



# 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](http://www.adiac-congo.com)

N° 156 - VENDREDI 4 JANVIER AU JEUDI 10 FÉVRIER 2022



## ALCOOL

# Des pistes de tolérance zéro au volant

On aime bien l'ambiance de chez nous : danser, s'ambiancer, rire à gorge déployée et boire à la santé

de Bacchus. Et puis on voudrait prendre la route et c'est la route qui nous prend ! A l'heure où l'on ne

compte plus les tragiques accidents sur les routes du Congo Brazzaville, c'est comment qu'on freine ? **PAGE 9**

## CINÉMA

# Claudia Yoka présente « Mayouya » au public



Le film a été présenté à la presse le 31 janvier à Brazzaville par son auteur, Claudia Yoka, au cours d'un casting regroupant de nombreux artistes comédiens et humoristes venus de près de quinze pays d'Afrique. Réalisé par Clap Congo production et Congo film factory, le film n'est pas encore prêt, mais pourrait être sur le petit écran dès le mois de mai.

**PAGE 4**

## MUSIQUE

# Roga-Roga en concert à Goma

Après le Mali, le Tchad, la Côte d'Ivoire et la Guinée, l'artiste congolais Roga-Roga et son orchestre seront sur le podium du festival Amani, ce samedi 5 février, à Goma, en République démocratique du Congo, aux côtés d'autres artistes musiciens comme Robinio Mundibu, Mohabi, Alesh. La tradition dite « Bokoko » sera sans doute au cœur du concert multicolore.

**PAGE 4**



## HUMOUR

# Stand-up au féminin le 18 février à l'IFC



Stand-up au féminin est un mélange des spectacles de trois femmes humoristes, à savoir « Focus Norma » de Norma, « Entre l'homme et la femme qui est le plus dangereux » de Prissy la dégammeuse et « Adulte chapitre zéro » de Sylvanie. L'entrée sera gratuite dans le strict respect des mesures barrières.

**PAGE 3**

## INTERVIEW

### Alexis Bolenga : « Le cancer est une pathologie complexe »



**PAGE 3**



## Éditorial

### Ambassadeurs

Si nous affirmons que les artistes sont les meilleurs ambassadeurs, nous donnons donc à la culture son rôle de catalyseur de l'identité d'un pays. C'est par elle que l'on peut faire passer tous les messages et conjuguer les talents pour être vu autrement. Il est donc clair qu'une attention subtile aux mécanismes culturels, comme l'a démontré plusieurs nations, renforce et témoigne de la puissance diplomatique issue de l'influence culturelle.

Notre pays possède les rudiments nécessaires d'un tel processus. Le travail que fournissent les artistes a déjà pesé et continue d'ailleurs à assurer l'éclat de son dynamisme. Devrons-nous rappeler le rôle historique joué par l'action culturelle dans le rayonnement du Congo pour s'en convaincre ? Il est bien perceptible et les témoignages sont élogieux.

Plus de soutien et d'accompagnement à nos ambassadeurs, à l'instar de Roga-Roga qui va se produire le 5 février à Goma, en République démocratique du Congo. Ils nous invitent, en effet, à considérer comme des instruments utiles au développement économique et social inclusif, ces industries culturelles et créatives qu'ils guident chaque jour avec autant de labeur.

*Les Dépêches du Bassin du Congo*

## LE CHIFFRE

### « 400 »

*C'est le nombre de milliers de barils qui seront produits par jour en février, selon l'Organisation des pays exportateurs de pétrole (Opep). L'alliance de l'Opep+ compte treize pays membres, dont la République du Congo.*

## PROVERBE AFRICAIN

*« Le maquillage n'embellit pas le visage mais les regards qui s'y posent ».*

## LE MOT

### « SURGEON »

☐ *Mot formé par analogie avec courson, suçon, du verbe latin surgere, le mot « Surgeon » est un petit jet d'eau qui jaillit du sol, d'une roche ou d'un arbre.*

## IDENTITÉ

### « CÉLESTE »

*Nom mixte dérivé du prénom latin Caelestis qui signifie «qui vient du ciel». Les personnes qui portent ce prénom ont une personnalité craintive et minutieuse par nature. Elles sont ordonnées, voire maniaques, dans l'espoir de parer à toutes les éventualités. Travailleuses acharnées, elles consacrent la plupart de leur temps à leur vie professionnelle. De nature responsables, elles se montrent perfectionnistes dans ce qu'elles entreprennent.*

## LA PHRASE DU WEEK-END

*« L'histoire de l'Afrique a été écrite par d'autres. Nous devons posséder nos problèmes et nos solutions et écrire notre histoire ».*

- Paul Kagamé -



### 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](http://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  
Duryl 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 : Mélaine 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 :

Mélaine 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 préresse : 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](mailto: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](http://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](mailto:regie@lesdepêchesdebrazzaville.fr)  
Président : Jean-Paul Pigasse  
Directrice générale : Bénédicte de Capèle  
Secrétaire général : Ange Pongault



## Interview

# Alexis Bolenga : « La prise en charge des patients du cancer demeure préoccupante »

Chaque année, à Brazzaville et Pointe Noire, le Congo enregistre environ 1050 nouveaux cas de cancer diagnostiqués. La question de la prise en charge des patients atteints de cette maladie reste alarmante car elle est l'un des obstacles liés à la guérison complète du patient. Docteur oncologue au Centre hospitalier universitaire (CHU) de Brazzaville, Alexis Fortuné Bolenga nous en dit plus dans cette interview.

**Les Dépêches du Bassin du Congo (L.D.B.C.) : Docteur, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs ?**

**Alexis Fortuné Bolenga (A.F.B.) :** Je suis Dr Alexis Fortuné Bolenga Liboko, oncologue au CHU de Brazzaville et enseignant au grade de maître-Assistant à la Faculté des sciences de la santé de l'Université Marien-Ngouabi.

**L.D.B.C. : Que pouvez-vous nous dire sur le cancer ?**

**A.F.B. :** Le cancer est une pathologie complexe s'inscrivant à ce jour sur la liste des maladies non transmissibles. Ce n'est pas seulement une maladie des Européens, mais elle touche tout le monde sans différence de race, de sexe, d'âge et de rang social. Les taux de guérison de cette maladie sont plus élevés lorsqu'elle est diagnostiquée précocement. D'où l'intérêt de faire le dépistage des lésions précancéreuses afin de les traiter et réduire l'incidence des cancers, pour ceux qui peuvent être dépistés.

**L.D.B.C. : Comment se manifeste-t-elle ?**

**A.F.B. :** Cette pathologie n'a pas de signe précis et ne fait pas mal au début. On sait que le Congolais attend d'avoir mal pour se rendre à l'hôpital. Lorsqu'un cancer commence à faire mal, cela signifie qu'il est déjà très avancé. D'où l'intérêt de consulter lorsque l'on remarque certaines modifications de son corps. Je vais



vous donner quelques symptômes qui peuvent justifier une consultation auprès d'un oncologue. Il s'agit des douleurs inexplicables ; des problèmes respiratoires ou de la bouche ; des problèmes digestifs ou urinaires, saignements et des changements ou manifestations physiques (modification de la forme d'un sein, perte de poids inexplicables, nouveau grain de beauté...).

**L.D.B.C. : Que pouvez-vous nous dire sur la prise en charge des patients atteints de cancer ?**

**A.F.B. :** Il n'y a pas de prise en charge

définie comme telle. Les patients atteints de cancer se prennent en charge eux-mêmes, aidés de leur famille. La plupart des malades qui viennent nous voir sont des gens démunis, sans revenu fixe alors que la mise en place diagnostique pour un cancer lambda peut faire autour de 250 000 F CFA et le traitement moyen est estimé à 120 000 F CFA. Ce n'est donc pas facile. Si le gouvernement arrivait à prendre en charge tous les patients atteints de cancer, à faire que le traitement du cancer soit gratuit, cela réduirait de beaucoup le taux de mortalité

nous avons aujourd'hui sur le cancer. Il y a un partenariat entre l'Etat congolais et certains laboratoires pour apporter quelques médicaments gratuitement aux malades, mais ce n'est pas suffisant, en plus, nous nous heurtons avec des ruptures fréquentes de stock.

**L.D.B.C. : Le Congo est-il suffisamment outillé pour faire face à cette maladie ?**

**A.F.B. :** Je ne dirai pas suffisamment, il y a un minimum, mais beaucoup reste à faire. Aujourd'hui, le traitement du cancer a beaucoup évolué, faisant appel à des bio-médicaments, mais il faut un préalable pour bénéficier de ces traitements. En plus, l'un des maillons dans le traitement des cancers est obsolète. Je parle ici de la radiothérapie qui occupe une place importante dans le traitement des cancers.

**L.D.B.C. : Quelle est la forme de cancer est la plus répandue au Congo ?**

**A.F.B. :** Au Congo, selon le Globocan 2020, les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, de la prostate, du col utérin, du foie et de l'estomac.

**L.D.B.C. : Entre les hommes, femmes et enfants, lesquels sont les plus touchés et pourquoi ?**

**A.F.B. :** Il y a des cancers qui ne sont observés que chez la femme par rapport à leur anatomie, pareil pour l'homme. Mais pour les organes qui sont présents dans les deux sexes, le

sex ratio dépend du type de cancer. Il y en aura de ceux qui auront une prédominance masculine comme pour le poumon et celui du colon ; mais par contre une prédominance féminine est observée pour le sein. Les cancers des enfants ne sont pas aussi fréquents que ceux des adultes. Les enfants présentent des cancers embryonnaires aisément curables par chimiothérapie à des stades localement avancés.

**L.D.B.C. : Que pouvez-vous nous dire sur les statistiques actuelles ?**

**A.F.B. :** Le nombre de nouveaux cas de cancers augmente chaque année, mais sous-estimé car nous n'avons que les statistiques de Brazzaville et Pointe-Noire. Les autres départements sont potentiellement touchés, mais nous n'avons pas les statistiques à ce sujet. A Brazzaville et Pointe-Noire, nous avons environ 1050 nouveaux cas de cancers diagnostiqués chaque année.

**L.D.B.C. : Y a-t-il un centre de référence dédié à la lutte contre le cancer ?**

**A.F.B. :** Non, il n'y a pas de centre. Mais dans certains hôpitaux comme le CHU de Brazzaville, l'Hôpital militaire, il y a des services de prise en charge des cancers.

*Propos recueillis par Gloria Lossele*

## Humour

## Stand-up au féminin le 18 février à l'IFC

**Stand-up au féminin est un mélange des spectacles de trois femmes humoristes, à savoir « Focus Norma » de Norma, « Entre l'homme et la femme qui est le plus dangereux » de Prissy la dégammeuse et « Adulte chapitre zéro » de Sylvanie. L'entrée sera gratuite dans le strict respect des mesures barrières.**

Le style humoristique nommé « Stand-up » connaît un remarquable essor en Afrique depuis plus d'une décennie. Véritable valeur artistique à travers le continent, il fait connaître chaque jour de nouvelles vocations. En mettant pour la seconde fois les femmes en exergue, cette fois-ci à l'Institut français du Congo (IFC), plusieurs regards féminins se croiseront sur des thèmes répétitifs du quotidien et de la société. Ces femmes partageront humoristiquement leurs expériences personnelles sur la vie de couple et ses côtés en Afrique, la fin de l'adolescence pour une jeune Africaine et enfin la supériorité sinon la virilité revendiquée de l'homme.

A l'occasion de ce spectacle, un atelier de formation animé par les trois humoristes sera lancé du 14 au 18 février, destiné uniquement aux femmes humoristes sans distinction d'âge. L'atelier se fera sur deux modules : initiation aux

principes et écriture du stand-up/one man show ; interprétation du sketch. Les deux ou trois meilleures humoristes retenues pourront participer à la première partie du spectacle de Norma, Prissy la dégammeuse et Sylvanie.

**Qui sont-elles ?**

**Prissy la dégammeuse :** de son vrai nom Ibo Laure Prisca, Prissy est une artiste ivoirienne à multiple facette. Elle est à la fois comé-



*Prissy la dégammeuse*

dienne, chorégraphe, coiffeuse, designer, humoriste, chroniqueuse et influenceuse web. Elle est auteure de plusieurs œuvres à succès : « ils sont combien dans sa tête », « Entre l'homme et la femme qui est le plus dangereux », actrice principale dans la série « Mamie atiéké poisson ». En 2018, Prissy est lauréate du prix « Jeunesse francophone 3535 » dans la catégorie personnalité internet, radio et média et bien d'autres. Chroniqueuse des émissions, notamment « La matinale » sur fréquence 2, « C'midi » sur la Rt1 et « Prissy en émission » avant son départ en 2020. Depuis, elle est la présentatrice de la célèbre émission à succès « Le chœur des femmes » diffusée sur Canal+ elles. Aujourd'hui, elle fait partie des meilleures influenceuses et comédiennes, mais aussi de la relève des meilleurs comédiens de la Côte-d'Ivoire.

**Sylvanie :** née en 1996 au Cameroun, Sylvanie Njeng est une jeune humoriste passionnée d'écriture depuis l'école primaire. Elle débute dans la comédie en 2017 en participant à la grande première du festival « Bienvenue au d'nd-



*Sylvanie*

joka du kwat. Après avoir gagné la confiance de ses encadreurs, elle assure la première partie de la tournée africaine des spectacles de la femme parfaite. Flirtant avec le théâtre, elle en participe à deux ateliers : « La forêt illuminée » en 2018 et « Nden bobo » en 2019. Fort de toutes ces expériences, elle a participé l'an dernier à la tournée régionale du stand-up au féminin au Mali, au Togo et au Cameroun

**Norma :** Ou Jeanne Mbenti, est révélée au grand public en 2012 par son rôle d'actrice principale dans le film à succès « Le Blanc d'Éyenga » de Thierry Ntamack. Et pourtant la carrière de cette jeune

femme a démarré en 1999. Elle va vite intégrer en 2001 l'atelier de musique et enchaîne avec les arts de la scène en 2002. Norma a participé dans plusieurs spectacles, notamment « Retrouvailles bar de chez nous ». En 2013, elle crée son premier spectacle « Mono au Congo Brazzaville », avec la mise en scène du Congolais Abdou Fortuon Khoumba. Elle va également remporter le prix du meilleur spectacle avec le spectacle « Kaba



*Norma*

Ngondo» (texte et mise en scène de Jonas Embom) qui fait aussi la tournée nationale des centres culturels et alliances français du Cameroun en 2008.

*Divine Ongagna*



## Musique

## Roga-Roga en concert à Goma

La tradition dite "Bokoko" sera au cœur du concert qui se tiendra à Goma, en République démocratique du Congo (RDC), le 5 février, dans le cadre de la 8<sup>e</sup> édition du festival Amani. C'est ce qu'a promis l'artiste chanteur congolais, Roga-Roga, sur ses comptes Facebook et Instagram.

Après le Mali, le Tchad, la Côte d'Ivoire et la Guinée, l'artiste congolais Roga-Roga et son orchestre Extra Musica seront sur le podium du festival Amani aux côtés d'autres artistes musiciens comme Robinho Mundibu, Mohabi, Alesh (Prix découverts RFI 2021). Pour la star congolaise, c'est la première fois qu'il va se produire dans cette partie de la RDC et il se dit très heureux de le faire. D'où son message aux mélomanes et aux fans via les réseaux sociaux, « Roga-Roga et Extra Musica vous donnent rendez-vous ce 5 février à Goma ».

Avec un répertoire inédit et riche en chansons et danses depuis 1994 à ce jour, Extra Musica entend jouer et danser toute la nuit jusqu'au matin. Pour ce concert, Roga-Roga et ses musiciens et danseurs présenteront à la scène du festival et en exclusivité leur nouvelle danse et chanson "Bokoko" qui défraie actuellement la chronique musicale à travers le continent et même ailleurs. Cette chanson se veut être un modèle de diversité culturelle du continent africain, dont personne ne pourra s'empêcher de bouger le corps au rythme de la batterie typique de ce courant musical accompagné de sa guitare exaltante.

A travers le titre "Bokoko", Roga-Roga souhaite revaloriser l'identité musicale du Congo. Avec des millions de vues sur YouTube, la chanson a déjà remporté trois trophées successifs dont Kundé du leader charismatique de l'Afrique centrale à Ouagadougou, au Burkina Faso ; Prix spécial pour la construction de l'art et des industries créatives au Primud 2021 en Côte d'Ivoire; Prix de la francophonie lors de Lokumu à Kinshasa, en RDC. Notons que le festival Amani, qui signifie paix en swahili, est un événement culturel visant à promouvoir la paix, la réconciliation, la cohésion et le changement dans la région des Grands Lacs, longtemps endeuillée par des conflits armés. Initié par le foyer culturel de Goma, ce festival souhaite rassembler dans cette capitale du Nord-Kivu les peuples et les artistes de divers horizons afin de « danser pour changer » et de « chanter pour la paix » pendant trois jours. Une manière aussi de renvoyer une autre image de Goma et de l'est de la RDC qui ne sont pas uniquement des terres de guerres, de violences, de pillages, mais surtout de talents et de jeunes engagés pour la promotion de la culture et de la paix.

Cissé Dimi



## Cinéma

## Claudia Yoka présente son film "Mayouya" au public

La pièce de théâtre "Mayouya" a été présentée à la presse le 31 janvier à Brazzaville par son auteur, Claudia Yoka, au cours d'un casting regroupant de nombreux artistes comédiens et humoristes venus de près de quinze pays d'Afrique.

«Mayouya» est une œuvre théâtrale congolaise, réalisée avec l'appui des artistes comédiens et humoristes de la Côte-d'Ivoire, du Sénégal, du Cameroun, de la Guyane, de la

ma des œuvres de l'esprit de qualité, capables de redorer le blason du cinéma congolais.

« Le terme «Mayouya», dans notre imaginaire artistique, ne veut pas dire magouille

mêmes nos projets. Ce qui ne nous permet pas de réaliser des films de qualité », a précisé Claudia Yoka.

Le film «Mayouya», présenté par Clap Congo production et Congo film factory, n'est pas encore prêt, mais il pourra être sur le petit écran dès le mois de mai. En le réalisant, l'objectif est de prouver au monde que le cinéma congolais vit toujours et que les artistes congolais sont capables de produire des films de qualité.

Pour le président de l'Union nationale des écrivains et artistes congolais, Henri Djombo, qui était de la partie, «Mayouya» est une œuvre de grande portée qui contribuera à l'épanouissement et au rayonnement du cinéma congolais et africain.

« Je suis ravi de constater que l'Afrique entière s'est réunie autour de ce projet et se fait solidaire pour le mettre en œuvre, pour le réaliser à moindre coût afin de mettre à notre disposition un produit de qualité. Je sais que le cinéma demande beaucoup d'argent, mais dans un contexte de crise, vous aviez réalisé un exploit, je vous en félicite », a indiqué Henri Djombo.

Firmin Oyé



Les artistes comédiens et humoristes ayant contribué à la réalisation de «Mayouya» /Photo Adiac

République démocratique du Congo, la République centrafricaine, du Gabon, de la Guadeloupe et bien d'autres pays africains. Dans son œuvre, Claudia Yoka dénonce, sinon relate les difficultés auxquelles les artistes congolais et africains sont astreints pour réaliser les films. Il s'agit des difficultés liées au manque de financement adéquat pour mettre sur le marché du ciné-

comme cela sous-entend au sens propre. Dans cette pièce théâtrale réalisée dans l'humour, nous racontons les tracasseries et/ou les difficultés auxquelles nous rencontrons pour réaliser nos œuvres. Pour réaliser un film, il faut des fonds conséquents. Dans d'autres pays, les artistes sont soutenus par les pouvoirs publics mais, au Congo, nous finançons nous-

7<sup>e</sup> art

## Un fonds de bourses d'études pour rehausser le niveau des cinéastes africains

Dans un élan de contribuer à la formation de nouveaux talents en cinématographie et en télévision en Afrique, la plateforme Netflix met à la disposition du continent des bourses d'études. Le programme de formation débutera par les étudiants de la Communauté de développement de l'Afrique australe (SADC).



Dans un récent rapport intitulé « L'industrie cinématographique africaine : tendances, défis et opportunités de croissance », l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture soulignait le manque de compétences dans ce domaine en Afrique. En effet, en comparaison des années 1990, il est bien vrai que l'industrie cinématographique est en pleine croissance sur le continent. Cependant, cette ascension demeure confrontée au déficit de compétences.

« Peu d'universités africaines proposent des cursus dédiés à la production cinématographique. Pourtant, l'industrie est en plein essor et pourrait créer plus de vingt millions d'emplois et générer vingt milliards de dollars de revenus annuels », estime Netflix qui œuvre dans la proposition de service de divertissement en streaming.

En cela, la plateforme a annoncé la

disponibilité d'un fonds de bourses d'études d'un million de dollars pour les étudiants en cinéma et en télévision, résidant sur le continent. A ce propos, un appel à candidatures a été lancé pour l'année 2022. Il concerne les étudiants de la SADC. L'appel à candidatures pour les pays d'Afrique centrale et de l'ouest sera lancé au cours de l'année.

Pour la zone ciblée en premier, le programme de bourse d'études consiste à fournir une subvention financière complète dans un établissement d'enseignement supérieur en Afrique. « Douze universités et écoles supérieures ont été sélectionnées pour accueillir les boursiers. Les candidatures sont ouvertes jusqu'au 4 février 2022 », a stipulé Netflix dans un communiqué. Cet accompagnement couvrira les frais de scolarité, d'hébergement, de matériel d'études et les frais de subsistance.

Merveille Jessica Atipo



## Cancer

## Près de 1600 décès par an au Congo

**En prélude à la Journée mondiale contre le cancer, commémorée le 4 février de chaque année, la directrice du Programme national de lutte contre le cancer (PNLCC), le Pr Judith Nsondé Malanda a déploré le fait que près de 1600 personnes, sur un total de 2780, meurent tous les ans de cette maladie.**

Célébrée cette année sur le thème « Voir l'accès aux soins des malades », la Journée mondiale contre le cancer constitue un moyen de marteler sur les efforts à fournir pour éliminer cette maladie qui ne cesse de causer des ravages faute de moyens financiers, d'assistance sociale et d'une prise en charge précoce. A ce propos, le Pr Judith Nsondé Malanda, chef du service cancérologie au Centre hospitalier et universitaire de Brazzaville, estime que l'accent doit être désormais mis sur la prévention. « La science a tellement évolué. Aujourd'hui, les médecins sont mieux informés sur le cancer. Les gens doivent



Le Pr Judith Nsondé Malanda/Adiac

apprendre à changer leurs habitudes alimentaires et améliorer leurs conditions de vie. Ce n'est qu'à ces conditions qu'il serait possible de se protéger contre cette pathologie », a-t-elle conseillé. En août 2019, le

PNLCC a été mis sur pied sur instruction du président de la République, Denis Sassou N'Guesso. Mais ce n'est qu'en mars 2021 qu'une équipe professionnelle y a été affectée. Cette institution a pour mission la mise en place d'une politique stratégique de prise en charge des personnes atteintes du cancer. Selon le Pr Nsondé Malanda, « cette mesure est un véritable ouf de soulagement. Par ailleurs, l'inauguration de l'hôpital général de Nkombo est une bonne chose car l'un des modules de cet édifice sera consacré au service de la cancérologie ».

Pour Fanny Kinkoulou, une Congolaise ayant guéri du cancer du sein, la prise en charge des personnes souffrant de cette pathologie devrait être intensifiée. « Quand j'ai ap-

pris que j'étais atteinte de cancer, j'ai recherché de l'aide auprès des instances sociales de notre pays. Je me suis adressée au ministère des Affaires sociales sans succès. J'ai essayé avec le projet Lisungi en vain. J'ai fini par comprendre que j'étais livrée à moi-même. Je vous rassure que je suis guérie, avec un organe en moins, mais que je suis aussi bourrée de dettes », a-t-elle témoigné.

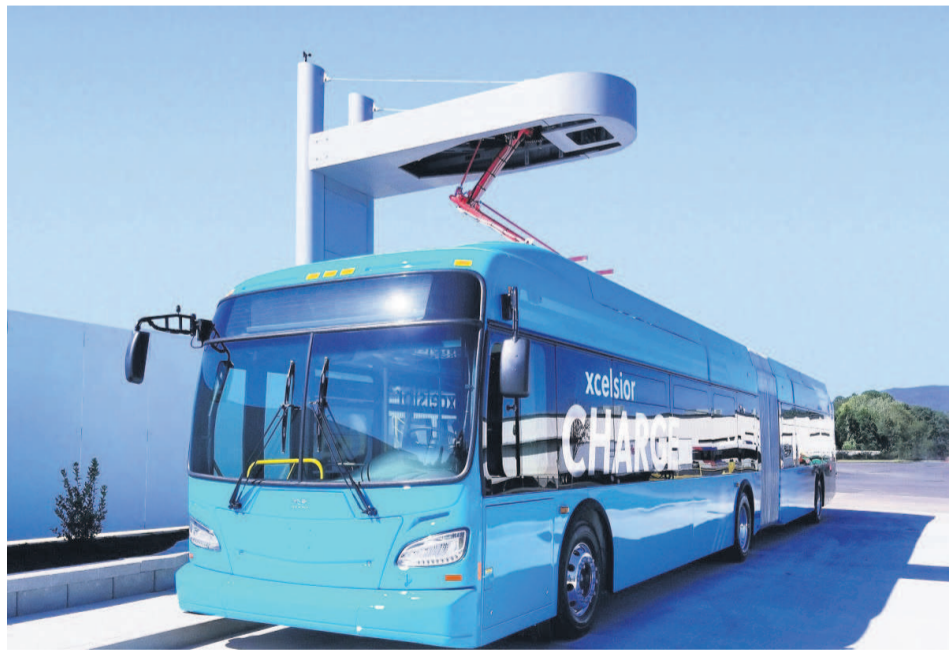
Notons que le cancer est une maladie comme tout autre. Beaucoup de gens l'ignorent. Tantôt ses causes sont connues, tantôt non. Les spécialistes le définissent comme étant la prolifération anarchique des cellules dans le corps au point de former une masse cancéreuse.

Chris Louzany

## Lutte contre le changement climatique

# Le Kenya met en circulation des bus électriques

**L'entreprise suédo-kényane Opibus a récemment lancé le premier bus électrique 100% africain. Selon plusieurs médias, ce nouveau moyen de transport aura un réel impact sur les émissions de carbone.**



Le bus électrique made in Kenya/DR

Alors que des millions de véhicules anciens, très polluants, sont revendus en Afrique chaque année, le bus électrique pourrait bien être une petite révolution écologique. Un outil de plus pour arriver aux objectifs fixés lors de la COP26 de maintenir le réchauffement climatique à 1,5 degré Celsius. Plusieurs voix et hautes personnes apprécient favorablement l'initiative et demandent que cela se repande dans les autres pays du continent. Selon Victor Boiyo, spécialiste de l'environnement à l'université nazaréenne d'Afrique, « c'est une grande étape non seulement dans la réduction des polluants, mais aussi dans la façon dont nous vivons nos vies d'une manière plus durable ». Fabriqué et produit localement, le bus peut parcourir jusqu'à 120 Km, avec une cinquantaine de passagers, avant d'être rechargé. Les concepteurs affirment que celui-ci est nettement moins cher que l'importation de bus électriques entièrement construits. Il ajoute que le modèle permet une réduction de 80% des dépenses d'entretien par rapport à un bus diesel. Pour un début, dix bus seront testés lors du second semestre 2022 dans les zones périurbaines autour de Nairobi. À travers cette innovation, le Kenya donne le ton pour une Afrique moyen polluée dans les années à venir. Signalons que Opibus fabrique déjà des motos électriques. Elle prévoit aussi de commercialiser le bus dans d'autres pays africains.

Rude Ngoma

## Formation

# Les bourses d'études de la Banque mondiale ouvertes

**Le Groupe de la Banque mondiale (GBM), et le Bureau de l'économiste en chef pour l'Afrique annoncent l'ouverture des candidatures pour le programme de bourses d'études de 2022. La date limite des candidatures est fixée au 28 février. Les femmes sont fortement encouragées à postuler, en particulier celles qui s'intéressent à la technologie de l'éducation.**

Le programme vise à renforcer les compétences des acteurs africains du domaine de l'éducation, cible les jeunes ressortissants d'Afrique subsaharienne âgés de moins de 32 ans spécialisés dans les domaines suivants : éducation spécialisée, éducation de la petite enfance, enseignement secondaire (général et EFTP), enseignement supérieur, technologie de l'éducation, gestion de l'éducation, conception des programmes et de l'enseignement, évaluation, économie de l'éducation, etc.

Les candidats doivent être titulaires d'une maîtrise avec trois ans d'expérience professionnelle ou d'un doctorat, ou être inscrits dans la dernière année de doctorat. Pour postuler, il faut également avoir une excellente maîtrise de l'anglais tant à l'écrit qu'à l'oral. La maîtrise d'autres langues telles que le français et le portugais est souhaitable.

Les postulants retenus bénéficieront d'une formation pratique de six mois au siège du GBM à Washington, ou

dans les bureaux pays de l'institution. Ils auront la possibilité de mieux comprendre les missions et des opérations du GBM, d'accéder à des données de qualité pour leurs travaux de recherche, d'interagir avec des professionnels chevronnés en éducation dans le domaine du développement. Ils pourront aussi contribuer à la mission globale de la BM.

La bourse permettra de même aux participants de travailler dans l'une des unités d'éducation régionales ou mondiales du GBM. Aussi les frais relatifs au programme seront-ils pris en charge par le GBM.

Signalons que ce programme vise à développer un solide vivier de jeune talent africains intéressés par la construction de carrières dans le développement, en travaillant avec des institutions internationales, des gouvernements, des groupes de réflexion, le secteur privé et le milieu universitaire pour améliorer l'éducation dans les pays en voies de développement.

Lopelle Mboussa Gassia



## Distinction

## Le «Grand prix panafricain de littérature» décerné à Osvalde Lewa

La documentariste, photographe et écrivaine franco-camerounaise Osvalde Lewat a remporté le «Grand prix panafricain de littérature», nouvellement créé par la présidence congolaise de l'Union africaine (UA), pour son roman «Les aquatiques».

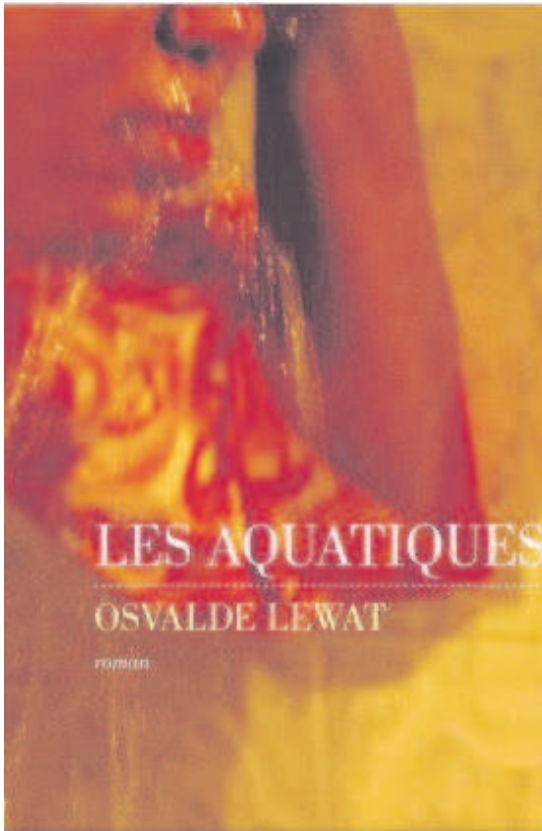
L'annonce a été faite à l'occasion du président Félix-Antoine

savoir roman, conte, nouvelle, poésie, théâtre, écrite en français et en anglais, deux langues de travail de l'UA ».

La lauréate Osvalde Lewat recevra son prix et une somme de 30 000 dollars devant les dirigeants africains ce mois de février, dans lors du sommet des chefs d'Etat et de gouvernement de l'UA à Addis-Abeba, en Ethiopie. En effet, le Grand prix panafricain de littérature est l'un des projets phares de la présidence congolaise de l'UA.

A travers cette initiative, le président Félix-Antoine Tshisekedi voudrait marquer l'année 2021 placée sur le thème « Arts, culture et patrimoine : leviers pour la construction d'une Afrique que nous voulons ».

Publié en août 2021 aux édi-



2- La couverture de son livre primé/DR

tions Escales, l'œuvre « Les aquatiques» d'Osvalde Lewat se donne à comprendre comme un roman d'apprentissage d'une femme africaine au XX<sup>e</sup> siècle, entre ombre et lumière. Dès les premières pages, le ton est donné

: honneur, dignité, paix, telle est la devise du Zambuena, capitale d'un pays imaginaire. Osvalde Lewat se glisse dans la peau du préfet de Zambuena. Avec son héroïne Katmé, elle plonge dans les petits arrangements d'une élite qui ne pense qu'à elle-même, et l'indéfectible amitié qui la lie à un copain du lycée, Samy, un artiste. Vingt ans après l'enterrement de la mère de l'héroïne Katmé, cette dernière doit faire déplacer la tombe et son mari préfet de la capitale y voit une opportunité politique qu'il compte exploiter sans état d'âme.

En creusant, c'est une radioscopie d'une Afrique centrale qui s'offre aux lecteurs, avec un décryptage fin, tout en nuance et tranche de vie d'un système de présidence à vie qui ankylose d'autres sociétés d'Afrique. En d'autres termes, ce livre est un roman d'amour, de loyauté, de liberté, de la quête de soi. L'auteure se sert de la littérature pour présenter des êtres qui se retrouvent ballottés par le contexte politique et social dans lequel ils vivent. C'est une réalité qu'on retrouve avec plus d'acuité dans certains pays d'Afrique centrale et aussi partout ailleurs.

Cissé Dimi



La lauréate du prix littéraire de l'UA, Osvalde Lewat/DR

sion de la Journée mondiale de la culture africaine et afro-descendante, lors d'une cérémonie retransmise par la télévision nationale de la République démocratique du Congo, en pré-

Tshisekedi, dont la présidence d'un an à la tête de l'UA touche à sa fin. Ce prix, selon le site internet qui lui est dédié, récompense « annuellement la meilleure œuvre littéraire de fiction, à

## Les immortelles chansons d'Afrique

## « Ayant droit » de Wuta Mayi

Avec des compositions de qualités, Wuta Mayi a inscrit son nom dans le gotha musical africain. « Ayant droit », son titre impérissable, fait partie des œuvres qui ont secoué l'année 1980.

Cette année-là est marquée par trois événements majeurs au sein de l'Ok Jazz. Premièrement, le 24<sup>e</sup> anniversaire de cet ensemble; deuxièmement, la consécration de Luambo comme Grand Maître de la musique zaïroise par l'Union des musiciens zaïrois; et troisièmement, la création de la maison d'édition « Visa 80 » à Bruxelles par le Grand Maître. Ces trois événements ont donné lieu à la sortie d'un double album référencé FRAN 004/FRAN 005 dont est issu « Ayant droit ».

Dans un univers dans lequel règnent la jalousie et la médisance, plusieurs couples ont du mal à aller de l'avant. Les amoureux doivent faire fi de ce qu'ils peuvent entendre à leur égard. C'est l'exhortation que l'auteur donne à celles et ceux qui ont connu des expériences malheureuses en amour et qui voient surgir des ex alors qu'elles ou ils sont déjà en couple. « Tina nini basala feti te soki lelo toboyani, elamba ekoka na nzoto ya moninga kolula oh, bazalaka na yo lelo bokabwana mpo nini. Ekomi ngala na ngai bakomi kolanda yo na sima ». En français, « Pourquoi ne fêteront-ils pas si aujourd'hui on venait à se séparer, sache le que l'habit que porte ton prochain est facile-



Wuta Mayi

ment convoité. Hier ils étaient avec toi, pourquoi êtes-vous séparé ? Maintenant que c'est mon tour d'être avec toi, ils se mettent à te suivre ».

Aux détracteurs de leur union, l'auteur utilisera une métaphore pour montrer qu'ils ne pourront pas les séparer : « zamba ebeli moto, baniama ba boyi kokima, babwaki longo masuwa eboyi kosema. Bameki bameli ndobo, bati mitambo libala ezali kaka ».Autrement dit,

« La forêt est enflammée mais les animaux refusent de fuir, ils ont jeté l'ancre le navire a refusé d'accoster. Leur canne à pêche a été avalée. Malgré leur piège, le mariage subsiste ».

Ce double album a réuni plusieurs artistes, notamment Ntessa Dalienst, Wuta May, Ndombe, Josky, Diatho et Djoe Mpoyi au chant, Franco, Simaro, Makos et Jery à la guitare. Il compte huit titres : « Propriétaire », « Locataire », « Héritier », « Ayant droit », « Kufwa tangu », « Meka okangama », « Likambo ya moto » et « Banza ».

De son vrai nom Gaspard Wutatumba Mayanda, Wuta May, encore appelé Blaise Pascal, est né le 3 août 1949 en République démocratique du Congo. Il débarque dans le monde de la chanson en 1967 dans l'orchestre Jamel Jazz National. En 1968, il intègre l'orchestre Bamboula de Papa Noel. Quelques années après, il est cofondateur de l'orchestre Continental. En 1974, il fait son entrée dans l'Ok Jazz. Vers la moitié des années 1980, il fonde les Quatre étoiles avec Syran Mbenza, Nyboma et Bopol.

En 2000, il est membre du groupe Kékélé. Il a, à son actif, sept albums et sept 45 tours.

Frédéric Mafina



A paraître

# Un livre posthume en hommage à Papa Wemba

**Intitulé « Un autre regard sur Papa Wemba : l'immortel chantre de la musique africaine », l'ouvrage est une inspiration de l'écrivain Jean-Paul Ilopi, originaire de la République démocratique du Congo.**

Bientôt publié à Kinshasa, aux éditions Miezi, « Un autre regard sur Papa Wemba : l'immortel chantre de la musique africaine » est un ouvrage qui entend dévoiler quelques pans de la vie de l'artiste peu connus du grand public. En effet pour lui, Jules Shungu Wembadio est mort mais Papa Wemba, l'artiste, restera parmi les grands immortels du continent. Ainsi, dans cet essai à paraître, Jean-Paul Ilopi suscite des interrogations, commente certains choix de l'artiste et s'entretient même avec différents protagonistes qui ont côtoyé Wemba pour nourrir ses analyses.

Pour l'écrivain, ce livre a une connotation biographique

mais il n'en est pas une. Ainsi, en tentant de retracer les débuts et le parcours de l'artiste, le livre met également en lumière le soubassement de sa réussite, tout autant ses rapports avec ses pairs, le public, ses amis, sa famille, etc. Par ailleurs, l'ouvrage inclut une analyse sur le combat émancipatif de l'Afrique de Papa Wemba. « *Il a chanté une demi-douzaine de chansons pour l'émancipation de l'Afrique et du Congo. Beaucoup de gens connaissent ça comme "Esclave" ou "Sahel" mais ne font pas de vraies corrélations de son message revendicatif et révolutionnaire de ces chansons-là vis à vis de l'impérialisme ou*



**Papa Wemba sur la scène du Femua le 24 avril 2016/DR**

de l'Occident », précise Jean-Paul Ilopi.

Dans une interview accordée au magazine Actualité CD, l'auteur, qui fut le biographe officiel et conseiller culturel de feu Papa Wemba, a fait savoir que le livre est déjà finalisé. Il ne reste plus que l'éditeur

y ajoute les derniers artifices littéraires avant sa publication dont il souhaite avant le 24 avril, date d'anniversaire de la mort de l'artiste.

Notons que Jean-Paul Ilopi a déjà écrit la biographie de l'artiste dénommée « La merveilleuse saga de Papa Wemba, un

poète glamour à la voix éternelle ». Son prochain essai sur lui, « Un autre regard sur Papa Wemba : l'immortel chantre de la musique africaine », est préfacé et postfacé par le poète et critique d'art François Médard Mayengo.

**Merveille Jessica Atipo**

Voir ou revoir

## « 18 cadeaux » de Francesco Amato



**Alors que l'humanité entière célèbre chaque 4 février la journée mondiale contre le cancer, « 18 cadeaux » du réalisateur italien Francesco Amato arbore l'absence sentimentale d'une mère emportée précocement par cette pathologie.**

Inspiré de l'histoire vraie d'Elisa Girotto, décédée à l'âge de 40 ans d'une maladie incurable, le long-métrage d'environ 1h 55 mn raconte la rencontre unique entre deux femmes, par le truchement de leurs consciences.

La jeune Anna a perdu sa mère, atteinte d'une tumeur, lorsqu'elle est née. Consciente de la dégradation avancée de son état de santé, cette dernière avait préparé le futur de sa fille, lui réservant un cadeau unique pour chaque anniversaire, jusqu'à ses 18 ans. Lorsqu'Anna grandit, les cadeaux se font de plus en plus amers. Elle ne veut pas de ces présents, elle veut l'amour de sa mère. Malheureusement, revenir de la mort n'est pas possible...

Le film « 18 cadeaux » commence comme la plupart des films drames qu'on a déjà eu l'occasion de regarder. Des personnages caricaturaux, des costumes moyens et une photographie ordinaire, mais soignée. Puis le film nous attrape par la main pour plonger avec lui et on se laisse vite emporter par le rythme du scénario. La suite du récit se construit avec intelligence, parsemant des indices et des questions qui trouveront leurs réponses avant la fin du film. Les questions sont nombreuses et le seul moyen d'en connaître les réponses, c'est de regarder la fiction !

En mettant en avant les conséquences du cancer, ce film tire une sonnette d'alarme sur le fait que le combat contre cette pathologie passe essentiellement par une connaissance éclairée et fiable de la maladie. En 2020, des statistiques estiment à près de dix-huit millions les personnes diagnostiquées du cancer contre plus de neuf millions décédées. Des chiffres préoccupants qui ne vont qu'en grimpant malheureusement. Les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, de la prostate, du poumon et du côlon.

Le cancer ne cesse de faire des ravages, endeuillant les familles et brisant de nombreux rêves. Avec une prise en charge qui dépend d'un pays à un autre, le seul moyen de prévention reste la sensibilisation autour de la maladie. Plus elle est diagnostiquée tôt, plus on a de la chance d'en guérir. Plus on est informé sur le cancer, plus on se préserve et on peut éviter la maladie.

Sorti en janvier 2020, le film « 18 cadeaux » a été tourné en Italie et réalisé en langue locale. Aux manettes du scénario on retrouve Massimo Gaudioso, Davide Lantieri, Alessio Vicenzotto et Graziano Urbani. La photographie a été assurée par Gherardo Gossi, le montage par Claudio Di Mauro, la musique par Andrea Farri. Aussi, cinq sociétés de production sont impliquées dans la réalisation et la diffusion de ce film : Lucky Red, 3 Marys Entertainment, Rai Cinema, Vision Distribution, Sky Italia.

**M.J.A.**



## Médias

## Clap de fin pour YouTube Originals

Après six ans de bons et loyaux services, YouTube a décidé d'abandonner YouTube Originals, sa division dédiée à la production de contenu original, notamment de séries scénarisées, de vidéos éducatives ou encore de programmes sur la musique et les célébrités.

La nouvelle a été annoncée sur Twitter par Robert Kyncl, le directeur commercial de YouTube. Il explique notamment cette décision par le succès du Partner Program de l'entreprise, c'est-à-dire son programme de partage de revenus publicitaires, qui compte désormais plus de deux millions de participants. « Nos investissements peuvent désormais avoir un impact plus important sur un nombre encore plus grand de créateurs lorsqu'ils sont appliqués à d'autres initiatives », écrit-il.

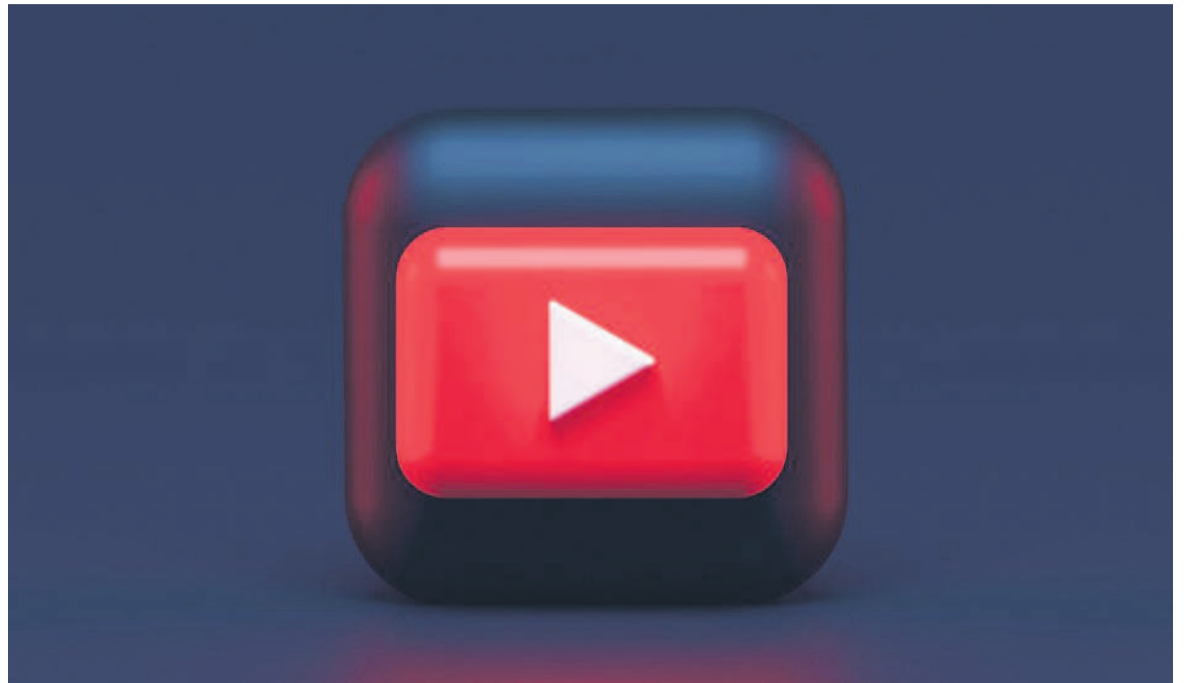
Par ailleurs, le départ de l'entreprise de Susanne Daniels, dirigeante de YouTube Originals, a également joué dans la balance. Elle quittera son poste le 1er mars 2022. Quasiment tous les contenus d'Originals vont ainsi toucher à leur terme, Robert

Kyncl précise néanmoins que le YouTube Kids Fund et le Black Voices Fund, un programme créé en 2020 pour « amplifier » les créateurs noirs sur la plateforme, continueront d'être financés. « Nous honorerons notre engagement pour les émissions déjà contractées en cours et les créateurs qui sont impliqués dans ces émissions doivent s'attendre à recevoir des nouvelles de notre part directement dans les jours à venir », continue Kyncl.

#### Pas vraiment une success story

Fondé en 2016, YouTube Originals avait au départ l'intention de venir concurrencer Netflix dans le secteur du streaming.

Le service était payant et proposait des émissions et des films scénarisés axés sur



les créateurs. Par la suite, il a changé d'axe en s'orientant vers les contenus financés par la publicité mettant en scène des célébrités, auxquels les utilisateurs peuvent accéder gratuitement sans abonnement.

Si certaines productions ont plutôt bien marché, à l'instar de Cobra Kai désormais sur Netflix ou encore de la série documentaire sur

Justin Bieber baptisée Seasons, force est de constater qu'aucun énorme hit n'est sorti du programme. Stratégiquement parlant, il est également intéressant de se demander ce que YouTube Originals apportait réellement à l'entreprise, YouTube étant d'ores et déjà la plateforme de streaming vidéo la plus populaire au monde.

#### Youtube

#### YouTube suit la tendance

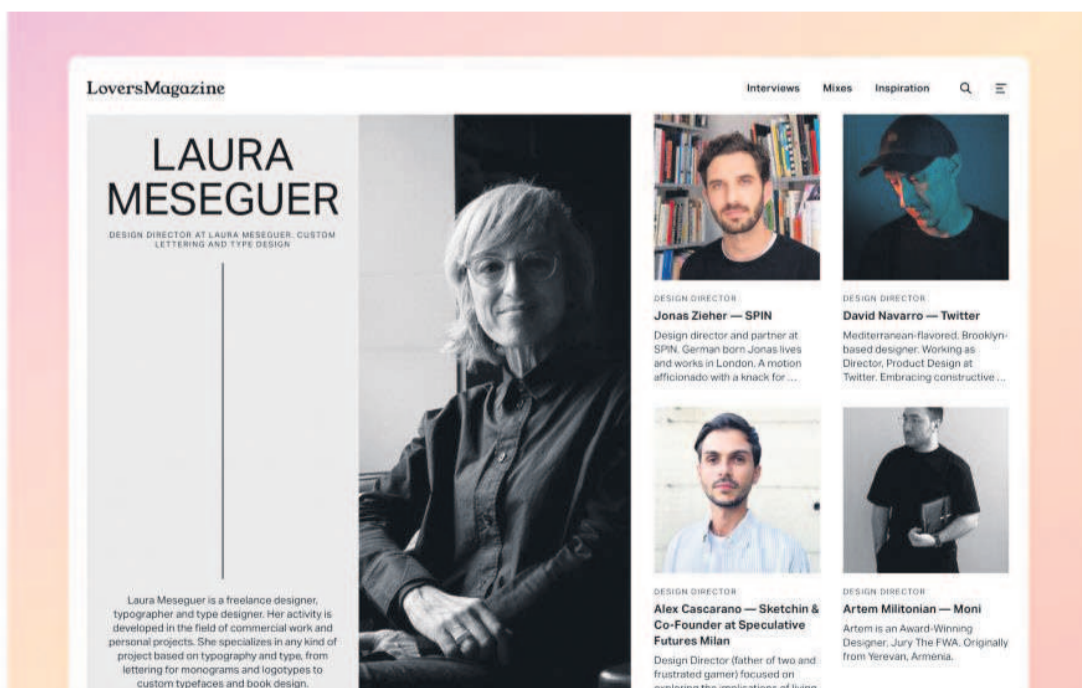
Robert Kyncl affirme que YouTube va davantage se concentrer sur Shorts et sur le live shopping. Si l'on ignore encore les chiffres concernant les courtes vidéos made in YouTube, force est de constater que l'entreprise choisit son camp et suit les traces de TikTok, dont le succès mondial est phénoménal.

**Siècle digital**

## Pika

## Un outil gratuit pour sublimer ses captures d'écran

Avec ses nombreuses fonctionnalités de personnalisation, Pika permet de rendre une capture d'écran plus impactante en y ajoutant un fond, une ombre, un encadré...



En communication et en marketing, il est commun d'utiliser des captures d'écran pour mettre en avant une image. Elles sont souvent utilisées sur les réseaux sociaux pour partager une actualité ou une idée. Toutefois, ces images ne sont pas toujours très esthétiques, ne les rendant pas très impactantes ou

interactives. Il existe des outils permettant de résoudre ce problème, comme Pika. Il propose de multiples fonctionnalités pour transformer ses captures d'écran en contenu attrayant.

#### Créer des visuels pertinents

Sans Pika, sublimer ses cap-

tures d'écran n'est pas forcément évident. Il faut trouver le bon outil pour ajouter un fond coloré, puis chercher un autre site pour arranger la forme de son image, passer sur un autre pour mettre un effet... Cela peut vite faire perdre beaucoup de temps, surtout lorsqu'on a besoin de créer plusieurs visuels à par-

tir de captures d'écran.

C'est, d'ailleurs, parce qu'il était dans cette situation que Rishi Mohan a conçu Pika, un outil open-source pratique et facile d'utilisation. Pour découvrir toutes ses fonctionnalités, rien de plus simple. Il suffit d'accéder au site et de télécharger une capture d'écran. On découvre alors tout un menu proposant d'effectuer diverses modifications.

Un arrière-plan par défaut, coloré et dégradé apparaît. Il est possible de le changer en choisissant parmi les onze autres fonds proposés : unis, dégradés, noir, orange, bleu, jaune... Une large palette de choix est disponible. Dans le cas où aucun ne nous plairait, Pika permet de choisir directement les couleurs en cliquant sur "Pick", à côté de "Background". Il faudra alors insérer les références des couleurs voulues.

Une fois cela fait, Pika propose deux formes pour votre capture d'écran : carrée ou

rectangulaire. Selon vos préférences, les coins de l'image peuvent être très arrondis, peu ou pas du tout. L'outil offre également la possibilité de choisir si l'on souhaite une bordure épaisse, moyenne ou fine ainsi que la position de la capture d'écran sur le visuel : gauche, droite, centre...

Pour personnaliser encore un peu plus son contenu, Pika permet d'ajouter une ombre à son image, ainsi qu'un encadré reprenant le menu du Mac. Cela peut être utile lorsqu'on désire présenter un produit ou une solution par exemple.

Après avoir effectué toutes les modifications souhaitées, il suffit de cliquer sur le bouton "Save" pour sauvegarder sa capture d'écran sublimer, ou d'appuyer sur "Copy" pour la coller directement sur un document ou sur une présentation. En quelques clics, on obtient alors un visuel propre et bien plus attractif qu'auparavant.

**S.D.**



# Vous aviez juste un peu bu, vous l'avez juste un peu tué

**On aime bien l'ambiance de chez nous : danser, s'ambiancer, rire à gorge déployée et boire à la santé de Bacchus. Et puis on voudrait prendre la route et c'est la route qui nous prend ! A l'heure où l'on ne compte plus les tragiques accidents sur les routes du Congo Brazzaville, c'est comment qu'on freine ?**



*L'alcool au volant est un danger*

Vous voilà installé au volant. Sur la route qui promet d'être longue, vous avez des difficultés à vous concentrer, vos temps de réaction sont plus lents, vos gestes sont brusques, vous n'arrivez pas à garder votre vitesse constante.

Habité par un faux sentiment de confiance et de contrôle, vous augmentez néanmoins vos prises de risque sur la route en dépit d'une légère somnolence. Soyez en convaincu, vous avez tous les symptômes d'un conducteur

qui a bu et vous voilà devenu un individu dangereux. N'allez pas croire que c'est une chance qu'il n'y ait pas en République du Congo de contrôle routier quant à mesurer votre taux d'alcool dans le sang car, qu'on se le dise

une fois pour toutes, votre vie, celle de vos éventuels passagers, celle de ceux que vous croisez sur la route, est indéniablement en danger. Alors se pose la question : le Congo Brazzaville prendra-t-il un jour exemple sur le Burkina Faso, le Gabon, le Rwanda, l'Afrique du Sud, le Togo, entre autres pays d'Afrique qui ont instauré l'utilisation d'Ethylotest en vue de contrôler le taux d'alcoolémie aux usagers de la route ? On le souhaite. Il faudra nécessairement s'y résoudre un de ces quatre matins, enclencher la première et prendre ce nouveau virage qu'exige la sécurité routière. Réduire considérablement le nombre d'accidents et de décès sur les routes du 242 n'est sans doute pas une mince affaire mais à l'impossible nul n'est tenu. Les moyens existent et l'on pourrait presque dire qu'il y a l'embarras du choix : Ethylotest chimique communément appelé alcootest, éthylotest électronique, éthylomètre ou, mieux encore, éthylotest anti-démarrage [EAD] qui empêche le démarrage d'un véhicule si le conducteur a dépassé le taux d'alcoolémie autorisé, ce que de nombreux pays ont adopté notamment pour les transports en commun. La conduite dite défensive, qui vise à anticiper et évaluer les situations en réagissant de manière appropriée, est à l'évidence un sujet délaissé dans les enjeux de notre société où l'on pleure trop fréquemment les imprudences – et leurs conséquences – d'un chauffeur d'autocar ou d'un grumier, d'un transporteur de marchandises ou d'un quelconque véhicule léger. On se laisse même à penser que l'installation d'IVMS [In Vehicle Monitoring System] à bord des autocars transportant des passagers ne serait pas un luxe pour définir la position GPS, le cap, la marche/arrêt, portes ouvertes ou fermées et, surtout, la vitesse des autocars en questions. Le progrès est en route et on aimerait qu'il ne finisse pas dans le mur.

*Philippe Edouard*

## Evocation

# Le revenant de Ngatali

Une semaine s'était à peine écoulée depuis le retour du village de l'adjudant Dany Gwabira lorsque des nouvelles alarmantes le pressèrent d'introduire une nouvelle demande d'absence auprès de son chef de bataillon. Par bonheur, ce dernier, un cousin paternel, était concerné au même titre que lui par les folles rumeurs rapportées par les voyageurs en provenance de Ngatali, son village dans la sous-préfecture de P. Le chef de bataillon, le colonel Sondzon Paul Marie, ne manifesta pas seulement sa compréhension à cette nouvelle requête, il recommanda vivement son jeune cousin de sauter dans la première occasion en direction de la sous-préfecture de P. Il était indigné par la rumeur selon laquelle le fantôme de Gwabira Edjongo, son oncle qu'il venait d'enterrer une semaine auparavant, hantait Ngatali et terrorisait ses habitants. Comme un nuage noir qui précède la tempête, cette rumeur enflait de jour en jour, et menaçait l'honneur de la famille. Il fallait immédiatement y mettre fin. Il poursuivit : Ah, ces sottises, ces croyances insensées venues du fond des âges que des malveillants entretiennent dans nos villages à des fins de nuisance. Faudra bien qu'on s'y attèle sérieusement. Cependant, comment lutter contre la crédulité de ceux qui croient aux sornettes ? L'adjudant accueillit avec une certaine hauteur l'interrogation du colonel Sondzon.

Mon colonel, je ne saurai répondre à cette vaste interrogation. Il se pourrait que les sociologues, les anthropologues et les historiens de l'université vous seront d'un secours pour sonder la finalité qui agite les mal-

veillants dont vous parlez. En ce qui me concerne, mon colonel, je suis déterminé à faire cesser pour toujours la stigmatisation dont ma famille est victime. Hier, c'était ma tante Ekondi, décédée dans les douleurs de l'accouchement et, aussitôt accusée après son enterrement de tourmenter le village. Maintenant, c'est à la mémoire de mon père qu'on s'en prend ! Voici à peine une semaine que nous l'avions, ensemble, conduit à la demeure de son ineffable repos. Or, il a suffi que nous quittions le village pour qu'on s'en prenne à la mémoire d'un homme qui fut de son vivant une légende de l'altruisme. Mon pauvre père est accusé d'être devenu un revenant qui hante le village la nuit, ouvre les portes, sème l'effroi et pourchasse ceux qui osent encore passer par la voie qui conduit au lac AN'gondo-Tsa'mbé au bord d' laquelle il a été inhumé. L'adjudant se fit subitement menaçant. Sans hausser le ton, il articula lentement mais, fermement. Mon colonel, je suis un soldat, je ne laisserai pas ces gredins souiller la mémoire de mon père. Je dois faire cesser cette cabale par tous les moyens. Le colonel Sondzon avait accompagné le jeune sous-officier dans la cour de la caserne non loin de son bureau. Il lui fit part de ses inquiétudes. Dany, je suis encore plus préoccupé que toi par ces histoires de zombies qui empoisonnent les villageois. Tu ne l'imagines peut-être pas, ces odieuses insinuations m'atteindraient de plein fouet si j'y accordais le moindre crédit. La mère de ton père et mon arrière-grand-mère partageaient la même souche utérine. Tu comprends aisément ce que cela signifie. Le mythe

du double estomac infligé par le créateur à certaines personnes, l'immortalité dans la tombe qu'offre cette doublure, le retour parmi les vivants aux fins de les terroriser, eh bien, ça ne se transmet que par la voie utérine, de mère en fils, de mère en fille. Tu vois, ce que je veux dire. Je suis concerné à plus d'un titre que toi.

Il éclata d'un rire sonore tout en donnant de petits coups sur l'épaule du sous-officier.

Dany ! tu veux aller en guerre contre une calomnie villageoise venue du fond des âges. Autant poursuivre le vent ! Mais, avons-nous d'autre choix ? Derrière un zombie se cache toujours un malfaiteur qui instrumentalise la peur et la crédulité des pauvres gens. Dans notre cas, je te donne carte blanche : il faudra que tu démasques le malfaiteur qui a transformé mon oncle en revenant. Tu passeras par les gendarmes et le procureur, plus expéditifs que les anthropologues, sociologues et autres historiens que tu as déclinés tout à l'heure. Je ne sais pas de quel bois le procureur dira sa messe le jour où dans le box des accusés prendront place ces individus qui manipulent la peur, terrorisent le village et jettent le discrédit sur une famille qui n'a pas encore fini de faire le deuil d'un des siens. Pour réhabiliter la mémoire de mon oncle, ton père, tu devras brandir aux villageois le ou les malfaiteur (s) qui est ou qui sont à l'origine de cette histoire de fantôme.

( A suivre )

*Ikkia Ondai Akiera*



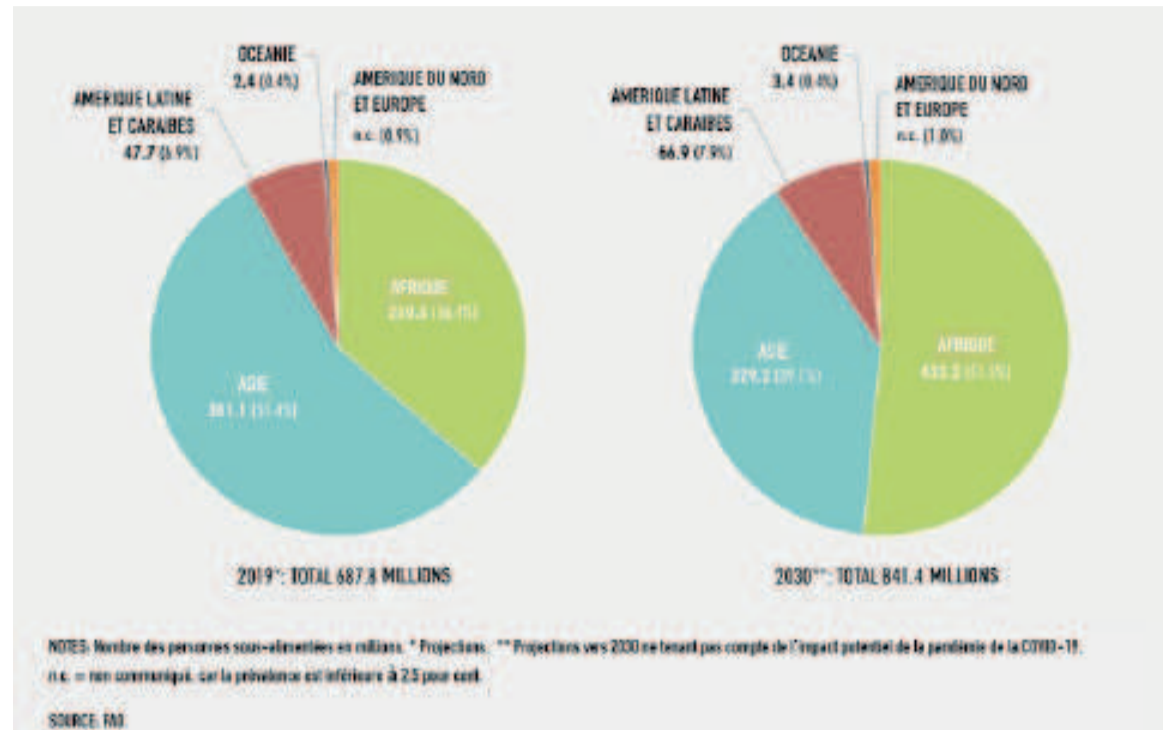
# Alimentation

## Alerte sur les chiffres de la faim dans le monde

Un rapport de l'ONU alerte sur les chiffres de la faim dans le monde qui repartent à la hausse. Dans son rapport intitulé : « Créer un avenir alimentaire durable », le World Resources Institute (WRI) dresse un tableau global de la situation de la faim dans le monde. En effet, ce rapport de plus de 500 pages, réalisé en partenariat avec la Banque mondiale, le Programme des Nations unies pour l'environnement et le PNUD, propose des solutions pour nourrir la planète en 2050 sans la détruire.

On estime que la population mondiale atteindra près de 10 milliards d'habitants d'ici 2050. Ce nouveau rapport phare montre que le système alimentaire mondial doit subir des changements urgents afin de garantir à tous une alimentation suffisante. Pour cela il faudrait être capable de faire les choses suivantes : - produire 56 % d'aliments en plus, par rapport à 2010 en évitant d'utiliser 600 millions d'hectares de terres agricoles supplémentaires ; - Réduire de 11 gigatonnes les émissions de gaz à effet de serre pour respecter l'Accord de Paris.

Pour parvenir à relever ce défi, le rapport propose un « menu » en 5 solutions : - Réduire la croissance de la demande alimentaire, en réduisant les pertes et les gaspillages, en adoptant des ré-



gimes alimentaires plus sains ; - Accroître la production alimentaire sans élargir la superficie des terres agricoles en augmentant la productivité en agriculture et élevage

; - Protéger et restaurer les écosystèmes naturels en réduisant la déforestation, en restaurant les tourbières et en liant les gains de rendement à la conservation des écosystèmes ; - Augmenter

de serre provenant de la production agricole grâce aux technologies et à des méthodes agricoles innovantes. Le rapport crée un avenir alimentaire durable, identifie également une série de

des conclusions du rapport utilisent le nouveau modèle GlobAgri-WRR, qui mesure comment chaque « élément de menu » peut contribuer à accroître la disponibilité des aliments, tout en évitant la déforestation et en réduisant les émissions de gaz à effet de serre.

« A tous les niveaux, le système alimentaire doit être lié aux stratégies climatiques, à la protection des écosystèmes et à la prospérité économique », a souligné Andrew Steer, PDG du World Resources Institute. Quant à Laura Tuck, vice-présidente pour le développement durable à la Banque mondiale, elle a précisé lors du lancement du rapport : « les financements publics devront si nécessaire être repensés pour soutenir une utilisation plus durable des ressources naturelles et mieux aligner la production alimentaire sur les Objectifs de développement durable ».

**Boris Kharl Ebaka**

## Chronique

# Promouvoir l'économie verte

**La diversification de l'économie devient au fil des années une nécessité à laquelle les Etats africains ne peuvent plus échapper. Et celle-ci passe forcément en cette époque que nous vivons, par l'application des mesures qui doivent encourager les Africains à s'orienter vers le développement d'une économie verte.**

Le concept d'économie verte se caractérise par l'utilisation rationnelle des ressources, un faible taux d'émissions de carbone et l'inclusion sociale. Ces caractéristiques, difficiles à évaluer, représentent un défi pour son développement quoique de réelles opportunités existent sur le continent africain pour l'éclosion d'une réelle économie verte.

En Afrique les activités économiques sont principalement fondées sur l'exploitation des ressources naturelles. Mais avec l'ampleur des problèmes liés au dérèglement climatique, la question de la pérennité de ces ressources se pose avec acuité. C'est pour essayer de trouver des réponses à cette problématique qu'il est important d'orienter les stratégies économiques vers le concept d'économie verte.

L'économie verte englobe des activités dans des domaines variés allant de l'agro-alimentaire aux énergies en passant par la gestion des déchets, l'eau, la santé et le tourisme. Pour répondre au triple objectif social, environnemental et de rentabilité économique, les activités vertes nécessitent de gros investissements ou engendrent des coûts de production significatifs. Par exemple, les énergies renouvelables nécessitent des investissements initiaux importants bien que leurs coûts d'exploitation soient faibles contrairement aux énergies fossiles.

Les activités vertes créent de nouveaux marchés et permettent la création d'emplois. La transition vers une économie verte ne pourrait qu'améliorer la croissance économique des pays africains. Les besoins de financement de cette transition sont certes importants mais, selon le Programme des Nations unies pour l'environnement, à l'échelle globale, investir 2% du PIB mondial d'ici à 2050 dans des secteurs cibles comme l'agriculture et l'énergie permettrait d'accélérer la croissance économique sur le continent. C'est ainsi que les dirigeants africains ont lié le finan-

cement de la lutte contre le dérèglement climatique à celui de la transition verte.

Dans le cadre de la lutte contre le dérèglement climatique, plusieurs instruments économiques ont vu le jour, notamment le mécanisme de développement propre et le marché carbone découlant du protocole de Kyoto. Des institutions financières publiques, des fonds souverains et des banques de développement ont également commencé à orienter une partie de leurs investissements dans l'économie verte, favorisant son développement bien qu'il soit encore modeste. Cependant, les Etats africains n'ont pas encore réussi à capter la majorité de ces investissements. Pour l'heure, ils développent différentes stratégies pour accroître leur soutien à l'économie verte. Ils se sont engagés sur des objectifs chiffrés de réduction d'émissions de carbone. La réalisation de ces objectifs traduisant une économie sobre en carbone reste conditionnée en grande partie par des apports financiers extérieurs.

Or, on sait que les difficultés soulevées par les entrepreneurs de l'économie verte sont liées à l'accès aux financements ou à des pratiques de taux d'intérêt élevés à cause des réticences des investisseurs face à des risques élevés. Les politiques publiques rechignant encore à créer des cadres favorables de nature à atténuer ces risques.

L'économie verte s'inscrit dans la logique des réflexions en cours sur les modèles d'économies durables qui se proposent de conjuguer à la fois croissance, développement et protection des ressources naturelles. En ce sens, elle est affichée comme une solution pertinente pour mobiliser le secteur privé dans l'atteinte des Objectifs de développement durable sur le continent africain.

Pour autant, le manque de financement pourrait être un frein dans la mesure où il représente un véritable défi. C'est pourquoi

les dirigeants africains qui en ont fait leur cheval de bataille lors de la COP22 qui s'était tenue du 7 au 18 novembre 2016 à Marrakech (Maroc), dont le thème principal était « Le financement de la lutte contre le dérèglement climatique », doivent redoubler de volonté politique. Des institutions financières publiques, des fonds souverains et des banques de développement ont également commencé à orienter une partie de leurs investissements dans l'économie verte favorisant son développement.

Il faut le dire aussi, ces fonds en faveur de l'économie verte sont encore insuffisants pour entamer une véritable transition verte et s'adapter au changement climatique. Selon les chiffres publiés par l'ONU, les pays africains ont besoin de quarante-cinq milliards d'euros par an. Une facture qui pourrait être renforcée par le recours à des sources complémentaires de financements telles que des taxes sur le transport et les transactions financières dans les pays développés. Rien de plus naturel quand on sait que l'Afrique ne contribue qu'à 4% des émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial.

En somme, il existe des opportunités pour un développement plus durable en Afrique qui viendrait pallier la dégradation de l'écosystème. Les efforts pour développer une économie verte portent autant sur les secteurs traditionnels que sur de nouveaux secteurs. Il s'agit, entre autres, des transports, de l'agriculture, du bâtiment, de l'assainissement et du tourisme, secteurs dans lesquels sont développées des activités destinées à créer les dommages environnementaux. La réelle prise de conscience de l'Afrique sur l'environnement est la mise en œuvre effective de projets transversaux qui adressent les questions environnementales les plus pressantes dans chaque pays. Les pays africains doivent prendre les devants lors des négociations, de la conception et du financement de la stratégie sur l'économie verte afin d'assurer la pérennité des ressources et le bien-être de la population.

**Boris Kharl Ebaka**



## Le saviez-vous ?

# Pourquoi dit-on : « Avoir une mémoire d'éléphant » ?

Quand il s'agit d'expressions, on ne compte plus celles qui font référence à des animaux. Et s'il est parfois possible d'avoir une mémoire de poisson, on peut à l'inverse considérer qu'une personne a une mémoire d'éléphant. Noms, visages, dates d'anniversaire et autres anecdotes. Certain(es) impressionnent par leur capacité à tout retenir, Mais quelle est la part de vrai dans cette affirmation ?

**A**voir une mémoire d'éléphant qualifie une personne dotée d'une capacité à retenir une grande quantité d'informations ou à retrouver des souvenirs très anciens.

Au quotidien, il arrive parfois que selon notre humeur ou notre état de fatigue, nous oublions des choses pourtant très simples. Tel le jour de la semaine, la date d'anniversaire ou ce que l'on est venu faire dans une pièce. Mais ces petits oublis ne nous empêchent pas d'avoir un souvenir parfois impérissable d'événements particuliers. Et cette capacité ne manque pas d'impressionner, et a amené à populariser l'expression "avoir une mémoire d'éléphant".

À l'inverse, on dit d'une personne dont les souvenirs lui font défaut qu'elle a "une mémoire de lièvre", puisque celui-ci revient souvent sur les lieux où il a été chassé. Toujours est-il qu'au premier abord, on peut se demander pourquoi la langue française assimile une personne ayant une bonne mémoire à un pachyderme (qui a la peau très épaisse et les pieds terminés par des sabots). Il s'avère que cette expression ne leur donne pas une mauvaise réputation, puisqu'ils possèdent effectivement une mémoire des lieux et des visages étonnante.

### Un animal parmi les plus intelligents

Sur des années d'écart, il a été prouvé que les éléphants peuvent se souvenir avec exactitude des chemins qu'ils ont empruntés. Cela leur permet de retrouver des lieux qui abritent de la nourriture et les points d'eau nécessaires à leur survie. De même, ils se transmettent ce qui



peut être comparé à une mémoire collective afin qu'ils puissent reconnaître les aliments comestibles. Il en va de même pour les visages des humains qu'ils côtoient et ceux de leurs congénères, preuve que les éléphants sont des animaux hautement sociaux.

Et qui dit mémoire dit parfois rancune. Si vous importunez un éléphant un jour et le revoyez des années plus tard, sachez qu'il n'aura pas oublié votre visage. Attention à leur vengeance dans ce cas, leur sens de

la physionomie est infaillible. Dans l'autre sens, les éléphants se souviennent aussi de celles et ceux qui leur ont témoigné de l'affection. Preuve supplémentaire de leur intelligence, de nombreuses expériences ont révélé que les éléphants savent se servir d'outils et faire preuve d'empathie. En plus d'une aptitude mémorielle développée, il transmet ses acquis aux générations suivantes.

*Jade Ida Kabat*

# Bourses d'études en ligne

## Bourses à l'Université de Penn State aux États-Unis pour Africains

**Ces bourses d'études sont destinées aux étudiants étrangers et africains pour étudier aux États-Unis d'Amérique.**

### DONNÉES SUR LA BOURSE

**Année de la bourse :** 2022

**Pays :** États-Unis d'Amérique

**Organisme :** Penn State University

**Niveau d'étude :** master, doctorat

**Spécialité de la bourse :** sciences fondamentales, architecture

**Montant de la bourse :** jusqu'à 100% des frais des études

**Date limite pour postuler :** 15 septembre 2022

### DESCRIPTION DE LA BOURSE

La déclaration d'intention est utilisée pour décider qui examinera votre demande d'admission et si l'ingénierie architecturale de Penn State vous convient. La déclaration d'intention est

également prise en compte dans les décisions de financement.

**Les candidats sont encouragés à inclure :** éducation, expérience de recherche, expérience professionnelle, expérience militaire, publications, participation à des conférences, distinctions / prix / bourses, adhésions à des sociétés professionnelles, rôles de leadership, etc. Le comité d'admission examine attentivement chaque candidature et discute du potentiel de chaque candidat. À ce titre, les décisions du comité d'admission sont définitives et ne peuvent faire l'objet d'un examen ultérieur.

Lorsqu'une demande est approuvée par le comité des admissions, les événements suivants se produisent dans les différents bureaux de l'État de Pennsylvanie :

-Une lettre de recommandation d'acceptation est envoyée aux candidats par courrier électronique. L'école doctorale doit approuver la recommandation d'acceptation du département.

-Les candidats internationaux seront ensuite informés par le bureau des étudiants et universitaires internationaux, qui délivrera un formulaire I-20.

-Tous les candidats sont pris en considération pour les postes d'assistants de recherche ou d'enseignement et les bourses applicables.

### GROUPE CIBLE

Pour tous les groupes

### COMMENT POSTULER À LA BOURSE ?

Pour postuler à ces bourses d'études à l'Université de Penn State, chaque candidat doit préparer un dossier de demande de bourse d'études selon les exigences de la bourse à l'Université de Penn State.

Ensuite, suivre le lien (<https://www.ae.psu.edu/academics/graduate/how-to-apply.aspx>) pour envoyer votre demande.

*Concoursn*



## Cancer

## L'annonce, un temps fort bien encadré

**Instauré en 2005 lors du premier Plan cancer, le dispositif d'annonce représente une grande avancée. Il provoque également un véritable bouleversement dans la vie du patient. Concrètement comment se déroule une consultation d'annonce ?**

*maladie, une parole qui en-*



Un patient atteint de cancer face à un médecin/DR

### Une prise de conscience récente

« Il n'existe pas de « bonnes » façons d'annoncer une mauvaise nouvelle mais certaines sont moins dévastatrices que d'autres », affirme Isabelle Molley-Massol, médecin, psycho-oncologue et psychanalyste, dans son ouvrage « L'annonce de la

gagne ». Et avant 2005, la procédure liée à l'annonce d'un cancer ne bénéficiait d'aucune recommandation. C'est lors des États généraux de la Ligue contre le cancer, organisés à trois reprises en 1998, 2000 et 2004, que de nombreux malades ont dénoncé les conditions d'annonce. Cette prise de conscience détermi-

nante a permis la création du dispositif d'annonce dans le premier Plan cancer.

### Une consultation à part entière

« Le dispositif d'annonce est construit autour de cinq temps successifs, réalisés par des personnels médicaux ou soignants », indique l'Institut national du cancer (Inca). « Ces différents temps d'annonce se doivent d'être guidés par l'empathie et l'humanité. » Objectif, mettre en place une relation favorisant l'implication future du patient dans ses soins.

### La suspicion de cancer... et la confirmation du diagnostic

C'est le moment correspondant aux interrogations suite à un examen clinique, à une image suspecte ou un résultat biologique anormal. Cette annonce a généralement lieu dans un cabinet de ville. Vient ensuite l'annonce proprement dite après les examens complémentaires qui permettent de confirmer le diagnostic. Le médecin pourra être amené à

aborder « lorsque cela est pertinent ou possible, les types de traitement et options thérapeutiques pouvant être envisagés à ce stade et les éléments du pronostic ». Cette étape est essentielle.

### La proposition thérapeutique

Suite à l'annonce en elle-même où le patient peut être dans la plupart des cas sidéré et dans l'impossibilité d'entendre ce que le médecin lui dit, une autre consultation peut être nécessaire. Elle vise à lui expliquer la stratégie thérapeutique définie lors de la réunion de concertation pluridisciplinaire. Une fois comprise et acceptée par le patient, elle lui sera ensuite remise sous forme d'un programme personnalisé de soins. Enfin le médecin pourra proposer des soins de support au patient. Comme l'explique l'Inca, « selon les demandes des patients et la complexité de la pathologie, les temps d'annonce de la confirmation du diagnostic et de proposition thérapeutique peuvent être dissociés ou confondus ».

### Un accompagnement sur-mesure indispensable

Suite à l'annonce de la maladie et du protocole thérapeutique, le patient sous le choc peut ne plus savoir poser de questions. Il a donc la possibilité après un temps d'apaisement, de réflexion et de discussion avec son entourage d'échanger avec un professionnel paramédical. Ce moment privilégié d'écoute permettra de mieux comprendre le retentissement de la maladie, de proposer une aide adaptée, de reformuler ce qui a été dit pendant les consultations médicales, de proposer de la documentation et des soins de support.

### Une consultation de synthèse

Le médecin traitant doit être totalement associé à l'ensemble de ce dispositif. Il peut accéder aux informations relatives au diagnostic et à la proposition thérapeutique du patient. Ainsi au cours d'une consultation dite de synthèse, il reformule, commente, complète et répond aux interrogations éventuelles du patient et/ou de ses proches.

*Destination santé*

## Infection

## Pourquoi a-t-on de la fièvre ?

**Être malade est fréquemment associé à la fièvre. Mais à quoi sert-elle au juste ? Pourquoi notre température monte-t-elle face aux microbes ?**

La fièvre est définie comme la montée de la température corporelle

« Une fois que les agents pathogènes, sensibles à la chaleur, sont



au-dessus de 38 degrés. Elle entraîne une sensation de froid, des frissons plus ou moins intenses, voire des claquements de dents et un sentiment de faiblesse généralisée. Lorsque la cause est une infection virale, bactérienne ou parasitaire, elle joue en réalité un rôle très important dans la lutte de l'organisme contre l'assaut microbien.

En effet, « elle permet d'accélérer la production des globules blancs (leucocytes), stimule la production des anticorps (lymphocytes) et détruit directement les microbes (macrophages) », décrit SOS Médecins. C'est pourquoi « il n'est pas indispensable de faire baisser à tout prix une fièvre modérée (autour de 38,5°C) et bien tolérée ». Car elle participe à l'arsenal de défense du corps face à l'infection.

vaincus, le corps retrouve sa température normale. Les vaisseaux sanguins se dilatent. Une forte transpiration intervient, qui aide à se refroidir », poursuit SOS Médecins.

Il existe néanmoins des cas dans lesquels il est impératif de traiter la fièvre, et de la faire baisser. Lorsque l'enfant a moins de trois mois, s'il existe un déficit immunitaire dû à un traitement par chimiothérapie, par exemple, ou si la fièvre est mal tolérée ou dure plus de 48h avant 2 ans, 72h après.

Notons que la fièvre peut aussi avoir d'autres causes, comme un coup de chaleur ou une insolation, des troubles du système immunitaire, une réaction à certains médicaments.

D.S.

## Nutrition

## Le sucre, à quel moment en manger ?

**Lorsque l'on évoque le sucre, on pense à celui en poudre et blanc. Même s'il fait partie des aliments à consommer le plus modérément possible, quel est le meilleur moment de la journée pour le consommer ?**

Le Programme national nutrition santé (PNNS) recommande de « limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés ». Le sucre blanc en fait évidemment partie, puisqu'il est dépourvu d'intérêt nutritionnel. Il n'offre ni vitamines ni minéraux, ni fibres ni antioxydants mais contient quatre calories par grammes. Soit vingt-quatre calories par morceau de sucre. Toutefois, le fait de manger du sucre, en poudre ou contenu dans des boissons sucrées ou dans des aliments transformés sucrés comme des biscuits, des gâteaux ou autres brioches, procure un bien-être moral. Il ne s'agit donc pas de s'en priver totalement mais de les limiter.

### 17 heures, moment idéal

Alors quitte à en consommer peu, mieux vaut choisir le moment de les manger. Existe-t-il un moment idéal ? Eh bien oui. Mais d'abord, il faut savoir que pour s'endormir le soir, notre corps fait appel à une hormone, la mélatonine, qui permet de se mettre au repos. Pour produire la mélatonine, il faut d'abord

produire de la sérotonine, un neurotransmetteur destiné à calmer, détendre. Et pour produire celle-ci, l'organisme a besoin de



Deux types de sucres/DR

tryptophane, un acide aminé présent via les protéines alimentaires. Si l'apport en protéines du matin et du midi est insuffisant, alors l'endormissement est plus difficile le soir. C'est là que le sucre entre en scène.

Augmenter le taux de sucre fait produire de l'insuline au corps pour faire baisser la glycémie. Mais cela a aussi pour effet de permettre au trypto-

phane présent dans l'organisme d'agir davantage. Et donc grâce au pic d'insuline, de fabriquer les hormones du sommeil. « C'est l'après-midi, à partir de 17 heures, que la prise de sucres en général, les glucides, permet de produire de

la sérotonine et ensuite de la mélatonine, nécessaires à l'endormissement le soir », indique le Dr Didier Chos, président de l'Institut européen de diététique et micro nutrition. Le goûter est donc bien le meilleur moment pour s'octroyer une douceur. Attention, toutefois à ne pas exagérer et à privilégier les sucres naturels contenus dans les fruits.

D.S.



## Championnats d'Afrique féminins de handball

# Le Congo ne participera pas aux tournois des juniors et cadettes

Contrairement aux souhaits de certains dirigeants du handball et des sportifs congolais, les Diables rouges seront aux abonnés absents au 17e championnat d'Afrique des nations cadettes féminin et au 28e championnat d'Afrique des nations juniors féminins.

La chaleur que les Diables rouges seniors dames de handball ont récemment laissée après leur participation à la récente Coupe du monde va sûrement diminuer, puisque les jeunes Congolaises n'assureront pas le relai cette année. En tout cas, à en croire la Confédération africaine de handball, le Congo ne participera pas aux deux grandes compétitions dames des juniors et cadettes. La liste et le calendrier de ces deux compétitions continentales sont déjà rendus publics. En effet, le 28e Championnat d'Afrique des nations juniors féminin regroupera, du 19 au 26 février à Conakry, en Gui-

née, huit pays repartis en deux poules. Il s'agit de l'Angola, de l'Égypte, de la Zambie, du Burkina-Faso pour le compte du groupe A et de la Guinée, de l'Algérie, du Nigéria et de la Tunisie pour le groupe B.

Pour sa part, le 17e Championnat d'Afrique des nations cadettes féminin mettra aux prises cinq pays africains (Égypte, Guinée, Algérie, Sierra-Leone et Guinée-Bissau), du 27 février au 4 mars 2022 à Abidjan, en Côte-d'Ivoire.

Le handball congolais, actuellement en tête au niveau africain dans la catégorie des seniors dames, devrait profiter des acquis de la Coupe du monde pour



maintenir son cap. L'absence des jeunes congolaises dans ces grandes compétitions va sans nul doute impacter négativement la relève du handball féminin.

**Rude Ngoma**

## Jeux Olympiques d'hiver 2022

# Seulement cinq pays africains en lice

Après les Jeux olympiques d'été qui se sont déroulés entre juillet et août derniers, en Chine, 2874 athlètes venus de tous les continents se donnent, à nouveau rendez-vous dans ce pays.



**Quelques Africains médaillés lors des récents Jeux Olympiques/DR**

Du 4 au 20 février, des sportifs vont s'affronter dans différents espaces réservés pour la grande compétition en Chine. L'Afrique, comme dans ses habitudes, présente une petite délégation de cinq pays sur les quatre-vingt-onze. Elle devra, en effet, compter sur les efforts de l'Erythrée, du Ghana, de Madagascar, du Maroc et du Nigeria pour espérer marquer sa présence dans cette édition malgré le fait qu'elle ne totalise même pas dix athlètes.

Si l'Afrique n'aura que cinq pays dans cette compétition, l'Amérique, de son côté, totalise quinze nations avec les États-Unis qui auront 223 athlètes. L'Europe, pour sa part, a mis le paquet puisque tous les pays de ce continent (cinquante) prennent part à la compétition au moment où l'Océanie n'aura que quatre pays.

Les 2874 athlètes dont 1582 hommes et 1292 femmes s'affronteront dans 109 épreuves, quinze disciplines et dans plusieurs sports différents. Il s'agit, entre autres, de l'athlétisme, de l'aviron, du badminton, du basketball, du basketball 3x30, de la boxe, du canoë, du cyclisme sur piste, du cyclisme sur route, du BMX freestyle, BMX race, du VTT, de l'escrime, du football, du golf, de la gymnastique artistique, de la gymnastique rythmique, de la trampoline, de l'haltérophilie, du handball, du hockey, du judo, de la lutte, du pentathlon moderne, du rugby et de la natation.

Les Jeux d'hiver ont été organisés la même année que les Jeux d'été jusqu'en 1992. L'organe de direction des Jeux olympiques, le Comité international olympique, a décidé par la suite de placer les Jeux olympiques d'hiver et d'été en alternance sur les années paires d'un cycle de quatre ans.

**R.Ng.**

## 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.

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



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

[www.lesdepechesdebrazzaville.fr](http://www.lesdepechesdebrazzaville.fr)



## Plaisirs de la table

# Les piments iracema du Brésil

Rouge, jaune, vert, blanc et parfois jaune, le piment iracema, appelé aussi piment Biquinho rouge pour la petite description, rejoint la forme de la toupie ou d'une goutte d'eau avec une pointe plus allongée. Cette variété représente, en effet, une petite merveille pour le continent d'Amérique latine. Découvrons- la ensemble.

De son nom scientifique, l'apsicum chinense appartient au solanaceae, un type des piments doux. La particularité de ce piment se trouve dans le fait qu'il est légèrement relevé et dans la cuisine brésilienne, il est surtout utilisé pour préparer des marinades mais également des sauces et des salades.

D'un point de vue botanique, le piment fait partie des plantes annuelles et produit ses petits condiments que l'on découvre cette semaine qui peuvent atteindre en général 2, voire 3 cm. S'ils ne sont pas facilement repérables dans les grandes surfaces, les piments iracema sont d'autant rares à trouver en Afrique centrale et c'est un tort, la beauté du feuillage hisse la plante parmi celles décoratives. Ce sont en fait les plants ramifiés qui produisent des tiges très prolifiques aux feuilles vertes claires à nervures où des fleurs blanches à pourpre apparaissent et donnent au final des fruits sphériques ou piriformes. La particularité de ce piment doux se trouve justement dans sa pointe conique, à la variété du goût sucré et dont la texture est particulièrement croquante et surtout sans piquant. Et que dire de son parfum ? Excep-



tionnel serait le mot et à découvrir absolument. Le piment iracema se déguste cru surtout, car il perd sa saveur à la cuisson. En salade on peut bien l'associer ou encore essayer la recette traditionnelle brésilienne qui a fait la renommée de cette célèbre épice locale.

La diversité de la cuisine du monde nous transporte chaque semaine avec des produits à la fois formidables, uniques et principalement délicieux. Ce qui ensuite enrichit tous les plats chauds ou froids. Sur le sujet, quelques petites astuces à observer concernant l'utilisa-

tion des piments. Si le piment convient parfaitement aux plats chauds ou froids, il peut être ajouté en début de cuisson ou être utilisé pour l'assaisonnement comme ce qui se fait habituellement pour les bouillons, par exemple, ou autres plats. Toutefois, il est à retenir que dans les plats chauds, il est préférable de l'ajouter 10 à 15 mn avant la fin de la cuisson. Très aromatique et idéal en hors-d'œuvre, juste nappé de vinaigre balsamique et le tour est joué !

Dans les émincés de viande où le piment mixé finement avec

de la crème fraîche prend de suite la coloration rouge ressemblant à de la tomate, c'est juste un régal ensuite au-dessus de poissons blancs, des omelettes ou encore des tians faits maison.

Sur les atouts sur le plan santé de cette variété de piment, on apprend que contenant de la capsaïcine, il est reconnu pour ses vertus antibactériennes, anti-inflammatoires, diurétiques, dépuratives et digestives. Et comme tout type de plante, il contient également des vitamines A, E et C, c'est un puissant antioxydant qui stimule aussi l'organisme.

Mais ce n'est pas tout, grâce à ses fibres, le piment iracema est réputé pour réduire l'appétit, son effet minceur est tout aussi appréciable. Enfin, il contient aussi des fibres, mais il faut en manger pas mal pour qu'elles soient efficaces sur votre organisme.

De nos jours, le piment reconnu comme étant le plus fort au monde c'est le Carolina Reaper, qui avoisine une valeur d'1,5 million sur l'échelle de Scoville. Pour les fins connaisseurs, la capsaïcine pure, quant à elle, a une valeur située autour de 15 millions. Ces valeurs correspondent au nombre de dilutions dans un même volume de liquide qu'il faut effectuer pour ne plus sentir la sensation de piquant.

Quant à sa conservation, le piment Biquinho rouge est en fait à faible acidité. Il est possible de le stériliser tel quel puis le placer dans des boîtes ou sachets hermétiquement fermés. D'autres formes de conservation peuvent être la surgélation ou encore la technique de séchage.

A bientôt pour d'autres découvertes sur ce que nous mangeons !

*Samuelle Alba*

## RECETTE

# Piments farcis au bœuf haché et au piment rouge

### INGRÉDIENTS POUR QUATRE PERSONNES

Quatre gros poivrons rouges ou jaunes  
Deux piments rouges  
Une cuillère à soupe huile d'olive-15 ml  
Un oignon haché  
125g de champignons  
250g bœuf haché  
Une cuillère à soupe de basilic séché  
Trois cuillères à soupe fromage parmesan  
Deux tasses concentrée de tomate  
Sel et poivre

### PRÉPARATION

Commencer par préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Puis laver et couper le dessus des piments et des poivrons et vider l'intérieur. Précaution particulière pour le poivron, il faudrait le couper de manière à avoir le creux du poivron où incorporer le mélange et d'autre part, un petit couvercle.

Ensuite, faire blanchir les piments six minutes dans une poêle avec un peu d'huile.

Dans un saladier, bien mélanger les oignons râpés, les champignons coupés finement, la viande, le basilic séché, le parmesan et enfin de la sauce tomate environ pendant 20 mn. Une fois terminé, saler et poivrer le tout selon votre goût.

Enfin, remplir les poivrons avec le mélange de viande et de condiments avec au-dessus la pointe de piments.

Faites cuire au four pendant 30 mn.

Bon appétit !



S.A.



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

**MOTS CASÉS 10X13 • N°336**

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

**FLÉCHÉS 12x15 SOLUTION • N°2135 • © FORTISSIMOTS 2021**

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

**FLÉCHÉS 12x15 • N°2107 • © FORTISSIMOTS 2021**

SAUCISSON ITALIEN FONT CONNAITRE	POUSSE LA PORTE REGION D'ITALIE	MARCHE ATTRAPE-NIGAUD	CALOTTE DU RABBIN DIEU SOLAIRE	PRÉSIDI L'ARGENTINE IL SERT À SE RETENIR	PRÉNOM ALLEMAND SANS BAVURE
CLOUE MATRICE			PRÉPARATION CHAT AUX YEUX BLEUS		
VIENT D'UN NOUVEAU MONDE JEUNE			PRISE DE VUE ESPACE POÉTIQUE		
FERTILISERA VIOLON		MUSIQUE DU MAGHREB FUT SUPRÊME EN URSS	FRACTION DE SECONDE	EXCLAMATION	AVOIR DANS LE NEZ
			ORDRE D'ÉVACUER FRISÉ	NOTE DÉPLACERAS	
DES ENJUS	SUFFRAGE COMPATIT			CHEF MUSULMAN ESPION LITTÉRAIRE	
			PÉTROLE INTÉMPÉRIE		SAGE
GAZ NATUREL	AMPOULE TRUIE SAUVAGE		OPÉRA ORIENTAL TERRITOIRE ALLEMAND	FERRURES POUSSE EN FORÊT	
					FORME D'AVOIR
PARESSEUX RACINE MÉDICINALE		MOCHETÉ PRONOM RÉFLÉCHI			
				PAROIS	
PÉRIODE		ENLÈVE UN POIDS			

**MOTS CASÉS 10X13 • N°319**


- 2 LETTRES**  
AU - EN - ES - EU - NO - NU - OS - RE - RI - SE - TA
- 3 LETTRES**  
ACE - EAU - ELU - EST - GEL - GUS - HEU - JEU - SEC - SEL
- 4 LETTRES**  
DADA - DOSE - DRAP - ENTE - EUES - EURO - INDU - JADE - JETE - RADE - RUDE - TAON - TILT - TROP
- 5 LETTRES**  
DANSE - DESIR - ELEVA - ENVIE - EVITE - LANGE - OUATE - RONDE - SCEAU - SERRE - VEINE
- 6 LETTRES**  
ETAPES - ETRAVE - EVEILS - GEISHA - LETTON - LOUPEE

**MOTS MÊLÉS • © FORTISSIMOTS 2021**

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

- ACADEMIE / ASTUCE / BARBARE / BOCAL BOUCHON / BOURG / BUCCAL / BUFFLE CABARET / CHAMBRE / CHOUCOU / CIVET CONFLIT / COQUET / DEGRE
- DEVINER / DIABETE / DRUIDE / FRONTON GIGOLO / GNOME / GOLFE / GOUTTE / GROIN / HALLES / HERBE / JAGUAR MITOYEN / MULTIPLE
- OCCULTE / ORVET / PAELLA / PERVERSION PLANCHE / PLOUC / POLEMIQUE / POUILLEUX / POUMON / ROMANCE / SERAIL / SPRINT / SURVIE / VAUDOU

**• SOLUTION DE LA GRILLE N°598 •**

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

**• SOLUTION DE LA GRILLE N°611 •**

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

**• SUDOKU • GRILLE N°561 • FACILE • • SUDOKU • GRILLE N°571 • DIFFICILE •**

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

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



# L'art et la manière

## Vivre c'est bien, savoir vivre c'est mieux

« **Vivre, c'est bien. Savoir vivre, c'est mieux. Survivre est sans doute le problème des hommes de demain** », dixit Roger Molinier. **La vie ne consiste pas seulement en une poursuite effrénée d'objectifs à atteindre, mais avant tout en l'appréciation de ce voyage qui trouve sa saveur dans la beauté attribuée à chaque instant, aussi infime soit-il.**

Vivre est un art, un art dont il faut jouir autant que l'esprit demeure dans cet habitacle appelé « corps ». La vie est un précieux cadeau et ne devrait en aucun cas se transformer en une survie. Bien que le monde semble sombrer dans une impasse qui ne présage aucune lueur d'espoir, il est fait d'âmes qui décident oui ou non de créer quelque chose de beau, qui décident soit de vivre ou de survivre.

Le bonheur est fait de petites joies quotidiennes cumulées au fil des heures et revisitées à souhait par le biais de la mémoire. Le bonheur ne se résume point à l'avoir, aux possessions. Bon nombre de personnes richement comblées de matériel se voient pourtant manquer de joie de vivre. La joie de vivre est un art qui se cultive, ne dépend pas de ce qu'on a mais de comment on se ressent, de comment on se transmet à l'extérieur de nous-mêmes et de comment on interagit avec les autres.

L'art et la manière, à eux seuls peuvent ouvrir des portes insoupçonnées, car les gens côtoient d'autres personnes non pas seulement pour leurs connaissances, leurs avoirs ou leurs compétences mais avant tout pour l'expérience vécue à leurs côtés.

Zig Ziglar, un célèbre écrivain et conférencier américain, dira : « *C'est davantage notre attitude, plus que nos aptitudes, qui détermine notre altitude* ». D'aucuns sont à prier des heures et des années pour que certaines opportunités se présentent à elles, le monde est empli d'opportunités, mais c'est votre attitude, votre façon d'être et de vous comporter qui vous placera là où même les compétences ne le peuvent pas.

La courtoisie, la politesse, le respect, l'art de manier une conversation, l'art de soigner son apparence, l'art de recevoir sont autant de valeurs qui vous rendront agréable à vivre, grandiront votre aura et votre charisme et feront venir à vous

la vie que vous souhaitez, sans forcer.

Savoir se comporter en société n'est pas une affaire de riches, mais de personnes qui ont reçu instruction et éducation et qui rayonnent de savoir-être, de savoir-faire et de savoir-vivre. La vie est bien plus intéressante quand on sait l'apprécier.

En Afrique, l'art et la manière sont souvent relégués aux palais des personnes aisées ou aux personnes qui ont eu l'opportunité d'un brassage culturel. Elle est à tort mésestimée et reléguée au rang du « matuvuisme » ou d'un complexe de supériorité. La vie est un spectacle vivant, et bien que certaines personnes soient artificielles, superficielles et dans la dénaturation de choses pourtant simples et nécessaires, l'art et la manière sont une clé de joie de vivre et l'occasion de créer du beau, de le transmettre tout en restant soi, en restant authentique.

Bienvenue dans cette nouvelle chronique qui a pour objectif de vous transmettre les codes de la bienséance et rendre votre rapport à vous-même et aux autres des plus agréables qui soient.

Princilia Pérès

### HOROSCOPE

**Bélier**  
(21 mars - 20 avril)

La chance vous sourit, des opportunités seront à saisir et vous serez en bonne position pour le faire. Votre équilibre professionnel commence à se dessiner tel que vous le souhaitez. Amour : vous sortez d'une petite zone de turbulence, les choses reviennent à leur place.

**Lion**  
(23 juillet-23 août)

Vous mettez du cœur à l'ouvrage, serez guidé par vos intuitions et vos émotions. Cela vous mène vers des contrées inexplorées. L'aventure sera au rendez-vous, soyez-en certains ! L'amour vous donne des ailes.

**Capricorne**  
(22 décembre-20 janvier)

Vous mettez toutes les chances de votre côté pour atteindre vos objectifs et vous en serez bien inspiré car cette période est marquée par de grands changements et des prises de positions fortes.

**Taureau**  
(21 avril-21 mai)

Vous aurez de belles perspectives pour les semaines à venir, les astres sont de votre côté. Vous serez tenté de vous associer avec des personnes qui ne sont pas dignes de votre confiance.

**Vierge**  
(24 août-23 septembre)

Votre vie sentimentale vous cause quelques soucis, vous vous sentez incompris et souffrirez d'un éloignement. Tournez-vous vers des personnes de confiance, prêtes à vous écouter et vous comprendre.

**Verseau**  
(21 janvier-18 février)

Vous êtes au centre de toutes les attentions et vous en profiterez pour avancer vos pions où cela vous semble judicieux. Les choses bougent pour vous, vous êtes prêt à faire rentrer la nouveauté dans votre quotidien.

**Gémeaux**  
(22 mai-21 juin)

Attention à vos petites économies. Un achat ou une dépense imprévue pourrait venir déjouer vos plans, il faudra se serrer la ceinture dans les semaines à venir. La visite d'un proche vous mettra le cœur en joie, retrouvailles réconfortantes en perspectives.

**Balance**  
(23 septembre-22 octobre)

Certains amis vous donneront du fil à retordre. Vous n'êtes pas tous sur la même longueur d'onde. A l'avenir, essayez de vous concerter avant de vous engager dans une aventure commune.

**Poisson**  
(19 février-20 mars)

Vous écarterez soigneusement les personnes négatives et néfastes à votre bien-être. Vous ne souhaitez reculer devant rien, il vous faut être en pleine possession de vos moyens. Vous apprendrez de cette période.

**Cancer**  
(22 juin-22 juillet)

Vos amis sont au centre de votre quotidien, vous serez entouré, écouté et vous vous sentirez en pleine confiance. Santé : ménagez-vous et évitez les excès, la période vous demandera beaucoup d'investissement physique.

**Scorpion**  
(23 octobre-21 novembre)

Une rencontre changera vos perspectives du tout au tout, vous serez amené à repenser votre futur proche et à prendre de nouvelles considérations. Vos amis seront présents dans ces moments de grands changements.

**Sagittaire**  
(22 novembre-20 décembre)

Vous avez soif de découvertes et d'aventures. Il faudra vous jeter à l'eau si vous voulez voir votre quotidien changer comme vous l'envisagez. Quelques perturbations seront à prévoir sur le plan relationnel.



**DIMANCHE  
6 février**

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