



LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO

Congo - République démocratique du Congo - Angola - Burundi - Cameroun - Centrafrique - Gabon - Guinée équatoriale - Ouganda - Rwanda - Tchad - Sao Tomé-et-Principe

200 XAF / 300 CDF / 400 RWF

www.adiac-congo.com

N° 146 - VENDREDI 12 AU JEUDI 18 NOVEMBRE 2021

MUSIQUE

« Nini to sali te » triomphe de la censure !

Comme enivré par la censure, le Musique populaire de la Révolution, avec sa chanson « Nini to sali te », continue allègrement de bombarder la grande toile. Dans une époque parfois cadenassée par la liberté d'expression, l'art continue d'éveiller les consciences malgré les possibles interdits. L'incroyable feuilleton de l'autre côté de Kinshasa révèle combien la censure a ceci de miraculeux de révéler au plus grand jour les œuvres qu'elle pourchasse.

PAGE 8



STREET ART

Ponton la belle plus belle que jamais !



L'école primaire de Tchimbamba, à Pointe-Noire, est devenue, à force de jolis coups de pinceaux et bombes de peinture, le plus beau mur du Congo. Une œuvre majestueuse à laquelle le regard ne peut échapper. La rue devient galerie d'art, l'œuvre qui illustre un pan de la vie culturelle congolaise est démesurée, elle est surtout majestueuse et unique en République du Congo. **PAGE 8**



CINÉMA ET ARTS VISUELS

Le Prix d'excellence pour Michel Gohou

Surnommé «Louis de Funès africain», le grand acteur ivoirien, réalisateur, producteur, scénariste, Michel Gohou, a reçu le week-end dernier le prix destiné à célébrer le mérite et l'excellence, et à distinguer les citoyens les plus talentueux de la société ivoirienne. Le prix lui a été décerné lors de la 8^e édition de la Journée nationale de l'excellence supervisée par le président de la République, Alassane Ouattara. **PAGE 6**

INITIATIVES

Entrepreneuriat: gage de la liberté financière des jeunes ?



À l'occasion de la célébration de la semaine mondiale de l'entrepreneuriat dont plusieurs activités se sont tenues au Congo du 8 au 12 novembre, le président de la Coopérative Oméga pour le développement agricole du Congo, Giresse Félix Mabiala, exhorte les jeunes congolais à se lancer dans l'entrepreneuriat en vue de garantir leur emploi et atteindre la liberté financière. **PAGE 5**

CHALLENGE APP AFRIQUE

La 6^e édition parle du numérique au service de l'éducation

PAGE 5



Éditorial

Jugement

Lorsque nous disons que les artistes et les acteurs culturels bâtissent le patrimoine de demain, c'est parce qu'ils savent conjuguer le passé, le présent et le futur dans leurs actes et dans leur production. Ils savent anticiper l'avenir, se meuvent en miroir de la société. Leur travail nous inspire en renforçant les identités individuelles et collectives et en favorisant la prise de conscience démocratique. Si ce tableau d'hommage est juste, acceptons que la culture est un moyen de souligner, d'exprimer, de communiquer et d'anticiper les réactions humaines face aux mutations sociales.

Des exemples multiples nous servent d'illustration chaque jour, de la capacité d'une œuvre, comme la chanson produite, il y a quelques jours, à Kinshasa par le célèbre groupe de musique urbaine MPR, à exprimer des soucis sociaux sous le prisme d'une liberté d'expression que seul l'art à la magie de nourrir.

Que cette œuvre ait déferlé la toile ces derniers jours, en alimentant des débats sur son engagement jugé trop zélé, sur sa lucidité à s'interroger sur l'avenir d'une jeunesse en quête d'un lendemain meilleur, il faut retenir que le musèlement de la culture peut dégrader le climat social. La valorisation, la protection et la mise en valeur du patrimoine culturel sont essentielles à la liberté d'expression des sociétés humaines.

Les Dépêches du Bassin Congo

LE CHIFFRE

« 40000 »

C'est le nombre d'hectares de plants destinés au puits carbone à Ngo, dans le département des Plateaux.

PROVERBE AFRICAIN

« Un piège qui prend le rat n'attrape pas l'éléphant »

LE MOT

« DÉMERDENTIEL »

□ *Mot-valise formé de « démerder » et de « présentiel », démerdentiel désigne ce qui se fait avec les moyens disponibles, en se démerdant.*

IDENTITÉ

« LUCA »

Le prénom Luca possède deux origines étymologiques. L'une en latin avec le terme « lux » qui signifie « lumière ». L'autre en grec avec le terme « leukos » traduisible par « clair » ou « pureté ». Les Luca sont entêtés et hyperactifs, ils ne tiennent pas en place. Ce sont des perfectionnistes qui aiment le travail bien fait. De tempérament inquiet, ils sont parfois hésitants devant une décision importante à prendre. Accueillants, bavards, ils recherchent les contacts. Ce sont des hommes généreux qui ont le sens des valeurs familiales. Leur optimisme les aide à supporter les difficultés.

LA PHRASE DU WEEK-END

« Le succès n'a jamais été facile mais des personnes ont réussi. Seule la persévérance mène au sommet ».

- Aliko Dangote -



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

RÉDACTIONS

Directeur des rédactions : Émile Gankama
Assistante : Leslie Kanga
Photothèque : Sandra Ignamout

Secrétaire général des rédactions :

Gerry Gérard Mangondo
Secrétaire des rédactions : Clotilde Ibara
Rewriting : Arnaud Bienvenu Zodialo, Norbert Biembedi, François Ansi

RÉDACTION DE BRAZZAVILLE

Rédacteur en chef : Guy-Gervais Kitina,
Rédacteurs en chef délégués : Roger Ngombé, Christian Brice Elion
Grand-reporter : Nestor N'Gampoula,
Service Société : Rominique Nerplat Makaya (chef de service) Guillaume Ondzé, Fortuné Ibara, Lydie Gisèle Oko
Service Politique : Parfait Wilfried Douniama (chef de service), Jean Jacques Koubemba, Firmin Oyé
Service Économie : Fiacre Kombo (chef de

service), Lopelle Mboussa Gassia, Gloria Imelda Losselé

Service Afrique/Monde : Yvette Reine Nzaba (cheffe de service), Josiane Mambou Loukoula, Rock Ngassakys

Service Culture et arts : Bruno Okokana (chef de service), Rosalie Bindika, Merveille Jessica Atipo
Service Sport : James Golden Eloué (chef de service), Rude Ngoma

LES DÉPÊCHES DU BASSIN DU CONGO :
Rédacteur en chef délégué : Quentin Loubou
Dury Emilia Gankama (Cheffe de service)

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
Chef d'agence : Nana Londole
Rédacteur en chef : Jules Tambwe ItagaliCoor-donnateur : Alain Diasso
Économie : Laurent Essolomwa,
Société : Lucien Dianzenza, Aline Nzuzi
Culture : Nioni Masela
Sports : Martin Enyimo
Comptabilité et administration : Lukombo
Caisse : Blandine Kapinga

Distribution et vente : Jean Lesly Goga
Bureau de Kinshasa : 4, avenue du Port - Immeuble Forescom commune de Kinshasa
Gombé/Kinshasa - RDC - /Tél. (+243) 015 166 200

MAQUETTE

Eudes Banzouzi (Chef de service)

PAO

Cyriaque Brice Zoba (Chef de service)
Mesmin Boussa, Stanislas Okassou,
Jeff Tamaff, Toussaint Edgard Ibara.

INTERNATIONAL

Directrice : Bénédicte de Capèle
Adjoint à la direction : Christian Balende
Rédaction : Camille Delourme, Noël Ndong,
Marie-Alfred Ngoma, Lucien Mpama,
Dani Ndongidi.

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice : Lydie Pongault
Secrétariat : Armelle Mounzeo
Adjoint à la directrice : Abira Kiobi
Suivi des fournisseurs :
Comptabilisation des ventes, suivi des annonces : Wilson Gakosso
Personnel et paie :
Stocks : Arcade Bikondi
Caisse principale : Sorrelle Oba

PUBLICITÉ ET DIFFUSION

Coordinatrice, Relations publiques : Mildred Moukenga
Chef de service publicité : Rodrigue Ongagna
Assistante commerciale : Hortensia Olabouré

Administration des ventes: Marina Zodialho,
Sylvie Addhas

Commercial Brazzaville :

Erhiade Gankama

Commercial Pointe-Noire :

Mélaïne Eta Anto

Chef de service diffusion de Brazzaville :

Guylin Ngossima

Diffusion Brazzaville : Brice Tsébé,
Irin Maouakani, Christian Nzoulani

Diffusion Pointe-Noire : Bob Sorel Moubélé
Ngono /Tél. : (+242) 06 895 06 64

TRAVAUX ET PROJETS

Directeur : Gérard Ebami Sala

INTENDANCE

Coordonnateur général: Rachyd Badila
Coordonnateur adjoint chargé du suivi des services généraux: Jules César Olebi
Chef de section Electricité et froid: Siméon Ntsayouolo
Chef de section Transport: Jean Bruno Ndokagna

DIRECTION TECHNIQUE (INFORMATIQUE ET IMPRIMERIE)

Directeur : Emmanuel Mbengué
Assistante : Dina Dorcas Tsoumou
Directeur adjoint : Guillaume Pigasse
Assistante : Marlaine Angombo
IMPRIMERIE
Gestion des ressources humaines : Martial Mombongo
Chef de service prépresse : Eudes Banzouzi
Gestion des stocks : Elvy Bombete
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville -

République du Congo
Tél. : (+242) 05 629 1317
eMail : imp-bc@adiac-congo.com

INFORMATIQUE

Directeur adjoint : Abdoul Kader Kouyate
Narcisse Ofulou Tsamaka (chef de service),
Darel Ongara, Myck Mienet Mehdi, Mbenguet Okandzé

LIBRAIRIE BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Émilie Moundako Éyala (chef de service),
Eustel Chrispain Stevy Oba,
Nely Carole Biantomba, Epiphanie Mozali
Adresse : 84, bd Denis-Sassou-N'Guesso, immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville - République du Congo

GALERIE CONGO BRAZZAVILLE

Directrice : Lydie Pongault
Chef de service : Maurin Jonathan Mobassi.
Astrid Balimba, Magloire Nzongi B.

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.: 06 700 09 00
Email : regie@lesdepêchesdebrazzaville.fr
Président : Jean-Paul Pigasse
Directrice générale : Bénédicte de Capèle
Secrétaire général : Ange Pongault

Interview

Anicet Ngouloubi: « Le ministère de la Culture et des Arts devrait valoriser les œuvres des écrivains »

L'écrivain congolais, Anicet Cyrille Ngouloubi, a exhorté, le 7 novembre à Brazzaville, les autorités du ministère de la Culture et des Arts à organiser une séance de travail avec les écrivains, afin de mettre en place une politique de valorisation de leurs œuvres. Entretien.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C) : Pouvez-vous décliner votre identité ?

Anicet Cyrille Ngouloubi (A.C.N) : Je suis M. Anicet Cyrille Ngouloubi, écrivain et auteur congolais. Je suis aussi inspecteur des services au niveau de la Fonction publique.

L.D.B.C : A votre avis, quel est le rôle d'un écrivain et combien d'ouvrages avez-vous déjà publiés ?

A.C.N : Le rôle d'un écrivain est celui d'éduquer la population, mais aussi de mettre à sa disposition des connaissances. En ce moment, je suis l'auteur de six livres. J'ai déjà publié trois recueils de poèmes et trois autres ouvrages qui ont un rapport avec le management et la finance. En novembre 2010, mon premier livre, intitulé « La gestion rationnelle de la trésorerie », a été publié aux éditions Capm dans la ville de Kinshasa, en République démocratique du Congo. Le tout récent qui porte le titre « Ma pensée secrète », quant à lui, a été publié en 2020, aux éditions Renaissance, à Paris, en France.

L.D.B.C : Le 7 novembre a été la Journée internationale de l'écrivain africain. En tant qu'auteur, que vous inspire-t-elle ?

A.C.N : La célébration de cette journée me rappelle le combat mené par nos prédécesseurs, des écrivains comme Senghor, Jean Malonga. Ils ont lutté pour la valorisation de la littérature africaine. Je ne sais pas si les écrivains ont une influence immédiate sur leurs compatriotes. Toutefois, je suis persuadé qu'ils en auront dans l'avenir.

L.D.B.C : Quelles difficultés rencontrez-vous dans l'exercice de votre métier d'écrivain ?

A.C.N : je vais évoquer les difficultés rencontrées par la plupart des écrivains africains. En réalité, nous éprouvons beaucoup des difficultés quant à la publication de nos livres. Aussi, nous sommes obligés de financer notre œuvre avec nos propres fonds. Ce n'est pas intéressant ! A mes collègues de la plume, je leur dirai de ne pas arrêter d'écrire, de publier, nonobstant les limites que nous imposent nos ressources. Par contre, à mes compatriotes africains, en général, et Congolais, en particulier, je les exhorte à prendre le temps de lire les auteurs africains.

Propos recueillis par Christ Louzany



Miss pause-café

Royal Jessie Akongo élue égide d'octobre

La candidate au concours de beauté a été élue le 10 novembre, à Brazzaville, lauréate du mois d'octobre, à l'issue du vote virtuel des internautes et à sa plaidoirie réussie devant le jury.

L'annonce a été faite à l'occasion d'une cérémonie de remise des prix. Le lot dédié à la lauréate était composé d'un chèque d'une valeur de cent mille francs CFA, d'un téléphone de marque « itel » et de plusieurs autres gadgets, a annoncé le chargé des relations publiques de la société B2B communication, Etibert Azer Mobambo.

Poursuivant son propos, il a souligné qu'Akongo avait réussi à devancer deux autres candidates, à savoir Emmanuelle Mbanzoulou et Nephtalie Mbon. Elles ont respectivement occupé les rangs de première et deuxième dauphines, a-t-il précisé. Selon lui, ce concours de beauté « Miss pause-café » a été mis en place pour redonner aux jeunes Congolaises le goût de la lecture par des sources d'informations fiables comme le magazine «Mwana mboka».

Terminant son propos, Etibert Azer Mobambo a révélé que ce concours de beauté se déroule sur une période de douze mois. Chaque mois, une égide est élue grâce aux votes virtuels des internautes et à l'approbation d'un jury d'experts.

En octobre de l'année prochaine, les douze égides ou lauréates s'affronteront à nouveau, pour une dernière fois, afin de choisir, une fois pour toute, la Miss pause-café. Le pourcentage de vote des internautes, a-t-il expliqué, est fixé à 40, alors que celui du jury d'experts à 60. Interrogée à cette occasion, Royal Jessie Akongo a reconnu avoir remporté cette manche de la compétition grâce à sa grande communauté virtuelle. « Je suis très contente d'avoir remporté ce prix. Je ne m'y attendais pas du tout. Pour moi, c'est un honneur



d'avoir gagné ce prix », a-t-elle déclaré, avant de leur témoigner toute sa gratitude.

La première édition du concours de beauté « Miss pause-café » a été remportée

La miss entourée des deux dauphines par Mauricette Massika, a-t-on rappelé.

Ch.L.

Bourse Ghislaine-Dupont et Claude-Verlon

Rolf Leu Bohoula et Mahamat Zara remportent le prix

Les deux lauréats bénéficient, selon le communiqué de Radio France internationale, d'une formation de quatre semaines à Paris, entièrement prise en charge par cette radio, au cours du premier trimestre 2022, sous réserve que les conditions sanitaires le permettent.

Rolf Stève Domia Leu Bohoulou, 28 ans, originaire de la République centrafricaine, est titulaire d'une licence professionnelle en journalisme. Il est actuellement journaliste à Radio Ndeke Luka. Il a réalisé pour cette édition de la bourse dont il est lauréat un reportage sur le règlement des conflits par la justice coutumière, dont le jury a apprécié la justesse du récit et de l'illustration sonore ainsi que la qualité de l'écriture.

Mahamat Hassane Zara, 33 ans, originaire du Tchad, est titulaire d'une licence professionnelle en télécommunications de l'institut Cerco du Bénin. Elle a, quant à elle, fait découvrir le métier de couturier ambulant à tra-



Rolf Leu Bohoula et Mahamat Zara/DR

vers les bruits de la grande ville, tout en présentant la rencontre d'un artisan et ses clients.

Cette huitième édition de la bourse qui se tient habituellement dans un pays d'Afrique était, pour la seconde an-

née consécutive, organisée à distance et ouverte aux pays d'Afrique francophone en raison de la pandémie de covid-19. Il a été demandé aux candidats journalistes de réaliser un reportage sur le thème « Dialogue et tolé-

rance » tandis que les candidats techniciens ont préparé un sujet sur le thème "Les petits métiers de la rue".

La bourse Ghislaine-Dupont et Claude-Verlan est ouverte à vingt-cinq pays d'Afrique francophone dont les deux

Congo, la Centrafrique, le Gabon, le Cameroun, le Tchad, le Rwanda, l'Algérie, le Maroc, le Bénin, le Djibouti, le Mali, le Burundi, la Mauritanie, le Niger, le Sénégal, la Tunisie et le Togo.

Cissé Dimi

Musique

Fally Ipupa dévoile « Nzoto »

L'artiste congolais vient d'ajouter à son répertoire musical une nouvelle chanson intitulée « Nzoto » ou « le corps » en français.

Annoncée depuis septembre lors de son dernier concert à Kinshasa, le teaser de la chanson fait déjà parler de lui. Il sera finalement disponible ce 12 novembre sur toutes les plateformes digitales.

Ce titre enregistré depuis 2017 n'avait pas été retenu en fin de compte pour figurer dans l'album « Control ». Aujourd'hui, il refait surface et fait déjà couler beaucoup d'encre, en préconise un succès immédiat à travers les pas de danse y afférents.

En effet, ce prochain hit est né d'un amalgame du ndombolo, de la rumba surplombée des sonorités « Mongo » (ethnie de la province de l'équateur (RDC) à laquelle appartient le chanteur.

Cette fin d'année s'annonce spectaculaire par des rythmes endiablés de plusieurs autres albums et chansons prévus pour fin 2021.

Wait and see.

Karim Yunduka



Fally Ipupa/DR

Autonomisation de la femme

Les ateliers « Zaba » pour lutter contre l'ignorance et la peur

Organisés par l'ONG Tosala en partenariat avec l'Institut français du Congo (IFC), l'Union européenne (UE) et l'Union des femmes africaines pour la Paix (UFAP), les ateliers « Zaba » se tiendront du 23 novembre au 6 décembre en vue d'aider un échantillon de femmes victimes de violence à en sortir pour se former à un métier afin de se prendre en charge.

En Kituba, zaba se donne à comprendre comme savoir ou connaître. Planifiés dans le cadre de la célébration de la Journée internationale pour l'élimination des violences faites aux femmes, le 25 novembre de chaque année, les ateliers « Zaba » se veulent une campagne de conscientisation pour l'essor des femmes qui portent toujours en elles les séquelles d'un quelconque traumatisme lié aux violences faites à leur égard. Si les langues semblent se délier de plus en plus, la dépendance financière est l'une des raisons qui justifient que certaines femmes n'osent dénon-



cer leurs bourreaux, pire consentent volontairement à continuer de subir de mauvais traitements.

Des raisons que brandissent certaines femmes comme « mes enfants et moi dépendions totalement de mon

partenaire, et par conséquent je ne peux pas mettre fin à notre union » ou encore « on se marie pour le meilleur et pour le pire, il faut supporter car c'est lui qui prend tout en charge » relèvent quelques fois de la peur et de l'ignorance à stopper le fléau dans la société. Oubliant que se reconstruire est toujours possible, ce avec de l'aide et de la volonté personnelle. Ainsi, le premier pas reste la prise de conscience de la réalité, le refus de continuer à subir et la capacité à se prendre soi-même en charge. Une résonance que souhaitent étendre l'ONG Tosala et ses partenaires à travers les ateliers Zaba. Ceux-ci étant gratuits mais sur inscription, selon le nombre de place disponible.

Durant quatorze jours, les ateliers Zaba s'articuleront autour de plusieurs branches, à savoir l'atelier de fabrication des bijoux en perle et en pagne qui sera animé par Brechy Ntadi, promotrice des ateliers NOB ; l'atelier de gestion économique et financière dirigé par Mélodie Boueya, Business coach, auteure et entrepreneure ; l'atelier des techniques d'entretien de véhicule présidé par Basilde Massamba ; l'atelier d'initiation aux bases du graphisme et peinture animé par le groupe Mvumuk'art ; l'atelier de fabrication de jus de fruit animé par Nkounkou, présidente de FCOB et enfin l'atelier d'accompagnement psychologique animé par le Dr Alexe Jeanine Ibokou.

Merveille Jessica Atipo

Challenge App Afrique

La 6^e édition pour le numérique au service de l'éducation

Pour la sixième année d'affilée, Radio France internationale (RFI) et France 24 ont annoncé la tenue de la prochaine édition du concours Challenge App Afrique, porté par les émissions « 7 milliards de voisins » et « Tech 24 ». « Le numérique au service de l'éducation des enfants » est le thème retenu.

L'édition 2021 du concours Challenge App Afrique est ouverte à tous les jeunes africains, entrepreneurs et organisations ayant pour base le continent, susceptibles de soumettre une solution mobile sous la forme d'une application web innovante dans le domaine de l'éducation des enfants.

A en croire les médias RFI et France24, initiateurs dudit projet, le thème de cette année est crucial car dans plusieurs pays du monde « la pandémie a eu des conséquences dévastatrices sur l'éducation et a accru la tendance au décrochage scolaire, notamment en Afrique du Sud, où les taux étaient déjà très élevés. L'organisation «Zero Drop Out» estime que 40% des enfants en Afrique du Sud qui entrent en primaire dans le pays n'iront pas jusqu'au baccalauréat. Et depuis le début de la crise sanitaire, au moins 10 000 élèves du primaire et du collège ont abandonné l'école, selon le gouvernement ».

Ainsi, inclure le numérique pour l'éradication des écarts d'apprentissage devient un impératif pour l'avenir de l'éducation. Ce, d'autant plus qu'aujourd'hui le numérique est en pleine expansion sur le continent africain. En cela, le Challenge App Afrique RFI-France 24 vise à soutenir l'émergence d'une solution numérique autour d'un enjeu de développement, par le biais d'une application, d'un site web, d'un service SMS ou d'une autre forme de service numérique (Push-Wap, MMS, Wap et Web, Audiotel...). La créativité et le talent des jeunes start-up et développeurs web africains sont donc sollicités.

Les participants sont invités à proposer un projet en français, qui soit innovant, pertinent et applicable en Afrique francophone. Il doit impliquer des associations ou acteurs de la société civile en Afrique, avec une attention particulière à la population qui ne comprend que les langues locales. Les équipes doivent être constituées d'hommes et de femmes de façon équitable. D'autres détails restent disponibles sur le site de l'événement.

Notons que les inscriptions au Challenge App Afrique sont ouvertes jusqu'au 8 décembre. Au terme du concours, le lauréat bénéficiera d'un financement pour le développement de son projet.

Merveille Jessica Atipo

Entrepreneuriat

Gage de la liberté financière des jeunes congolais

Le président de la Coopérative oméga pour le développement agricole du Congo (Codac), Giresse Félix Mabilia, exhorte les jeunes congolais à se lancer dans l'entrepreneuriat en vue de garantir leur emploi et atteindre la liberté financière.

Giresse Félix Mabilia a fait cette déclaration à l'occasion de la célébration de la semaine mondiale de l'entrepreneuriat. Il a reconnu avoir déjà réalisé deux projets dans le domaine agricole. Il s'agit, entre autres, de la possession de deux champs, d'une étendue de cinq hectares chacune, respectivement de manioc et d'acacia, une forêt artificielle renouvelable, a-t-il dit.

Selon le président de la Codac, le fait de se lancer dans l'agriculture pourrait lui permettre, non seulement de participer à la production industrielle des produits vivriers, mais aussi et surtout de réduire leur importation.

Prenant la parole, le directeur gérant du cabinet Bebest LTD, M. Charles Aurel Nzaou a laissé entendre que l'entrepreneuriat devrait permettre aux jeunes de mettre en place des unités de production. Il a fait comprendre que devenir entrepreneur ne voudrait pas forcément dire travailler pour son propre compte. « Dans nos différentes formations, nous enseignons aux jeunes qu'il est possible d'être employé d'une société et en même temps posséder une unité de production personnelle », a-t-il souligné.

Par ailleurs, s'adressant à ses collègues



Giresse Félix Mabilia

entrepreneurs, M. Nzaou a suggéré que leurs efforts devraient être mutualisés afin de parvenir à réaliser des grandes choses. « Ensemble, tout est possible », a-t-il ajouté. Au sujet de l'avenir, M. Nzaou a révélé que son rêve est de faire partie des nationaux qui réussiraient à mettre sur pied une entreprise multinationale. « Dans notre pays, c'est encore un sujet tabou », a-t-il dit.

Christ Louzany



Michel Gohou recevant son prix/DR

Cinéma et arts visuels

Michel Gohou reçoit le Prix d'excellence

Surnommé « Louis de Funès africain », le grand acteur ivoirien, réalisateur, producteur, scénariste, Michel Gohou, a reçu le week-end dernier le Prix d'excellence 2021.

Le prix lui a été décerné lors de la 8^e édition de la Journée nationale de l'excellence supervisée par le président de la République, Alassane Ouattara. Cette journée vise à célébrer le mérite et l'excellence, et à distinguer les citoyens les plus talentueux de la société ivoirienne.

Talentueux et faisant partie des icônes du cinéma d'Afrique francophone, Michel Gohou compte à son actif plusieurs récompenses résultant du travail acharné dans le monde cinématographique ainsi que d'une carrière bien remplie. « *Merci à tous pour votre soutien, nous avons reçu le prix pour le cinéma et les arts visuels. Cette récompense est la vôtre* », s'est réjoui l'acteur sur sa page Facebook.

Au total, 84 lauréats ont été primés lors de la cérémonie de remise de prix. Des prix décernés à des nationaux des secteurs public et privé ainsi que de la société civile. Il s'agit de 48 personnes physiques et 36 personnes morales ayant reçu, chacune, un trophée, un diplôme et un chèque d'un montant de dix millions de francs Cfa.

Outre Michel Gohou, la talentueuse actrice Adrienne Ako Anomgbo Koutouan a également reçu le Prix d'excellence Arts vivants. En effet, la comédienne ivoirienne est détentrice de plus d'une dizaine de prix, notamment celui de la meilleure actrice nationale en 1985, de la meilleure actrice comédienne d'Afrique de l'ouest et de toute l'Afrique au festival de Pabbah (Nigeria) en 2002 et le prix de la meilleure actrice Fica en 2004.

Gloria Lossele

Les immortelles chansons d'Afrique

« Dernier coup de sifflet » de Stervos Niarcos

« Dernier coup de sifflet » est une des chansons phares de l'œuvre de Stervos Niarcos. Auteur de plusieurs titres qui ont atteint les cimes de la gloire, il signe en 1987 l'album éponyme qui marque jusqu'aujourd'hui le gotha musical congolais.

C'est grâce à Mbambi Makueba, patron du label « Americano Production », que la chanson « Dernier coup de sifflet » verra le jour en format 33 tours sous la référence : Am 87001. Selon certains exégètes, ce long play avait été enregistré dans le but de rendre un vibrant hommage à Kula Mambo, son mentor, avec qui il avait été mêlé dans des affaires nébuleuses qui les avaient emmenés à faire la prison. De son vrai nom José Kadima, Kula Mambo est décédé en avril 1985. « Nostalgie personnelle » est le titre qui lui est dédié dans cet album.

« Dernier coup de sifflet » est une métaphore que Niarcos emploie pour désigner la mort. Considéré comme un malfrat, alors qu'il clame son innocence, l'auteur s'adresse à Dieu qui est le maître des temps et des circonstances. A sa mère, il dira s'il avait su, il n'aurait pas accepté d'être né. A ses détracteurs, il posera la question : « *Wapi cimetière ya moto oyo ngai na boma ? kombo ya mobulu bapakola ngai na nzoto se ya pamba mpo nazalaka amoureux ya kiten-*

di », en français « *Où est le cimetière de la personne que j'ai tué ? Vous avez badi-*



geonné mon corps de l'étiquette de criminel parce que je suis amoureux du tissu ». Ce morceau démarre par une entrée « Vocal-instrumental » : Papa Wemba, Bozi Boziana, Fataki et Niarcos chantent en chœur en exécutant une sourdine. Puis vient le solo

vocal de Papa Wemba qui sera suivi de celui de Bozi. Le synthétiseur manié par Maurice Poto. Les guitares sont jouées par Rogo Stars, Ping Pong et So-Kalmery, les percussions par Mondo Lay-Lay. La direction artistique de cet album est assurée par Papa Wemba.

Né le 31 mai 1952 à Léopoldville, Adrien Mombele Ngantshie, alias Stervos Niarcos, a démarré sa carrière musicale comme parolier. Sa première chanson « Toutou », interprétée par Bozi Boziana dans Zaiko Langa Langa, a connu un grand succès. En 1984, il sort « Champs Elysées ». En 1989, il enregistre deux albums, « La religion ya kitenda » et « Epaka ekomi na 2^e période ». Il s'est plus illustré dans le domaine de la sape, phénomène qui a pris naissance à Brazzaville par des adules de la haute couture qui mettent en avant l'élégance, l'apparence vestimentaire et la frime. Décédé le 10 février 1995 à Paris, à l'hôpital Salpêtrière, Niarcos est l'un des premiers à ramener la voiture Porsche à Kinshasa.

Frédéric Mafina

Voir ou revoir

« L'enfer c'est mon genre » de Félicité Asseh

Court-métrage drame de 25 mn réalisé par la Camerounaise Félicité Asseh, « L'enfer c'est mon genre » dénonce les violences physiques et verbales fondées sur le genre, et plaide pour une prise en charge réelle des victimes dans plusieurs domaines de leur vie.



Une capture de Grâce en plein émoi/DR

Grâce, une jeune fille de 20 ans, a perdu sa mère et vit avec son beau-père Roger, 55 ans, et son demi-frère Eric, 33 ans, depuis plus d'une année. Aigri et manipulateur, Eric profite de son pouvoir de responsable financier de la famille pour abuser régulièrement de la jeune femme sous le coup de chantage. Une véritable disgrâce que subit Grâce sans pouvoir dire mot. En elle se mêlent peur de dénonciation, menaces, dépendance financière, culpabilité, envie de suicide. Ses larmes étant devenues la seule alternative pour exprimer la souffrance qu'elle porte à mesure que les jours passent.

Et comme si cela ne suffisait pas, la jeune femme tombe enceinte et décide de briser le silence en parlant à son beau-père qui, dans un premier temps, réagit très mal. Mise au courant de la situation, une très bonne amie de sa défunte mère va la défendre et la protéger. Et pour Roger, c'est

le choc ! En confrontant son fils, la suite est un cocktail de révélations bouleversantes qui virent au drame.

Des scènes brutes et subtilement violentes pour exprimer les réalités bouleversantes vécues par certaines femmes dans la société, mais aussi par certains hommes. « L'enfer c'est mon genre » fait écho des conséquences des violences faites aux femmes ainsi qu'aux hommes. Dans le cas d'Eric, les abus sexuels que lui faisaient subir sa propre mère ont réussi à faire de lui un homme pervers chosifiant la femme et se prenant pour le sexe fort. En suivant le déploiement du scénario, on se rend vite compte que Grâce n'était qu'un moyen pour apaiser le poids des remords qui le rangeaient.

L'interpellation majeure reste donc la verbalisation des calamités endurées pour une éventuelle prise en charge, sans laquelle on est tenté de passer de la victime au bourreau tel que ça été le cas pour Eric. Par ailleurs, le film lance un message fort à chaque téléspectateur à être plus vigilant, plus affectif et communicatif dans nos relations familiales. Car, c'est troublant de constater que bon nombre de violences fondées sur le genre ont lieu silencieusement au sein du cercle familial sans être découvertes à temps.

Notons que le film « L'enfer c'est mon genre » a été produit dans le cadre de l'opération « 10 jours pour un film », avec le soutien du Goethe-Institut Kamerun, du festival « Écrans noirs » et bien d'autres organisations. Il a été réalisé avec la participation des acteurs Camille Owono dans le rôle de Grâce, Stéphane Tchongang dans le rôle d'Eric, Philéme Black Ondoua dans le rôle de Roger, Merveille Akamba dans le rôle de Mme Godlove et Larissa Bitongo jouant le personnage de Seme.

Merveille Jessica Atipo

Musique et souvenirs

L'orchestre Bantous et la défection de Jean Serge Essou

Après avoir brillamment participé au Festival mondial des arts nègres de Dakar, au Sénégal, et au sixième anniversaire de l'indépendance de la République de Côte d'Ivoire à Abidjan, contre toute attente, Essou Jean Serge, chef de l'orchestre Bantous de la capitale, abandonne ses compagnons et rejoint l'orchestre « le Ryco jazz » à Paris.

Du 1^{er} au 24 avril 1966 a lieu à Dakar, au Sénégal, le Festival mondial des arts nègres. Le Congo y est représenté par l'orchestre Bantous, composé ainsi qu'il suit : Edo Ganga, Célestin Nkouka, Pamelou Mounka et Come Mountouari Kosmos (chanteurs), Gerry Gérard (guitare solo), Mpassi Mermans (mi-solo), Samba Mascotte (accompagnement), Ntaloulou Alphonse (basse), Essou Jean Serge (clarinette), Nino Malapet (saxophoniste), Pandi Sathurnin et Weteto Micorassone, (tumbas).

La cérémonie de clôture du festival est patronnée par le président de la République, Léopold Sedar-Senghor, et animée par les Bantous qui, au bon soin d'un homme d'affaires sénégalais, effectuent une tournée en Afrique de l'Ouest, notamment à Saint Louis, Ziguinchor et en Gambie. C'est à Dakar que Célestin Nkouka compose sa belle chanson « Rosalie Diop ».

A Abidjan, les Bantous prennent part aux festivités marquant le 6^e anniversaire de l'indépendance de la République de Côte d'Ivoire et y livrent des concerts dans les endroits les plus chics de la ville. Leurs prestations dans les différentes localités font tabac, surtout avec l'exhibition de la danse « Boucher ». Célestin Nkouka, interprétant la chanson « La tantina de Burgos », œuvre d'Henri Jeunesse, conquiert le public ivoirien.

A noter que c'est au cours d'une des soirées que Célestin Nkouka, redoutable séducteur dont la beauté physique et le charme enflamment le cœur d'une ivoirienne prénommée Jeanine, petite fille du président Houphouët Boigny. Ce fut le début d'une idylle qui se concrétisa plus tard par un mariage à la mairie centrale de Brazzaville et dont la cérémonie fut agrémentée par les Bantous, au bar Pigalle de Bacongo (aujourd'hui en ceinture du Marché total) en 1967.

Le séjour des Bantous à Abidjan est interrompu par un ordre venant des autorités congolaises qui leur demandent de rentrer



Jean Serge Essou

à Brazzaville afin d'agrémenter les festivités marquant le 3^e anniversaire de la Révolution des 13, 14, 15 août 1963.

Sur le chemin du retour à l'aéroport d'Abidjan, Essou informe Nino Malapet, par le biais du directeur de l'aéroport, qu'il ne fera plus partie du voyage sous prétexte qu'il doit finaliser le contrat qui liait les Bantous avec l'hôtel Ivoire, contrat dont les pourparlers avaient été engagés et qu'il allait regagner Brazzaville par une autre occasion. En arrivant à Brazzaville, les Bantous apprendront plus tard qu'Essou avait embarqué dans un bateau à destination de Marseille où il s'envola pour Paris. Sur place, il rejoignit l'orchestre le Ryco jazz. Ryco qui signifie « rythme du Congo », orchestre composé de quelques Congolais dont Freddy Nkoukou et Jerry Mayikani, ensuite un opérateur économique congolais du nom de Bayonne les amena aux Antilles où Essou séjourna jusqu'en 1971.

La nature ayant horreur du vide, c'est en arrivant à Brazzaville que Nino Malapet prend la barre du navire battant pavillon Bantous de la capitale. (À suivre)

Auguste Ken Nkenkela

Le Congo mon beau pays – Mboka kitoko

Controverse Bantu et peuples autochtones (Ch.4)

La controverse entre Bantu et les peuples autochtones se pose parfois en terme de position des premiers occupants de l'aire géographique de la grande forêt équatoriale.

Dans les années 1970, les fouilles entreprises sur les collines dominant les grandes vallées du Niari, du Congo et ses affluents, ont permis aux chercheurs Raymond Lanfranchi, Abraham Constant Ndinga Mbo et leurs collègues de découvrir divers outils caractéristiques de l'âge de la pierre récente (Later Stone recent).

« Posés à même le sol ou recouverts d'une nappe de sable de 2 à 3 cm que lavent les pluies, ou écoulés dans les ravines d'érosions, ces outils sont mélangés avec du mobilier d'une technique antérieure de fabrication, sangoen ou lupembien... ». Sur les deux rives du fleuve Congo, le groupe Bantu Téké est le premier à y arriver vers les X^e et XI^e siècles

et à rencontrer la population autochtone Tswa. Constant Ndinga Mbo et Raymond Lanfranchi indiquent que les Tswa ont dû supplanter les Tshitoliens, car ils ont mis au jour « des armatures raffinées et spécialisées qui semblent convenir à une culture de la pêche et de la chasse aux moyens et petits animaux et aux oiseaux ».

Les Tshitoliens ont vécu dans le Bassin du Congo dix millénaires environ après le pluvial équato-tropical. Avec les Tswa, le groupe Téké ou « Tio » mène une vie « en symbiose sur la base des légumes et tubercules contre viande, et respect magico-sacral contre obéissance socio-politique ».

Un jour, interrogé sur la cohabitation Bantu-peuples



autochtones, un chef des peuples autochtones de la

Sangha déclare : « Les Bantu nous les appelons des Ba'aka,

nous les appelons des Bilo ».

Alanvo

Musique

«Nini to sali te» triomphe de la censure !

Comme enivrée par la censure, la déferlante MPR continue allègrement de bombarder la grande toile. Dans une époque parfois cadennassée par la liberté d'expression, l'art continue d'éveiller les consciences malgré les possibles interdits. L'incroyable feuilleton.

La chanson « Nini to sali te », interdite sur les chaînes de télévision, les stations radio, les écrans géants et toutes autres formes de diffusion sur l'ensemble de la République démocratique du Congo ! Il n'était pas interdit de s'étonner de cette censure surprenante à plus d'un titre pour le duo MPR de Kinshasa qui voyait sa liberté d'expression étouffée par la Commission nationale de censure des chansons et du spectacle (CNC-CS), une autorité qu'on aurait aimé compétente.

Il aurait sans doute fallu lui expliquer ce qu'est la force de l'art dans le monde, qu'il soit subversif ou transgressif, car « *Nini to sali te* » est bien une œuvre artistique parfaitement réalisée et, mieux encore, elle est un marqueur de notre époque. Lors d'une conférence de presse à Bruxelles, Kasongo Mwema, le porte-parole et conseiller du chef de l'Etat ne s'y

était du reste pas trompé. « *Ce que MPR a exprimé, c'est ce que exprime la rue lorsqu'on a l'occasion de l'écouter* », a-t-il dit.

Même son de cloche pour Paul Muyaya, ministre de la Communication et des Médias. « *Cette chanson résonne comme une interpellation des jeunes pour que l'Etat fasse davantage et l'Etat le fera. Je ne l'interprète pas comme un acte de renoncement, il y a toujours à faire* », a laissé entendre le ministre. Ces paroles sages dataient du 8 novembre, trois jours après la sortie de « Nini to sali te » qui inondait déjà la toile.

Au lendemain de ces déclarations, la décision de la CNCCS d'interdire toutes diffusions n'en apparaissait que plus brutale. MPR avait de quoi s'interroger : « *Nini to sali te* », autrement dit : « *Qu'est-ce qu'on n'a pas fait ?* ». Et la réponse de tom-

ber comme un couperet : n'avoir pas présenté le clip avant toute diffusion comme le prévoit les articles 2, 5 et 13 du décret 003 du 21 février 1996 portant création de la Commission nationale de censure.

Quel étrange prétexte, en lieu et place d'une invitation à présenter ce clip devant cette commission, quasi aveugle et sourde au monde d'aujourd'hui ! Il est probable que MPR (Mouvement populaire de la Révolution) n'en espérait pas davantage pour s'offrir sur le dos de cette désolante censure une imprévisible campagne publicitaire pour mieux booster sur les réseaux sociaux son dernier opus, qui avait dépassé le million de vues sur Youtube cinq jours après sa sortie. La censure a ceci de miraculeux qu'elle révèle paradoxalement au plus grand jour les œuvres qu'elle pourchasse.

Retournement de situation le



10 novembre avec la déclaration de Didier Kelokelo, directeur de la CNCCS, annonçant sur Top Congo FM : « *Le groupe MPR est passé à la commission hier (mardi) à 15 h pour répondre, mais malheureusement c'était un peu tard. La sanction était déjà prise. Dès les premières heures de ce mercredi, ces mesures interdisant la diffusion*

de la chanson «Nini to sali te» seront levées ». Certains médias de Kinshasa s'autorisent à penser dans cet incroyable feuilleton que l'impopularité de cette censure injustifiée ainsi que quelques conseils judicieux venus de certains ministères auront fait plier la commission devant la déferlante MPR.

Philippe Edouard

Street art

Ponton la belle plus belle que jamais !

L'école primaire de Tchimbamba, à Pointe-Noire, est devenue, à force de jolis coups de pinces et bombes de peinture, le plus joli mur du Congo. Une œuvre majestueuse à laquelle le regard ne peut échapper.



Le mur de l'école primaire de Tchimbamba

Sur la route de la frontière qui mène du Cabinda à Pointe-Noire, l'histoire du Congo s'écrit en peinture, là au cœur du quartier Tchimbamba et plus précisément sur le très long mur qui borde son école primaire. Sur des dizaines et dizaines de mètres s'étalent, à n'en plus finir, portraits et citations en mode graffiti riches en couleurs et du plus bel effet. La rue devient galerie d'art, l'œuvre est démesurée, elle est surtout majestueuse et unique en République du Congo. On y croise les portraits de Denis Sassou N'Guesso, Zao, Tchicaya U Tam'si, Tati Loutard, Fulbert Youlou, tant d'autres encore, hommes et femmes qui illustrent un pan de nos vies congolaises.

« Laissez l'art communiquer » peut-on lire, entre autres, sur la gigantesque fresque et l'on se croirait presque à New York que beaucoup considèrent comme la Mecque du Street art. Mais non, vous êtes bien dans la ville océane et sa population ne peut que se régaler les yeux de cet art urbain qui impressionne automobilistes et autres passants qui en profitent, d'ailleurs, pour faire de nombreux selfies. Certes, ce n'est pas le « Mur du patrimoine » du quartier Dota de Cotonou qui occupe 2000 m² de surface sur une longueur de 960 m, ce qui en fait le mur graffiti le plus long d'Afrique, et le 3e au monde après ceux des Emirats arabes unis et du Brésil, mais une telle fresque de près de 200 m de long à Ponton la belle, et plus belle encore grâce à cet art mural, est une vraie nouveauté au Congo.

Ph.E.

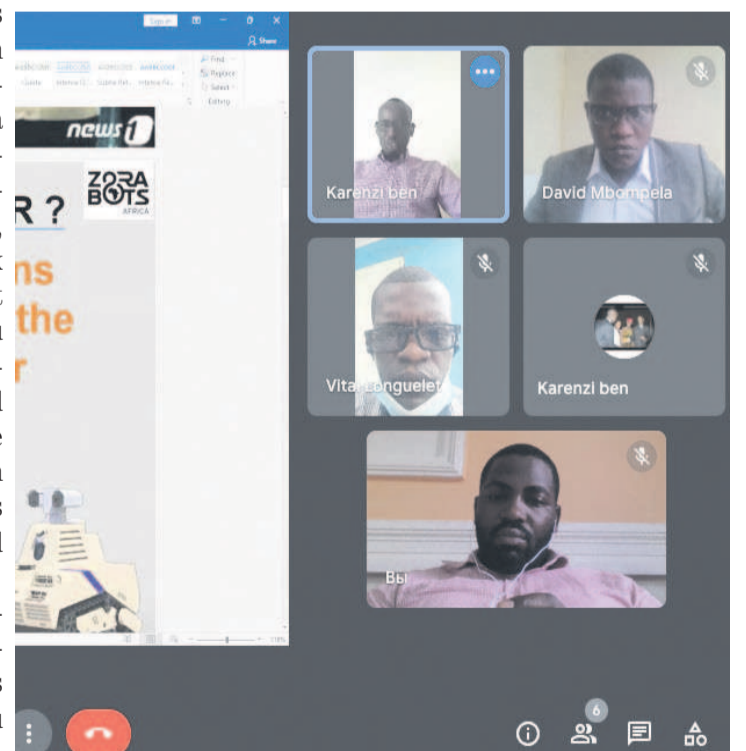
Entrepreneuriat

Les Congolais à la quête d'autres horizons

Dans le cadre de la mise en œuvre des décisions du sommet YouthConnekt, Accra 2021, Florian Koulimaya, président de l'association les Jeunes cadres, a décidé de rencontrer plusieurs partenaires au développement et certains jeunes entrepreneurs qui se démarquent en Afrique afin non seulement de nouer des partenariats mais aussi d'étudier les conditions pour élargir les champs d'investissement.

L'objectif des contacts entrepris, selon Florian Koulimaya, est de pouvoir ouvrir le champ à chaque jeune entrepreneur africain, promouvoir les intellectuels, retenir les cerveaux pour le développement inclusif et durable du continent. Il a, en effet, rencontré d'abord par visio-conférence le Rwandais Benjamin Karenzi ainsi que ses compatriotes David Nzassi et Chris Obeyi.

Ils ont parlé des différents projets qui seront mis en place dans les prochains jours au Congo puis au Rwanda, notamment la fabrication d'un robot qui détectera les probables cas covid et pourra aussi aider les médecins à éviter les contacts avec les patients atteints. Ce robot assurera la télé-médecine puisqu'il est doté d'une caméra et d'un écran et le patient pourra communiquer en temps réel avec le médecin. Plusieurs autres points ont été abordés lors de cet échange virtuel qui se présente



comme l'un des moyens de lutte contre le chômage en milieu juvénile.

A l'issue de cette séance, les parties prenantes ont décidé d'organiser plusieurs autres réunions élargies et envisagent des possibilités d'échanges afin de quitter le virtuel pour le réel et donc de lancer le début de la collaboration.

Rude Ngoma

Interview

Freznel Mabonzo: « Une formation qualifiante supérieure en radiologie s'impose au Congo »



Médecin radiologue, Freznel Ngoma Mabonzo a exhorté, le 10 novembre à Brazzaville, les autorités sanitaires à mettre en place une formation qualifiante supérieure en radiologie en vue de renforcer le personnel médical dans les hôpitaux publics et privés.

Interview.

Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C) : Quel est le rôle de la radiologie en médecine moderne et depuis combien de temps exercez-vous ce métier ?

Freznel Ngoma Mabonzo (F.N.M) : La radiologie est la branche de la médecine qui utilise diverses techniques physiques (rayons, ondes ultrasonores et champ magnétique) pour produire une image d'intérêt médical. Cette image regorge des informations qui permettent, après interprétation, de réaliser plusieurs choses. Il s'agit, entre autres, de la réalisation d'un diagnostic, l'établissement ou la planification d'une stratégie thérapeutique... Ce métier, je l'exerce depuis 2015 au sein du Centre hospitalier et universitaire de Brazzaville.

L.D.B.C : Quelles sont les difficultés que vous rencontrez en radiologie ?

F.N.M : Elles sont nombreuses. La première porte sur l'insuffisance du nombre de médecins radiologues. La

deuxième que je peux mentionner concerne la vétusté du matériel de travail. A cela pourraient s'ajouter la rupture fréquente des consommables, la défectuosité de l'alimentation électrique, l'inexistence de séminaires de recyclage en radiologie...

L.D.B.C : Les nouvelles technologies de l'information et de la communication sont en vogue, ce qui constitue un progrès pour la génération actuelle. Mais pouvez-vous nous dire comment les médecins se débrouillaient avant la découverte de la radiologie ?

F.N.M : Avant 1895, date de la découverte des rayons X, le diagnostic se déduisait sur la base des consultations cliniques. Dans cette profession, les limites ne manquent pas. D'une part, l'irradiation réduit l'usage de la RX standard et du scanner aux enfants et à la femme enceinte. D'autre part, les patients porteurs de **prothèses métalliques ferromagnétiques, les peace maker et claustrophobes**

ne peuvent bénéficier de l'IRM.

L.D.B.C : Le 10 novembre rappelle au monde l'importance de la radiologie dans la médecine. Quel est votre message à l'endroit de vos confrères ?

F.N.M : Je profiterai de ce moment pour les exhorter à envisager la création d'une société savante de radiologie au Congo. Ce serait un espace professionnel permettant aux experts de ce domaine d'échanger dans le but d'améliorer les bonnes pratiques. Je souhaite que les autorités envisagent de mettre en place, au sein du ministère de la Santé, une cellule de radioprotection. Elle permettra de veiller à l'application des normes de radioprotection dans les hôpitaux et cliniques de la place. Il serait aussi intéressant qu'elles financent la formation médicale initiale et continue des radiologues. La radiologie est un métier noble. C'est un maillon essentiel et presque incontournable pour la prise en charge des patients. Pendant cette crise sanitaire, les images en verre dépoli favorisent une meilleure assistance aux malades.

Propos recueillis par Christ Louzany

Evocation

Marien Ngouabi le 23 novembre 1971 : « Cessons de jouer à cache-cache »

La place de la Liberté à la gare de Brazzaville est avec la place de l'Hôtel de ville un des lieux mémoriels du discours politique des années 1960 et 1970 de la capitale du Congo. C'est ici que le syndicaliste Pascal Ockyemba Morléné lança, le 13 août 1963, l'insurrection révolutionnaire qui bouleversera l'histoire du jeune Etat congolais. C'est ici également que le président Alphonse Massamba-Débat, révolutionnaire au verbe intarissable, déroulait sa mordante verve. La place éponyme, noire de monde, accueillit le président Marien Ngouabi, le 23 novembre 1971, au cours d'un meeting de la « vérité » qui fit sensation.

Marien-Ngouabi arriva au sommet de l'Etat congolais à la faveur du compromis politique et militaire de juillet-août 1968 entre l'Armée, la Défense civile et des cadres politiques. D'août 1968 à la seconde moitié de l'année 1971, cette triple alliance savoura le pouvoir qu'elle venait de capturer. D'obédience marxiste, la triple alliance se transforma en Parti congolais du travail (PCT), le 31 décembre 1969. Avec la structuration du parti resurgit au sein de celui-ci le jeu des factions qui avaient achevé de putréfier le précédent

régime. Plus précisément, les composantes « armée » et « défense civile », soutenues chacune par des cadres politiques, se trouvèrent en position de « guerre froide » qui paralysa le parti.

La composante « Défense civile », ex-bras armé du précédent régime, était à l'origine de cette situation. Comme le reconnaîtra dans son « Autopsie du M22 », son ancien chef, le lieutenant Ange Diawara, cette composante encore dénommée « Groupe Noumazalaye » ou « Groupe JMNR » se signalait par un travail clandestin entre ses membres. Ceux-ci méprisaient et regardaient de haut les cadres issus de l'armée comme de vulgaires opportunistes qui n'entendaient rien à l'idéologie marxiste et par conséquent n'entendaient rien à la révolution.

Le jeu des forces centrifuges au sein du parti devait décider le président Marien-Ngouabi à la grande explication du 23 novembre 1971. Il fallait, disait-il, « percer l'abcès ». Il dénonça le double jeu de ses camarades qui jouaient « à la tortue, d'un côté la carapace, de l'autre la carapace »

Ngouabi fut follement applaudi quand il annonça sans détour la purge au sein du parti en

s'écriant « *tous ceux qui se sont trouvés là par un concours de circonstance doivent déguerpir du Parti congolais du travail. Ensuite, tous ceux-là qui ont été hissés très vite et très haut et qui se sont trop élevés doivent descendre* ».

La note la plus pathétique de ce discours apparut lorsque le président fit le constat de l'infantilisme dans lequel s'empêtraient les dirigeants du PCT. Désabusé, il lança un appel au nom du peuple congolais en guise de protestation contre ses camarades qui enfermaient le parti dans des querelles infantiles : « *assez de jouer à cache-cache, de paraître aux yeux des militants comme étant les mieux nantis d'expérience marxiste et les seuls capables de faire transformer les choses !* »

Le discours du 23 novembre 1971 fut le point de départ de la rupture définitive des alliés qui renversèrent le régime du président Alphonse Massamba-Débat. Dès la mi-décembre, le lieutenant Ange Diawara et ses camarades avaient décidé de ne plus se cacher. Le repérage des dates du calendrier présidentiel leur fournira le 22 février 1972 comme jour de l'explication finale.

Ikkia Ondai Akiera

Pollution

Des solutions pour combattre la pollution atmosphérique

Les grandes villes du monde entier font face au problème de la pollution atmosphérique. Pour les citoyens ayant des vies bien remplies, les parcs urbains sont l'endroit idéal pour se détendre. Les arbres et les espaces verts présentent des avantages en termes de santé mentale et de bien-être, en plus d'être parfaits pour la détente et les loisirs.

Les arbres contribuent à réduire la pollution de l'air, comme le prouvent ces nombreuses études qui démontrent que les matières particulaires, qui sont extrêmement nocives pour nos poumons, sont retenues à la surface des arbres dont les feuilles agissent comme des filtres absorbant les gaz polluants.

Cependant, il faut savoir que même si les arbres peuvent atténuer les effets de la pollution atmosphérique, les dépôts de polluants atmosphériques sur les feuilles peuvent également ralentir la photosynthèse et donc potentiellement ralentir la réduction de la pollution par les arbres. Comme pour tout, l'équilibre est la clé.

L'effet rafraîchissant des arbres

Les arbres contribuent également à refroidir considérablement les températures dans les villes. Dans les climats chauds, la couverture forestière peut réduire les dépenses énergétiques liées à la climatisation, tout en réduisant la consommation de combustibles fossiles polluants qui alimentent ces systèmes de refroidissement. Des enquêtes expérimentales et des études de modélisation menées aux États-Unis ont montré que l'ombre des arbres peut réduire les coûts de climatisation dans les logements individuels de 20 à 30%.

La plantation d'arbres en milieu urbain doit être faite correctement. Les

espèces plantées doivent être des espèces qui retiennent le plus efficacement la pollution, généralement des arbres à grandes feuilles.

Les autorités doivent également tenir compte de facteurs tels que les vents et l'espacement des arbres. Si l'eau est rare, elles devront envisager des variétés résistantes à la sécheresse et éviter les arbres qui augmentent le pollen et par conséquent les allergies. Cette mesure est d'autant plus importante que l'urbanisation s'accélère : la proportion de citoyens sera de 60% en 2030 et de 66% en 2050. Près de 90% de cette augmentation se produira en Afrique et en Asie. Pour faire face aux conséquences de cette croissance rapide et aux défis qui en découlent, un effort à grande échelle est nécessaire.

Construire la Grande muraille verte des villes

D'une longueur de près de 8000 km et d'une largeur de 15 km, la Grande muraille verte est un mouvement aux proportions colossales dirigé par l'Afrique, initié en 2007 pour verdir toute la largeur de l'Afrique du Nord, une région semi-aride s'étendant du Sénégal à Djibouti. Une décennie plus tard et environ 15% du projet achevé, cette initiative redynamise lentement certains des paysages dégradés de l'Afrique, offrant sécurité alimentaire, emplois et motif de sé-



jour aux millions de personnes qui se trouvent sur son chemin.

Dans ces écosystèmes forestiers, les arbres ne sont pas les seuls à assainir l'air. Un projet ambitieux de « Greencity Solutions » à Berlin, en Allemagne, vise à associer des applications de haute technologie à un autre purificateur d'air naturel : la mousse.

« La capacité de certaines cultures de mousse à filtrer les polluants tels que les particules et les oxydes d'azote de l'air en fait un purificateur d'air naturel idéal », affirme les ingénieurs de cette firme.

« Mais dans les villes, où la purification de l'air est un défi majeur, les mousses sont à peine capables de survivre en raison de leurs besoins en eau et en ombrage. Ce problème peut être résolu en connectant différentes mousses à une alimentation entièrement

automatisée en eau et en éléments nutritifs, basée sur la technologie unique de l'Internet des objets », explique la firme.

L'autre solution est de planter plus d'arbres qui fourniront la couverture et l'humidité nécessaires qui aideront la mousse à s'implanter et à croître. Il est à noter qu'à l'échelle mondiale, 93% des enfants respirent de l'air contenant des concentrations de polluants supérieures à celles que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère sans danger pour la santé des êtres humains. Par conséquent, 600.000 enfants meurent prématurément chaque année en raison de la pollution atmosphérique. Comme si cela ne suffisait pas, l'exposition à l'air pollué nuit également au développement du cerveau, entraînant des déficiences cognitives et motrices, tout en exposant les enfants à un risque accru de maladie chronique plus tard

dans la vie.

Agir pour la planète

Les villes surpeuplées et les banlieues où la circulation est très dense sont des points chauds de la pollution de l'air extérieur. Selon l'Organisation mondiale de la santé, 97% des villes des pays à revenu faible ou intermédiaire de plus de 100.000 habitants ne respectent pas les normes minimales de qualité de l'air. Environ 4 millions des quelque 7 millions de personnes qui meurent chaque année de maladies liées à la pollution de l'air vivent dans la région Asie-Pacifique.

Dans les pays à revenu élevé, 29% des villes ne répondent pas aux directives de l'organisation. Mais dans ces pays aussi, les communautés les plus pauvres sont souvent les plus exposées : les centrales électriques, les usines, les incinérateurs et les routes achalandées sont souvent situés dans des banlieues pauvres ou à leur proximité. La sixième édition de « L'Avenir de l'environnement mondial » publiée par l'ONU estime que les mesures d'atténuation aux changements climatiques nécessaires pour atteindre les objectifs de l'Accord de Paris coûteraient environ 22 000 milliards de dollars américains. En attendant, en réduisant la pollution atmosphérique, nous pourrions économiser 54 000 milliards de dollars en avantages combinés pour la santé. Le calcul est clair : agir dès maintenant contre la pollution atmosphérique se traduit par une économie de plusieurs milliards de dollars.

Boris Khari Ebaka

Chronique

La problématique de la taxe carbone

Dans un rapport publié par le Fonds monétaire internationale (FMI), l'institution a reconnu que la taxe carbone est l'instrument le plus efficace pour réduire les émissions de gaz à effet de serre. Mais il est important de faire un bref historique de cette taxe pour comprendre à quoi elle sert et surtout pourquoi elle a du mal à être appliquée dans de nombreux pays pollueurs. La taxe carbone est un impôt environnemental direct, proportionnel aux quantités de dioxyde de carbone (CO2) émises lors de la production et de l'usage d'une ressource, d'un bien ou d'un service.

Le principe de la taxe carbone est simple : plus un produit émet de gaz à effet de serre ou d'équivalents CO2, plus il est taxé. C'est une application directe du principe « pollueur-payeur ». Un des principaux exemples de taxe carbone est la taxe carbone sur les carburants et combustibles fossiles ou composante carbone appliquée en France depuis 2014 par exemple.

L'objectif premier de la taxe carbone s'inscrit dans le cadre des mesures destinées à lutter contre le réchauffement climatique en réduisant les émissions de CO2, le plus courant des gaz à effet de serre. Elle vise à sanctionner financièrement ces émissions, sur le principe du pollueur-payeur, et donc à inciter les producteurs et consommateurs à des pratiques plus vertueuses dans ce domaine. Selon les modalités de prélèvement, la taxe carbone peut être payée en amont sur l'utilisation des énergies fossiles, ou en aval par le consommateur. C'est lors du Protocole de Kyoto (Japon) en 1997, que pour la première fois un accord international fait état de l'idée d'une taxe carbone. Le Protocole prévoyait initialement la nécessité d'imposer une taxe carbone au niveau international afin d'encourager les entreprises et les particuliers à se tourner vers des alternatives plus écologiques.

Cependant, des critiques émergent rapidement autour de l'idée de la taxe carbone. Entreprises et consommateurs estimant que cela pourrait nuire au pouvoir d'achat en faisant

augmenter les prix. Les industriels proposent alors un autre système, le marché du carbone, qui permet aux entreprises d'échanger des quotas carbone, sans subir de taxation.

Critiqué, ce système donnera lieu à des mécanismes spéculatifs divers qui pousseront plusieurs pays à ne plus en tenir compte.

En 2015, à la COP21 à Paris, on a reparlé de la taxe carbone qui réapparaissait alors comme une nécessité si l'on voulait réellement lutter contre le réchauffement climatique.

Malheureusement, tous les pays signataires engagés dans des mesures de diminution des émissions de gaz à effet de serre peuvent l'appliquer selon leur bon vouloir. Pour exemple : en Grande-Bretagne, elle touche uniquement l'industrie et le commerce, alors qu'au Danemark elle concerne aussi bien les particuliers que les entreprises et l'administration. En France, la taxe carbone décidée en 2014 sur les carburants fossiles polluants, afin d'augmenter progressivement le prix des carburants les plus polluants pour inciter consommateurs et entreprises à se tourner vers des alternatives moins polluantes comme la voiture électrique, les mobilités douces, les transports en commun ou des modes comme le fret pour le transport de marchandises, est devenue impopulaire depuis que le gouvernement français souhaitait augmenter progressivement son coût. Le mouvement des gilets jaunes a retardé depuis cette hausse annoncée.

La taxe carbone est donc largement considérée comme un outil fondamentalement nécessaire pour lutter contre le réchauffement climatique, même si elle est parfois critiquée dans ses modalités d'application comme par exemple : qui paye, où va l'argent, dans quelles conditions. Certains considèrent que le consommateur final, c'est-à-dire les citoyens, ne devraient pas avoir à payer la taxe carbone des produits ou services qu'ils consomment bien qu'ils en soient les bénéficiaires finaux, préférant faire appliquer ce type de taxe aux acteurs intermédiaires à savoir les entreprises.

En Afrique, continent qui subit le plus les effets du réchauffement climatique, ce débat ne concerne en réalité que quelques pays à l'instar de l'Afrique du Sud, première puissance industrielle du continent, qui figure au rang de quatorzième pays le plus pollueur de la planète, à cause de sa forte dépendance du charbon pour sa production d'électricité, et dont les autorités ont fait il y a quelques années, le tout premier du continent à promulguer une loi imposant une taxe sur les émissions de carbone aux entreprises de ce pays. Le montant de cette taxe a été fixé à 120 rands (près de 9 dollars) par tonne de dioxyde de carbone, alors que pour le FMI le prix moyen de la taxe carbone doit être fixé autour de 70 dollars la tonne de CO2. Mais c'est un premier pas dans la bonne direction.

Rappelons que dans son rapport, le FMI indique qu'en Chine, premier pollueur de la planète, en Inde ou en Afrique du Sud, une taxe carbone de seulement 35 dollars réduirait de 30% les émissions polluantes, ces pays utilisant de manière intensive le charbon, ressource extrêmement polluante. En revanche dans plusieurs pays qui utilisent peu le charbon, l'effet serait de moins de 10%.

Boris Khari Ebaka

Le saviez-vous ?

Pourquoi a-t-on toujours l'impression d'être dans la file d'attente qui n'avance pas ?

C'est souvent la même chose. Que ce soit au supermarché ou ailleurs, les files d'attente s'allongent parfois de façon interminable. À partir de ce moment, nous sommes nombreux à mobiliser beaucoup de notre capacité de réflexion pour ne pas nous mettre dans la file qui va nous faire perdre du temps pour finalement avoir l'impression d'avoir fait le mauvais choix. Alors, coup du sort ou mauvaise impression? Notre perception joue un rôle primordial.

Ce sentiment ne se limite pas qu'aux longues files d'attente de supermarché. On peut également l'éprouver à l'occasion des embouteillages, dans les aéroports, aux guichets, dans les parcs d'attraction et dans bien d'autres circonstances. Le sentiment est toujours le même. On a l'impression qu'une fois que nous sommes dans une file, celle d'à côté avance tout d'un coup plus vite. Il est facile d'accuser la malchance dans ce cas, même s'il arrive quelquefois que nous choisissons la mauvaise file.

Nombreuses sont les études qui se penchent de manière sérieuse sur des sujets légers. La question en tête de cet article n'a donc pas fait exception à la règle. Les chercheurs de l'Université de Toronto s'y sont intéressés. Pour leur étude qui concernait les embouteillages, ils ont montré à plusieurs personnes une vidéo prise à l'intérieur d'une voiture. Cette dernière avançait dans un trafic saturé lentement mais plus rapide que la file d'à côté.

Il en est ressorti que les voitures d'à côté allaient plus vite selon plusieurs individus, et que soixante-cinq pour cent d'entre eux auraient changé de file s'ils avaient été au volant. Cette illusion s'explique par le fait que la voiture se fait plus doubler par d'autres qu'elle n'en dépasse. Plus les conducteurs regardent l'autre file, et plus la frustration et l'im-



pression de se faire dépasser sont grandes. Et ce même si tout le monde avance à la même vitesse. En vérité, il apparaît que notre cerveau retient plus facilement les événements négatifs.

Voilà donc pourquoi il se concentre sur cette malchance apparente, augmentant ainsi le sentiment d'être « victime » de la situation. Ce sont autant de ressentis qui poussent plus facilement à changer

de file. Cela peut paraître contre-intuitif lorsque l'impression de ne pas avancer aussi vite que les autres nous agace, mais c'est une mauvaise idée. Avant de le faire, mieux vaut se poser la question suivante : la file d'à côté avance-t-elle vraiment plus vite, ou suis-je simplement frustrée de ne pas pouvoir bouger ?

Jade Ida Kabat

Bourses d'études en ligne

Bourses John Peters Humphrey pour Africains au Canada

Les bourses John Peters Humphrey pour Africains au Canada 2022 sont destinées aux étudiants étrangers et africains en vue d'étudier au Canada.

01. Données sur la bourse

Année de la bourse : 2022 Pays : Canada Organisme : Université de Montréal Niveau d'étude : master, doctorat Spécialités de la bourse : droit, sciences Hhmaines Montant de la bourse : jusqu'à 20 000\$ CAD Date limite pour postuler : 15 décembre 2021

02. Organisme d'accueil

Nom de la bourse : bourses d'études John Peters Humphrey Organisme : Université de Montréal

03. Description de la bourse

Le Conseil canadien de droit international octroie chaque année des bourses John Peters Humphrey aux étudiants en droit international de droits de l'homme ou l'organisation internationale.

Les bourses sont accordées aux étudiants qui excellent dans leurs études afin de leur permettre de poursuivre des études supérieures à temps plein dans des institutions de renom au Canada et à travers le monde.

Par ailleurs, les étudiants canadiens en droit et en science politique (ou l'équivalent) sont admissibles à la bourse.

En effet, le comité exécutif du CCDI détermine la valeur exacte en dollars de la bourse qui sera accordée en fonction des droits de scolarité et des frais de subsistance annuels et selon l'avis des conseillers financiers du programme de bourse.

Cette bourse est destinée aux étudiants débutants un programme d'études supérieures lié aux droits in-

ternationaux de l'homme ou de l'organisation internationale.

En effet, vous devez débiter ou poursuivre un programme d'études supérieures (master ou doctorat) à temps plein dans les domaines du droit international des droits de la personne ou des organisations internationales pour l'année universitaire 2022-2023.

Comment postuler à la bourse

Vous devez préparer un dossier de demande de bourse d'études selon les exigences des bourses John Peters Humphrey.

Ensuite, vous devez suivre le lien ci-dessous pour envoyer votre demande.

Demande d'admission.

Par Concoursn

Muscultation

Gare au challenge Tik Tok à la poudre énergisante

C'est le nouveau challenge dangereux sur les réseaux sociaux : le « dry pre-workout ». En bon français, il s'agit d'absorber une dose de poudre pour boisson énergisante pré-entraînement mais sans liquide, avant de faire une séance de muscultation. Mauvaise idée pour le cœur.

Composées notamment de vitamines, d'acides aminés et d'extraits de thé vert, les boissons énergisantes pré-entraînement contiennent aussi souvent des excitants comme la caféine ou la taurine. Ce qui fait d'elles des produits à consommer avec précaution. En effet, si « la quantité de caféine contenue dans les boissons énergisantes ne présente aucun risque pour la plupart des personnes, un excès peut causer des effets néfastes tels des maux de tête, de la nervosité, de l'irritabilité et de l'insomnie », rappelle le Dr Martin Juneau, cardiologue de l'Institut de cardiologie de Montréal. Et un surdosage peut aussi affecter la santé cardiovasculaire, avec des accidents vasculaires céré-

braux et des arrêts cardiaques rapportés ces dernières années suite à la consommation de ces boissons.

Or un nouveau challenge a récemment vu le jour sur le réseau Tik Tok appelé « dry pre-workout ». Il s'agit d'absorber une dose de poudre destinée à être réhydratée en boisson énergisante pré-entraînement mais sans ajouter de liquide. L'idée étant de la consommer juste avant une séance sportive, notamment de muscultation.

Pourquoi c'est déconseillé ?

Consommée sèche, la poudre constitue une portion importante de caféine en une seule prise, administrée rapidement à l'organisme. Cela provoque une hausse substantielle de la pression artérielle et donc un



risque d'accident cardiaque, à la suite d'une activité physique intense. Une jeune femme de 20 ans a, par exemple, été victime d'un arrêt cardiaque après

le challenge selon le média Buzzfeed.

Pour en savoir plus sur ce phénomène et les dangers associés, des chercheurs de la Princeton

University ont passé en revue cent vidéos Tik Tok indiquant le #preworkout. Ils ont ensuite analysé divers éléments de ces vidéos : les likes (la popularité), la méthode d'ingestion, le nombre de doses et l'association avec d'autres substances. Résultats, un grand succès de ces vidéos dans lesquelles les poudres pré-entraînement étaient le plus souvent associées à d'autres boissons énergisantes, des poudres de protéines ou de créatine ou encore de l'alcool.

Un danger réel pour la santé des jeunes (une majorité d'hommes puisqu'ils étaient 64% dans les vidéos de l'étude) qui suivent ce genre de challenge selon les auteurs. Lesquels recommandent aux professionnels de santé d'être conscients de « l'omniprésence de ces pratiques dangereuses chez les jeunes ».

Destination santé

Boissons

Les édulcorants artificiels accusés de stimuler l'appétit ?

Les édulcorants artificiels sont consommés en remplacement du sucre dans le but de ne pas prendre de poids, voire d'en perdre. Il se pourrait pourtant qu'ils aient, chez certaines personnes, l'effet inverse. Explications.



Le sucralose est un édulcorant artificiel disposant d'un pouvoir sucrant 600 à 650 fois plus élevé que le sucre. En d'autres termes, il suffit d'une toute petite quantité pour avoir la sensation de consommer un aliment sucré. Commercialisé en France sous les noms de Canderel ou Aqualoz notamment, il se pourrait que sa consommation ait l'effet inverse de celui recherché. En clair, au lieu d'aider à la perte de poids – ou au moins au maintien d'un IMC stable, il pourrait stimuler l'appétit.

C'est le travail d'une équipe de la Keck school of medicine of USC à Los Angeles qui a permis de faire ce constat auprès de femmes et de personnes obèses. Pour ce faire, ils ont mené une étude auprès de soixante-quatorze adultes. Chacun devait consommer trois cents millilitres d'une boisson sucrée au sucre naturel, ou une boisson à l'édulcorant ou de l'eau. Dans les deux heures qui suivaient, les chercheurs ont mesuré trois éléments :

– l'activation des régions cérébrales responsables de l'appétit lorsqu'on leur montrait une

photo d'aliment appétissant comme un donut ou un burger avec une IRM fonctionnelle ;

– les taux de glucose, d'insuline et d'autres hormones métaboliques dans le sang ;

– la quantité de nourriture consommée lors d'un repas au buffet proposé après chaque session.

Résultat, chez des femmes et des personnes obèses donc, l'activité augmentait dans les régions du cerveau concernées par l'appétit pour les participants ayant consommé un édulcorant. Et ce comparé aux participants ayant bu une boisson avec du sucre naturel. La lecture des analyses d'hormones montre que le corps de ces mêmes individus n'exprime pas une satiété similaire aux autres participants. Enfin, ils mangeaient davantage lors du buffet. Ce qui suggère le risque d'une prise de poids chez des personnes parfois déjà en situation d'obésité. Mieux vaudrait donc éviter ces édulcorants et réduire simplement la consommation de sucre au maximum.

D.S.

Tabac

Pallier les symptômes du sevrage

Vous arrêtez de fumer ? Alors certains symptômes, pas toujours agréables, d'ailleurs, peuvent s'inviter dans votre quotidien. Quels sont-ils ? Et comment limiter leur impact ? Précisions.

Le sevrage tabagique peut entraîner quelques symptômes désagréables... mais surmontables. Voici la marche à suivre contre :

Les étourdissements, du fait de l'oxygénation du cerveau qui reprend son rythme normal, et/ou à cause de l'état de stress parfois généré par l'arrêt. Pensez à vous accorder des pauses de respiration longues et profondes, mais aussi d'étirements pour dissiper les tensions de votre cage thoracique ; La pression oculaire et les maux de tête également liés à une meilleure oxygénation de votre cerveau. Les substituts nicotiques et une activité physique régulière suffisent souvent à contrebalancer ces effets. Idem avec les massages de tête ; La fatigue. Privé de tabac, votre corps se libère de toutes les toxines : un tri énergivore à l'origine de vos chutes de tonus en pleine journée. Vous aiderez votre organisme en mangeant équilibré, en pratiquant une activité physique régulière, en buvant beaucoup d'eau et en dormant suffisamment ; Les insomnies, caractérisées par des difficultés d'endormissement, de maintien du sommeil, mais aussi des tendances à ronfler et des apnées obstructives du sommeil. Sans compter l'effet des substituts nicotiques favorisant les rêves et les cauchemars. Pour en limiter l'impact, évitez notamment de porter vos patches la nuit, prenez l'air après le dîner pour favoriser la détente active, privilégiez les activités qui vous détendent et évitez la consommation d'excitants type alcool, thé ou café ; Les épisodes de toux et les sensations d'oppression : débarrassés des produits du tabac, les cils vibratiles



de vos voies respiratoires retrouvent leur activité normale et chassent les bactéries logées en leur sein. C'est pourquoi vous toussiez et tombez parfois malade dès que la cigarette disparaît de votre quotidien. Couvrez-vous, faites preuve d'un peu de patience le temps que votre organisme élimine les toxines, et n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant si la gêne devient trop importante ; Les constipations typiques du sevrage tabagique : la nicotine stimulait jusqu'ici votre activité intestinale. Sans cette molécule, votre transit est ralenti. Là encore, le temps est la clé pour que votre organisme retrouve son rythme normal. En attendant, privilégiez une alimentation riche en fibres et une activité physique régulière ; La faim intense : la nicotine joue un rôle de coupe-faim et brûle les calories. Sans elle, vous devenez un véritable glouton et avez tendance à prendre un peu d'embonpoint. Surtout que l'envie de sucre s'invite souvent à table : dans le cerveau, le glucose est, en effet, capable de stimuler le système de récompense de façon aussi efficace que la nicotine. Pour limiter la prise de poids, favoriser en cas d'envies gourmandes (en petite quantité) les gâteaux faits maisons plutôt que les produits industriels. Et

consommez des céréales complètes, des légumineuses, des oléagineux (noisettes, noix, amandes...), des protéines animales ou végétales (fromage blanc, yaourt, fromages, lentilles...), pour favoriser la satiété ; L'irritabilité et la tristesse peuvent vous envahir sans prévenir dès les premiers jours d'arrêt, et sur le moyen terme parfois. Pour pallier cette mauvaise humeur et/ou petits coups de blues, le sport, l'hypnose, l'acupuncture et toutes méthodes vous accompagnant dans la gestion de votre stress (sophrologie, tai-chi ou parfois même une psychothérapie quand votre dépendance est sous-tendue par des événements ou traumatismes passés) peuvent constituer de solides alliés.

Pour vivre au mieux votre arrêt tabac et optimisez vos chances de réussite, n'hésitez pas à vous faire accompagner par un addictologue qui saura vous aiguiller dans la prise en charge médicamenteuse (molécules, patches, gommes à mâcher...) comme comportementale (gestuel, rituels...) et psychologique (gestion des émotions...). Votre médecin traitant est aussi un interlocuteur de première ligne à qui confier l'évolution de vos symptômes et ressentis au fil du sevrage.

D.S.

Handball

Charles Omboumahou intègre la sphère de l'IHF



Le Congolais a été élu, le week-end dernier, au poste de membre du conseil de la Fédération internationale de handball (IHF) pour le compte du continent africain.

Quelques heures après le 22^e congrès ordinaire électif de la Confédération africaine de handball, le 5 novembre, qui a permis la réélection de l'ancien président de la Fédération congolaise de handball (Fécohand) entre 2005 et 2009 au poste de secrétaire général de la Confédération africaine de handball (Cahb), il a bénéficié de la confiance de ses pairs pour intégrer le plus haut niveau. Ce natif de Gamboma et ancien élève du CEG éponyme puis du lycée Savorgnan-de-Brazza fait désormais partie des porte-voix du handball africain lors des grands sommets de l'IHF.

Notons que Charles Omboumahou fut un

grand sportif avant de se convertir en dirigeant puisqu'il a débuté à jouer au handball en 1963 à Owando, dans la Cuvette. Il a obtenu sa première licence en 1971 avant de jouer sa première compétition internationale sous les couleurs des Diables rouges, en 1974, au Cameroun, et participer au championnat du monde en 1985. Il a fini à sa carrière sportive en 1987.

Charles Omboumahou a dirigé, durant cinq ans, la Fécohand avant d'être élu, en 2009, président de la zone 4 de la Cahb puis secrétaire général de l'instance continentale, en 2012.

Rude Ngoma

Exposition

La culture du football au-devant de la scène internationale

« 211 » est le nom de la première exposition collaborative qui sera organisée, en 2022, par le Musée du football mondial de la Fédération internationale de football association (Fifa) dont l'idée générale est de permettre aux 211 associations membres de cette fédération de partager des objets, des récits et épisodes historiques, constituant un patrimoine de la culture du football dans le monde.

Pour le Musée de la Fifa, cela passe par une représentation dans ses locaux à Zurich de l'ensemble des 211 associations membres de leur communauté, mais aussi par la création d'opportunités de découvrir ou d'en savoir plus sur les différentes cultures footballistiques de par le monde. L'exposition ouvrira ses portes avant le coup d'envoi de la Coupe du monde Fifa 2022 et mettra en avant des objets, des vidéos ainsi que du contenu interactif et numérique qui illustreront l'étendue et la diversité des cultures



footballistiques, avec en toile de fond les récits des amateurs.

Elle sera aussi l'occasion d'explorer ce qui fait que le football transcende toutes les différences géographiques, sociales, politiques, culturelles et de genre et rassemble tous les individus de l'écosystème du football international autour de valeurs et défis communs.

Cette deuxième conférence internationale du Musée de la Fifa est une étape

clé dans la constitution d'une collaboration continue et d'un réseau engagé dans la préservation de la culture et du patrimoine du football partout dans le monde. Ce réseau composé du Musée de la Fifa, des associations membres et de leurs musées nationaux partagera des connaissances et travaillera conjointement dans le cadre de diverses initiatives en commençant par cette exposition.

Cissé Dimi

www.lesdepêchesdebrazzaville.fr

LIBRAIRIE LES MANGUIERS

Un **Espace de Vente**
Une sélection unique de la
LITTÉRATURE CLASSIQUE
(africaine, française et italienne)
Essais, Romans, Bandes dessinées,
Philosophie, etc.










Un **Espace culturel** pour vos **Manifestations**
Présentation des ouvrages, Conférences-débats, Dédicaces
Emissions Télévisées, Ateliers de lecture et d'écriture.



Brazzaville : 84 bd Denis Sassou N'Guesso
immeuble Les Manguiers (Mpila), Brazzaville
République du Congo

Horaires d'ouverture:
Du lundi au vendredi (9h-17h)
Samedi (9h-13h)



Plaisirs de la table

La papaye

Vert, jaune, orange et parfois même rouge, le fruit de cette semaine a tout pour plaire et avec beaucoup de fantaisie on en vient à l'incorporer dans des plats aussi bien salés que sucrés. Découvrons-le ensemble !

Fruit tropical appartenant à la famille des caricacées, il proviendrait probablement d'Amérique du sud. Au Congo, ce fruit est vendu surtout lorsque sa forme est belle, exorbitante mais également pour son prix. Mais des papayes, il y en a partout dans les habitations.

De manière générale, la papaye se déguste simplement au moment du dessert, à la place d'une entrée ou dans des compositions de salades exotiques à en couper le souffle ! Fraîche, son parfum délicat légèrement sucré peut enrichir tout autant les préparations de jus de fruit que des simples cocktails faits maison.

De forme ronde ou oblique selon les variétés, les régions du monde, le fruit contient à l'intérieur de petites graines noires qui selon des revues spécialisées ont une valeur nutritive également, et seraient indiquées dans la prévention de certaines maladies chroniques.

Antioxydante, source excellente de vitamines et de fibres

alimentaires, la papaye s'avère être peu calorique. Elle est également connue pour ses bienfaits parmi lesquels on peut citer, celui de favoriser le transit intestinal. Deux principales vitamines font de ce fruit une véritable mine d'or, en effet elle est riche également de vitamines C (et A, B etc...) et cerise sur le gâteau, elle contient également une forte teneur en potassium.

Pris dans leur ensemble, les légumes mais aussi les fruits tendent, selon les spécialistes en la matière, à diminuer les risques de développer des maladies cardiovasculaires telles que le diabète ou de l'hypertension artérielle mais ce n'est pas tout. Une consommation de fruit, en l'occurrence de la papaye, éloignerait aussi bien les cancers que les maladies chroniques.

On n'oubliera pas également de mentionner le fait que la papaye fraîche, grâce à son jus naturel, est une indéniable source de caroténoïdes bio disponibles.

Pour en revenir en cuisine, la papaye mûre est certes meil-



leure nature mais depuis fort longtemps ici au Congo et certainement ailleurs, la papaye verte est utilisée dans des compositions de salades, coupées en filaments. Le fruit se prêtait à d'autres utilisations également dans la préparation du célèbre saka-saka.

Grâce à sa couleur, son parfum et sa forme, de belles assiettes de dessert s'offrent à tout consommateur désireux de présenter ce fruit autrement à table. Ailleurs, la papaye est également consommée séchée, certainement pour une plus longue conservation du

produit du papayer. Réparable tout au long de l'année, le fruit pousse bien attaché sur son arbre en toute saison. A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

Samuelle Alba

RECETTE

Papaye à l'ananas

Temps de préparation : vingt minutes

INGRÉDIENTS POUR SIX PERSONNES :

Une papaye moyenne
Une orange Un kiwi (facultatif)
Une mangue Un ananas
Quatre branches de menthe
60 cl de lait 30 g de beurre demi-sel
20 cl d'eau gazeuse
Quatre cuillères à soupe de sucre roux

Pour le sirop vanillé :

Huit cuillères à soupe de sucre semoule
Une gousse de vanille

PRÉPARATION

Commencer par presser l'orange puis récupérer son jus. Couper les papayes en deux, retirer

toutes les graines.

Puis prélever la chair à l'aide d'une cuillère en prenant soin de ne pas abîmer la coque du fruit. Mélanger à l'aide d'un mixeur la chair de papaye avec le lait, le jus d'orange et le sucre roux. Répartir dans des verres. Réserver au frais.

Pour le sirop vanillé : récupérer les graines contenues à l'intérieur de la gousse de vanille et fendre en deux dans le sens de la longueur, à l'aide d'un couteau le contenu de la gousse.

Dans une casserole, incorporer 25 cl d'eau, le sucre semoule et les graines de vanille à porter à ébullition



puis mettre de côté.

Peler les autres fruits, le kiwi et la mangue, couper en gros morceaux. Retirer l'écorce de l'ananas et tailler sa chair en cubes.

Dans une poêle, faire fondre le beurre, y mettre

l'ananas, la mangue et le kiwi. Lorsque les fruits caramélisent bien, verser le sirop vanillé.

Laisser le tout cuire à feu doux jusqu'à ce que le jus de cuisson caramélise.

Laver la menthe et dresser

les coques de papaye dans des assiettes, répartir la variété de fruits nappée de caramel vanillé. Décorer avec les feuilles de menthe.

Servir frais.

S.A.

PARENTS SOUCI	CIRCONS-TANCE DIRECTION	VOLEURS FAIS SE SUCCEDER	JARDIN D'ENFANTS	EXPLOSIF	MIAI TEST CUTANÉ
			PAS FRAIS POUFFÉ		
BANNIR INVENTRICE				ROCHE CALCAIRE GNÔLE	
					CACHÉ BIGOUDENS
APPAREIL MENAGER	PIÈCE DE CHARRUE APO-THICAIRE		VÊTEMENT ÉQUERRE		ORGANE
RÉCOLTÉE	PUDEUR SAUGRENU			BRAVADE	
			REFUS VRAIES		CARBURANT
MÉTAL RESPIRE	CERTAIN HÉSITATION			CHEMIN	
		FONDS D'OEIL ENCRE SEICHE			
ERRONÉE LAID			DANS VOLE AU VENT		FLEUR
		DONNE LE TON		PÉRIODE SÉCRÉTION	
MESURE L'INTELLIGENCE SOIGNÉ	COQUIN				
		CHOISI		SCANDIUM	
PRÉPO-SITION	ELLE A PERDU LES EAUX				

FLÉCHÉS 12x15 • N°23 • © FORTISSIMOTS 2006

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

ADSL / ANTIVIRUS / ARNAQUE / AROBASE / AVATAR / BANDEAU / BONUS / CERTIFICAT / COMMUN / CONNEXION / COOKIE / COURRIEL / ECRAN / EMAIL / EMOTICONE / ETOILE / FIBRE / FORUM / FRAUDE / GOOGLE / HACKER / INTRANET / LOGICIEL / MODEM / NUMERIQUE / OCTET / PAREFEU / PIRATE / PIXEL / PLUGIN / PODCAST / PORTABLE / PRESSE / RESEAU / SMILEY / SPAM / SURFER / TCHAT / VEILLE / WEBMASTER / WIFI

Le mot-mystère est : **MOTEUR DE RECHERCHE**

FORTISSIMOTS • MOTS CROISÉS 20X20 • N°23 • "BRIGITTE BARDOT"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
I																				
II																				
III																				
IV																				
V																				
VI																				
VII																				
VIII																				
IX																				
X																				
XI																				
XII																				
XIII																				
XIV																				
XV																				
XVI																				
XVII																				
XVIII																				
XIX																				
XX																				

HORIZONTALEMENT

I. Dans ce film, elle partage l'affiche avec Claudia Cardinale (*Les*). Le premier réalisateur à la remarquer - elle n'a que 15 ans. II. Familier, voire intime. Signal sonore. Revêche. Tour abrégé. III. Planète rouge. Fut un bon camarade, surtout pour Sartre. Train express. Plaçai. IV. Entre 3 et 4. Pays d'Asie. Faute de ball. Héroïne de Charlotte Brontë. Département français. V. Fut la mascotte de ce magazine. Ville du Nord. Le ballon rond à Lyon. Amant passionné à l'écran... et dans la vie. VI. Identique. Accord bref. A pris un bain. Tracasserie. VII. Fleuve normand. Quand ils veulent s'arrêter, ils deviennent anonymes. VIII. Fut sa sœur au cinéma. Pirogue à balancier. Musicien brésilien qui fut de ses petits amis. Prénom du célèbre Laurel. IX. Négation. Cité du Béarn. Disque. Proche parent. Changea d'air. X. Ecole normale. Lui écrit des chansons alors qu'il n'a que 23 ans (et elle 34). Scandium au labo. Genève, en abrégé. XI. Cri de douleur. Plutôt riches. Le contraire d'ici-bas. XII. Ces artistes lui doivent leur carrière. Aïda. XIII. Hors catégorie. Agréable à regarder. Parcourues à nouveau. Indice de croissance. XIV. Vêtement court. Te lamentas. L'Italie sur le web. XV. Baie à Saint-Tropez. Belle et blonde, elle aussi s'est engagée contre la chasse aux phoques. XVI. Paresseux. Le machin à De Gaulle. En ville. Broute la savane. XVII. Un village devenu le Saint-Tropez brésilien après sa visite en 1964. Pénuries. Possède. XVIII. Affirmer. S'enluir (s). Son premier fut *Le Trou Normand* en 1952. XIX. Elle y apparaît pour la première fois en 1953. Rassemblés. Une actrice dont on a dit qu'elle avait abrégé la carrière. XX. Studios sur la Côte-d'Azur. Son deuxième film en 1952. Bruit.

VERTICALEMENT

1. La plage de *Et Dieu... créa la femme*. Homme politique et ami. 2. Fait un joli sourire. Striai. Détesté. Bas pour nous. 3. Nourri avec des pruneaux. Trainard. Canalisation. Île de l'Adriatique. 4. Fauteuil d'été. Amaquent. 5. Coule en Sibérie. Supplice. Resté secret. Drame à Tokyo. 6. Son rôle dans *Boulevard du Rhum* (1971). Lettres du KGB. Clopiner. 7. Observer. Donne le ton. Submerge. Désesse marine. Haut de gamme. 8. Un style plutôt chargé. Sportive. 9. Un western avec Sean Connery (1968). Courtiser. Panorama. 10. Fut Président du Portugal. Pays de magicien. Placé. Col des Alpes. 11. Strontium au labo. Vagabondas. Service de renseignements. A la fois mari et réalisateur. 12. Au bout du doigt. Source. Ecole à Strasbourg. Réservation populaire. 13. Un grand rôle qu'elle a refusé. Journaliste et ami. 14. Producteur à l'origine de ses plus grands succès. Ottomans. Prêtité. Curie au labo. 15. Inventeur du Petit Beurre. Initiales républicaines. L'oeil de Londres. Fin de vaise. Capitale de l'Arménie. 16. Attendus. Comprédras. A brillé sur le Nil. 17. Préfixe terrestre. Préposition. Un milliardaire dans sa vie. Vieux poste radio. Un syndicat. 18. Sketch. Classement au tennis. Tête d'oeuf. Après vous. 19. Pièce de soutien. Allégua. Article arabe. 20. Succéda à Vadim dans son cœur. Initiales chantées par Gainsbourg. Un grand acteur à qui elle remit une médaille lors du festival de Cannes 1967, sa dernière apparition publique en tant qu'actrice.

SOLUTIONS DE LA GRILLE "BRIGITTE BARDOT"

HORIZONTALEMENT :

I. PETROLEUSES. ALLEGRET. II. AMI. BIP. HARGNEUSE. TR. III. MARS. NIZAN. TGV. POSAI. IV. PI. INDE. LET. EYRE. AIN. V. ELLE. ARRAS. OL. FREY. VI. EGAL. OK. FRIT. ENNUI. VII. ORNE. ALCOOLQUES. VIII. NAT. PRAO. ZAGURY. STAN. IX. NI. PAU. CD. NIECE. AERA. X. ENS. LENORMAN. SC. GN. XI. AIE. AISES. LAHAUT. XII. GIPSYKINGS. ASSISTA. XIII. HC. BEAU. RELUES. PIB. XIV. SHORT. GEIGNIS. IT. XV. CANOUBIERS. ANDERSON. XVI. AI. ONU. EV. GIRAFE. XVII. BUZIOS. RARETES. AI. XVIII. DIRE. EVA- DER. FILM. XIX. CANNES. UNIS. CAROL. XX. VICTORINE. MANINA. SON.

VERTICALEMENT :

1. PAMPELONNE. GISCARD. 2. EMAIL. RAINAI. HAI. ICI. 3. TIR. LENT. SIPHON. BRAC. 4. SIEGE. ESCRO- QUENT. 5. OB. PAL. TU. NO. 6. LINDALARUE. KB. BOITER. 7. EPIER. LA. NOIE. INO. SI. 8. ROCCO. NAGEUSE. 9. SHALAKO. DRAGUER. VUE. 10. EANES. OZ. MIS. ISERAN. 11. SR. FLANAS. RG. VADIM. 12. GT. ORIGINE. ENA. RESA. 13. ANGELIQUE. SALINGER. 14. LEVY. TURCS. SUSDIT. CI. 15. LU. RF. EYE. LSE. EREVAN. 16. ESPERES. SAISIRAS. RA. 17. GEO. EN. SACHS. TSF. FO. 18. SAYNETE. ATP. OE. ILS. 19. ETAI. ARGUAI. AL. 20. TRINTIGNANT. BB. SIMON.

RIKUDO

Grille N°1 • Facile

REGLES DU JEU

Complétez la grille avec les nombres du 1 au dernier nombre de manière à former un chemin de nombres consécutifs. Le signe ♦ indique que deux cases voisines contiennent des nombres consécutifs.

RIKUDO

Grille N°1 • Solution

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

FLÉCHÉS 12x15 SOLUTION • N°23 • © FORTISSIMOTS 2006

L'art et la manière

Choisir son aide de maison

Selon un proverbe anglais, « Les hommes font les maisons, mais les femmes font les foyers ». Il incombe donc à la femme d'apporter et de régir la vie de son foyer. Entre vie professionnelle et vie familiale, s'entourer d'une ou de plusieurs aides à la maison se voit souvent être de l'ordre de la nécessité. Faut-il encore choisir son personnel de maison de manière avisée.

En matière de gestion de foyer, on ne s'attache pas au premier venu ou à une personne qui est en détresse financière pour qui cet emploi ne se résume pas qu'à régler une situation qui urge. Il est nécessaire d'observer plusieurs critères objectifs mais aussi subjectifs avant de choisir de manière avisée son personnel de maison.

Pour rappel, au titre de personnel de maison, l'on peut citer, selon les maisons et l'élévation sociale de ceux qui les habitent, les majordomes, les maîtres d'hôtel, les gouvernantes,

les femmes de ménage, les nounous, les cuisiniers, les gardiens, les chauffeurs, etc. Les plus courants employés de maison pour la grande partie de la population étant les femmes de ménage, sur quels critères peut-on les recruter ?

Une femme de ménage est une personne qui, au-delà des services rendus, passera la majeure partie de son temps avec la famille. Il est donc crucial de pouvoir apprécier sa compagnie, d'être en confort avec son caractère. Il n'est pas seulement question de compétences

ou de savoir-faire, mais aussi de savoir-être.

Au deuxième rang des qualités à observer, la femme de ménage doit aimer son travail. Elle doit pouvoir aimer ce métier qui peut lui ouvrir d'autres opportunités grâce à ses compétences, son savoir-faire mais avant tout son savoir-être. Enfin, ayant sa manière à elle de faire les choses selon son expérience mais étant appelée à vous servir, vous, une période d'adaptation s'impose. La maîtresse de maison, dans une relation avec son aide de maison, est avant tout appelée à manager une autre personne qu'elle-même, à faire preuve de leadership en instaurant une saine autorité qui contribue à l'harmonie de la vie à la maison.

Princilia Pérès

HOROSCOPE

Bélier
(21 mars - 20 avril)

Vos lectures et conversations nourrissent vos réflexions personnelles et vous poussent à affirmer davantage vos idées et positions. Vous vous sentez plus solide et votre confiance se renforce. Votre vie amoureuse n'en sera que plus heureuse.

Lion
(23 juillet-23 août)

Vos pensées dépassent vite vos paroles. Vous miserez sur la franchise et la spontanéité, au risque de heurter certaines personnes. Vous saurez toutefois trouver votre équilibre dans le dialogue et sortirez victorieux de bien des situations.

Capricorne
(22 décembre-20 janvier)

L'amour vous en fait voir de toutes les couleurs. Seul ou en couple, le domaine sentimental sera particulièrement aventureux. Vous en profiterez pour mettre les choses à plat et verbaliser vos envies.

Taureau
(21 avril-21 mai)

Vous aurez tendance à idéaliser les autres. Prenez du recul sur certaines situations si vous ne voulez pas perdre confiance en vous. Votre énergie débordante ne demande qu'à s'exprimer, foncez et dépassez tant que vous le pouvez les obstacles qui se dressent sur votre chemin.

Vierge
(24 août-23 septembre)

L'agitation ambiante ne sera que plus stimulante pour vous et vous poussera à passer à l'action. Vous sortez d'une certaine inertie et cette période changera considérablement certains aspects de votre vie.

Verseau
(21 janvier-18 février)

L'incertitude vous déstabilisera dans vos démarches professionnelles et dans votre vie sentimentale : attention aux conséquences engendrées. Il vous est fortement recommandé d'user d'audace en cas de doute, affirmer votre position et la défendre.

Gémeaux
(22 mai-21 juin)

Vos idées prennent vie et vos projets se concrétisent. Cette semaine, c'est le moment de passer à l'action. Vous aurez de belles occasions devant vous et serez en mesure de les saisir. Foncez et profitez de votre position pour vous impliquer là où vous pouvez.

Balance
(23 septembre-22 octobre)

Vous voilà prêt à partir à l'aventure et à vous jeter à l'eau sans filet. Vous avez besoin de changement et de renouveau, cela tombe bien car vous serez sollicité pour de beaux projets et vous y impliquerez certains de vos proches.

Poisson
(19 février-20 mars)

Vos efforts quotidiens finissent par vous rendre la vie bien plus simple, autant dans les domaines relationnels que professionnels. Vous savez faire entendre vos droits et vos envies et atteignez ainsi vos objectifs plus vite.

Cancer
(22 juin-22 juillet)

Vous balayez les on-dit et ne vous focalisez que sur vous-même. Vous reprenez confiance en vous et votre ambition vous portera plus loin et plus haut. De belles réussites vous attendent.

Scorpion
(23 octobre-21 novembre)

La chance vous sourit, vous êtes dans les meilleures dispositions pour partir à l'aventure et démarrer une nouvelle activité. Vous aurez envie d'action et de renouveau, cela tombe bien car les astres sont de votre côté.

Sagittaire
(22 novembre-20 décembre)

Vos indécisions donnent du fil à retordre à vos proches, particulièrement dans le foyer familial. Si vous ne sentez pas une situation, il vous sera recommandé de ne pas vous y engager trop vite. Suivez votre instinct et écoutez votre cœur.



DIMANCHE
14 Novembre

Retrouvez, pour ce dimanche, la liste des pharmacies de garde de la capitale.

MAKÉLÉKÉLÉ

Bienvenu
Olivier
Mayanga

BACONGO

Bonick
Matsoua

POTO-POTO

Brant Jynes (Gare PV)
Duo
FII
Foch
Joseph

MOUNGALI

Pharmapolis
Plateau des 15 ans
Reconfort
Metta
La Clémence
Lenal'O

OUENZÉ

Jehovah Nissi
Jane Viale
Texaco

TALANGAI

Mikalou
Mpila
Père Jacques

MFILOU

Teven

DJIRI

La Florale
Bass