélier

(21 mars-20 avril)

Vous êtes sur une belle lancée professionnelle, continuez à vous ouvrir et vous impliquer là où vous sentez des opportunités. Amour: laissez-vous aller au plaisir et rejetez les comportements polluants. Vous aspirez au bonheur et à l'épanouissement, laissez votre cœur parler.



Lion

(23 juillet-23 août)

Votre vie professionnelle est riche, cela stimule vos projets personnels. Vous faites preuve d'une grande créativité, profitez-en pour montrer vos projets, cela vous rapportera gros. Vous vous sentirez seul, à vous d'y remédier en bougeant et affirmant votre personnalité.



Capricorne

(22 décembre-20 janvier)

De grandes décisions seront à prendre et la situation est loin d'être simple. Recueillez-vous, faites le vide et vous serez prêt à les prendre. Si votre couple bat de l'aile, vous seul en êtes responsable. Un peu de tendresse pourrait remédier à tous ces maux.



Taureau

(21 avril-21 mai)

Un proche aura besoin de votre soutien, peut-être même de vos contacts pour régler une situation litigieuse. Faites-lui confiance et aidez-le dans les démarches difficiles, vous pourriez vous-même être touché par la même affaire. Santé: évitez les excès de sel.



Vierge

(24 août-23 septembre)

Vous êtes en ébullition, la tête pleine d'idées et de perspectives. Tout cela est très positif mais il vous faut faire un tri et distinguer ce qui est réalisable du reste. Mettez toutes vos chances de vos côtés, même si ça vous demande beaucoup d'investissement.



Verseau

(21 janvier-18 février)

Seriez-vous prêt à sacrifier plus de temps qu'il n'en faut pour vous accomplir professionnellement? Si ce n'est pas le cas il va falloir sérieusement considérer ce cas de figure car vous risquerez de vous sentir à la traîne. N'oubliez pas que l'amitié est une aventure à double sens.



Gémeaux

(22 mai-21 juin)

Vous manquez de sommeil et cela se ressent dans votre capacité à vous concentrer. Réglez votre cycle nocturne de manière à remédier à ce problème avant qu'il ne s'étende à d'autres domaines.



Balance

(24 septembre-23 octobre)

Si vous vous êtes mis des proches à dos, c'est le moment d'arrondir les angles et de tendre votre main. Vous entrez dans une période faste et décisive pour les prochaines années. Soyez dans les meilleures dispositions pour attaquer cette aventure.



Poissons

(19 février-20 mars)

Vous êtes ressourcé et détendu. Gardez cet équilibre en intégrant un peu de sport à votre quotidien, ça sera bénéfique pour votre forme et votre état d'esprit. Votre famille vous sollicitera pour régler un ou des litiges. Attention aux choix déplaisants.



Cancer

(22 juin-22 juillet)

Vous vous montrez docile, conciliant et investi. Néanmoins, n'allez pas mettre votre nez partout on pourrait vous le reprocher, surtout dans le domaine amoureux. Restez à votre place et tout ira pour le mieux, pour tout le monde.



Scorpion

(24 octobre-22 novembre)

Vous avez tendance à vous disperser, prêt à vous investir dans tous les projets qui se présentent à vous. Rassemblez vos idées et déterminez ce qui vous épanouira, n'hésitez pas à en parler à vos proches parents et demander des conseils à ceux qui vous connaissent bien.



Sagittaire

(23 novembre-21 décembre)

Une période de doutes semble s'installer et ne pas vouloir partir de sitôt. Pour chasser vos angoisses, il vous faut faire une introspection et chasser les ondes négatives. Vous ferez preuves d'instabilité émotionnelle.